



**Universitat de les
Illes Balears**

Títol: El duelo vivido desde la niñez: Particularidades del duelo en la infancia.

Nom autor: Marta Gabella Nicolau

DNI autor: 43183243 F

Nom tutor: José Francisco Campos Vidal

Memòria del Treball de Final de Grau

Estudis de Grau de Treball Social

Paraules clau: Muerte; Duelo; Infancia; Familia; Reacciones

de la

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

Curs Acadèmic 2013/2014

En cas de no autoritzar l'accés públic al TFG, marcau aquesta casella:

Índice

1. Introducción.....	pág.3
2. Conceptualización del duelo.....	pág.4
2.1 Las fases del duelo.....	pág.6
2.2 Las tareas del duelo.....	pág.8
3. El duelo en la infancia.....	pág.10
3.1 Fases y tareas del duelo en niños.....	pág.11
3.2 Percepciones que tienen los niños ante la muerte.....	pág.12
3.3 Reacciones de los niños en duelo.....	pág.14
3.4 Intervención: Estrategias y técnicas para ayudar a niños en duelo.....	pág.16
4. Consideración final.....	pág.19
5. Referencias bibliográficas.....	pág.20

1. Introducción

El trabajo presentado a continuación contiene como tema principal el proceso de duelo, referido a los sucesos y reacciones que se acontecen al sufrir la pérdida de un ser querido. Está centrado en las características del duelo en la infancia, enfocado especialmente en las manifestaciones que resultan de la pérdida de los cuidadores principales o progenitores y de familiares allegados en la etapa infantil.

El objetivo es realizar una aproximación al concepto de duelo y su desarrollo, especialmente enfocado en la infancia, como también realizar un acercamiento de los acontecimientos, reacciones y respuestas que viven los adultos y los niños durante este proceso, y por último hacer una reseña sobre la intervención de las estrategias y técnicas que se realizan para ayudar a los niños a transitar este complicado camino de reorganización ante una nueva realidad sin la persona fallecida.

El trabajo está sustentado con las aportaciones de diferentes autores, por ende está centrado en dos apartados principales como son la conceptualización general del duelo en general y el duelo en la infancia.

Palabras clave:

- Muerte
- Duelo
- Infancia
- Familiares
- Reacciones

2. Conceptualización de el duelo

Sancho (2004) define el duelo (del latín, dolus, dolor) como:

Una reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo, o como la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y desconsuelo cuando un vínculo afectivo se rompe, hace referencia al proceso por el cual cada persona afronta y elabora su dolor ante una pérdida de lazos significativos (p.13).

Tizón (2013) se dirige al duelo como “el conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que siguen a la pérdida de una persona con la que el sujeto en duelo, estaba psicosocialmente vinculado” (p.19).

La pérdida de un ser querido conlleva a una serie de reacciones, conductas, emociones o pensamientos que serán de mayor o menor intensidad según las particularidades del individuo y según las circunstancias en las que ocurra. Bowlby (1986 citado en Payás, 2010) señala que las reacciones de duelo están condicionadas por los sistemas de vinculación y apego que se han configurado durante el desarrollo de la infancia. Estas reacciones incluyen componentes físicos, psicológicos y sociales, con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida, como también la especial relación con las características de cada persona (Gómez, 2004).

Toda pérdida tiene que ser reconocida, aceptada y ajustada, tanto interna como externamente a la nueva realidad en ausencia de la persona, lo que ha de permitir la construcción de nuevas representaciones.

El duelo es universal, pero cada persona vive, siente y expresa el dolor de una manera diferente. Toda sociedad dispone de costumbres que se llevan a cabo en el momento de la muerte de una persona, pluralidad de ritos y ceremonias que ayudan a afrontar la realidad de la pérdida, que están influenciadas por el entorno socio cultural en el que se está inmerso. Es un proceso normal y es no necesariamente patológico, por el cual, en un primer momento no se requiere el uso de ayuda especializada para su resolución, pero en ocasiones las personas experimentan el duelo como una vivencia fatal, de la que tienen dificultades para recuperarse y esto hace que desencadene un duelo complicado en el que podría necesitarse de asistencia profesional (Payás, 2010).

Es necesario completar este proceso para poder continuar viviendo, para separarse de la persona perdida y poder así conservar lazos de diferente significación con la persona fallecida y con ello reencontrar la libertad del funcionamiento psíquico. En general las personas que desarrollan el proceso de duelo pasan por diferentes etapas. Freud (1953 citado en Páyas, 2010) aporta que parece ser necesario haber completado cuatro tareas de trabajo de duelo para la reestructuración de la nueva realidad y el retorno a la naturalidad de la vida que se tenía antes de la pérdida, lo que conlleva a la aceptación de la muerte a la continuación de la realidad.

En cuanto a la temporalidad del proceso de duelo, una variedad de autores parecen coincidir en que es imposible establecer una fecha definitiva, lo que está estrechamente relacionado con las características individuales y con el entorno social en el que se vive.

El duelo comienza con la pérdida de un ser querido y se podría considerar acabado, según Worden (1997), cuando la persona adquiere la capacidad de: reorganizar su vida de igual forma que antes de la pérdida y dirigirse al fallecido sin sentimientos de gran tristeza o angustia. Todos los humanos sufren en mayor o menor medida el duelo por una pérdida y con ello no se ha de excluir a los niños.

Worden (1997, citado en Gómez, 2004) realiza una clasificación de las reacciones normales ante la pérdida reflejada en las siguientes tablas:

SENTIMIENTOS	SENSACIONES FÍSICAS	COGNICIONES		
<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza • Enfado • Culpa y autorreproche • Ansiedad • Soledad • Fatiga • Impotencia • Shock • Anhelo • Emancipación • Alivio • Insensibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Vacio en el estomago • Opresión en el pecho • Opresión en la garganta • Hipersensibilidad al ruido • Sensación de despersonalización • Falta de aire • Debilidad muscular • Falta de energía • Sequedad de boca 	<ul style="list-style-type: none"> • Incredulidad • Confusión • Preocupación • Sentido de presencia • Alucinaciones 		
<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="568 1187 1101 1335">CONDUCTAS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="568 1335 1101 1890"> <ul style="list-style-type: none"> • Trastornos del sueño • Trastornos alimentarios • Conducta distraída • Aislamiento social • Soñar con el fallecido • Evitar recordatorios del fallecido • Buscar y llamar en voz altas • Suspirar • Hiperactividad desasegada • Llorar • Visitar lugares o portar objetos que recuerden al fallecido • Atesorar objetos que pertenecían al fallecido </td> </tr> </tbody> </table>			CONDUCTAS	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos del sueño • Trastornos alimentarios • Conducta distraída • Aislamiento social • Soñar con el fallecido • Evitar recordatorios del fallecido • Buscar y llamar en voz altas • Suspirar • Hiperactividad desasegada • Llorar • Visitar lugares o portar objetos que recuerden al fallecido • Atesorar objetos que pertenecían al fallecido
CONDUCTAS				
<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos del sueño • Trastornos alimentarios • Conducta distraída • Aislamiento social • Soñar con el fallecido • Evitar recordatorios del fallecido • Buscar y llamar en voz altas • Suspirar • Hiperactividad desasegada • Llorar • Visitar lugares o portar objetos que recuerden al fallecido • Atesorar objetos que pertenecían al fallecido 				

Fuente: Gómez (2004)

2.1 Las fases del duelo

Payás (2010) apunta que el duelo es un proceso que se desarrolla a lo largo del tiempo. Es una vivencia individual que cada persona vive de manera distinta pero tiene algunos rasgos comunes. Se puede realizar una identificación de fases que parecen suceder de forma continuada, donde cada una presenta particularidades sobre cómo las personas experimentan la muerte de un ser querido.

Worden (1997) asocia a las fases la idea de tareas que la persona debe completar a fin de adaptarse a la pérdida, que mediante su completa elaboración, a través de un trabajo activo, la persona puede llegar a superar el duelo. Al acabar el proceso, la persona se ha adaptado a la nueva situación en la que el fallecido no está, lo que significa desvincularse del fallecido. En relación a los fundamentos teóricos sobre el duelo, a pesar de los matices entre autores, en general existe acuerdo sobre las fases sucesivas en el proceso de duelo.

Acogemos la propuesta de Bowlby (1980, citado en Tizón, 2013) sobre las fases del duelo y la explicación de Apraiz (2006) en su trabajo de *El duelo-Como ayudar a los niños/as a afrontarlo*:

- I. **Fase de incredulidad y embotamiento de la sensibilidad.** Es el momento próximo a la muerte, de gran desesperación, de intensa desesperación, caracterizada por el aturdimiento, la negación, la colega y la no aceptación. Puede durar entre algunas horas hasta una semana y puede verse interrumpida por momentos de pena o cólera intensa.
- II. **Fase de añoranza y anhelo y búsqueda de la figura perdida, que suele durar desde meses a años.** Es un periodo de intensa añoranza y de búsqueda de la persona fallecida, caracterizada por inquietud física y pensamientos permanentes sobre el fallecido. Puede durar varios meses e incluso años de una forma atenuada.
- III. **Fase de desorganización y desesperanza.** La realidad de la pérdida empieza a ser asumida, la persona en duelo parece desarraigada, apática e indiferente, suele padecer insomnio, experimentar pérdida de peso y sensación de que la vida ha perdido sentido.
- IV. **Fase de mayor o menor reorganización.** Esta de reorganización en la que empiezan a remitir los aspectos más dolorosamente agudos del duelo y el individuo empieza a experimentar la sensación de incorporarse a la vida, la persona fallecida se recuerda ahora con una sensación alternando alegría y tristeza y se internaliza la imagen de la persona perdida.

Por otro lado Payás (2010) distingue cuatro momentos similares que marchan en la misma dirección que Bowlby, para referirse a las respuestas de afrontamiento que utilizan las personas frente a la muerte de un ser querido, en las que asocia una serie de necesidades/tareas que se han de ir elaborando durante el proceso de duelo (p.115):

- I. **Aturdimiento y choche:** Es la fase temprana de intensa desesperación, por la conmoción causada por la noticia de la muerte de un ser querido, que amenaza la capacidad reactiva de la persona, poniendo en marcha reacciones como descreimiento, confusión, aturdimiento, disociación, etc., cuya función es alterar o distorsionar el *input*, reprimiendo, suprimiendo o mitigando el impacto de la información sobre la realidad de la muerte del ser querido. *La tarea principal de duelo en esta etapa es manejar los aspectos más traumáticos de la pérdida.* Esta sintomatología es una respuesta de estrés normal, pero si se manifiesta a lo largo del tiempo, como procesos incompletos – mentales, cognitivos o conductuales – pueden desembocar en un duelo complicado.
- II. **Evitación y negación:** Pasado un tiempo (unos días, unas semanas o pocos meses), la mayoría de personas en duelo empiezan a expresar respuestas de evitación, todas ellas maniobras inconscientes generadas en el proceso emocional en un intento de esquivar la magnitud del impacto. La persona puede negar los hechos o minimizar la importancia del evento, o bien mantenerse activa para manejar la sintomatología, o sustituir la pérdida, o experimentar una culpa excesiva que se expresa en rumiaciones improductivas. Estas estrategias de rechazo-evitación promueven una asimilación más progresiva de la realidad perceptiva, actúan como una barrera protectora ante el dolor, apartando de la conciencia recursos o pensamientos incómodos, sensaciones dolorosas, necesidades frustradas y el malestar general producido por la muerte del ser querido. Se tiende a centrarse en esfuerzos de rechazo de la realidad, evitando todo lo que las conecta con la pérdida. *La tarea principal en esta etapa es ir disolviendo progresivamente las estrategias protectoras de distorsión- evitación y aumentar progresivamente la tolerancia al dolor.*
- III. **Conexión e integración:** Si la persona ha procesado los aspectos más traumáticos y defensivos, a medida que va disminuyendo la necesidad de negar- evitar, la persona está más preparada para afrontar la realidad de la ausencia del ser querido. En esta etapa se ponen en marcha respuestas de afrontamiento orientadas a conectar con la realidad de la muerte del ser querido. En este momento se realizan actos de conexión con la relación de la pérdida, que permiten llevar a la conciencia aspectos de la reciprocidad con el fallecido y explorarlos con el objetivo de asimilar la vivencia de la pérdida y dotarla de significación emocional. *La tarea adaptativa de conexión e integración consiste en realizar el trabajo asociado a los aspectos relacionales de la pérdida.* La detención de esta tarea puede llevar a un duelo complicado de tipo crónico.
- IV. **Crecimiento y transformación:** De forma progresiva va produciéndose la reorganización del mundo interno con relación al ser querido perdido, del mundo interior y de la vida en general. En un duelo elaborado, las personas deben convertir esta experiencia en un crecimiento personal y ajustado a la nueva realidad. El resultado es un nuevo constructo multidimensional que incluye cambios en las creencias, metas conductas e identidad personal; un crecimiento postraumático. *Algunas de estas creencias deberán ser sustituidas por nuevos esquemas mentales que incorporen todo el peso y la significación emocional de la pérdida: ésta es la tarea principal en la etapa del duelo.*

2.2 Las tareas del duelo

Entre los diferentes autores citados durante la exposición se constituye un claro consenso en que la persona en duelo podrá superar este proceso si lleva a cabo el llamado “trabajo de duelo” de una forma activa. Gómez (2004) expone que la idea de “trabajo” en duelo viene dada por la necesidad de ajustarse a la nueva realidad ante la pérdida de un lazo significativo, que implica permitir sentir considerable dolor y se necesita esfuerzo antes de poder reconocer la realidad de la misma, aceptar que la persona muerta ya no está y buscar otras relaciones y vías de interacción social productiva. Por ello exige que la persona se desprenda de la relación e interacción con el difunto, a fin de liberarse de ellas para continuar y desarrollar nuevas relaciones.

Worden (1997) propone cuatro tareas secuenciales que debe experimentar la persona a la hora de completar el proceso de duelo (p.27):

1. Aceptar la realidad de la pérdida.

La primera tarea del duelo es afrontar la realidad de que la persona está muerta, que se ha marchado y no volverá, ya que en un primer momento hay cierta sensación de que no es verdad. Llegar a aceptar la realidad de la pérdida lleva tiempo porque implica una aceptación intelectual y emocional. Los rituales tradicionales ayudan a partir hacia la aceptación. Las personas se protegen de la realidad de diversas formas (Worden, 1997):

- ❖ *Negar la realidad de la pérdida* puede variar en grado, desde una ligera distorsión a un engaño total de que la muerte no es real.
- ❖ *Negar el significado de la pérdida*, de esta manera la pérdida se puede ver cómo menos significativa de lo que realmente es.
- ❖ *Olvido selectivo*, deshacer de la mente aquellos recuerdos que causan dolor.
- ❖ *Negar que la muerte es irreversible*, el convencimiento de que la persona fallecida volverá.
- ❖ *Espiritismo*, la esperanza de reunirse con la persona muerta.

2. Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

Puede manifestarse el dolor asociado a la pérdida de forma física, emocional y conductual. Es preciso reconocer y trabajar el dolor o se manifestará en conductas disfuncionales. No todo el mundo experimenta el dolor con la misma intensidad ni lo siente de la misma manera, pero es imposible perder a alguien a quien se ha estado profundamente vinculado sin experimentar cierto nivel de dolor. Uno de los propósitos es trabajar las emociones para que no se arrastre el dolor a lo largo de la vida. Esta tarea consiste en la permisión de sentir dolor y concebir todo aquello que ha significado la pérdida para uno mismo. Las personas acogen diversas actitudes que son opuestas a permitirse a sí mismos dar rienda suelta al dolor: sentirlo y saber que un día pasará (Worden, 1997):

- ❖ *Negar la necesidad de elaborar aspectos emocionales, <<No necesito elaborar el duelo>>.*
- ❖ *Evitar pensamientos dolorosos asociados con la perdida:* Estimulando pensamientos agradables del fallecido, idealizar al muerto, evitar cosas que le recuerdan a él o consumir alcohol o drogas.
- ❖ *Cambio geográfico:* Viajar de un lugar a otro buscando el alivio de sus emociones.

3. Ajustarse a un ambiente donde el fallecido no está.

Acomodarse a un nuevo medio sin el fallecido significa hacer cosas diferentes siendo personas diferentes, dependiendo de cómo era la relación con el fallecido y de los distintos roles que desempeñaba. Esto conlleva a darse cuenta que la pérdida implica asumir diferentes situaciones y roles que antes realizaba el fallecido o con el fallecido y que ahora ya no está y se han de asumir. Actitudes ante una situación diferente (Worden, 1997):

- ❖ *Resentimiento por tener que desarrollar nuevas habilidades y asumir roles.*
- ❖ *Cuestionamiento del sentido de sí mismos.*
- ❖ *Regresión intensa en la que las personas se perciben así mismas como inútiles, inadecuadas, incapaces, infantiles o personalmente en quiebra.*
- ❖ *La pérdida puede cuestionar valores fundamentales de la vida de cada uno y sus creencias: filosóficas, familiares, amistades, educación y la religión así como las experiencias vitales.*

Shuchter y Zisook (1986 citado en Worden, 1997) remarcan que estas imágenes negativas dan paso a otras más positivas y los supervivientes son capaces de continuar con sus tareas y aprender nuevas formas de enfrentarse al mundo

4. Recolocar al fallecido emocionalmente y seguir con la vida.

Esta última tarea consiste en encontrar un lugar adecuado para el fallecido en la vida emocional, lo cual es necesario desvincular las esperanzas y los recuerdos del fallecido posicionándolas de forma adecuada en la nueva realidad. Esta tarea se entorpece cuando (Worden, 1997):

- ❖ *Se mantienen los apegos del pasado sin permitir formar otros nuevos.*
- ❖ *Realizan pactos consigo mismos de no volver a querer nunca más.*

Estas son las tareas necesarias para que una persona acepte la pérdida de un lazo significativo, pero no necesariamente significa que el duelo haya terminado. El final del duelo se manifiesta cuando la persona es capaz de pensar en el fallecido sin sentir dolor y cuando está capacitado de seguir el curso de su vida normal sin que la pérdida le impida ser feliz.

3. El Duelo en la infancia

Entre los diferentes autores surge la controversia sobre si los niños son capaces o no de elaborar el proceso de duelo. Ana Freud (1960 citado en Tizón, 2013) expone la idea de que un duelo sano requiere un trabajo activo por parte de la persona para ejecutar cambios internos y externos. Siguiendo esta idea los niños no podrían realizar un duelo adecuado, debido a su débil desarrollo psicológico y emocional. Por otro lado, Worden (1997) asume la posición de que los niños pueden elaborar el duelo y que es necesario que este proceso sea adaptado a su capacidad y a sus limitaciones. Otros psicoanalistas defendieron la posibilidad de que si al niño se le proporciona ayuda, contención y funciones emocionales para la elaboración del trabajo en duelo y si se le facilita un sustituto real y/o simbólico de la figura perdida podrá realizar un duelo sano (Tizón, 2013, p.216).

En general esta última aportación es la más aceptada, por ello Tizón (2013) nos habla de que la atención debe orientarse a evitar que esa pérdida-factor de riesgo se convierta en un obstáculo para el desarrollo del niño. Es necesario ayudar al niño a que elabore el duelo, para que no se produzca un duelo patológico, que dependerá tanto de las características del niño como de la calidad de los medios puestos en marcha para su atención (p.216)

Según Tizón (2013) el duelo complicado en los niños se da cuando estos no son capaces de aceptar la pérdida y manifiestan conductas disfuncionales, mal comportamiento o depresión, actitudes exageradas y continuadas a lo largo del tiempo, que ha sido provocada por esta. Aunque los adultos y los niños realizan el duelo con algunas disparidades el proceso en si es semejante, ya que de igual manera han de aceptar la realidad de la pérdida, han de tener la oportunidad de experimentar el dolor, como asumir los cambios de su entorno con la nueva realidad y han de regresar a la normalidad en sus vidas.

Los procesos de duelo en los niños difieren de los de los adultos al menos por:

- ❖ **La fragilidad o no integración de las defensas en los niños:** Los niños tienen las defensas frente al dolor y a los conflictos mentales están poco desarrollados.
- ❖ **La necesidad de los objetos realmente presentes.**
- ❖ **El desarrollo cognitivo es menor:** Los niños no poseen suficiente experiencia y recursos cognitivos para comprender plenamente lo sucedido.
- ❖ **Su inmadurez afectiva:** Los niños no pueden tolerar durante mucho tiempo un dolor intenso, alternan los periodos de tristeza y alegría.
- ❖ **Los modos de expresión particulares de los niños:** El medio natural de expresión es a través del juego.

Fuente: Tizón (2013)

Un aspecto de gran importancia del duelo durante la niñez es que la edad del niño condiciona significativamente a la hora de estar capacitado con menor o mayor conciencia del significado de la muerte y de la importancia de su relación con el fallecido. El objetivo principal se centra alrededor del desarrollo cognitivo del niño. Los niños piensan, reflexionan y hablan sobre la muerte de distinta manera en las diversas etapas de su desarrollo. (Kroen, 1996, p. 57)

3.1 Las fases y tareas del duelo en niños

Bowlby (1968,1969 citado en Tizón, 2013) nos presenta las fases o momentos del duelo por la muerte de un familiar o allegado, resumiéndolos en la triada de la *aflicción y protesta, la desesperanza y el desapego*, las cuales son prácticamente equivalentes en adultos y niños (p.141)

En la tabla siguiente están reflejados según Tizón, los **momentos del duelo, las sensaciones y tareas a realizar en la primera infancia y la niñez** en esta enumeración

Momentos	Reacciones/sensaciones	Tarea
I. Impacto, crisis	<ul style="list-style-type: none"> Desorientación, confusión, ansiedad, etc. 	Aceptar la realidad de la pérdida
II. Desesperación <<perturbación afectiva>> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pena, aflicción, anhelo, añoranza. ❖ Protesta, ira, resentimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Por el ser querido Es la agresión al servicio de mantener la unión con el ser querido Pero el niño puede reaccionar contra él y sus sustitutos. Y contra los supuestos causantes de la pérdida. 	Soportar las diversas emociones y el dolor de la pérdida.
III. Desesperanza	<ul style="list-style-type: none"> Se hace apático, retraído Pierde temporalmente la esperanza y confianza en el amor de la madre y el mundo 	Readaptación al medio contando con la ausencia del objeto y las adaptaciones de la familia o sus sustitutos.
IV. Elaboración/ desapego <ul style="list-style-type: none"> ❖ Elaboración, aceptación, reorganización, etc. ❖ Des-apego, depresión. 	<ul style="list-style-type: none"> Va recuperándose a nivel emocional, cognitivo, relacional, etc. Se inhibe total o sectorialmente, de las conductas de vinculación al ser querido. Evolución hacia la psicopatología. 	Reubicación del objeto (interno): olvidar recordando.

Fuente: Tizón (2013)

3.2 Percepciones que tienen los niños ante la muerte

El impacto de la pérdida de una persona allegada va a recaer en el niño/as según la etapa de desarrollo en la que se encuentre. Se establecen reacciones que se pueden relacionar a una cierta edad, aunque dicha asociación depende mucho de la comprensión, capacidad observadora, sensibilidad psicológica, ambiente cultural y experiencia de cada niño. La pérdida a causa de una muerte se experimenta y se expresa de maneras diferentes en diferentes fases evolutivas. (William, 1997).

Los factores que pueden influir en los procesos de duelo en niños y adolescentes son según Tizón (2013, p. 529):

- La edad del niño y sus capacidades cognitivas y emocionales.
- El estado de salud del niño en el momento de la pérdida.
- La naturaleza de la relación que tenía con la persona fallecida.
- La calidad del acompañamiento y de los recursos externos de los que disponga durante su duelo.

Kroen, (1996) realiza una distinción de las percepciones de los niños sobre la muerte en las distintas etapas evolutivas (p. 58):

- ✓ **De 0 a 10 meses:** Para un bebé su madre suele ser la principal conexión con el mundo exterior. No reconoce concretamente las personas de su alrededor pero su madre suele ser la principal figura de apego. Viven la muerte de la persona que más los cuida, como una “ausencia” que trae consigo cambios repentinos donde el vínculo se rompe. Pueden reconocer el tacto, la calidez, el olor y el comportamiento de su madre y pueden sentirse agitados al intuir la pérdida materna y descubrir nuevos rostros y voces a su alrededor, y con ello expresar su molestia con cambios de conducta en los hábitos alimentarios o en el sueño, llorar constantemente o sin motivo y estar de mal humor. La muerte de otro miembro de la familia no resulta tan traumática como la muerte de uno de sus progenitores, y especialmente de la madre, podrá percibir el dolor que sienten las personas de su alrededor y reaccionará ante él ya que también podrían ser interrumpidas las rutinas a las que está acostumbrado. Aunque no puedan comprender el significado de lo que está sucediendo, percibirán los cambios y los estímulos negativos de su entorno.
- ✓ **De 10 meses a 2 años:** Pueden tener ya la capacidad de expresar diferentes sentimientos como miedo, rabia, amor, cólera y celos. Ya reconocen a los adultos que los rodean y las emociones de los demás. Empiezan a desarrollarse en las áreas de la memoria, el lenguaje y la socialización. Cada vez más son más independientes y empiezan a reconocerse como individuos. Todavía no están preparados para comprender la muerte, viven la muerte de su madre como una gran pérdida, ya que suele ser la persona más cercana y a la que más afecto tiene, igual que todavía no les afecta tan intensamente la pérdida de otras personas. Pueden reaccionar con rabietas o enfados, que expresen poco interés por jugar, por las actividades, trastornos con la comida o de sueño como también pueden volver a aparecer conductas más infantilizadas como forma de afrontar su angustia.

- ✓ **Niños de 2 a 5 años:** A medida que crecen, los conceptos y percepciones que tienen del mundo van cambiando. Los niños a estas edades tienden a ser egocéntricos, muy curiosos y tienen una forma muy literal de interpretar el mundo que los rodea. Las explicaciones han de ser muy claras y directas ya que los niños interpretan las cosas de modo muy real, un lenguaje vago aumentará la ansiedad y el miedo. Perciben la muerte como un estado temporal. En su mente, la persona que ha muerto sigue existiendo, y esperan que en algún momento volverá. Una idea equivocada es que a estas edades “son muy pequeños para comprender la muerte”. La comprensión no será la misma que un niño más mayor o como la de un adulto pero igualmente lloran la muerte de un ser querido, sienten la pérdida y experimentan otras emociones intensas tras la muerte. Pueden reaccionar de diferentes maneras: con perplejidad (confusión sobre lo ocurrido), regresión (conductas disfuncionales reclamando atención), ambivalencia (la muerte de un ser querido parece no afectarles), expresan su dolor a través de los juegos (no manifiestan abiertamente la tristeza de la pérdida, lo hacen a través de juegos), toman a sus padres como modelo (imitan la conducta de sus padres o otros adultos cercanos), se inquietan por otra posible pérdida (preocupación por que el progenitor superviviente les abandone), establecen vínculos afectivos con otros adultos que se parezcan al difunto o comprueban la realidad (al principio parece que aceptan lo que ha ocurrido y al tiempo preguntan cuándo volverá).

- ✓ **Niños de 6 a 9 años:** En esta etapa ya han hecho grandes avances en las áreas cognitivas y del desarrollo y participan más tanto familiar como socialmente. Conocen el papel que desempeñan en cada uno de los ámbitos en lo que se envuelven. Tienen la capacidad para conceptualizar el hecho de la muerte, pueden captar conceptos, valorar la necesidad de controlar su conducta, reconocer y evaluar lo que es bueno o malo y formarse opiniones. Hay dos cambios importantes en el desarrollo: ya distinguen la fantasía de la realidad y puede experimentar sentimiento de culpa. Tienen mayor habilidad para comprender la muerte y sus consecuencias. No significa que estén preparados para aceptarla o reaccionar a ella racionalmente, ya que la muerte de un ser querido constituye un trauma que pone a prueba su capacidad para afrontarla. Las respuestas ante la muerte suelen ser: negación (negar que la muerte haya ocurrido); idealización (idealizan a la persona que ha muerto); sentimiento de culpabilidad (creen que la muerte ha sido por algo que han hecho o por su culpa); miedo y vulnerabilidad (se sienten asustados); se ocupan de los demás (tienden a ocupar el papel del fallecido); buscan a la persona que ha fallecido.

- ✓ **Los preadolescentes de 10 a 12 años:** El concepto de la muerte se parece al de los adultos. Los preadolescentes saben que la muerte es permanente, y ya comprenden el concepto y las repercusiones que tiene sobre él y su familia. Es posible que tengan dudas en relación a las creencias religiosas y culturales. Pueden reaccionar negando que la muerte haya cambiado sus vidas e insistir en que <<no sienten nada>> o <<no les importa>> y mostrar después una cólera inmensa o incluso conductas violentas. Tienen también un sentido más acusado de la mortalidad, piensan sobre su propia muerte, pero a menudo bloquean o subliman estos sentimientos para evitar afrontarlos

3.3. Reacciones de los niños en duelo

❖ *Reacciones normales y más comunes*

Las reacciones de los niños tienden a ser más llamativas y perceptibles a causa de su menor control de los impulsos y por la necesidad de tener progenitores realmente presentes (Tizón, 2013, p.219). Las manifestaciones más comunes del duelo en niños son según Tizón (2013):

Afectivas	Parece triste y desapegado. Se muestra irritable y malhumorado. Sentimiento de indignidad, autoestima disminuida.
Quejas somáticas.	Dificultades para dormir. Pérdida de apetito. Molestias y quejas gástricas o abdominales. Quejas de dolores de cabeza.
Otros problemas emocionales.	Retraimiento excesivo. Hiperactividad. Trastornos por estrés postraumático. Trastornos de conducta. Trastornos por ansiedad excesiva.
Alteraciones de la adaptación social y educativa	Propensión a dificultades de concentración, problemas escolares, quejas de falta de memoria, etc.
Otras manifestaciones equivalentes a las de los adultos.	Depresión, distimia, otros trastornos patológicos.

Fuente: Tizón (2013, p. 275)

❖ *Reacciones ante duelo complicado*

Kroen (1996) nos explica que los niños pueden elaborar el proceso de duelo de forma funcional y adecuada, pero en ocasiones el proceso de aceptación se puede complicar y podría ser necesaria la ayuda profesional. Cuando un niño pierde un vínculo significativo, como sería el cuidador principal, y este no es sustituido por otra persona, resulta especialmente delicado porque afecta un psiquismo aún muy poco estructurado o débil como es el del niño, que pueden dar lugar a un trastorno por <<estrés postraumático>>. Lo importante en estas situaciones es que este acontecimiento puede dejar marca en todo el futuro del niño (Tizón, 2013).

Tizón (2013) nos distingue una serie de tipologías de duelo complicado en la infancia en las que el niño no realiza adecuadamente la pérdida:

- ❖ Duelo negado o reprimido.
- ❖ Duelo con identificaciones negativas.
- ❖ Duelo bloqueado por un exceso de culpa.
- ❖ Duelo crónico o evitación de de las readaptaciones sociales y el nuevo estilo de vida.
- ❖ Duelo desorganizador (tras muertes súbitas de personas importantes o tras muertes especialmente complicadas).

Por ello se debe estar atento a diferentes conductas que puedan manifestarse: profesional (Tizón, 2013).

- Llorar en exceso durante largos periodos.
- Rabieta frecuentes y prolongadas.
- Cambios extremos de conducta.
- Patentes cambios en el rendimiento escolar.
- Retraerse durante largos espacios de tiempo.
- Falta de interés por los amigos y por las actividades que solían gustarle.
- Frecuentes pesadillas y problemas de sueño.
- Frecuentes dolores de cabeza solos o acompañados de otras dolencias físicas.
- Pérdida de apetito y de peso.
- Miedo a quedarse solo.
- Comportamientos infantiles.
- Apatía, insensibilidad y una falta de interés por la vida.
- Pensamientos negativos acerca del futuro durante mucho tiempo o no interesarse por él.

Por otro lado Tizón (2013), nos marca cuatro indicadores del duelo en niños que pueden ayudar a identificar que se pueda estar haciendo patológico.

1. Añoranza y anhelo continuado por la persona perdida.
2. Intensas reacciones emocionales entre enfado y alegría.
3. Los reproches continuados contra la persona pérdida, combinando con autorreproches inconscientes (impulsos destructivos)
4. Imposibilidad de desprenderse de objetos de la persona perdida.
5. La incredulidad persistente acerca de que la pérdida sea real o permanente.

3.4 Intervención: Estrategias y técnicas para ayudar a los niños en duelo

Como llevamos tratando a lo largo de este trabajo, los niños al igual que los adultos pueden elaborar el proceso de duelo, donde hay que tener en cuenta las diferencias y particularidades señaladas que se manifiestan en la niñez ante las pérdidas de personas allegadas que pueden seguir el transcurso de un duelo normal. Por ende, también se asemejan en que puede desembocar en un duelo complicado, debido a multitud de factores tanto particulares del niño como aquellos factores externos que pueden ser de gran influencia, que provoquen que el niño no pueda realizar un proceso de duelo adecuado y sano.

Worden (1997) nos expone los objetivos para ayudar a los niños en procesos de duelo relacionados con las tareas anteriormente expuestas:

- Aumentar la realidad de la pérdida.
- Ayudar al niño a tratar las emociones expresadas y las latentes.
- Ayudar a superar los obstáculos para reajustarse a su vida.
- Animar a decir un adiós apropiado.

❖ La familia

Según Tizón (2013):

“El primer movimiento a realizar con un niño en duelo es ayudar a su familia, probablemente también afligida por el mismo duelo. En el caso del duelo con niños la ayuda profesional debe ser fundamentalmente familiar en combinación con intervenciones individuales concretas” (p.530).

Los familiares deben tener en cuenta una serie de movimientos a realizar con sus niños en duelo (Tizón, 2013, p.534):

- Acogerlos y protegerlos.
 - Incorporarles a los rituales y encuentros familiares.
 - No dejándolos solos los primeros días.
 - Relacionarlo con sus amigos, compañeros.
 - Asegurando una vida cotidiana estable, rutinas.
 - Resolviendo dudas.
 - Ofrecer presencia, compañía y contención familiar.
- Ayudarlos a hablar y comunicarse con ellos.
 - A través del lenguaje verbal y no verbal.
 - Jugar con ellos.
- Ayudarles con dudas, inseguridades u otras dificultades que se les presenten.
 - Ayudándoles a volver a la vida normal: a estudiar, ir al colegio, vestirse, etc.
- Conversar con ellos francamente diciendo la verdad:
 - No son responsables de la pérdida.

- No tienen porque morir o irse otros.
- Hablarles y tranquilizarlos sobre la continuidad de la vida, las relaciones y las rutinas.
- Que todos continuaran queriendo al difunto.

❖ **Los profesionales**

Para poder ayudar al niño en duelo se han de tener en cuenta una serie de principios (Tizón, 2013):

- Los niños no reaccionan del mismo modo que los adultos.
- Su vida psicológica es débil racionalmente.
- Se sienten desolados, pero no pueden mantenerse afligidos largo tiempo.
- Tienden a expresar su pena más con el cuerpo y el comportamiento que con las palabras.
- Expresan su aflicción fundamentalmente en casa y/o en el colegio.

Tizón (2013) nos presenta una guía básica para la atención profesional de los duelos en niños que puede ser de utilidad a la hora de ayudar en el proceso de duelo (p.535):

- Ayudar a que el progenitor o tutor se exprese.
- Cuando se haya expresado con el profesional facilitar que pueda expresarse con el niño.
- Comprender y ayudar a que los familiares entiendan las diferencias de los procesos de duelo en los niños, tanto a nivel cognitivo como afectivo.
- A través del progenitor, del colegio o directamente, mantener la atención a cómo marcha el niño en la escuela: suele ser un lugar de manifestación clara de los indicadores de duelo patológico.
- Si la relación con el niño es buena y hay peligro de duelo patológico, necesario establecer una relación de confianza con el niño directamente.
 - En niños mayores y adolescentes, la conversación puede bastar.
 - En niños de edad escolar, decirle que dibuje una familia y comentarla con él, puede ayudar.
 - En niños más pequeños, conviene tiene algún juguete en la consulta y utilizarlo jugando.
- Realizar entrevistas conjuntas con el niño y su progenitor más cercano o familiares.
- Si el duelo evoluciona en un sentido patológico claro, no esperar más de seis meses para la interconsulta o derivación con el equipo de salud mental infanto-juvenil.
- Si esta derivación no es accesible o conveniente, pensar en las técnicas descritas a continuación.

❖ Estrategias

Algunas de las técnicas que podrían ser útiles con niños en duelo pueden ser las siguientes (Apraiz, 2006):

- Incrementar la autoestima.
- Mejorar las habilidades de afrontamiento.
- Facilitar la expresión de sentimientos.
- Facilitación de una relación positiva padre-hijo.
- Apoyo parental.
- Facilitar la comunicación progenitor-hijo/a.
- Disciplina efectiva.
- Reducir los factores parentales de estrés.
- Incrementar las interacciones positivas en las familias.
- Reducción de la exposición de los niños a eventos vitales negativos.

❖ Técnicas

Tizón (2013) despliega en su libro una serie de técnicas útiles que se pueden emplear para ayudar a los niños en duelo (p.536):

- Escuchar y contener (entenderlos y protegerlos, que no se sientan solos)
- Ayudar a expresarse (facilitar que hablen de lo que sienten a través de juegos o técnicas)
- Utilización de lenguaje directo.
- Fábulas y cuentos para explicar acontecimientos.
- El uso de iconos: fotos, objetos representativos (ayuda a recolocar emocionalmente al fallecido)
- Conversación dirigida a tranquilizarlos:
 - Decir la verdad.
 - Explicar que no es responsable de lo ocurrido.
 - Que a otros de la familia ni a él mismo les ocurrirá.
 - Que sus circunstancias cotidianas van a seguir siendo iguales o parecidas.
 - Que todos seguirán queriendo a quien murió.
- Más adelante utilización de preguntas para profundizar en la evolución:
 - ¿Qué le dirías ahora si pudieras?
 - ¿Lo echas de menos? ¿Qué echas de menos de él?
 - ¿Estás enfadado?
- Escribir redacciones en relación al fallecido (expresar sentimientos, emociones)
- Cartas dirigidas al fallecido (forma de “comunicarse” o de despedirse)
- Dibujar (lo que sienten o piensan)
- Visitar lugares que recuerdan al fallecido
- Manejo de recuerdos del fallecido.
- Acudir al funeral y visitar el cementerio.
- Utilizar el libro de recuerdos. (ayudar a no olvidar, recordar sin dolor)
- Rituales de despedida. (ayudar a decir adiós)

4. Consideración final

Los adultos a menudo consideramos que los niños por el hecho de ser niños no sienten dolor y que no sufren la pérdida de las personas que los rodean. Los niños al igual que los adultos tienen emociones, conductas y sentimientos, aunque con diferente intensidad y con desiguales expresiones. Tienen la capacidad de reaccionar ante la pérdida de lazos significativos para sus vidas.

En ocasiones las circunstancias de la muerte, el tipo de relación con la persona pérdida, las características individuales del niño, la capacidad del entorno, condiciona a que el duelo sea complicado desde el inicio. Por ello será necesario evaluar las características de la realidad en la que acontece, ya que cada niño tendrá su manera de afrontar y vivir el dolor.

La implicación e influencia en este proceso, de la familia y de los apoyos sociales, son cruciales para una elaboración de un duelo sano. En el caso de que estos no cumplieran sus funciones de apoyo en el proceso, el tránsito sería más dificultoso y podría desarrollarse un duelo patológico.

La intervención profesional en la etapa infantil tendrá gran influencia a la hora de ayudar al niño a procesar el duelo y que este pueda volver a su vida normal ajustado a la realidad sin la persona querida. Es de gran importancia porque un duelo mal elaborado puede acarrear repercusiones durante toda su vida y le puede producir serias dificultades en el desarrollo de su personalidad, de su vida íntima y en las relaciones sociales. Por ello será necesario tener presente a los niños en todos los momentos relacionados con la pérdida, igual que ser francos a la hora de hablar de la muerte. Por el contrario el niño dejará de confiar en las personas que le engañen y complicará más la situación.

Los niños igual que los adultos han de pasar por las fases del duelo y han de elaborar las tareas ajustadas a su capacidad contando con los apoyos de su entorno, al igual que si fuera necesario con ayuda profesional, entonces así el niño podrá reorganizar su vida y volver a la naturalidad pudiendo recordar a la persona pérdida sin dolor.

el niño no conoce la muerte

pero a veces nos llega un grito

de un mundo desconocido para el hombre.

Luis Pimentel “Los niños”

6. Referencias bibliográficas

- Apraiz Sagarna, I (2006) *El duelo- Como ayudar a los niños/as a afrontarlo*. [en línea]. Bilbao: Escuela-Vasco Navarra de Terapia familiar. Disponible en: <http://www.avntf-evntf.com/imagenes/biblioteca/Apraiz,%20I.%20Tbjo.%203%C2%BA%20BI%2005-06.pdf>
- Gómez, M (2004) *La pérdida de un ser querido. El duelo y el luto*. Arán: Madrid.
- Kroen, W.C (1996) *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*. Paidós: Barcelona.
- Tizón, J.L (2013) *Perdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Herder: Barcelona.
- Turner, M (2004) *Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la muerte y el duelo*. Paidós: Barcelona, Buenos Aires, México.
- Payás, A (2010) *Las tareas del duelo: Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*. Paidós: Barcelona.
- William Worden, J (1997) *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós: Barcelona.