



Grado en Psicología

Trabajo de Fin de Grado

Curso 2024/2025

Convocatoria Junio

Modalidad: Propuesta de intervención.

Título: *“Duelo por la pérdida de un progenitor en la infancia”*. Propuesta de intervención en familias con niños de 2 a 6 años.

Autora: María Díez Soler.

Tutor: Luis Rodríguez Fernández.

Elche a 6 de junio de 2025

ÍNDICE

1. Introducción	1
1.1 Marco teórico de referencia	1
1.2 Justificación de la intervención	2
1.3 Revisión de intervenciones previas	3
2. Método	4
2.1 Tipo de propuesta	4
2.2 Encuadre	4
2.3 Población diana	5
2.4 Contexto de la intervención	5
2.5 Objetivos	6
2.6 Recursos	6
2.7 Evaluación	7
2.8 Temporalización	7
2.9 Sesiones	8
Sesión 0.	8
Sesión 1.	8
Sesión 2.	9
Sesión 3.	9
Sesión 4	9
Sesión 5.	10
Sesión 6.	10
Sesión 7.	11
Sesión 8.	11
3. Discusión	11
Referencias	14

Anexos	17
Anexo 1	17
Anexo 2	19
Anexo 3	20
Anexo 4	22
Anexo 5	23
Anexo 6	24
Anexo 7	27
Anexo 8	28
Anexo 9	30
Anexo 10	32
Anexo 11	34
Anexo 12	37
Anexo 13	39
Anexo 14	41
Anexo 15	43
Anexo 16	44
Anexo 17	45
Anexo 18	46



RESUMEN

La pérdida de un progenitor es una de las situaciones más difíciles de afrontar a lo largo de la vida. Cuando esta sucede en la etapa infantil puede tener un impacto significativo en el desarrollo emocional y relacional del menor. Numerosos estudios coinciden en que el modo en que se acompaña el proceso de duelo, tanto del menor como del adulto cuidador, influye significativamente en su elaboración y en la prevención de complicaciones posteriores. Ante esta realidad, el presente trabajo propone una intervención grupal dirigida a niños y niñas de entre 2 y 6 años que han perdido recientemente a uno de sus progenitores, así como a su cuidador principal, generalmente el progenitor superviviente. El objetivo principal del programa es ofrecer un espacio de acompañamiento seguro que facilite la elaboración saludable del duelo infantil y fortalezca los recursos del adulto cuidador. La propuesta, de carácter teórico, consta de ocho sesiones grupales estructuradas y está diseñada para su implementación en contextos comunitarios y sanitarios de la provincia de Alicante. Se discuten también sus limitaciones, viabilidad y posibles líneas de investigación y mejora futuras.

Palabras clave: duelo infantil, duelo familiar, muerte del progenitor, intervención grupal, primera infancia, acompañamiento emocional.

ABSTRACT

The loss of a parent is one of the most difficult situations to face in life. When it occurs during childhood, it can have a significant impact on the emotional and relational development of a child. Numerous studies agree that the way in which the bereavement process is accompanied, both for the child and the adult caregiver, significantly influences its elaboration and the prevention of later complications. With this in mind, the work presented, proposes a group intervention aimed at children between 2 and 6 years of age who have recently lost one of their parents, as well as their main caregiver, generally the surviving parent. The main objective of the program is to offer a safe nurturing space that facilitates the healthy development of the child's grief and strengthens the resources of the adult caregiver. The proposal, of a theoretical nature, consists of eight structured group sessions and is designed to be implemented in community and healthcare contexts in the province of Alicante. Its limitations, feasibility and possible lines of future research and improvement are also discussed.

Key words: child bereavement, family bereavement, parental death, group intervention, early childhood, emotional support.

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Marco teórico de referencia

La palabra “duelo” deriva del latín *dolus* que significa dolor y es la causa ante la pérdida de alguien o de algo (Díaz, 2020). La American Psychiatric Association (APA) (2014) define el concepto como un “sentimiento de pérdida, en especial por la muerte de un ser querido. La persona en duelo puede experimentar dolor y aflicción emocional”. Según Payás (2010) “El duelo es la respuesta natural a la pérdida de cualquier persona, cosa o valor con la que se ha construido un vínculo afectivo y como tal se trata de un proceso natural y humano”. Por otro lado, el duelo familiar es el “proceso familiar que se pone en marcha a raíz de la pérdida de uno de sus miembros”. Desde un punto de vista sistémico, la pérdida o amenaza de pérdida de un miembro es la mayor crisis que tiene que afrontar un sistema (Bowen, 1976).

Diversos enfoques han sido desarrollados para comprender y abordar el duelo. La Teoría del Apego plantea que, en el caso de los menores, el apego representa la base para establecer conexiones emocionales. Cuando este vínculo se rompe se genera una intensa respuesta emocional que desestabiliza los mecanismos que regulan la relación con la figura de seguridad (Bowlby, 2012). Desde otra perspectiva, Martín y Vásquez (2014) describen el duelo como un proceso de reajuste que busca armonizar la vida del individuo tras la pérdida de un ser querido. Asimismo, la Teoría de Parkes (1964) sostiene que el duelo implica una reconstrucción cognitiva ya que la persona debe resignificar su visión del mundo sin la presencia del fallecido y adaptarse a una nueva realidad.

El duelo está determinado por múltiples factores como la relación con la persona fallecida, la naturaleza del apego, el tipo de muerte, antecedentes históricos, rasgos de personalidad, factores sociales y la presencia de otros estresores simultáneos (Worden, 1997). La etapa evolutiva es un factor relevante ya que la comprensión de la pérdida varía según la madurez cognitiva y emocional. La adquisición progresiva de ciertos subconceptos como la no funcionalidad, irreversibilidad, causalidad, universalidad, inexorabilidad y continuación no corpórea permite que una persona adulta desarrolle una noción completa de la muerte (Poch y Herrero, 2003; Esquerda y Gilart, 2015).

Por lo general, hay unas fases del duelo por las que toda persona debe pasar. Son distintas entre adultos y niños hasta determinada edad. Las fases del duelo en los adultos son (Bowlby y Parkes, 1980): incredulidad y embotamiento de la sensibilidad; anhelo y búsqueda de la figura perdida; desorganización y desesperanza; y reorganización y aceptación. Según Ordoñez y Lacasta (2006), en el/la niño/a también se han descrito diferentes etapas en el proceso de duelo: 1) protesta, extraña al progenitor fallecido y llora para que vuelva; 2) desesperanza, pierde la expectativa de su vuelta, llora y podría pasar por un periodo de apatía;

y 3) ruptura del vínculo con la persona fallecida, mientras comienza a mostrar interés por lo que le rodea.

Dado que el duelo en niños es un proceso variable influenciado por múltiples factores, esta propuesta se enfocará en la intervención más que en el análisis de las etapas, abordándolo a través de las fases de elaboración del duelo. Tras una pérdida es necesario llevar a cabo ciertas tareas para restablecer el equilibrio emocional, ya que el duelo es un proceso dinámico y no un estado fijo. En este sentido, se presentan las cuatro tareas del duelo de Worden (1997) adaptadas al contexto familiar (Pérez, 2010), incorporando además una quinta tarea específica para menores (Odriozola, Garcés y Serra, 2023): 1) Asumir la realidad de la pérdida; 2) Dar expresión a las emociones y el dolor de la pérdida; 3) Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente; 4) Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo; 5) Identificación y elaboración de los secretos.

1.2. Justificación de la intervención

En el presente trabajo se plantea una propuesta de intervención para niños y niñas de entre 2 y 6 años que hayan sufrido la muerte de un progenitor, transcurrido un período entre 3 y 6 meses desde el fallecimiento, con el objetivo de acompañarlos en la elaboración del duelo junto con sus familias. Se pretende aportar distintas técnicas y estrategias psicoeducativas en el abordaje saludable del duelo en la infancia.

La mayoría de los niños pierde algún ser querido, del 3.5-4% según las estadísticas a escala mundial (De Hoyos López, 2015). En los países occidentales el 4% de los niños y adolescentes experimentan la muerte de uno de sus padres y aproximadamente 1 de cada 20 niños y adolescentes en los Estados Unidos experimentan tal pérdida antes de los 18 años (Arbizu, 2020). Lo que conlleva al 10,4% de niños que se encuentran en etapa de duelo mantienen las características o las reacciones de duelo, sin cambios hasta los 33 meses después de la muerte. Según Worden (1997) la mayoría de las pérdidas significativas se producen en el contexto de una unidad familiar.

Por un lado, en la medida que no elaboramos los duelos, a la hora de volver a encontrarnos con una situación de pérdida podemos revivir todas aquellas situaciones inconclusas no resueltas que dificulten el desarrollo emocional en un futuro (Klein, 1978). Por lo que, si se enseña y acompaña a elaborar los primeros duelos de una forma sana y satisfactoria, la memoria emocional que tengan vinculada a la pérdida no será desorganizante, sino que se fundamentará en una forma de atender lo que sienten y saber cómo elaborarlo.

Además, cuando no se ha acompañado emocionalmente la pérdida y/o no ha habido despedida, es un tipo de duelo muy angustiante porque el niño o la niña no tiene por qué

entender lo que está ocurriendo, aunque lo percibe. Forma parte del tabú que tenemos actualmente y el desconocimiento sobre qué hacer en estas situaciones. Puede generar muchas culpas y el hecho de no despedirse será un factor a tener en cuenta en el acompañamiento posterior al fallecimiento (Odriozola, 2020).

Asimismo, estudios han demostrado que los niños y adolescentes son particularmente susceptibles a cambios en su estado emocional por encontrarse en una etapa más vulnerable de su desarrollo (Samji et al., 2022). Según Tizón (2004), los niños pueden experimentar procesos de duelo con características diferentes respecto a los individuos, con sus sistemas biológicos, mentales y sociales desarrollados. Pero se sabe que, si son adecuadamente contenidos y ayudados, pueden conseguir incluso elaborar duelos complejos y pérdidas importantes. De ahí la importancia de la atención psicológica en la elaboración del duelo por la pérdida de un ser querido, siendo vital que el acompañamiento sea coherente al periodo evolutivo de los menores.

1.3. Revisión de intervenciones previas

Para comprender mejor cómo abordar el duelo infantil desde el núcleo familiar es fundamental revisar intervenciones previas que han demostrado ser efectivas. Diversos modelos y estudios han analizado el impacto de la pérdida en la infancia y los factores que influyen en su afrontamiento, proporcionando herramientas que permiten estructurar y guiar las intervenciones. A continuación, se presentan algunas de estas aproximaciones.

En primer lugar, el Modelo IDA es una herramienta que nos permite por un lado disponer de un marco estructurado y sencillo para poder evaluar el impacto de la situación de pérdida en el niño y al mismo tiempo, poder orientar las intervenciones en el área desatendida. Consta de tres actuaciones básicas: informar al niño, darle la oportunidad de decidir y atender sus necesidades. Las intervenciones se centran en tres momentos: la vivencia del final de vida del ser querido, las horas posteriores a la pérdida y a lo largo del proceso de duelo. El objetivo principal de este modelo es la inclusión del niño en la vivencia familiar, la legitimación de su derecho de decisión y la atención de sus necesidades psicológicas, emocionales y existenciales, promoviendo su sentimiento de seguridad.

Algunos estudios basados en progenitores afectados de cáncer (Rauch y Moore, 2010) han demostrado que este hecho resulta estresante para niños de todas las edades, pero que su impacto está moderado por la cohesión familiar, la comunicación, la calidad de la relación entre los padres y el funcionamiento psicosocial de estos. Asimismo, el estudio de 'Resiliencia y regulación emocional en el duelo infantil' destaca que, cuando los adultos tienden a reprimir sus emociones tras una experiencia dolorosa, los niños tienden a imitar ese patrón, internalizando así respuestas similares ante el dolor. Esta conclusión pone de manifiesto la

importancia de implementar planes estratégicos orientados al fortalecimiento de estrategias de regulación emocional positiva en los cuidadores (Llanos, Rosales, Villavicencio y Sánchez, 2024).

Por último, la intervención psicológica para la atención del duelo en niños durante la pandemia por COVID-19 resalta la importancia del apoyo familiar en el duelo infantil. La ausencia de un progenitor fue identificada como la experiencia más dolorosa para los niños atendidos, pero el respaldo de familiares cercanos fue clave para evitar un duelo complicado. Esto refuerza la idea de que el bienestar emocional brindado por los padres en la primera infancia es fundamental para el desarrollo del menor, como señalan Izquierdo, Granese y Maira (2023).

2. MÉTODO

2.1. Tipo de propuesta

El programa “Duelo por la pérdida de un progenitor en la infancia” es una propuesta de intervención dirigida a familias con niños y niñas entre 2 y 6 años de la ciudad de Alicante que han perdido a uno de sus progenitores en un período reciente de entre tres y seis meses. Esta propuesta adopta un formato de intervención grupal, por lo que está diseñada para ser implementada con varias familias de manera simultánea. Entre los beneficios de la intervención psicoeducativa grupal se encuentran la posibilidad de compartir experiencias con otras personas que atraviesan situaciones similares, la creación de redes de apoyo informales, el aprendizaje de estrategias alternativas de afrontamiento, así como una mayor eficiencia en el uso del tiempo y los recursos por parte del equipo profesional (Cuevas-Cancino y Moreno-Pérez, 2017).

El modelo psicoeducativo plantea un acompañamiento al menor y al cuidador principal, dado que la pérdida impacta a todo el núcleo familiar. Aunque el foco de la intervención se centra en el niño, parte del trabajo se realiza a través del adulto, brindándole apoyo emocional y herramientas para acompañar adecuadamente el duelo infantil.

2.2. Encuadre

El programa interviene de forma integral en tres dimensiones del duelo: cognitiva, emocional y conductual. Se busca que los niños comprendan la muerte, expresen sus emociones y se adapten progresivamente a la ausencia del progenitor fallecido.

En el contexto de este programa, se ha dejado un espacio inter-sesiones suficiente para que las familias puedan procesar adecuadamente las tareas desarrolladas en cada una de las sesiones antes de avanzar a la siguiente.

2.3. Población diana

El programa está dirigido a menores de entre 2 y 6 años residentes en la ciudad de Alicante que hayan experimentado la pérdida de uno de sus progenitores en un período comprendido entre los tres y seis meses previos al inicio de la intervención, así como al adulto que ha quedado a cargo del menor.

Como criterios de inclusión se ofrecerán plazas a todas aquellas familias que manifiesten su interés en participar y cumplan con los requisitos anteriormente mencionados. En cuanto a los criterios de exclusión se descartará la participación de familias en las que exista presencia de enfermedad mental grave no tratada, consumo problemático de alcohol o uso de drogas por parte del progenitor o cuidador principal.

Se plantea conformar un grupo multifamiliar de entre 4 y 6 familias, garantizando así que cada niño reciba la atención necesaria, asegurando un enfoque más individualizado para cada familia. Si hubiera mucha demanda se contempla la posibilidad de crear más grupos.

2.4. Contexto de intervención

Las derivaciones correrán a cargo de las Unidades de Trabajo Social y los servicios de interconsulta de psiquiatría y psicología de los hospitales de la provincia de Alicante así como por parte de las Unidades de Salud mental Infanto-Juvenil del mismo ámbito geográfico.

La autora de este trabajo ha realizado las prácticas de grado en el Instituto Alicantino de la Familia, un organismo autónomo de la Diputación de Alicante para el estudio y tratamiento de las familias formado por un equipo de especialistas en psicoterapia familiar y en resolución de conflictos interpersonales. Por su ámbito provincial, su vinculación a los dispositivos de salud mental y sus recursos técnicos y humanos cumple las características del tipo de recurso idóneo para la gestión de la intervención.

Una vez finalizada la intervención, y tras su correspondiente evaluación, se llevará a cabo una discriminación de casos. Se identificarán aquellos en los que el programa ha facilitado una elaboración adecuada del duelo y contribuido a la prevención de complicaciones, diferenciándolos de aquellos que presenten indicios de cronificación o patología y que, por tanto, requerirán una intervención más especializada. En estos casos, se procederá a la derivación correspondiente a las USMI o a las USMA con el fin de continuar con el seguimiento clínico necesario.

2.5. Objetivos

General: acompañar y ofrecer apoyo psicológico a niños de entre 2 y 6 años que han perdido a uno de sus progenitores en un período de entre 3 a 6 meses, facilitando la elaboración del duelo a través del trabajo con el menor y su familia.

Específicos:

- Dotar al progenitor o cuidador sobreviviente de herramientas y recursos para acompañar de forma adecuada el proceso de duelo del menor.
- Favorecer la comprensión del concepto de muerte en los menores, de manera adaptada a su desarrollo evolutivo y cognitivo.
- Ayudar al progenitor o cuidador sobreviviente a identificar y gestionar sus propias emociones y formas de afrontamiento ante la pérdida.
- Promover la expresión y validación emocional del menor mediante técnicas adecuadas a su edad.
- Identificar y elaborar los sentimientos de culpa del menor con relación al progenitor fallecido.
- Favorecer la adaptación del menor a un entorno en el que el progenitor fallecido está ausente.
- Recolocar emocionalmente al progenitor fallecido en la memoria del menor, promoviendo un vínculo simbólico desde el Agradecido Recuerdo.
- Enseñar y acompañar a elaborar los primeros duelos de una forma sana y satisfactoria.
- Prevenir la aparición de duelo patológico mediante la intervención temprana y el acompañamiento continuo del proceso emocional del menor.

2.6. Recursos

Los recursos a emplear son:

- **Recursos humanos:** de 2 a 3 psicólogas coordinadoras.
- **Recursos materiales:** hojas de papel, lápices y bolígrafos, cuentos en papel o en la página de YouTube, cartulinas, material para dibujar, papel continuo, cartón, tijeras, encuadernadores, caja, miel, copias de los cuestionarios y copias de los materiales para las sesiones.
- **Recursos espaciales:** una sala diáfana con asientos confortables y fácilmente movibles para trabajar en círculo de grupo amplio y en pequeños grupos; otra sala con mesas redondas y sillas que permita el trabajo manual con los niños y niñas.

2.7. Evaluación

La evaluación de la intervención se realizará antes y después del programa para analizar los cambios en el proceso de duelo tanto en los menores como en sus cuidadores principales. Previamente al inicio, se aplicará el *Inventario Texas Revisado de Duelo* (ITRD) a los progenitores, un cuestionario autoadministrado que valora la intensidad y duración del duelo, dividido en dos partes y compuesto por 21 ítems en escala Likert (Anexo 1). Además, se realizará una entrevista semiestructurada a los cuidadores basada en el *Inventario de Duelo Complicado para Niños* (Prigerson, 1999), el modelo IDA (Cunill et al., 2017) y los indicadores de Ordóñez y Lacasta (2006), que recoge cualitativamente la frecuencia de síntomas como evitación, culpa, pensamientos intrusivos o alteraciones funcionales en el menor (Anexo 2).

Para evaluar a los niños, se ha diseñado un *modelo de autorregistro ad hoc* adaptado con pictogramas, que permite identificar su estado emocional mediante una escala visual de tres niveles, asociada a caras que expresan tristeza, neutralidad o bienestar. Este instrumento facilita la expresión emocional en menores de 2 a 6 años y consta de seis preguntas simples (Anexo 3).

Al finalizar la intervención, se repetirán todas las evaluaciones para comparar los resultados y valorar los avances logrados. También se llevará a cabo una sesión de retroalimentación con los cuidadores, en la que podrán compartir su experiencia, identificar mejoras observadas y expresar posibles necesidades de apoyo. Esta información será clave para determinar si el programa ha facilitado adecuadamente el duelo o si persisten indicadores de riesgo que requieran una intervención más especializada. Así, la evaluación permitirá valorar el impacto del programa y orientar su mejora y adaptación futura.

2.8. Temporalización

La implementación del programa está prevista entre los meses de febrero y mayo de 2026, con una duración total de cuatro meses. La intervención consta de 8 sesiones, con una duración estimada de entre 60 y 90 minutos cada una y se desarrollará con una frecuencia quincenal. En el Anexo 4 se presenta un cronograma detallado con la distribución de las sesiones, su ubicación y duración.

El diseño del programa contempla sesiones diferenciadas, algunas estarán dirigidas exclusivamente a los cuidadores con el fin de preparar y acompañar adecuadamente los contenidos que posteriormente se abordarán en conjunto con los menores. Asimismo, antes del inicio del programa, se realizará una sesión individual con cada familia destinada a presentar la intervención, conocer su situación específica y aplicar los instrumentos de

evaluación inicial. Al finalizar, se realizará otra sesión individual de retroalimentación y evaluación.

2.9. Sesiones

Sesión Previa a la Intervención

Esta sesión individual servirá como primer contacto con cada familia candidata al programa. Se explorará la situación familiar y el proceso de duelo (Anexo 5), valorando si cumplen los criterios de inclusión y si la intervención grupal es adecuada. En caso contrario, se orientará hacia otros recursos más ajustados a sus necesidades.

Se informará a los progenitores sobre el funcionamiento del programa y se solicitará el consentimiento informado (Anexo 6), explicando objetivos, confidencialidad y derecho a abandonar el proceso. También se recogerá el asentimiento de los menores, adaptado a su edad y comprensión, asegurando su participación voluntaria.

Por último, se administrarán los instrumentos de evaluación inicial tanto a cuidadores como a menores, explicando su finalidad para establecer una línea base. Se garantizará la confidencialidad de las respuestas y se ofrecerá apoyo durante el proceso de cumplimentación si es necesario.

Sesiones de Intervención Grupal

Sesión 1. Abriendo caminos juntos: bienvenida y establecimiento del grupo.

Objetivo:

Establecer las bases de confianza, seguridad y funcionamiento del grupo de duelo para familias.

Descripción:

- Actividad 1. Bienvenida a los progenitores, presentación de las psicólogas coordinadoras y explicación del objetivo de la sesión.
- Actividad 2. Dinámica de presentación de cada miembro, donde comparten su nombre y un "deseo" o "intención" que traen al grupo.
- Actividad 3. Establecer de forma colaborativa las normas o principios del funcionamiento del grupo y los elementos que contribuirán a crear un ambiente de seguridad.
- Actividad 4. Presentación de la estructura general del programa (Anexo 4), los temas que se abordarán a lo largo de las sesiones y la metodología de trabajo que se utilizará.

- Actividad 5. Cada participante escribirá una necesidad de apoyo en su duelo y, si lo desea, recursos personales. Luego, se abrirá un espacio de compartir voluntario y las coordinadoras orientarán sobre cómo se abordará en el programa.

Sesión 2. Hablar de la muerte con los niños: cómo comunicar y acompañar.

Objetivo:

Dotar al progenitor o cuidador sobreviviente de herramientas y recursos para acompañar de forma adecuada el proceso de duelo del menor.

Descripción:

- Actividad 1. Presentación de los “*Derechos de los niños en el duelo*” de Iratxe Apraiz Sagrana (2005/2006) (Anexo 7) y ronda de reflexiones grupales para favorecer su comprensión.
- Actividad 2. Explicación sobre cómo hablar de la muerte con un niño (Anexo 8), seguida de un role-playing por parejas para practicar respuestas a sus preguntas, asumiendo los roles de cuidador y menor.
- Actividad 3. Explicación de las reacciones típicas ante la muerte en niños de entre 2 y 6 años para que comprendan mejor las manifestaciones del duelo en esta etapa (Anexo 9).

Sesión 3. Hablamos de la muerte: comprendiendo lo que significa decir adiós.

Objetivo:

Favorecer la comprensión del concepto de muerte en los menores de manera adaptada a su desarrollo evolutivo y cognitivo.

Descripción:

- Actividad 1. Bienvenida e introducción de todos los miembros del grupo.
- Actividad 2. Narración o proyección del cuento “El pato y la muerte” de Wolf Erlbruch (2007) (Anexo 10) [Ver cuento](#). Preguntas y respuestas sobre el cuento.
- Actividad 3. Narración o proyección del cuento “Cuando la muerte vino a nuestra casa” de Jürg Schubiger (2013) (Anexo 11) [Ver cuento](#). Preguntas y respuestas sobre el cuento.

Sesión 4. Regulación emocional en el duelo: un espacio para el cuidador.

Objetivo:

Ayudar al progenitor o cuidador sobreviviente a identificar y gestionar sus propias emociones y formas de afrontamiento ante la pérdida.

Descripción:

- Actividad 1. Reflexión 'Mis mecanismos de afrontamiento' (Stroebe y Schut, 1999) (Anexo 12).
- Actividad 2. Psicoeducación sobre las emociones y las fases del duelo (Anexo 13).
- Actividad 3. Ejercicio de observación y descripción emocional utilizando las técnicas del "Qué" y del "Cómo" de Linehan (1993, 2003), para ayudar a los participantes a identificar, comprender y experimentar sus emociones de forma consciente y no juzgadora.
- Actividad 4. Práctica de relajación basada en el método de Jacobson (1938) (Anexo 14).

Sesión 5. ¿Qué siento? Descubriendo mis emociones.

Objetivos:

Promover la expresión y validación emocional del menor mediante técnicas adecuadas a su edad.

Descripción:

- Actividad 1. Asamblea emocional en círculo donde cada niño comparte cómo se siente y sus preocupaciones.
- Actividad 2. Carta o dibujo dirigido al progenitor fallecido para recordar momentos especiales y expresar sentimientos surgidos tras la pérdida. Compartir si lo desean.
- Actividad 3. Manualidad "el reloj de los sentimientos" (Espelt, 2015). Cada niño crea un reloj con caras que representan emociones (alegría, tristeza, enfado, confusión, molestia) a partir de un círculo de cartón, para señalar cómo se siente y reflexionar sobre ello. Se anima al diálogo con el cuidador.
- Actividad 4. Relajación final de 10 minutos inspirada en el método de Wintrebert (1985) (Anexo 15).

Sesión 6. Decimos adiós a los secretos que pesan.

Objetivos:

Identificar y elaborar los sentimientos de culpa del menor con relación al progenitor fallecido.

Descripción:

- Actividad 1. Breve práctica de atención plena y ronda para compartir cómo se sienten.
- Actividad 2. Explicación del sentimiento de culpa y ejemplos entre todos. Luego, escribir en un papel ese secreto o pensamiento que quiera guardar y se meterá en "La caja de los secretos". Visualización guiada en la que el ser querido fallecido perdona esos secretos y le da un mensaje desde el amor (Anexo 16) (Odriozola, et al., 2023).

- Actividad 3. “A la porra los secretos (Odriozola, et al., 2023), se queman los papeles donde han escrito sus sentimientos de culpa y le echan miel por encima para endulzar esa sensación.

Sesión 7. Mirando al futuro con el corazón lleno: reconstruyendo la vida tras la pérdida.

Objetivos:

Favorecer la adaptación del menor a un entorno en el que el progenitor fallecido está ausente.

Descripción:

- Actividad 1. Visualización guiada “El legado emocional” (Odriozola, et al., 2023) (Anexo 17), se les guiará para imaginar que esa persona querida les transmite un mensaje especial para su futuro.
- Actividad 2. “El escudo del futuro” (Odriozola, et al., 2023), que consistirá en completar una plantilla con forma de escudo dividida en cuatro secciones (Anexo 18).

Sesión 8. Un recuerdo que abraza. Agradecer para seguir caminando.

Objetivos:

Recolocar emocionalmente al progenitor fallecido en la memoria del menor, promoviendo un vínculo simbólico desde el Agradecido Recuerdo.

Descripción:

- Actividad 1. Relajación para calmar y recordar el camino recorrido durante las sesiones.
- Actividad 2. Pensar en cosas que querrían agradecer a la persona fallecida: recuerdos, gestos de cariño, enseñanzas, etc. Compartir si se desea.
- Actividad 3. Cada familia realizará en conjunto un “Libro de los recuerdos” donde, a través de dibujos, fotos y textos, podrán expresar su agradecimiento a esa persona que ya no está físicamente, pero que sigue presente en sus recuerdos.
- Actividad 4. Compartir cómo se han sentido durante la actividad, validar las emociones que hayan surgido y despedir el programa.

3. DISCUSIÓN

El presente trabajo ha tenido como objetivo diseñar una intervención dirigida a niños y niñas de entre 2 y 6 años que han perdido recientemente a uno de sus progenitores, así como al cuidador principal. A lo largo del programa se han cumplido los objetivos planteados centrados en acompañar emocionalmente al menor y a su entorno familiar promoviendo una elaboración saludable del duelo. Para ello se ha trabajado tanto en la comprensión de la muerte, la expresión y validación emocional, como en la elaboración de sentimientos de culpa

y la construcción de un vínculo simbólico con el progenitor fallecido. Al mismo tiempo, se ha ofrecido apoyo al cuidador superviviente dotándole de herramientas para acompañar al menor y gestionar su propio proceso emocional.

Uno de los pilares centrales del programa ha sido reconocer que no sólo el menor está en duelo, sino que hablamos de una familia afligida. La muerte de un progenitor implica también la pérdida de una pareja para el adulto sobreviviente y en algunos casos incluso la pérdida de un hijo para otros miembros de la familia extensa. Esta complejidad exige una intervención que contemple el sistema familiar en su conjunto, sin perder de vista el objetivo central de facilitar el tránsito del menor por el proceso de duelo. En este sentido, el programa se apoya en el cuidador principal como figura clave de sostén emocional. Sin embargo, este rol de apoyo plantea interrogantes relevantes, ya que podría interferir en el propio proceso de duelo del adulto, generando un posible conflicto entre el acompañamiento al menor y la necesidad de atender su propio sufrimiento.

Una de las limitaciones de esta propuesta de intervención es que se centra exclusivamente en el periodo posterior al fallecimiento del progenitor, comenzando varios meses después de la pérdida. Esto implica que no contempla el acompañamiento en las fases previas e inmediatas a la muerte, momentos que resultan fundamentales en la elaboración del duelo infantil. Aspectos clave como la forma en que se comunica la muerte al menor, su participación en los rituales de despedida o la preparación para los cambios que vendrán en los días posteriores quedan fuera del alcance de esta intervención, a pesar de su relevancia en el proceso de adaptación emocional. Asimismo, la intervención implica trabajar con “presencias ausentes”, lo que supone un reto tanto técnico como emocional. Se trabaja con los vínculos interrumpidos, con los recuerdos, con la continuidad simbólica, con los silencios de los adultos y con los miedos y las preguntas de los niños.

Otra limitación del presente trabajo es que se trata de una propuesta teórica que no ha sido puesta en práctica ni evaluada empíricamente. Esto implica que su eficacia, aunque basada en modelos teóricos validados, no ha sido contrastada. Asimismo, el diseño y desarrollo del programa se ha realizado desde una perspectiva académica, sin experiencia terapéutica directa en la conducción de grupos de duelo infantil. Este aspecto es importante, dado que el trabajo en este ámbito requiere no solo conocimientos técnicos, sino también una sensibilidad clínica y una experiencia que se adquiere con años de práctica.

En cuanto a la viabilidad del programa, se propone su implementación dentro de dispositivos de atención psicológica vinculados a salud mental infantil o familiar, como es el caso del Instituto Alicantino de la Familia. Se han contemplado criterios de inclusión y exclusión realistas, y un formato grupal multifamiliar que permita tanto el trabajo

individualizado como el acompañamiento horizontal entre iguales. No obstante, es necesario señalar que el éxito de la intervención dependerá en gran medida del grado de compromiso y disponibilidad emocional del adulto acompañante, así como de la capacidad del equipo técnico para contener las emociones intensas que surgen en estos contextos.

Entre las orientaciones futuras que podrían derivarse de este trabajo se encuentra la necesidad de ampliar el rango de edad de los destinatarios. Resultaría interesante explorar la eficacia de un modelo similar adaptado a niños mayores o adolescentes, así como la conveniencia de integrar grupos intergeneracionales donde diferentes edades puedan beneficiarse del trabajo colaborativo. También se podría estudiar la incorporación de miembros de la familia extensa (como abuelos o tíos), que muchas veces desempeñan un papel clave en la reorganización familiar tras la pérdida.

Otra línea futura de investigación sería evaluar los posibles efectos secundarios de la intervención, en especial sobre el proceso de duelo del cuidador principal. En esta misma dirección, sería importante profundizar en el acompañamiento a los adultos mediante la inclusión de sesiones adicionales específicas dentro del programa, que no solo refuercen su rol como figuras de apoyo para el menor, sino que también les proporcionen un espacio propio donde puedan elaborar su propio proceso de duelo de forma saludable y acompañada.

Finalmente, este trabajo espera contribuir al avance del conocimiento en torno al duelo infantil desde un enfoque relacional, donde el sufrimiento se comprende como una experiencia compartida que necesita ser acogida por el entorno. Acompañar a los niños en su dolor no significa necesariamente hacer desaparecer su tristeza, sino enseñarlos a habitarla de forma segura, sostenida y amorosa.

REFERENCIAS

- Aguinaga-Arcos, S. N., y Pérez-Mori, D. N. (2022). Duelo y el duelo complicado: Una revisión de la literatura científica en el tiempo. *Journal of Neuropsychology and Public Health*, 2(1). <https://doi.org/10.46363/jnph.v2i1.4>
- Arbizu, J., Kantt, M., y Cepeda, C. (2020). Los niños y niñas frente a la muerte y el duelo. *Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología*, 5(7), 148-158. <https://core.ac.uk/download/pdf/480412420.pdf>
- Ascanio Domínguez, C. (2024). *Procesamiento del duelo y la intervención en niños* [Trabajo de fin de máster, Universidad Pontificia Comillas]. <https://hdl.handle.net/11531/82932>
- Bogza, I. A. (2005). La terapia familiar sistémica y el duelo. *Psicoterapia: Grupo*, 81. https://www.academia.edu/download/98864673/la_terapia_familiar_sistemica_y_el_duelo.pdf
- Cuevas-Cancino, J. J., y Moreno-Pérez, N. E. (2017). Psicoeducación: Intervención de enfermería para el cuidado de la familia en su rol de cuidadora. *Enfermería Universitaria*, 14(3), 207-218. <https://doi.org/10.1016/j.reu.2017.06.003>
- Cunill, M., Serdà, B. C., Royo, J. y Aymerich, M. (2017). Modelo IDA para la intervención en duelo infantil. *Psicosomàtica y Psiquiatria*, (1). <https://doi.org/10.34810/PsicosomPsiquiatrnum0103>
- Delgado Carretero, A. (2017). *Diseño de una intervención basada en técnicas de regulación emocional y psicología positiva para un caso de trastorno de depresión mayor y rasgos de personalidad límite* [Trabajo de fin de máster, Universitat Jaume I]. <http://hdl.handle.net/10234/173700>
- Espelt-Salazar, A. (2015). *Cómo elaborar las pérdidas de la infancia: una propuesta didáctica para abordar el duelo en niños de 3-6 años* [Trabajo de fin de grado, Universidad Internacional de La Rioja]. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/2847>
- García-García, J. A., Landa-Petralanda, V., Trigueros-Manzano, M. C., y Gaminde-Inda, I. (2005). *Inventario Texas Revisado de Duelo (ITRD)* [Cuestionario]. Servicio Andaluz de Salud, Consejería de Salud. https://www.huvn.es/archivos/cms/enfermeria-en-huvn/archivos/publico/cuestionarios/Cuestionarios-2/inventario_texas_revisado_de_duelo.pdf
- García-García, J. A., Landa-Petralanda, V., Trigueros-Manzano, M. C., y Gaminde-Inda, I. (2005). Inventario Texas Revisado de Duelo (ITRD): adaptación al castellano, fiabilidad y validez. *Atención primaria*, 35(7), 353-358. <https://doi.org/10.1157/13074293>

- Gómez Mármol, A. (2013). La relajación en niños: principales métodos de aplicación. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (24), 35-43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4692484>
- Iglesias-Hermenegildo, A. Y., Serrano-Ruíz, J. J., Cisneros-Herrera, J., y Guzmán-Díaz, G. (2024). Intervención psicológica para la atención del duelo en niños durante la pandemia por COVID-19. *Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo*, 13(25), 10-14. <https://doi.org/10.29057/icsa.v13i25.10186>
- Llanos-Rosales, B. R., Rosales-Guichay, B. A., Villavicencio-Aguilar, C. E., y Sánchez-Padilla, Y. L. (2024). Resiliencia y regulación emocional en el duelo infantil. *Psicogente*, 27(52). <https://doi.org/10.17081/psico.27.52.6442>
- Martínez-Marín, S., y Hernández-Pallarés, L. A. (2021). Capítulo 6. En S. Martínez-Marín & L. A. Hernández-Pallarés (Coords.), *Volvamos + cercanos. Plan de apoyo socioemocional a la comunidad educativa* (pp. 157–169). Consejería de Educación y Cultura CARM. <https://diversidad.murciaeduca.es/publicaciones/volvamos/index.html>
- Moreno Montero, L. A. (2023). *Programa de intervención en el proceso de regulación emocional en una adulta temprana* [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad Peruana Cayetano del Heredia Heredia]. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/16142>
- Neimeyer, R. A. (2014). Los grupos de apoyo: Una alternativa para la elaboración del duelo. En *Cuando muere un ser amado: Cómo comprender y afrontar el duelo por muerte* (3.^a ed.). <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mjynEAAAQBAJ>
- Odrizola, C., Garcés, T. y Serra, A. (2023). *Hacia el agradecido recuerdo. Manual de acompañamiento educativo en situaciones de duelo para infantil, primaria y secundaria*. Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional. <https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/delegate/content/41679e8a-47e6-494d-a1b0-9c58544892a3>
- Oviedo-Soto, S. J., Parra-Falcón, F. M., y Marquina-Volcanes, M. (2009). La muerte y el duelo. *Enfermería global*, (15). <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/n15/reflexion1.pdf>
- Ordóñez, A., y Lacasta, M. (2006). El duelo en los niños (la pérdida del padre/madre). *Revista de Psicología Clínica*, 121-136. <https://seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo11.pdf>

Payás-Puigarnau, A. (2010). *Las tareas del duelo. Psicoterapia del duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Paidós Ibérica.

[https://www.academia.edu/download/99007674/LAS TAREAS DEL DUELO Psicoterapia de due.pdf](https://www.academia.edu/download/99007674/LAS_TAREAS_DEL_DUELO_Psicoterapia_de_due.pdf)

Prigerson, H., Kasl, S., y Jacobs, S. (2001). *Inventario de Duelo Complicado para Niños* [Cuestionario]. (Adapt. al español por J. A. García-García, V. Landa, M. Echeverría, G. Grandes, A. Mauriz, & I. Andollo). <https://es.scribd.com/doc/313511883/Inventario-de-Duelo-Complicado-Para-Ninos>

Stroebe, M., & Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description. *Death Studies*, 23(3), 197–224. <https://doi.org/10.1080/074811899201046>



ANEXOS

ANEXO 1. Inventario Texas Revisado de Duelo (ITRD).

(Faschingbauer, Zisook y DeVaul, 1987; adaptación al castellano de García-García, J. A., Landa-Petralanda, V., Trigueros-Manzano, M. C., y Gaminde-Inda, I. 2005)

PARTE I: COMPORTAMIENTO EN EL PASADO

Instrucciones: Por favor, sitúese mentalmente en la Época en que el fallecido murió y responda a las siguientes cuestiones sobre sus sentimientos y su forma de actuar durante ese tiempo	Completament e verdadera	Verdadera en su mayor parte	Ni verdadera ni falsa	Falsa en su mayor parte	Completament e falsa
1. Tras su muerte me costaba relacionarme con algunas personas					
2. Tras su muerte me costaba concentrarme en mi trabajo					
3. Tras su muerte perdí el interés en mi familia, amigos y actividades fuera de casa					
4. Tenía la necesidad de hacer las cosas que él/ella había querido hacer					
5. Después de su muerte estaba más irritable de lo normal					
6. En los tres primeros meses después de su muerte me sentía incapaz de realizar mis actividades habituales					
7. Me sentía furioso/a porque me había abandonado					
8. Tras su muerte me costaba trabajo dormir					

PARTE II: SENTIMIENTOS ACTUALES

Instrucciones: Por favor, sitúese mentalmente en la Época en que el fallecido murió y responda a las siguientes cuestiones sobre sus sentimientos y su forma de actuar durante ese tiempo	Completamente verdadera	Verdadera en su mayor parte	Ni verdadera ni falsa	Falsa en su mayor parte	Completamente falsa
1. Todavía tengo ganas de llorar cuando pienso en él/ella					
2. Todavía me pongo triste cuando pienso en él/ella					
3. No puedo aceptar su muerte					
4. A veces la/le echo mucho de menos					
5. Todavía me resulta doloroso traer a la memoria su recuerdo					
6. A menudo me quedo ensimismado pensando en él/ella					
7. Lloro a escondidas cuando pienso en él/ella					
8. Nadie podrá ocupar jamás el lugar que él/ella ha dejado en mi vida					
9. No puedo dejar de pensar en él/ella					
10. Creo que no es justo que haya muerto					
11. Las cosas y las personas que me rodean todavía me hacen recordarla/le					
12. Soy incapaz de aceptar su muerte					
13. A veces me invade la necesidad de que él/ella esté conmigo					

Las puntuaciones que corresponden a cada opción de respuesta son:

- Completamente verdadera: 5
- Verdadera en su mayor parte: 4
- Ni verdadera ni falsa: 3
- Falsa en su mayor parte: 2
- Completamente falsa: 1

Puntuación (parte I): comportamiento en el pasado	
Puntuación (parte II): sentimientos actuales	
PUNTUACIÓN TOTAL	

ANEXO 2. Evaluación. Entrevista a progenitores o cuidadores.

A continuación, se presentan una serie de preguntas dirigidas a progenitores o cuidadores con el objetivo de evaluar la presencia de síntomas de duelo complicado en niños pequeños y su estado de ánimo. Es importante que el adulto se sitúe en el papel del menor para responder a las siguientes preguntas.

1. ¿Sobre qué niño o niña está respondiendo esta entrevista? (Nombre, edad y relación con la persona fallecida).
2. ¿Ha notado cambios en el sueño del niño/a, como insomnio, pesadillas o miedo a dormir solo/a?
3. ¿Ha presentado dolores físicos frecuentes, como dolores de cabeza, estómago o malestar general, sin causa médica aparente?
4. ¿Cree que la pérdida interfiere en su conducta habitual en el colegio, con sus amigos o en casa? (Por ejemplo, ha notado cambios en el rendimiento escolar, en su actitud respecto a ir a la escuela, en su interés por los amigos o actividades agradables).
5. ¿Han hablado juntos sobre la persona fallecida? ¿Qué recuerdos o sentimientos expresa?
6. ¿Llora con frecuencia de forma prolongada o muestra una tristeza muy intensa desde la pérdida?
7. ¿Tiene rabietas más intensas o frecuentes que antes? ¿Manifiesta sentimientos de rabia o frustración relacionados con la muerte?
8. ¿Se muestra apático, desmotivado o poco expresivo emocionalmente?
9. ¿El niño/a verbaliza ideas como que la persona fallecida va a regresar pronto o que podrían reencontrarse pronto?
10. ¿Imita con frecuencia a la persona fallecida (frases, gestos, forma de vestir, etc.)?
11. ¿En algún momento ha verbalizado escuchar la voz de la persona fallecida que le habla o haber visto a la persona fallecida como si la tuviera delante?
12. ¿Ha mostrado una pérdida de confianza hacia otras personas desde el fallecimiento?
13. ¿Le cuesta relacionarse con otras figuras de cuidado o mostrar afecto como antes?
14. ¿Evita hablar o hacer actividades que le recuerdan a la persona fallecida?
15. ¿Ha expresado envidia hacia niños/as que no han vivido la pérdida de un ser querido?
16. ¿Manifiesta miedo a quedarse solo o inseguridad respecto a su entorno desde la pérdida?
17. ¿Ha verbalizado en algún momento que la muerte fue culpa suya o se ha mostrado culpable de lo ocurrido?
18. ¿Tiene dificultades para dejar de pensar en la persona fallecida, incluso cuando realiza otras actividades?
19. ¿Cree que su hijo/a se siente querido y acompañado tras la pérdida? ¿Qué comportamientos o actitudes le hacen pensar eso?

AUTORREGISTRO DUELO

Evaluación del estado de ánimo

Nombre del niño/a: _____

Edad: _____

Fecha: _____

Instrucciones para el adulto: Lea cada pregunta en voz alta. Después, muestre al niño/a las tres caras y pídale que señale la que mejor representa cómo se siente.

1. ¿Cómo te sientes cuando piensas en la persona fallecida?



2. ¿Cómo te sientes cuando estás con otras personas que la conocían?



3. ¿Cómo te sientes cuando estás en casa?



4. ¿Cómo te sientes cuando piensas en lo que hacías con esa persona?



5. ¿Cómo te sientes ahora que esa persona ya no está contigo?



6. ¿Cómo te sientes hoy?



¡MUCHAS GRACIAS!

ANEXO 4. Cronograma de la intervención (Febrero – Mayo 2026)

SESIÓN	FECHA	PARTICIPANTES	DURACIÓN	UBICACIÓN	OBJETIVO
1	11/02	Cuidadores	60 minutos	IAF	Bienvenida e introducción
2	25/02	Cuidadores	60 minutos	IAF	Hablar de la muerte
3	11/03	Cuidadores y menores	75 minutos	IAF	Comprender la muerte
4	25/03	Cuidadores	90 minutos	IAF	Entender las emociones
5	8/04	Cuidadores y menores	90 minutos	IAF	¿Qué siento?
6	22/04	Menores	75 minutos	IAF	Adiós a los secretos
7	6/05	Cuidadores y menores	90 minutos	IAF	Mirando al futuro
8	20/05	Cuidadores y menores	90 minutos	IAF	Un recuerdo que abraza

ANEXO 5. Exploración Sesión Individual (Basado en Modelo IDA. Cunill, et al., 2017).

A continuación, se presentan algunas preguntas que se pueden emplear para realizar la exploración con las familias candidatas a incorporarse en el programa.

- Me gustaría comprender mejor cómo ha vivido su familia los momentos de despedida. ¿Podría compartir conmigo si han realizado algún tipo de ritual o ceremonia para honrar la memoria de (nombre del familiar fallecido)?
- En estos momentos iniciales, cada miembro de la familia puede estar sintiendo las cosas de manera diferente. ¿Le importaría compartir conmigo qué emoción o actitud percibe que está siendo más fuerte en cada uno de ustedes (quizás incredulidad, un gran deseo de que las cosas fueran distintas, tristeza, rabia, o tal vez una sensación de estar aceptando la nueva situación)?
- ¿Qué esperarían que el programa les ofreciera como familia? ¿Hay algo en particular que les preocupe o en lo que sientan que necesitarían un apoyo especial?
- Desde la pérdida, ¿ha sentido que ha tenido personas a su lado en quienes apoyarse emocionalmente? ¿Ha encontrado espacios para hablar y compartir sus sentimientos?
- ¿Se siente con la energía y la disposición para acompañar a su hijo/a en este camino emocional?
- ¿Ha considerado o invitado a su hijo/a a participar en los rituales familiares que hayan realizado, como el funeral, llevar flores o encender una vela?
- ¿Le ha ofrecido a su hijo/a algún objeto significativo del familiar fallecido (fotos, ropa, dibujos) para conservar algún recuerdo tangible?
- ¿Sabe su hijo/a cómo falleció la persona? ¿Qué explicación se le ha dado?
- ¿Ha vuelto su hijo/a al colegio o guardería? ¿Cómo ha sido ese retorno?
- ¿Ha retomado actividades extraescolares o sociales con otros niños/as? ¿Cómo se está adaptando?
- ¿Qué rutinas diarias están manteniendo actualmente (horarios de sueño, comidas, higiene, juego...)? ¿Nota si su hijo/a se muestra más tranquilo/a cuando las rutinas se cumplen?
- ¿Han hablado sobre qué cosas van a cambiar y cuáles se van a mantener iguales?
- ¿Han tenido que posponer algunas decisiones importantes, como mudanzas, cambios de colegio o de cuidadores?
- ¿Dispone de momentos especiales a solas con su hijo/a para conversar, jugar o simplemente estar juntos, sin otras distracciones?

ANEXO 6. 'Consentimiento Informado de la Intervención'.

CONSENTIMIENTO INFORMADO – Personas adultas, mayores de 18 años

D/D^a _____, mayor de _____ edad, con DNI _____, y domicilio en _____, actuando en mi propio nombre manifiesto que:

He recibido de D/D^a _____, psicólog_ colegiad_ n.º CV _____, toda la información necesaria, de forma confidencial, clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza y propósito de los objetivos, procedimientos, temporalidad y honorarios que se seguirán a lo largo del proceso que se deriva de la demanda que he formulado, y que este proceso está sujeto al secreto profesional y al resto de los preceptos que rigen en el Código Deontológico y en las diferentes normas de deontología profesional de la Psicología.

Así mismo se me ha informado de que:

- Como profesional, tiene la obligación legal de revelar ante las instancias oportunas información confidencial en aquellas situaciones que pudieran representar un riesgo grave para mí o terceras personas, si tuviera conocimiento de la comisión actual o futura de un delito contra mí mismo/a u otras personas, o bien porque así fuera ordenado judicialmente; en este último caso, se proporcionará sólo aquella información que sea relevante para el asunto en cuestión manteniendo la confidencialidad de cualquier otra información.
- Tengo, como cliente, el derecho de interrumpir la intervención cuando desee.
- El presente consentimiento podrá ser revocado libremente y por escrito en cualquier momento, y sin expresión de la causa

Por tanto, AUTORIZO y OTORGO MI EXPRESO CONSENTIMIENTO a D/D^a _____ a realizar la citada intervención profesional y a todo lo indicado anteriormente.

He recibido una copia de este documento

En _____, a _____ de _____ de 202__

Fdo: D/D^a _____

Fdo: D/D^a _____ Psicólog_ Colegiad_ CV _____

CONSENTIMIENTO INFORMADO – Intervención con menores de edad

D/D^a _____, mayor de edad, con DNI _____, y domicilio en _____, como padre/madre/tutor-a _____ legal del/la menor _____ de ____ años de edad, manifiesto que:

He recibido de D/D^a _____, psicólogo_ colegiad_ n.º CV _____, toda la información necesaria de forma confidencial, clara, comprensible y satisfactoria sobre la naturaleza y propósito de los objetivos, procedimientos, temporalidad y honorarios que se seguirán a lo largo del proceso que se deriva de la demanda formulada, y que este proceso está sujeto al secreto profesional y al resto de los preceptos que rigen en el Código Deontológico y en las diferentes normas de deontología profesional de la Psicología.

Así mismo se me ha informado de que:

- No se iniciará ninguna intervención con el/la menor hasta haber solicitado y obtenido consentimiento informado expreso y por escrito del otro progenitor/tutor-a legal (salvo que legalmente no sea necesario).
- Se me informará de los aspectos relacionados con la intervención y con su evolución, manteniendo como confidenciales los datos que así hayamos acordado previamente entre progenitores/tutores, el/la menor y el/la profesional.
- Como profesional, tiene la obligación legal de revelar ante las instancias oportunas información confidencial en aquellas situaciones que pudieran representar un riesgo grave para el/la menor u otras personas, si tuviera conocimiento de la comisión actual o futura de un delito contra el/la menor u otras personas, o bien porque así fuera ordenado judicialmente; en este último caso, se proporcionará sólo aquella información que sea relevante para el asunto en cuestión manteniendo la confidencialidad de cualquier otra información.
- El presente consentimiento podrá ser revocado libremente y por escrito en cualquier momento, y sin expresión de la causa.

Por tanto, AUTORIZO y OTORGO MI EXPRESO CONSENTIMIENTO a D/D^a _____ a realizar la citada intervención profesional con el/la menor _____ y a todo lo indicado anteriormente.

He recibido una copia de este documento

En _____, a _____ de _____ de 202__

Fdo: D/D^a _____

Fdo: D/D^a _____ Psicólog_ Colegiad_ CV_____



ANEXO 7. 'Derechos de los niños en el duelo' (Apraiz, 2005/2006).

- 1. Tengo derecho a tener mis sentimientos por la muerte de un ser querido.** Puedo enfadarme, sentirme triste o solo/a. Puedo tener miedo. Puedo sentirme insensible a lo que me rodea, o a veces, puedo no sentir nada en absoluto. Nadie sentirá exactamente lo mismo que yo.
- 2. Tengo derecho a hablar de mi dolor siempre que tenga ganas.** Cuando necesite hablar, encontraré a alguien que me escuche y me quiera. Cuando no quiera hablar, no pasa nada; también estará bien.
- 3. Tengo derecho a expresar los sentimientos a mi manera.** Cuando los niños sufren, les gustan jugar para sentirse mejor durante un rato. Puedo jugar y reírme. También puedo enfadarme y portarme mal. Esto no quiere decir que sea malo/a, sino que tengo sentimientos que me asustan y que necesito que me ayuden.
- 4. Tengo derecho a que los demás me ayuden a sobrellevar el dolor.** Especialmente los adultos que me quieren. Básicamente necesito que presten atención a lo que siento y lo que digo, y que me quieran pase lo que pase.
- 5. Tengo derecho a disgustarme con los problemas normales y cotidianos.** A veces puedo estar de mal humor y puedo tener problemas en las relaciones.
- 6. Tengo derecho a sufrir oleadas de dolor.** Las oleadas de dolor son sentimientos de tristeza repentinos e inesperados que a veces me invaden, incluso mucho tiempo después de la muerte de una persona. Estos sentimientos pueden ser muy fuertes e incluso pueden dar miedo. Cuando me siento así a lo mejor tengo miedo de estar solo/a.
- 7. Tengo derecho a utilizar mi fe en Dios para encontrarme mejor.** Puede que rezar me haga sentir mejor y, de algún modo, más cerca de la persona que ha muerto.
- 8. Tengo derecho a preguntarme por qué ha muerto la persona querida.** Sin embargo, si no encuentro una respuesta, no pasa nada. Las preguntas sobre la vida y la muerte son las más difíciles de contestar.
- 9. Tengo derecho a recordar a la persona que ha muerto y hablar de ella.** En unas ocasiones, los recuerdos serán alegres y en otras tristes. Sea como sea, los recuerdos me ayudan a mantener vivo mi amor por la persona que ha muerto.
- 10. Tengo derecho a seguir adelante y, con el tiempo, sentirme bien**

ANEXO 8. 'Cómo hablar de la muerte' (Ordoñez y Lacasta, 2006).

La pérdida de un progenitor provoca en los niños tres temores: “¿Causé yo la muerte?”, “¿Me pasará esto a mí?” y “¿Quién me cuidará?”. Una comunicación abierta en la familia es clave para afrontar el duelo de forma saludable. Compartir información clara y adaptada al nivel de comprensión del menor, permitir expresar emociones y ofrecer la posibilidad de hacer preguntas, ya que a veces pueden sentirse inseguros por miedo a incomodar a los adultos. La falta de información puede generar miedo, angustia y confusión, ya que la fantasía puede ser más perturbadora que la realidad.

1. Comunicar la muerte con claridad y honestidad.

Explicar al niño lo ocurrido de manera gradual, sencilla y sincera, acompañar la explicación con frases como “estaba muy, muy, muy malito”, repitiéndolo para que comprenda la gravedad de la situación. Importante utilizar la palabra “muerte” y evitar los eufemismos. Para responder a preguntas como “¿qué es morir?”, conviene distinguir entre dos dimensiones:

- 1) Física: morir significa dejar de respirar, de comer, de sentir frío o calor, de oír, hablar, oler y ver. Entender que no se volverá a ver a la persona fallecida nunca más.
- 2) Espiritual: dependerá de las creencias familiares. Si no se tiene una creencia clara, es preferible responder con honestidad y decir que no se sabe.

Hacer referencia a experiencias cotidianas, como la muerte de mascotas o de plantas. Debe quedar claro que la persona fallecida no va a regresar y que su cuerpo ha sido enterrado o incinerado. La noticia debería ser dada por el progenitor superviviente o por una persona cercana afectivamente al niño. Evitar explicaciones falsas como que el fallecido se ha ido de viaje, está en el hospital o se ha quedado dormido, ya que esto puede provocar miedos, sentimientos de abandono o incluso trastornos del sueño. La información debe adaptarse a la edad del niño y a su nivel de desarrollo cognitivo, una falta de información como un exceso de realismo pueden ser perjudiciales.

2. Participación en los rituales de despedida.

Permitir que los niños, si así lo desean, puedan ver el cadáver y participar en los ritos funerarios. Estos rituales tienen un valor simbólico fundamental para el proceso de duelo (comprender mejor la muerte, sentirse acompañado e integrarse emocionalmente en el proceso de despedida). Para que esta experiencia sea positiva se debe explicar en qué va a consistir cada situación. Si decide ver el cuerpo, hacerlo acompañado por una persona de confianza para responder a sus preguntas. No debe forzarse a participar si no lo desea, respetar su decisión y evitar que sienta culpa. Conservar fotografías o recuerdos puede ser

una manera de mantener viva su memoria, pero evitar los extremos, como convertir la casa en un “santuario”.

3. Fomentar la expresión emocional y el recuerdo.

Favorecer la expresión emocional y una comunicación empática. Frases como “No llores”, “No estés triste” deben evitarse. Hablar del padre o la madre fallecido con naturalidad no produce más dolor en el niño y puede proporcionar consuelo y permitir mantener un vínculo simbólico. Cuanto más pequeño sea el niño, más útil pueden ser el juego, el dibujo o la dramatización. Los niños manifiestan su dolor de manera diferente a los adultos, existe un amplio abanico de reacciones que pueden considerarse “normales” y hay que permitir los canales adecuados de expresión. La mayoría de conductas y sentimientos se van atenuando a los meses, excepto la conexión con el familiar fallecido, que se alarga en el tiempo y sirve para elaborar la pérdida.

4. Eliminar el sentimiento de culpa.

La fantasía de los niños puede llevarlos a considerar que algo que pensaron o dijeron en algún momento determinado fue la causa de la muerte de la persona querida. Hay que decirles con firmeza que no ha sido culpa suya y ayudarles a ver la diferencia entre deseo y realidad.

5. Acompañar con afecto y presencia emocional.

Mantenerse física y emocionalmente cerca de ellos, garantizarles el afecto y compartir con ellos el dolor, así como ofrecerles modelos de actuación. El progenitor superviviente no debe esconder su dolor y es conveniente que muestre al niño su fragilidad y sus sentimientos y compartir con él su tristeza. Hay que comentarles que no vamos a olvidar a la persona querida y que la vamos a seguir queriendo, aunque haya muerto. Son importantes las demostraciones físicas de cariño, con besos y abrazos y dedicarles mucho tiempo.

6. Restablecer la rutina y la estabilidad cotidiana.

Garantizar la estabilidad y retomar lo antes posible la normalidad de la actividad cotidiana. Nunca hay que tratar de fingir que no ha pasado nada o que la vida del niño no va a cambiar. Mantener “la rutina” y “las normas” que existían antes del episodio ayuda a conservar un orden dentro de la confusión. Recuperación del ritmo cotidiano de sus actividades y potenciar los elementos adaptativos existentes: amigos, juegos, etc. No sería conveniente en esos momentos un cambio de colegio.

7. Respetar su edad y su rol en la familia.

No plantearles expectativas muy altas o asignarles responsabilidades excesivas, olvidando la edad que tienen. Conviene evitar que los niños ocupen “el lugar” o “el papel” de la persona fallecida como forma de agradar a los adultos.

ANEXO 9. 'Cómo entienden los niños la pérdida en la etapa evolutiva de 2 a 6 años'.

Subconceptos muerte (Poch y Herrero, 2003; Esquerda y Gilart, 2015):

- No funcionalidad. Comprender que las funciones corporales se detienen → “Cuando uno muere, ¿el cuerpo ya no funciona?”.
- Irreversibilidad. Lo que sucede no se puede modificar, es para siempre → “¿Se puede volver a la vida una vez has muerto?”.
- Causalidad. Entender la causa de la muerte → “¿Por qué morimos?”.
- Universalidad. La muerte llega a todo el mundo → “¿Todos los seres vivos mueren?”.
- Inexorabilidad. Es algo que le pasará a uno mismo/a → “¿Entonces yo también voy a morir?”.
- Continuación no corpórea. Comprender la no existencia del cuerpo y cuestionarse una continuación o no → “¿Es la muerte un final?”.

Gestión del concepto de muerte (Odriozola et al., 2023):

- Tienen un pensamiento concreto y literal.
- Muestran rasgos de egocentrismo mágico: piensan que todo cuanto acontece tiene que ver con él o ella. No tienen adquirida la universalidad de la muerte ni la inexorabilidad.
- Consideran la muerte como algo temporal (reversibilidad), y por causas externas, no internas.
- Su concepción del tiempo es circular y cíclica, no tienen adquirido el principio de permanencia/ no permanencia.
- Al no poder comprender la irreversibilidad, tienden a hacer muchas preguntas repetitivas y concretas.
- Pueden empezar a entender, con 4-5 años, el principio de No funcionalidad sobre todo si tienen experiencias cercanas con animales.

Reacciones emocionales más frecuentes (Ordoñez y Lacasta, 2006):

- No evidenciar reacción inmediata alguna.
- Perplejidad y confusión. Buscan a la persona fallecida.
- Mantener la capacidad de jugar y reír, alternada con momentos de desesperación a través de rabietas no controlables.
- Aparecer regresiones y pérdidas de capacidades adquiridas.
- Expresar ansiedad y/o miedo por separación.
- Hacer preguntas muy concretas y repetitivas.
- Interiorizar la culpa de manera mágica.

- Irritabilidad y rabia por haber sido abandonados.
- Manifestar en el juego situaciones relacionadas con la muerte, conversaciones con la persona fallecida, etc.
- Querer enfermar, ir al médico, no querer ir al colegio o manifestar continuamente que les duele algo.
- Vínculos afectivos con alguien que se parezca al fallecido.

Mecanismos de defensa (Ordoñez y Lacasta, 2006; Odriozola et al., 2023):

- Represión. Cuando el menor rechaza sus sentimientos y deseos. Observamos que está sintiendo la pérdida, pero reprime la expresión para no conectar con tanto dolor. Suele ser más habitual cuando la pérdida ha sido muy traumática.
- Negación. Cuando expresa la inexistencia de la pérdida. Niega que haya ocurrido.
- Regresión. Volver a etapas evolutivas anteriores, encopresis (hacerse caca), enuresis (hacerse pipí), chuparse el dedo, hablar como un bebé...
- Fantasía exacerbada o desplazamiento. Cuando introduce elementos fantasiosos que no corresponden con su edad o características psicológicas o desplaza la atención de forma reiterada a otra persona o cosa. Por ejemplo, cuando no es capaz de hablar de la persona fallecida, pero observamos que está compungido por una mascota que perdió hace un tiempo.
- Anulación retroactiva. Cuando el niño o la niña piensa que algo mágico puede deshacer lo que ha ocurrido. Este mecanismo es habitual en menores, el problema es cuando no avanza en la comprensión de la pérdida o se incrementa ese pensamiento.
- Somatización. Cuando no son capaces de poner palabras el conflicto interno que tiene y reacciona con síntomas corporales.

ANEXO 10. Guion cuento “El Pato y la Muerte” y preguntas sobre el cuento.

Desde hacía tiempo, el pato notaba algo extraño.

- ¿Quién eres? ¿Por qué me sigues tan de cerca y sin hacer ruido?

La muerte le contestó: - Me alegro de que por fin me hayas visto. Soy la muerte.

El pato se asustó. Quién no lo habría hecho.

- ¿Ya vienes a buscarme?

- He estado cerca de ti desde el día en que naciste... por si acaso.

- ¿Por si acaso? - preguntó el pato.

- Sí, por si te pasaba algo. Un resfriado serio, un accidente... ¡nunca se sabe!

- ¿Ahora te encargas de eso?

- De los accidentes se encarga la vida; de los resfriados y del resto de las cosas que os pueden pasar a los patos de vez en cuando, también. Sólo diré una: el zorro.

El pato no quería ni imaginárselo. Se le ponía la carne de gallina.

La muerte le sonrió con dulzura. Si no se tenía en cuenta quién era, hasta resultaba simpática; incluso más que simpática.

- ¿Te parece ir al estanque? - preguntó el pato.

La muerte ya se lo había temido... Después de un rato, la muerte tuvo que admitir que su pasión por zambullirse tenía límites:

- Perdóneme, por favor- dijo-. Necesito salir de este lugar tan húmedo.

- ¿Tienes frío? - preguntó el pato- ¿Quieres que te caliente?

Nunca nadie se había ofrecido a hacer algo así por ella.

A la mañana siguiente, muy temprano, el pato fue el primero en despertarse.

- “¡No me he muerto!”, pensó. Le dio a la muerte un golpecito en el costado: - ¡No me he muerto! – graznó henchido de felicidad.

La muerte levantó la cabeza: - Me alegro por ti- dijo desperezándose.

- ¿Y si me hubiera muerto...?

- Entonces no habría podido descansar tan bien – contestó la muerte bostezando.

“Esa respuesta no ha sido nada simpática”, pensó el pato.

A pesar de que el pato se había propuesto, a partir de ese momento, no volver a decir nada más, no aguantó mucho tiempo callado:

- Algunos patos dicen que te conviertes en ángel. Te sientas en una nube y desde ahí puedes mirar la tierra.

- Es posible- la muerte se incorporó-, pero de todas maneras tú ya tienes alas.

- Algunos patos también dicen que en las profundidades de la tierra hay un infierno en el que te asan si no fuiste un pato bueno.

- Es asombroso todo lo que se cuenta entre los patos, pero quién sabe...

- ¿Entonces tú tampoco lo sabes? - graznó el pato.

La muerte sólo lo miró. - ¿Qué hacemos hoy? - preguntó de buen humor

- Hoy no iremos al estanque- exclamó el pato- ¿Qué te parece si hacemos algo verdaderamente emocionante?

La muerte se sintió aliviada. - ¿Subirnos a un árbol? - preguntó burlonamente.

El estanque se veía muy, muy abajo. Ahí estaba, tan silencioso...y solitario. “Así que eso es lo que pasará cuando muera”, pensó el pato. “El estanque quedará” ... desierto. Sin mí.”

A veces, la muerte podía leer los pensamientos. - Cuando estés muerto el estanque también desaparecerá; al menos para ti.

- ¿Estás segura? – preguntó el pato desconcertado.

- Tan segura como seguros estamos de lo que sabemos- dijo la muerte.

- Me consuela, así no podré echarlo de menos cuando...

- ...hayas muerto- terminó la muerte

- ¿Por qué no bajamos? - le pidió el pato un poco después- Subido en los árboles se piensan cosas muy extrañas.

Durante las siguientes semanas, fueron cada vez menos al estanque. Se quedaban sentados en cualquier lugar que tuviera hierba y casi no hablaban. Hasta que un día, una ráfaga de aire fresco despeinó las plumas del pato y éste sintió frío por primera vez.

- Tengo frío- dijo una noche- ¿Te importaría calentarme un poco?

La nieve caía. Los copos eran tan finos que se quedaban suspendidos en el aire. Algo había ocurrido.

La muerte miró al pato. Había dejado de respirar. Se había quedado muy quieto. La acarició para colocar un par de plumas ligeramente alborotadas, lo cogió en brazos y se lo llevó al gran río.

Allí, lo acostó con mucho cuidado sobre el agua y le dio un suave empujoncito. Se quedó mucho tiempo mirando cómo se alejaba. Cuando le perdió de vista, la muerte se sintió incluso un poco triste. Pero así era la vida....

Algunas preguntas:

- ¿Quién es el amigo nuevo del pato?
- ¿Qué hace el pato con su amigo nuevo? (Por ejemplo, nadar, mirar el río).
- ¿Qué le pasó al pato en el cuento?
- ¿Cómo crees que se sentía el pato?
- ¿El pato tiene miedo al principio?
- ¿Qué le explica su nuevo amigo al pato?
- ¿Qué pasa cuando el pato ya no está?
- ¿Dónde está ahora el pato?

ANEXO 11. Guion cuento “Cuando la Muerte vino a nuestra casa” y preguntas sobre el cuento.

Hace ya tiempo la muerte no existía. En realidad, nadie había oído hablar de la muerte. Nadie conocía a ninguna persona que se llamara “Muerte”. Y tampoco se sabía qué significaba esta palabra. ¿Muerte? ¿Qué es muerte? Y las horas nunca terminaban. Siempre había una hora más, dos, tres, cuatro, cinco horas más, mil horas más... Nunca se acababa el tiempo. Además, las cosas que crecían seguían siendo bonitas, y seguían creciendo, y nunca morían. Las cazuelas, los vestidos, los zapatos, nunca se rompían. La verdad es que cuando uno se iba de casa, nadie le decía “¡Buenos días!” porque todos los días eran buenos.

Pero un día cuando estábamos todos por ahí, en la calle, como todos los días, viendo cómo crecían los árboles, las flores, que nunca se marchitaban, los perros, los peces, que nunca morían, y los caracoles que se estaban haciendo ya muy grandotes de tantos años de vida, apareció por ahí un señor que nadie conocíamos. Y era muy extraño, porque venía caminando con un paso lento, apoyado en un paraguas, y se le veía muy agotado, y tenía los pies polvorientos. Venía tan agotado que no vio a ese caracol, que ya os he comentado que era muy grandote de tanto tiempo viviendo. Pues venía caminando, caminando, caminando... y cuando llegó al caracol... ¡¡Cataplum!! Se cayó y a nosotros nos entró una risa, que no parábamos de reírnos. Es que nunca habíamos visto a nadie que se tropezara. Así que no sabíamos lo que era eso, y aquel señor se sentó y empezó a hacer unas cosas muy raras, ¡pero muy raras! Que nosotros no habíamos visto nunca. La verdad es que lo que estaba haciendo era poner caras de dolor, pero como nosotros no sabíamos lo que era eso, cuando de repente vimos que empezaba a poner caras y a torcerla, y a poner los ojos achinados de dolor, a nosotros nos entró la risa, porque era muy divertido. Pero claro, el pie lo tenía rojo, rojo, rojo. Y además le estaba empezando a salir sangre. Pero a nosotros nos estaba entrando la risa; ¡ja, ja, ja! ¡Porque esas caras eran muy divertidas!

Pero él empezó a decir:

- ¡Esto no tiene nada de risa!

Nosotros nos quedamos mirándole y pensando “¡vaya!”. Y entonces se presentó:

- Soy, ¡la muerte!

Y la verdad es que nos hizo tanta risa que algunos empezaron a ensayar. Se pusieron a hacer como tropezaban, y se empezaban a caer de espaldas, y también se caían por delante, y también se caían de lado, y se daban con la nariz en el suelo, y con las rodillas en el suelo, y les empezó a salir sangre. Y la verdad es que muy divertido no era. Pero tampoco sabíamos para qué servía eso de tropezarse. Y la muerte empezó a quejarse. Le dolía tanto, tanto, que

se sentó en la puerta de nuestra casa. Cuando se hizo de noche mi mamá le dijo que se podía quedar en casa a pasar la noche. Y no teníamos cama, pero la muerte dijo:

- Bueno no importa, porque yo me puedo quedar a dormir ahí, en el establo.

Y allí se quedó. Durmiendo. Bueno, más bien tumbado sobre el heno. Y se aburría tanto y le dolía tanto el pie que se puso a fumar, y nosotros nos acostamos. Y aquella noche, después de fumar mucho, ocurrió una cosa que no habíamos visto nunca. Se incendió nuestra casa. Un olor a quemado ... Y mi padre dijo:

- ¡Todo el mundo en pie!

Y nos levantamos, echamos a correr y salimos fuera. Y la casa se nos quemó toda todita. Y a la mañana siguiente solamente había cenizas. Bueno, y algunas vigas muy chamuscadas, a punto de caerse. Pero lo peor de todo es que mi hermano estaba tumbado y no se movía. Y le movimos hacia un lado y mi hermano seguía sin moverse. Y la muerte empezó:

- ¡Ay, ya lo he vuelto a hacer! Si es que todo lo que toco se estropea. Si fumo, se quema. Si cojo un vaso, se rompe. Si piso algo, se muere.

Y fue ahí cuando empezamos a descubrir qué era eso de morirse. Y la muerte dijo:

- Lo siento de verdad, ¡lo siento! Es que estas cosas siempre me ocurren a mí. Tengo muy mala suerte.

Y la muerte cogió a mi hermano y le empezó a limpiar la cara, que tenía manchada de cenizas, con un pañuelo. Empezó a escupir, le pasó el pañuelo por la cara, y empezó a llorar a llorar.

- Lo siento mucho hijo, lo siento. - Dijo la muerte.

Y se empezó a empañar mi hermano con las lágrimas de la muerte.

La muerte, entonces, hizo una caja que lo llamó ataúd. Y lo empezó a clavar con los clavos. Y en una de esas ... ¡pum! ¡Uy! Se pegó un golpe con el martillo en uno de los dedos.

- ¿Veis de lo que hablo? ¿Veis? Es que todo lo que toco es una desgracia. Si doy con el martillo, me hago daño.

Nosotros la verdad es que estábamos muy tristes por la pérdida de mi hermano, pero la verdad es que la muerte nos daba mucha pena.

Y enterramos a mi hermano. Y todos estábamos llorando, incluida la muerte, también. Y al día siguiente, nos despedimos de la muerte, que se fue con el paraguas con el que había venido y con sus pies cansados y polvorientos, y nosotros nos quedamos ahí haciendo la casa de nuevo.

Y desde entonces, aprendimos que la muerte nos trae desgracias, también consuelo, pero sobre todo ahora, todas las mañanas cuando alguien sale de casa le decimos “¡Buenos días!”, y cuando alguien estornuda le decimos “¡Salud!”, y también todos, todos los días pensamos que tiene que ser un día feliz.

Y colorín, colorado, este cuento se ha acabado.

Algunas preguntas:

- ¿Qué es la muerte?
- ¿Qué hace la muerte en el cuento?
- ¿Qué creéis vosotros que pasa cuando llega?
- ¿Cómo nos sentimos cuando alguien ya no está?
- ¿Qué nos enseña la muerte?
- ¿Tenéis alguna otra curiosidad sobre este tema?



ANEXO 12. Modelo de Doble Procesamiento del Duelo (Stroebe y Schut, 1999, citado por Payás, 2010)

MIS MECANISMOS DE AFRONTAMIENTO	
DESCONEXIÓN	CONEXIÓN



En esta actividad, exploraremos las diferentes maneras en que solemos responder ante el dolor y las dificultades. A cada uno se os entregará una hoja con la tabla "Mis mecanismos de afrontamiento", dividida en dos secciones: Desconexión y Conexión.

Mecanismos de desconexión: Cuando intentamos evitar el dolor

- Evitar. Alejarnos de lugares, objetos o situaciones que nos recuerdan la pérdida o el malestar.
- Bloquear la expresión. No compartir nuestros sentimientos ni hablar sobre lo que nos duele.
- Negar. Intentar convencernos de que la realidad no es como la percibimos.
- Desplazar el malestar. Experimentar enfado o frustración en situaciones no relacionadas, tener pensamientos repetitivos o creencias que nos limitan.
- Buscar escapes. Recurrir a comer en exceso, beber o mantenernos constantemente ocupados para no sentir.
- Tensión física. Mantener el cuerpo rígido y tenso como una forma de contener el dolor.

Mecanismos de conexión: Cuando nos permitimos sentir y procesar el dolor

- Compartir y recordar. Hablar con otros sobre lo que sentimos, visitar lugares significativos.
- Honrar la memoria. Atesorar objetos que nos recuerdan, crear rituales personales.
- Expresar las emociones. Permitirnos sentir la tristeza, la rabia o cualquier otra emoción, incluso a nivel físico.
- Comunicarnos con el recuerdo. Hablarle a la persona que perdimos, escribirle cartas o mensajes.
- Relajar el cuerpo. Buscar momentos de calma y distensión física.

En la tabla, te invitamos a considerar qué mecanismos utilizas y con qué frecuencia durante tu semana: ¿siempre, mucho, poco o nunca? Al observar tus respuestas, podrás identificar tu tendencia principal: ¿te inclinas más hacia la desconexión o hacia la conexión?

Es importante recordar que no podemos vivir constantemente conectados con el dolor, ya que esto puede ser agotador y afectar nuestro bienestar mental. Sin embargo, un duelo puramente evitativo, donde construimos una "coraza" para protegernos de un dolor que sentimos demasiado grande, puede tener un coste elevado a largo plazo, llevándonos al aislamiento.

El objetivo de esta actividad es tomar conciencia de nuestros mecanismos de afrontamiento para poder encontrar un equilibrio saludable en nuestro proceso de duelo.

ANEXO 13. 'Psicoeducación: Fases del duelo y Emociones'.

Fases del duelo según el modelo Kübler-Ross (1969):

1. Negación. Defensa temporal para el individuo, resistencia consciente o inconsciente a aceptar lo que está pasando. A veces, durante los primeros momentos, la persona no es capaz de entender ni sentir la pérdida, desencadenando de manera inconsciente unos mecanismos para desconectar y no aceptar lo que ha ocurrido. En esta fase, son de gran utilidad la participación en rituales de duelo y despedida que acompañan a las horas posteriores a la muerte, así como guardar los enseres del ser querido o estar en los lugares que habíamos compartido con él.
2. Ira-rabia. La persona se siente enfadada e injustamente tratada por la vida. Puede enfocar su ira contra sí mismo, contra la persona que ha muerto o contra el sistema. Se siente una rabia interior, se buscan culpables (externos o internos).
3. Negociación. Esperanza de que el individuo puede de alguna manera posponer o retrasar la muerte. Supone una última defensa contra los sentimientos depresivos. Se fantasea con la idea de revertir el proceso de la muerte o cambiar el proceso. Se hacen preguntas del tipo "¿qué hubiese pasado si?" o "¿Podría haber hecho esto...?"
4. Depresión. Empieza a entender la muerte como algo inevitable y su estado anímico se ve afectado. En esta etapa las personas se pueden aislar socialmente, aparecen emociones de vacío y aislamiento. Estas emociones en un duelo normal son temporales.
5. Aceptación. Se acepta la pérdida a nivel racional y, si hemos expresado nuestras emociones, estaremos preparados para la aceptación emocional. Aparece el perdón y la gratitud. Supone la resolución sana de un duelo. La persona acepta la pérdida y el dolor asociado a ella y aprende a seguir con su vida

Estas fases no son una línea continua donde una etapa sigue a la otra, el duelo es un proceso dinámico e individual. Cada persona lo vive de una manera y estas etapas pueden tener un curso irregular e incluso avanzar y retroceder en algunos momentos.

Emociones como afrontamientos efectivos en el duelo (Payás, 2010):

Para procesar experiencias agradables o muy difíciles, el cuerpo genera emociones específicas que activan el sistema nervioso y mejoran la integración de lo vivido. Al emocionarnos, ya sea con tristeza, alegría, llanto o enfado, se activa la memoria implícita, facilitando la asimilación de la experiencia: emocionarse es también recordar. En cambio, las vivencias sin carga emocional se procesan solo a nivel cognitivo y su impacto en la memoria es menor. A continuación, se presentan emociones naturales y su función adaptativa en duelo:

Miedo. Pedir ayuda a los demás. Prepararse para vivir en un futuro donde el otro no está. Tomar decisiones ajustadas al duelo. Anticipar y protegerse ante posibles retos y amenazas futuras en ausencia del ser querido.

Enfado. Proporcionar energía para cambios en el presente. Poner límites a uno mismo y a los demás. Decir 'no'. Escoger lo esencial. Tomar decisiones. Ser asertivo, autoafirmarse. Proteger el espacio vital en un momento de vulnerabilidad.

Dolor, aflicción. Pedir ayuda. Inspirar compasión. Elaborar los aspectos relacionales de la separación. Resolver asuntos inconclusos. Buscar significados. Aceptar la muerte y la ausencia. Procurar el aislamiento necesario para la introspección.

Amor, alegría. Vivir en honor del ser ausente. Extraer lecciones de la experiencia de pérdida. Reinvertir en el amor a los demás. Establecer relaciones más plenas con los demás.

A continuación, se plantearán varias reflexiones para el trabajo emocional:

1. ¿Es el sufrimiento necesario o innecesario?

Se invita a diferenciar entre dolor y sufrimiento. El dolor es una reacción emocional natural ante la pérdida (como la tristeza), necesaria para elaborar el duelo. El sufrimiento, en cambio, puede surgir cuando no se acepta el dolor, al resistirse a sentir o al generar emociones secundarias como la rabia o la culpa. Hay una tristeza que conecta con el amor desde el agradecimiento o el perdón y otra que puede derivar en sufrimiento si no se procesa adecuadamente.

2. ¿Te tomarías una “pastilla del duelo”?

Si existiera una pastilla que eliminara el dolor del duelo sin tristeza, sin culpa, sin enfado, aunque mantuvieses los recuerdos, ¿la tomarías? Esta pregunta invita a reflexionar sobre el valor del dolor emocional, su papel en la elaboración de la pérdida y por qué es importante conectar con él para sanar.

3. Algunas frases para reflexionar:

- “El duelo es un poco de tiempo que nos da la vida para aprender a amar” Alba Payàs.
- “Muy a menudo, en una familia, el que está haciendo el duelo de manera más saludable, el resto de familia lo identifica como el que está peor” Joan Borisenko.
- “Negar las emociones de tu corazón es negar la esencia misma de la vida”.
- “Poned palabras al dolor. La pena que no habla, murmura en el fondo del corazón hasta que no puede más, hasta que lo rompe” W. Shakespeare.

ANEXO 14. 'Relajación progresiva de Jacobson'(Jacobson, 1938).

Hoy vamos a explorar una técnica llamada Relajación Progresiva de Jacobson. Desarrollada en 1938, esta técnica nos enseña a relajar profundamente el cuerpo tensando y luego soltando diferentes grupos musculares de forma secuencial.

Relajación guiada de las 3 fases de relajación (Guillet y Geneti, 1975):

1. Fase de Inactividad:

Os invito a encontrar una postura cómoda, ya sea sentados o recostados. Cierra suavemente los ojos. Durante unos instantes, simplemente vamos a tomar conciencia de nuestro cuerpo, sin intentar cambiar nada. Nota las sensaciones en tus manos, tus pies, tu respiración...

Vamos a comenzar enfocando nuestra atención en un grupo muscular específico: los brazos. Siente tus brazos, tus manos... cualquier sensación presente en esta parte de tu cuerpo.

2. Fase de Relajación Diferencial:

(Brazos): Ahora, vamos a tensar los músculos de nuestros brazos. Cierra tus puños con fuerza, aprieta tus antebrazos y bíceps. Siente la tensión en tus músculos... Mantenla durante unos segundos (5-10 segundos). Y ahora, suelta lentamente toda la tensión. Deja que tus brazos se relajen por completo. Nota la diferencia entre la sensación de tensión y la sensación de relajación. Permítete sentir cómo la relajación se extiende por tus brazos.

(Piernas): Ahora, vamos a dirigir nuestra atención a nuestras piernas. Estira tus piernas, flexiona los pies hacia ti, tensa los músculos de tus muslos y pantorrillas... Siente la tensión... Mantenla... Y ahora, relaja completamente tus piernas. Deja que se aflojen, que se hundan. Percibe la diferencia entre la tensión y la relajación.

(Respiración): Ahora, vamos a trabajar con nuestra respiración. Inhala profundamente, llenando tus pulmones de aire... Retén la respiración por un instante, sintiendo la ligera tensión... Y exhala lentamente, liberando el aire y cualquier tensión que puedas estar reteniendo. Continúa respirando a tu propio ritmo, notando cómo la respiración puede ser una herramienta para calmar el cuerpo.

(Espalda, Hombros y Cuello): Lleva ahora tu atención a tu espalda, hombros y cuello. Encoge tus hombros hacia tus orejas, tensa los músculos de tu espalda... Siente la tensión... Mantenla... Y ahora, suelta la tensión. Deja que tus hombros caigan, que tu espalda se relaje. Quizás quieras mover suavemente el cuello para liberar cualquier tensión acumulada.

(Músculos Faciales - Frente y Ojos): Finalmente, vamos a trabajar con los músculos de nuestro rostro. Arruga tu frente, como si estuvieras frunciendo el ceño. Aprieta los ojos con

fuerza... Siente la tensión... Mantenla... Y ahora, relaja tu frente, suaviza el entrecejo. Relaja tus párpados, deja que tus ojos descansen.

(Músculos Faciales - Esfera Bucal): Ahora, aprieta tus labios, tensa la mandíbula... Siente la tensión... Mantenla... Y ahora, relaja tus labios, entreabre ligeramente la boca si te resulta cómodo. Suelta cualquier tensión en la mandíbula.

3. Fase de Entrenamiento para Situaciones Complicadas:

Permanece unos instantes en este estado de relajación. Nota cómo se siente tu cuerpo ahora. Observa si hay alguna sensación de calma, de ligereza.

Ahora, suavemente, trae a tu mente alguna situación que en el pasado te haya provocado tensión muscular, estrés o malestar emocional. No necesitas revivir la intensidad de la emoción, simplemente recuerda la situación.

Mientras piensas en esa situación, observa si tu cuerpo reacciona tensándose en alguna parte. Si notas tensión, intenta aplicar la relajación que acabamos de practicar en esa zona específica. Recuerda la diferencia entre la tensión y la relajación.

Este es un ejercicio para aprender a reconocer cómo el estrés y las emociones pueden manifestarse en nuestro cuerpo y cómo podemos utilizar la relajación como una herramienta para afrontar esas situaciones de manera diferente.

Recuerda que aceptar la presencia de estos recuerdos y emociones difíciles es un acto de valentía y el primer paso hacia la sanación. No necesitamos luchar contra ellos, sino permitirnos sentirlos sin juicio, sabiendo que son parte de nuestra experiencia.

Cierre:

Lentamente, comienza a tomar consciencia de tu entorno. Mueve suavemente tus dedos, tus manos, tus pies. Cuando te sientas preparado, abre tus ojos.

Esta es una herramienta que podéis utilizar en vuestro día a día, en cualquier momento en que sintáis tensión o necesitéis un anclaje al presente. Con la práctica, se volverá más fácil y efectiva.

ANEXO 15. Guion 'Relajación inspirada en el método de Wintrebert (1985)'

Ahora vamos a hacer una pequeña relajación para que nuestro cuerpo descanse. Nos tumbamos boca arriba, con los brazos a los lados del cuerpo, los ojos cerrados o mirando un punto tranquilo. Vamos a hacer como si fuéramos nubes en el cielo, suaves, ligeras, sin peso...

Yo os voy a tocar suavemente una parte del cuerpo, como una mano o un pie, y os voy a decir algo como: "Piensa que tu mano está muy tranquila... muy relajada... como si flotara...". Después, cuando te diga, esa parte del cuerpo la vas a levantar un poquito y luego la vas a dejar caer suavemente, como si fuera de algodón. Sin hacer fuerza, solo dejarla caer, tranquila. Mientras lo hacemos, vamos a respirar tranquilamente: "Respira despacito por la nariz... Y suéltalo suave por la boca."

(Tocar suavemente la mano derecha del niño o hacer una señal si no se permite contacto): "Siente tu mano derecha, muy tranquila... muy relajada..., Piensa que tu mano está blandita, como si fuera de algodón. Ahora levántala un poquito y déjala caer muy despacito." (Pausa 5-10 segundos)

(Tocar la mano izquierda o hacer señal): "Ahora tu otra mano está muy tranquila, muy suavcita. La levantas un poquito y la dejas caer sin hacer fuerza." (Pausa 5-10 segundos)

(Repetir con los pies, piernas, hombros...): "Tu pie muy relajado... Tu pierna se suelta cae solita... Tu barriga sube y baja con la respiración muy suave..."

Cierre: Imagina que estás en un lugar muy bonito, puede ser un campo, una playa, o una nube. Allí todo está tranquilo y tú también te sientes tranquilo, feliz. Tu cuerpo está relajado tu mente también y estás bien.

Por último, vamos a ir despertando poco a poco. Movemos los deditos de las manos y los deditos de los pies. Estiramos los brazos y cuando estés listo, te puedes sentar despacito.

ANEXO 16. 'Visualización guiada' (Odrizola, Garcés y Serra, 2023).

Ahora, vas a cerrar los ojos despacito y a buscar esa postura en la que estás cómodo o cómoda, tranquilo o tranquila. Respira despacio... y siente cómo tu cuerpo se va relajando poquito a poco, como cuando estás a gusto y en paz.

Has sido muy valiente al escribir esa carta o esos papelitos con cosas que te preocupaban. Hoy vamos a hacer algo muy bonito. Imagina, en tu mente, que delante de ti está esa persona que ya no está contigo, pero que fue muy especial. Imagínala en sus mejores momentos, con su sonrisa, con cariño, con ganas de escucharte. Ahora, en tu cabeza, cuéntale lo que has escrito. Todo lo que necesitabas decirle, lo puedes compartir con ella ahora. Si se te ocurre algo más que no escribiste, también puedes decírselo con el pensamiento.

Cuando termines, imagina que esa persona te está respondiendo. Te escucha con mucho amor y está muy orgullosa de ti por atreverte a contarle eso que llevabas dentro. Con mucha ternura, te dice que está bien, que entiende lo que sentías, que todos podemos equivocarnos o tener dudas, y que lo que más recuerda son los momentos bonitos y llenos de cariño que vivisteis juntos. Ahora, os vais despidiendo con cariño. Puedes darle un abrazo con el pensamiento, sonreírle, decirle que le quieres. Y sentir en tu corazón que todo está bien, que puedes estar tranquilo o tranquila, porque ya no hay nada que guardar ni esconder.

Cuando estés listo o lista, empieza a mover un poquito los dedos de las manos... de los pies... Estírate despacio... y abre los ojos poco a poco, como si despertaras de un sueño suave y bonito.

ANEXO 17. Visualización guiada “El legado emocional”. (Odriozola, Garcés y Serra, 2023)

Para la primera actividad de hoy necesito que cerréis los ojos poco a poco. Buscad esa postura en la que estáis cómodos o cómodas, tranquilos o tranquilas, y respirad suave... muy despacio. Notad cómo vuestro cuerpo se va relajando más y más, como cuando estáis a gusto y en paz.

Ahora imagina que delante de ti está esa persona que echas de menos. Está como tú la recuerdas cuando estaba bien: con una sonrisa, cariñosa, con su voz suave y esa mirada que te hacía sentir seguro o segura. Esa persona ha visto todo el trabajo valiente que estás haciendo. Ha escuchado tus secretos, tus sentimientos, y te dice que no te preocupes más por lo que pasó, porque se queda con lo bueno, con lo divertido, con los momentos alegres que vivisteis juntos. Todo lo demás ya está en paz.

Pero ahora tiene algo muy especial que quiere darte, un mensaje para tu futuro. Escucha con atención, porque va a decirte cosas importantes. Te va a contar cómo puedes ser más feliz, cómo puedes cuidar a los demás, disfrutar del día a día y sentirte bien, aunque ya no esté contigo. Te va a dar ideas para que estés bien con tus padres, con tus amigos y amigas, con tus profes, con tus hermanos o hermanas... incluso para cuando tengas deberes o exámenes. Es como si te estuviera dejando un regalo invisible que te ayudará cuando lo necesites, algo que siempre podrás recordar cuando le echas de menos. Cuando termine de hablarte, dale las gracias con una sonrisa, despídete con cariño, como más te guste hacerlo: con un abrazo, una palabra bonita o un gesto de amor.

Y ahora, cuando estés preparado o preparada... ve abriendo los ojos despacito.

ANEXO 18. “El escudo del futuro” (Odrizola, Garcés y Serra, 2023).

Actividad reflexiva en la que los menores responden de forma individual a cuatro preguntas clave relacionadas con su experiencia y el aprendizaje emocional (pueden escribir o hacer dibujos):

1. ¿Cómo me gustaría recordar todo lo que ha pasado?
2. ¿Qué he aprendido de todo lo que he vivido?
3. ¿Qué cosas de lo que estamos viviendo ahora me gustaría que continuasen?
4. ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a que esté pasándolo mal?

