



---

**Universidad de Valladolid**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO  
SOCIAL**

**MÁSTER EN PSICOPEDAGOGÍA  
CURSO 2024/2025**

**TRABAJO FIN DE MÁSTER**

**Propuesta de intervención psicopedagógica del duelo en la  
infancia por catástrofes naturales:  
La DANA de Valencia, 2024**

Autora: Elisa Cabornero Suárez  
Tutora: Clara González Sanguino

*Valladolid, junio 2025*

## RESUMEN

A lo largo de la vida se experimentan multitud de pérdidas, y muchas comienzan en la infancia, para las cuales se crea un proceso de duelo, pero no se proporcionan herramientas para poder afrontarlo de manera saludable, lo que puede generar duelos complicados. El duelo infantil es un proceso complejo que puede afectar en el desarrollo emocional de los niños y niñas, si además es causado por una situación catastrófica donde suceden muchas pérdidas, este proceso se complica. Es en este contexto que la intervención psicopedagógica tiene un papel importante para ayudarles a gestionar este proceso de manera saludable.

Por ello este Trabajo Final de Máster propone una propuesta de intervención para ayudar a la infancia a elaborar su duelo tras una catástrofe natural, la DANA. El diseño está fundamentado en una revisión bibliográfica sobre el duelo en la infancia, sus manifestaciones, y estrategias para abordarlo, además de un contexto de la catástrofe natural de la DANA.

**Palabras clave:** Apoyo psicopedagógico, DANA, duelo, impacto emocional, intervención, pérdida.

## ABSTRACT

Throughout life a multitude of losses are experienced, and many begin in childhood, for which a grieving process is created, but no tools are provided to cope in a healthy way, which can generate complicated grief. Childhood grief is a complex process that can affect the emotional development of children, and if it is also caused by a catastrophic situation where many losses occur, this process is complicated. It is in this context that the psycho-pedagogical intervention has an important role to help them to manage this process in a healthy way.

For this reason, this master's thesis proposes an intervention proposal to help children to elaborate their grief after a natural catastrophe, the DANA. The design is based on a literature review on childhood grief, its manifestations, and strategies to address it, in addition to a context of the natural disaster of the DANA.

**Keywords:** Psychopedagogical support, DANA, mourning, emotional impact, intervention, loss

## ÍNDICE

|                                                                             |           |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN .....</b>                                                   | <b>6</b>  |
| <b>JUSTIFICACIÓN.....</b>                                                   | <b>7</b>  |
| COMPETENCIAS DEL MÁSTER.....                                                | 11        |
| COMPETENCIAS DEL TFM.....                                                   | 12        |
| <b>OBJETIVOS.....</b>                                                       | <b>13</b> |
| <b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....</b>                                          | <b>13</b> |
| EL DUELO .....                                                              | 13        |
| <b>Fases del duelo.....</b>                                                 | <b>15</b> |
| <b>Tipos de duelo.....</b>                                                  | <b>18</b> |
| <b>Duelo en niños y adolescentes .....</b>                                  | <b>21</b> |
| EL DUELO EN CONTEXTOS DE CATÁSTROFES CLIMÁTICAS.....                        | 25        |
| LA DANA COMO FENÓMENO CLIMÁTICO .....                                       | 29        |
| <b>Definición.....</b>                                                      | <b>29</b> |
| <b>Consecuencias .....</b>                                                  | <b>31</b> |
| INTERVENCIONES DESDE LA PSICOPEDAGOGÍA EN CONTEXTOS<br>DE EMERGENCIAS ..... | 33        |
| <b>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....</b>                                       | <b>41</b> |
| CONTEXTUALIZACIÓN .....                                                     | 42        |
| OBJETIVOS .....                                                             | 42        |
| METODOLOGÍA.....                                                            | 43        |
| TEMPORALIZACIÓN .....                                                       | 45        |
| <b>Temporalización general .....</b>                                        | <b>45</b> |
| <b>Temporalización diaria.....</b>                                          | <b>47</b> |
| PLAN DE ACTUACIÓN .....                                                     | 48        |
| <b>Fase de sensibilización .....</b>                                        | <b>48</b> |
| <b>Fase inicial .....</b>                                                   | <b>49</b> |

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>Fase intermedia .....</b>             | <b>54</b> |
| <b>Fase final.....</b>                   | <b>59</b> |
| <b>Actuaciones complementarias .....</b> | <b>63</b> |
| <b>RECURSOS.....</b>                     | <b>65</b> |
| <b>EVALUACIÓN.....</b>                   | <b>67</b> |
| <b>Evaluación inicial.....</b>           | <b>67</b> |
| <b>Evaluación de seguimiento .....</b>   | <b>68</b> |
| <b>Evaluación final .....</b>            | <b>68</b> |
| <b>CONCLUSIONES .....</b>                | <b>69</b> |
| <b>REFERENCIAS.....</b>                  | <b>71</b> |
| <b>ANEXOS.....</b>                       | <b>80</b> |

## ÍNDICE DE TABLAS

|                                                                                                             |           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Tabla 1. Fases del duelo según diferentes autores.....</b>                                               | <b>18</b> |
| <b>Tabla 2. Reacciones psicológicas de niños y niñas que viven desastres naturales y orientaciones.....</b> | <b>27</b> |
| <b>Tabla 3. Sesión 1.....</b>                                                                               | <b>49</b> |
| <b>Tabla 4. Sesión 2.....</b>                                                                               | <b>51</b> |
| <b>Tabla 5. Sesión 3.....</b>                                                                               | <b>52</b> |
| <b>Tabla 6. Sesión 4.....</b>                                                                               | <b>53</b> |
| <b>Tabla 7. Sesión 5.....</b>                                                                               | <b>54</b> |
| <b>Tabla 8. Sesión 6.....</b>                                                                               | <b>55</b> |
| <b>Tabla 9. Sesión 7.....</b>                                                                               | <b>56</b> |
| <b>Tabla 10. Sesión 8.....</b>                                                                              | <b>57</b> |
| <b>Tabla 11. Sesión 9.....</b>                                                                              | <b>59</b> |
| <b>Tabla 12. Sesión 10.....</b>                                                                             | <b>60</b> |
| <b>Tabla 13. Sesión 11.....</b>                                                                             | <b>61</b> |
| <b>Tabla 14. Sesión 12.....</b>                                                                             | <b>62</b> |
| <b>Tabla 15. Recursos humanos.....</b>                                                                      | <b>65</b> |
| <b>Tabla 16. Recursos materiales .....</b>                                                                  | <b>66</b> |

## ÍNDICE DE FIGURAS

|                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Figura 1. Circulación atmosférica básica .....</b>                                    | <b>29</b> |
| <b>Figura 2. Proceso de formación de una DANA .....</b>                                  | <b>30</b> |
| <b>Figura 3. Ampliación y construcción de la teoría de las emociones positivas .....</b> | <b>39</b> |
| <b>Figura 4. Factores de protección de la resiliencia psicológica .....</b>              | <b>40</b> |
| <b>Figura 5. Muestra calendario general.....</b>                                         | <b>45</b> |

## INTRODUCCIÓN

Desde temprana edad se sufren todo tipo de pérdidas las cuales conllevan un proceso de duelo, sin embargo, nadie te prepara para ello, no tenemos las herramientas para afrontarlo hasta que nos toca vivirlo y lo afrontamos como podemos. En la infancia y adolescencia este proceso es diferente al de los adultos porque tienen características emocionales y cognitivas diferentes, si a ello le sumamos el duelo por una catástrofe natural, como la DANA que afectó a Valencia en 2024, la situación se vuelve más complicada porque el impacto es aún mayor, se pierde la estabilidad y seguridad, contando con las pérdidas de seres queridos o bienes materiales.

La DANA que se produjo en Valencia en 2024 dejó muchas pérdidas humanas y materiales, las zonas afectadas quedaron devastadas y la ayuda tardó en llegar, por lo que la situación se agravó. Todo ello conlleva unos efectos psicológicos nocivos, contando con el duelo, el cual sino se aborda de manera adecuada puede llegar a desarrollar trastornos patológicos en las personas. Por ello, la psicopedagogía tiene un papel clave en el acompañamiento y ayuda en este proceso. Este Trabajo Fin de Máster se centrará en la infancia. Además del acompañamiento, también interviene en los procesos de aprendizaje, en la gestión emocional y en la adaptación a nuevas situaciones. Por ello este trabajo pretende desarrollar una propuesta psicopedagógica que intervenga en el proceso de duelo de la infancia y adolescencia tras una catástrofe natural, donde la resiliencia y el bienestar psicológico se vuelven puntos fundamentales, que, a través de estrategias específicas se buscará la expresión emocional y la proporción de herramientas para saber gestionar el duelo de manera saludable y eficaz.

En el presente TFG se centra en el abordaje del duelo en la infancia y adolescencia a través de la psicopedagogía en un contexto no formal. Para ello, primero se expone la justificación del tema elegido, posteriormente se han marcado una serie de objetivos que se pretenden conseguir con la realización de este trabajo. Se ha realizado un acercamiento teórico a algunos conceptos como el duelo y sus tipos, fases y características, profundizando en el duelo en contextos de catástrofes, y en la infancia y adolescencia. También se ha definido lo que es una DANA, los factores que hacen que sea más peligrosa y las consecuencias que esta tiene. Finalmente se habla de la resiliencia en estas situaciones, y se da un ejemplo de cómo se trabaja en los grupos de edad mencionados; así como el rol que tiene un/una psicopedagogo/a en situaciones de crisis climáticas.

Al acabar este marco teórico que nos pone en contexto de la situación y tema escogido, se presenta una propuesta de intervención psicopedagógica en base a la información recopilada anteriormente. Finalmente se presentan las conclusiones de este trabajo.

## JUSTIFICACIÓN

El principal motivo que me llevó a escoger este tema para mi Trabajo Final de Máster fue la catástrofe climática sucedida en Valencia en 2024, la Depresión Aislada en Niveles Altos (DANA). Tras el impacto significativo que dejó en la población, no solo a los habitantes de allí, aunque son los más perjudicados, quería abordar una propuesta de intervención psicopedagógica tras esta catástrofe natural, especialmente dirigida a niños y niñas entre 6 y 12 años, que llegan a experimentar altos niveles de estrés, ansiedad y dificultades emocionales, y debido a su corta edad, no siempre saben gestionar estas emociones tan fuertes.

La DANA es un fenómeno meteorológico de bajas presiones (Eltiempo, 2022), esto genera grandes lluvias y por ende inundaciones de gran escala. En el caso que nos vamos a centrar, ocurrió en varias localidades de Valencia en 2024, provocó grandes inundaciones que causaron muchas pérdidas, tanto materiales como humanas, y debido a ello, desplazamientos forzados. Esto alteró la vida cotidiana de muchas familias, y entre ellas la infancia y adolescencia. Fue un gran impacto emocional para todos quienes enfrentaron la pérdida de seres queridos, de sus hogares, de sus trabajos y de su educación.

El proceso de duelo en esta situación se vuelve más complejo de lo que ya es, se tiene que afrontar la pérdida de personas cercanas, las cuales no se sabe si siguen con vida o no, además de la pérdida de la rutina, de la estabilidad, de una seguridad, de su propio hogar. Hay que añadir que el proceso de duelo no se vive igual en personas adultas que en niños o que en adolescentes, según Cid (2011; p.39), la comprensión de una pérdida “depende de su edad, su momento evolutivo, sus experiencias vitales, su desarrollo cognitivo, su grado de madurez, su mundo emocional y su capacidad de conceptualizar”. Save the Children (2024) afirma que la salud mental de los niños, niñas y adolescentes han sido afectados por la DANA ya que la devastación y los cambios repentinos de su entorno han creado miedos, pérdidas e incertidumbre sobre su futuro. Por ello destacan la necesidad de proporcionar un entorno de apoyo emocional

adecuado compartiendo así unas pautas para acompañar a la infancia y adolescencia en estas circunstancias como establecer un entorno seguro, tener una comunicación adaptada a la edad, brindarles apoyo emocional y herramientas para liberar sus emociones o el autocuidado familiar junto con ayuda de profesionales. Además, la experiencia de la DANA ha demostrado que se necesitan protocolos de intervención para estas situaciones, para poder ofrecer una respuesta efectiva en casos similares en un futuro, centrándose en niños, niñas y adolescentes ya que los programas enfocados en el duelo a estas edades son escasos.

Según el artículo “Crecer con la pérdida: El duelo en la infancia y adolescencia” (Guillén et al.; 2013; p.495) los duelos afectan más a los niños pudiendo crear vulnerabilidades posteriores porque sus defensas aún no están desarrolladas ni integradas. Cuando sufren una pérdida significativa para ellos, provocará grandes modificaciones en su mundo interno porque todavía dependen mucho del mundo exterior para sentirse seguros y estables. Sin embargo, su mente tiene una mayor capacidad de adaptación y recuperación ante la pérdida.

Es entonces esencial saber cómo viven el duelo en la infancia, para poder crear un programa de intervención psicopedagógica que les ayude y no surjan problemas psicológicos mayores (estrés postraumático, ansiedad, depresión). Es fundamental que los adultos acompañen a los niños y niñas en el proceso de duelo, para lograr la reparación de la pérdida. En la mayoría de las veces se intenta protegerlos del dolor que genera la situación, pero ellos necesitan totalmente lo contrario, que se les explique la pérdida de forma abierta y clara, utilizando un lenguaje adecuado y comprensible a la edad de cada uno (Guillén et al.; 2013; p.498).

Los educadores tienen un papel fundamental en la construcción de la identidad de los niños y niñas, por ello es importante que ofrezcan información actualizada, promuevan programas de capacitación que brinden herramientas para una posible catástrofe, y trabajar en red (Arito et al., 2020; p.57). Pero ¿los educadores están preparados para prestar el apoyo necesario a niños y niñas en estas situaciones?

Nadie nos ha enseñado a como elaborar un duelo, ya sea por una muerte o una pérdida significativa de algo material o emocional. Esto es debido sobre todo al primer concepto, la muerte, un tema tabú. Evitar hablar con los niños y niñas del significado de la muerte, acorde a su edad, con intención de protegerlos no les ayuda, porque esto hará que no vean modelos para afrontar el dolor, por lo que no sabrán generar mecanismos



para afrontar el duelo de manera saludable (Feijoo y Prado, 2003; p.52). Al igual que en casa pasa esto, en los ámbitos donde participan docentes, como centros educativos o actividades en contextos no formales, también ocurre. Los educadores se encuentran sin recursos para tratar este tema, necesitando una formación pedagógica profunda.

Además, sigue siendo un tema reticente, aunque desde hace unos años han surgido investigaciones sobre la pedagogía de la muerte, que abarca como tratar este tema y ayudar a elaborar el duelo por diferentes pérdidas, no solo por la muerte; aún no existen suficientes investigaciones para abordar esta temática (Ramos-Pla, Gairín y Camats, 2018).

La situación catastrófica que ocurrió en Valencia nos ha permitido observar que no estamos preparados para afrontar las consecuencias que esta ha dejado. Por ello surgió la creación de esta propuesta de intervención, enfocado en niños y niñas, para que los educadores y personas especializadas en contextos no formales puedan tener un recurso en estas situaciones.

La intervención en situaciones de emergencia es siempre un trabajo complicado ya que los problemas derivados de estas situaciones varían según su naturaleza, magnitud y gravedad; así como la disponibilidad de los recursos que dispone la población afectada para afrontar las consecuencias, no sólo referido a reconstrucción física, sino también en lo que respecta lo psicológico y social (San Juan, 2001; p.9). En los últimos años se han producido catástrofes, donde, por lo general, se ha tenido que improvisar un sistema de intervención de urgencia. (San Juan, 2001).

Durante un desastre existen aspectos psicológicos comunes como los sentimientos de intenso malestar, inquietud, indefensión, miedo a perder la vida y la de los seres queridos, sentimiento de solidaridad y empatía entre otros. Los que nos interesan para esta propuesta son los aspectos psicológicos que ocurren después (San Juan, 2001):

- Emociones y sentimientos negativos como ira, ansiedad, frustración, culpabilidad o temor. No se debe tomar como un síntoma de trastorno psíquico porque es la activación emocional ante una crisis, siendo un signo de adaptación.
- Sensación de impotencia e ineficacia al no poder resolver el problema y no poder controlar las emociones

- Búsqueda de soluciones, focalizando la atención en ello de manera excesiva por lo que puede tener consecuencias como pérdidas de memoria, concentración o la propia seguridad.
- Desorganización conductual en aspectos básicos de funcionamiento, de vida social y rutinas.

Cabe destacar que en la infancia los comportamientos regresivos y un aumento de la dependencia son síntomas que se pueden dar, por ello hay que tenerlo en cuenta a la hora de planear un plan de intervención psicopedagógico.

Los niños y niñas no vivencian las situaciones de EDC (emergencias, desastres y catástrofes) de una manera concreta porque van construyendo su mundo a partir de los procesos de adaptación cuando interactúan con su entorno, a medida que desarrollan su personalidad y recursos. Existen ciertas condiciones que influyen en la forma de afrontar estas situaciones como la edad, la posibilidad de comprensión de los eventos ha vivido, la percepción de seguridad y protección que el entorno le pueda dar, y la rapidez de red de apoyo social. (Arito et al., 2020).

Según un informe de Entreculturas, Save The Children, Educo y Plan Internacional (2025) llamado “Análisis de necesidades en el sector de la educación y protección de la infancia tras la DANA”, el 80% de las familias que han participado, manifiestan haber notado cambios emocionales o de comportamiento en los niños y niñas tras la DANA. Los más comunes son el miedo (42 %), la tristeza (36%), las alteraciones del sueño (28%), la ira (24 %) y la ansiedad (23%). También se destacan los temores intensificados (22%), comportamientos regresivos (13%) y retraimiento en actividades que antes se disfrutaban (12%); estos impactos emocionales se deben a la pérdida de pertenencias, interrupción de sus rutinas y eventos traumáticos presenciados durante la DANA. Siguiendo en esta línea, el 68 % de estas familias no tiene acceso a servicios psicológicos o psicosociales, destacan la falta de acceso en su localidad, largos tiempos de espera, el desconocimiento sobre dónde acudir o falta de transporte; otras priorizan resolver otros problemas básicos como limpieza o acceso a servicios esenciales, antes que el apoyo psicológico. Se suma a la encuesta los centros escolares, donde exponen que el 100% de los alumnos se han visto afectados, el 64 % de manera moderada, el 21 % de manera muy afectada y el 14 % como poco afectada. Además, exponen que el 50 % de los centros educativos cuenta con personal de apoyo emocional

para las necesidades surgidas por la DANA, mientras que el otro 50 % no disponía de ese recurso (Entreculturas et al., 2025)

En este estudio se realizó una pregunta: “¿qué tipo de apoyo emocional adicional sería necesario para los estudiantes?”, los centros educativos expusieron varias formas de apoyo, donde las más nombradas son los talleres grupales y espacios de apoyo psicológico individual. Se señala de igual manera la importancia del apoyo para padres y madres, así como programas que involucren a los alumnos y sus familias. Sugieren actividades lúdicas. Cabe destacar la infancia en situación de especial vulnerabilidad, donde el 67 % de los centros han identificado casos de niños y niñas en esta situación, donde el 20 % indica no tener información al respecto y el 13 % no reporta casos. El 93 % de los centros indica que el personal educativo está capacitado para identificar las señales de desprotección, mientras que el 7% no tiene esta formación. (Entreculturas et al., 2025).

Dentro de este informe hay un apartado donde exponen que el 21 % de las personas participantes tienen una preocupación por el aumento de la violencia infantil, la discriminación o las tensiones sociales. Se han reportado casos de niños y niñas solos, donde no consta que tengan familia o cuidadores. Así como muestran testimonios donde las personas no pueden atender a sus hijos por las consecuencias de la DANA, lo que incrementa la vulnerabilidad en la infancia. (Entreculturas et al., 2025)

Por todo ello, y por la poca información encontrada en el campo de la psicopedagogía, siendo la mayoría de psicología, el presente TFM trata de presentar una propuesta de intervención psicopedagógica para todos aquellos profesionales que la necesiten, en contextos no formales, pero también en la educación reglada.

## **COMPETENCIAS DEL MÁSTER**

Este tema está relacionado con ciertas competencias del título del Máster de Psicopedagogía. Centrándonos primero en las generales, la competencia 1 habla de resolver problemas en entornos nuevos o poco conocidos, así como lo es el duelo en la infancia y adolescencia en situaciones de catástrofes, es un tema complejo y poco estudiado. Se especifican las necesidades en situación de duelo de este grupo y se diseña una propuesta en base a una búsqueda de información previas confiable (G2); donde las estrategias que se proponen están diseñadas para un trabajo en red entre la familia y diferentes profesionales, donde la propuesta se abordará desde el respeto, atendiendo a

las necesidades identificadas (G3 y G5). Respecto a las competencias específicas se destacan la evaluación de las necesidades con herramientas psicopedagógicas como la entrevista (E1); para abordar esas necesidades se plantea una propuesta estructurada para un contexto no formal, de forma que sea sostenible dentro de una asociación, en la que ayudara a los niños, niñas y adolescentes a gestionar emociones y saber afrontar las pérdidas en situaciones de catástrofes (E3, E4 y E5). Y, por último, se expone como la DANA ha afectado a la infancia y adolescencia, las pérdidas y como lo afrontan, así como la propuesta de estrategias que se pueden aplicar para ayudarles en su proceso de duelo (G7).

## **COMPETENCIAS DEL TFM**

Si nos fijamos en las competencias que marca la guía del TFM se relacionan correctamente con el tema escogido. Se van a tratar estrategias claras de intervención psicopedagógica en el duelo infantil y adolescente, comunicándose con profesionales en un contexto no formal, así como a familiares (G3), donde se tendrán en cuenta principios éticos (G5). Se utiliza la TIC para el desarrollo y diseño de la intervención (G6) y la realización del TFM supone una mejora en la formación y aprendizaje de la práctica psicopedagógica, en este caso en atención en situaciones de catástrofes (G7). Centrándonos en las competencias específicas, la propuesta inicia con un análisis de las necesidades de los niños, niñas y adolescentes afectados por la DANA (E1) para poder crear una propuesta estructurada utilizando herramientas y metodologías en base a una búsqueda de información científica y teórica, que manifieste la necesidad e importancia del trabajo en red para una intervención eficaz (E8 y E6). Las estrategias se centrarán favorecer la resiliencia, la gestión emocional y el desarrollo de herramientas para afrontar el duelo (E3).

Por último, se expone los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que tienen más relevancia y relación con el TFM. El objetivo 3 habla de la salud y bienestar, donde la intervención propuesta contribuye al bienestar emocional y psicológico de la infancia y adolescencia en el proceso de duelo por una catástrofe, donde se previenen los problemas que pueden surgir por no abordar de manera correcta un duelo, como la ansiedad estrés postraumático o depresión; además de fomentar el desarrollo emocional y la resiliencia. Este TFM está enfocado para un contexto no formal, pero la educación emocional y apoyo psicopedagógico se van a trabajar para que la propuesta sea eficaz, esto está relacionado con el ODS 4 que habla de educación de calidad. Esta propuesta

ofrece apoyo a un grupo de personas que se vuelve vulnerable tras una catástrofe, relacionado con el ODS 10 reducción de las desigualdades. Y, finalmente, el ODS 16 que está relacionado con la paz y justicia e instituciones sólidas, se vincula con el entorno seguro y protector que se tiene que crear para poder ayudar en una situación complicada y dura como la que se expone, así como los espacios para la escucha y dialogo, ofreciendo apoyo emocional.

## **OBJETIVOS**

El objetivo principal del presente Trabajo Fin de Máster es presentar una propuesta de intervención psicopedagógica para apoyar el proceso de duelo infantil tras una catástrofe desde un contexto.

Así mismo, se han planteado unos objetivos específicos más concretos:

- Analizar el impacto del duelo en el desarrollo emocional de los niños y niñas.
- Investigar enfoques teóricos y buenas prácticas en el acompañamiento del duelo infantil.
- Diseñar una propuesta de intervención psicopedagógica adaptada a dicha edad en una situación de catástrofe natural.
- Proponer estrategias y herramientas lúdicas para la identificación y expresión de emociones.
- Plantear el rol de la familia o personas cercanas para el acompañamiento de los niños y niñas en el proceso de duelo.
- Proponer herramientas y criterios de evaluación para valorar la propuesta en caso de ser aplicada.

## **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

### **EL DUELO**

Cuando ocurre la pérdida de algo significativo, se atraviesa un proceso difícil y emocionalmente impactante conocido como duelo. La palabra “duelo” viene del latín *dolus*, que significa “dolor”. Si nos fijamos en la definición del Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española, vemos varias acepciones, la primera de ellas “Dolor, lástima, aflicción o sentimiento” hace referencia a los sentimientos y emociones que surgen ante una pérdida. La segunda acepción “Demostraciones que se hacen para

manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien” hace referencia a las manifestaciones para expresar esos sentimientos.

El concepto de duelo fue explorado por primera vez por Freud (Johnson; citado por Pacheco, 2003), el padre del psicoanálisis, donde en *Duelo y melancolía* lo define como “la reacción a la pérdida de un ser amado o de una abstracción equivalente” (Freud, 1917; p.2). No lo considera un estado patológico, que se sufran cambios en la conducta normal porque en un tiempo desaparecerán, lo considera como un proceso en el que se acepta la nueva realidad. Pacheco (2003) define el duelo como:

[...] una respuesta universal a una pérdida (o a una separación) a la que se enfrentan los seres humanos de todas las edades y de todas las culturas. Es una respuesta normal y natural; quizá no sería natural la ausencia de respuesta. Es algo personal y único y cada persona lo experimenta a su modo y manera. Sin embargo, produce reacciones humanas comunes. El duelo es una experiencia global, que afecta a la persona en su totalidad: en sus aspectos psicológicos, emotivos, mentales, sociales, físicos y espirituales. (Pacheco, 2003, p.33)

Es decir, una reacción ante el sentimiento de pérdida, no sólo de la muerte, sino de una enfermedad, de diferentes objetos, una separación, vínculos afectivos, etc.; donde cada persona lo experimenta de manera diferente. Pacheco denomina transiciones psicosociales a las situaciones que desencadenan un duelo, y que según la edad se encuentran algunas fundamentales. En la infancia son por la pérdida o separación de los padres y familiares. En la adolescencia por una separación de la escuela, padres, u hogar. Y en los adultos y ancianos por la jubilación, enfermedades, incapacidades o pérdida de funciones (Pacheco, 2003; p.35).

Una pérdida no está siempre ligada a la muerte, Pangrazzi (citado por Cabodevilla, 2007; pp.164-165) expone cinco bloques de tipos de pérdidas: pérdidas de la vida (de una persona o de su propia vida por enfermedades terminales), pérdidas de aspectos de sí mismo (pueden ser físicas como partes del cuerpo, capacidades sensoriales, cognitivas, etc. O psicológicas como la autoestima, ilusiones, valores, etc.), pérdidas de objetos externos (objetos, trabajo, situación económica, etc.), pérdidas emocionales (rupturas de amistades o pareja) y pérdidas ligadas con el desarrollo (paso por las distintas etapas como la infancia, adolescencia, etc.). El proceso de duelo inicia siempre que ocurre una pérdida. Así lo afirma Cid (2011), al sufrir cualquier tipo de pérdida se atraviesa un duelo. Lo define como un proceso normal, siendo reacciones psicológicas físicas y sociales que se experimentan tras la pérdida; también lo define

como un proceso dinámico, porque implica cambios en el estado social, físico y psicológico. Se experimentan altibajos durante este proceso porque no es lineal, donde cada persona tiene que elaborar el suyo propio, por lo que no hay ninguno igual y su duración dependerá de factores como el tipo de muerte, la intensidad del vínculo o la relación que había. Finalmente, el duelo se completa cuando se puede recordar esa pérdida sin sentir dolor, cuando se aprende a vivir sin ella (Cid, 2011).

Otra definición de duelo es la que aporta Neimeyer y Ramírez (2002), un proceso de reconstrucción de significados. Él expone diversas maneras de proceder para adaptarse a la pérdida, algunas de ellas son (Neimeyer & Ramírez, 2002; p.2):

- Tiempo y espacios tranquilos para poder reflexionar sobre los sentimientos, ya que esto ayudará a aliviar y comprender mejor la nueva situación. Además, permitirse afrontar los pensamientos que surgen para poder entender mejor la pérdida, creando una historia coherente para ayudar en el proceso, encontrando un sentido.
- Diferentes formas de liberar el estrés y dolor, como el ejercicio o la relajación.
- Encontrar una forma significativa de honrar la pérdida para ayudar con el proceso del duelo de manera auténtica y reconfortante

Además, hay que tener en cuenta que existen unos factores que harán más difícil el proceso de la elaboración del duelo. Las circunstancias que rodean la pérdida, es decir, si ha sido algo repentino o inesperado, si ha sido algo traumático, si han sido varias pérdidas, si ha sido una persona y la edad que tenía, etc. También la relación que se tenía con la pérdida es importante, si se tenía una gran dependencia, si era ambivalente, o si era simbiótica. Otro factor es la personalidad, los antecedentes y características de la persona que sufre el duelo, por ejemplo, si tiene pérdidas no resueltas, si es un niño o adolescente, si tiene depresión u otros trastornos psicológicos, la poca autoestima, etc. Y, por último, el contexto familiar, si no dispone de una red de apoyo, si tiene problemas económicos, o personas a su cargo que cuidar entre otras cosas (Cabodevilla, 2007; p.169).

### **Fases del duelo**

En el proceso de duelo se atraviesan diferentes fases, estas dependiendo de cada persona pueden no darse todas o suceder en diferente orden, no son lineales; así como experimentar otro tipo de reacciones y emociones que no concuerden con ninguna fase

general. Hay que tener muy en cuenta que cada persona vive y experimenta el duelo de manera diferente y única.

Encontramos diversos autores que exponen diferentes fases del duelo en sus obras. Engel (1964; citado por Worden, 2002), define el duelo como una desviación del estado de salud y bienestar, por lo que se necesita un periodo para volver a estar en equilibrio, lo asimila a un proceso de curación. Para Worden (2002), el duelo tiene varias formas de experimentarse y no sólo a las pérdidas asociadas con la muerte. Él define tareas para afrontarlo y adaptarse a esa pérdida. También destacamos a Kübler-Ross y a Bowlby, los cuales se explicarán más en profundidad.

En el libro *Sobre la muerte y los moribundos* (1993) de Kübler-Ross, una escritora y psiquiatra experta en la muerte ya que trabajaba con personas moribundas y en cuidados paliativos, expone cinco fases por las que se pasan en el proceso del duelo. Esto lo escribió como un modelo para entender como son las reacciones emocionales que se experimentan ante una pérdida significativa (Kübler-Ross, 1993; pp.59-178):

1. *Negación y aislamiento*: La fase inicial donde existen sentimientos de abrumación por la noticia de la pérdida, se niega la realidad buscando pruebas de que no ha sucedido. Esto ayuda a afrontar el impacto emocional inicial, como un mecanismo de defensa.
2. *Ira*: Es la siguiente fase a la negación, empieza a surgir el sentimiento de enfado con la situación, con la persona perdida o las personas que les rodean, hasta con ellos mismos; sin una causa justificada.
3. *Negociación o pacto*: En esta fase la persona intenta negociar para intentar revertir el dolor de la pérdida o para aliviarlo. Empiezan a surgir preguntas como el por qué ocurrió o que habría pasado con otras acciones o decisiones.
4. *Depresión*: En esta fase se enfrenta a la realidad, experimentando dolor emocional y otros sentimientos como tristeza, soledad, vacío o desesperanza. Se puede sentir abrumación por la intensidad de las emociones, dificultando encontrar un sentido a la vida y desconectándose del mundo y entorno que rodea a la persona.
5. *Aceptación*: En esta fase se empieza a aceptar la pérdida. Se sigue sintiendo dolor, pero se encuentra una forma de seguir adelante con su vida. Se experimentan diversos sentimientos como resignación, calma y aceptación.



Empiezan a sentir la pérdida con amor, no solo con dolor. No se olvida la pérdida, pero si encuentra la manera de aceptarla.

John Bowlby fue un psicoanalista destacado en desarrollar la teoría del apego y experto en el sentimiento de pérdida. Explica las reacciones emocionales que surgen cuando los lazos emocionales que se crean con las personas se rompen. Ordena el proceso del duelo en cuatro fases (Bowlby, 1980; citado por Oviedo, Parra y Marquina, 2009; p.6):

1. *Embotamiento*: Esta fase ocurre nada más se experimente la pérdida, durando unas horas o unas semanas. Se entra en estado de shock y se dificulta aceptar la realidad. Surgen sentimientos de desconexión con la realidad.
2. *Anhelos y búsqueda*: se desencadenan sentimientos de búsqueda y añoranza, esto se une a un comportamiento de apego. Es una conducta instintiva que desarrolla ansiedad de separación, siendo una respuesta natural e inevitable. Dura varios meses, o años.
3. *Desorganización y desesperación*: Se empieza a aceptar la realidad, siendo un gran impacto emocional. Surgen sentimientos como la tristeza, soledad, confusión o desesperación; se entra en una etapa de depresión.
4. *Reorganización*: Es la última fase y comienza entrono a un año desde que se produjo la pérdida. Se empieza a adaptar y reorganizar su vida, surgiendo sentimientos de aceptación y disposición para seguir con la vida sin esa pérdida.

En la siguiente tabla se exponen las fases del duelo que definen los autores vistos, existen similitudes y diferencias. Como se ha explicado antes, cada persona vive el duelo de diferente manera, por lo tanto, tendrán necesidades diferentes y reacciones variadas, influyendo factores externos.

**Tabla 1.***FASES DEL DUELO SEGÚN DIFERENTES AUTORES*

|          | Engel<br>(1964)          | Worden<br>(2002)                                           | Külber-Ross<br>(1993) | Bowlby<br>(1980)  |
|----------|--------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------|
| <b>1</b> | Shock                    | Aceptar la realidad.                                       | Negación              | Embotamiento      |
| <b>2</b> | Conciencia de la pérdida | Trabajar el dolor y emociones que surgen.                  | Ira                   | Anhelo y búsqueda |
| <b>3</b> | Restitución              | Adaptarse en un entorno donde no se asocie con la pérdida. | Negociación           | Desorganización   |
| <b>4</b> | Resolución de la pérdida | Recolocar emocionalmente la pérdida y seguir adelante.     | Depresión             | Reorganización    |
| <b>5</b> | Idealización             |                                                            | Aceptación            |                   |
| <b>6</b> | Reajuste                 |                                                            |                       |                   |

Nota: Elaboración propia.

### **Tipos de duelo**

Como se ha mencionado en varias ocasiones, el duelo se manifiesta de diversas maneras, algunos factores son la relación con la pérdida, aspectos personales o las circunstancias en las que ha sucedido. Por ello, encontramos diferentes tipos de duelo que se clasifican según los sentimientos, síntomas, momentos o acciones, entre otros muchos aspectos.

En el artículo *Duelo adaptativo, no adaptativo y continuidad de vínculos* (García et al.; 2021) agrupan los procesos de duelo en dos categorías: duelo adaptativo y duelo no adaptativo. El primero de ellos se entiende como un proceso, que a medida que avanza, se va integrando la experiencia de la muerte en su propia historia de vida; se toma conciencia de la realidad de la muerte y paulatinamente sigue adelante con su vida. En el segundo de ellos abarca diferentes tipos como el duelo traumático, el complicado y el complicado espiritual; y se describe como un proceso intenso y persistente, de al menos seis meses, donde se experimenta un dolor excesivo, dificultad para asumir la pérdida, no encontrar sentido a la vida, etc. Exponen que entender, valora y promover los vínculos, tanto para un duelo adaptativo como no adaptativo, hace posible que se pueda resignificar la pérdida y ser una forma de apoyar a la persona que lo está sufriendo; una mala gestión puede hacer desencadenar en duelos no adaptativos.

Cabodevilla (2007) diferencia entre duelo normal y patológico, según la duración e intensidad de las reacciones emocionales. Expone los tipos de duelo más comunes (Cabodevilla, 2007; pp.170-171):

- *Duelo normal*: El más frecuente, se caracteriza por los cambios que suceden en todas las dimensiones de la persona. Como el dolor, el malestar, la culpa, la pérdida de apetito, el sueño, la negación, etc.
- *Duelo anticipatorio*: Este tipo de duelo sucede cuando el dolor de la pérdida ha comenzado sin que haya ocurrido todavía. Se suele dar en contextos paliativos o de terminalidad.
- *Duelo crónico o complicado*: Este duelo se caracteriza porque la persona arrastra el dolor más tiempo del que es considerado normal, es incapaz de seguir adelante con su vida porque considera que es una ofensa hacia la pérdida.
- *Duelo retardado*: Este tipo de duelo es lo contrario al anticipatorio, se caracteriza porque la persona no sufre síntomas en las primeras fases del proceso. Esto genera la dificultad de expresión de emociones y reacciones ante la pérdida.
- *Duelo enmascarado*: La persona si sufre síntomas que le causan sufrimiento y dolor, pero lo asocia con problemas de salud en vez de afrontar que es por la pérdida.
- *Duelo exagerado*: En este tipo de duelo los síntomas se intensifican y se muestran de diversas formas, como las reacciones intensas, la negación de la pérdida, o aceptándola, pero justificándola como un beneficio para la persona afectada.
- *Duelo ambiguo*: Es el tipo de duelo que provoca más ansiedad porque la pérdida permanece sin aclarar. Aquí se diferencian dos tipos, en el primero de ellos la pérdida está ausente físicamente, pero no psicológicamente ya que no se sabe si la persona, situación u objeto se ha perdido aún; esta primera forma de duelo ambiguo aparece en catástrofes o desapariciones. En el segundo tipo, donde la pérdida sigue viva físicamente, pero no psicológicamente; es común en demencias, daños cerebrales o estado vegetativo.

Una Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría (abril, 2024) diferencia siete tipos de duelo: el normal, el anticipado, el complicado, el no reconocido, el reprimido, el traumático y el colectivo. Algunos de ellos ya se han visto anteriormente, por lo que solo se definirán en profundidad algunos.

El *duelo no reconocido* es aquel donde las pérdidas no son validadas por la sociedad y la persona se siente que su dolor no es comprendido o aceptado, algo que complica el proceso del duelo. Algunos casos donde puede suceder son la muerte de una mascota o la pérdida de un embarazo en etapas tempranas.

En el *duelo reprimido* la persona no presenta síntomas de manera inmediata, pero estas aparecen más adelante como problemas físicos o emocionales. El sentimiento de dolor se guarda y no se expresa correctamente, donde afecta de manera negativa a la salud física y mental.

El *duelo traumático* ocurre cuando la pérdida es repentina, inesperada o violenta. Esto puede ocurrir en casos de homicidios, desastres naturales, o accidentes. Aquí se presentan sentimientos de shock, dificultad para aceptarlo, o incredulidad; pudiendo desencadenar en un trastorno de estrés postraumático.

Y, por último, el *duelo colectivo*, es el que se comparte con un grupo de personas o sociedad. Este ocurre en catástrofes naturales, muerte de alguna figura pública importante, o una tragedia nacional entre otras cosas.

Echeburúa y Bolx (2007), exponen que el duelo se puede manifestar con síntomas somáticos, como el insomnio, cefaleas, pérdida de apetito etc. O con síntomas psicológicos, como el dolor. Según la duración e intensidad de estos síntomas se pueden clasificar en entre duelo normal y patológico, como también diferenciaba Cabodevilla. En el primero se experimentan sentimientos como la tristeza o ansiedad, la apatía, la culpa, o disminución del interés. Si se utilizan estrategias para afrontarlo, estos síntomas suelen desaparecer progresivamente en un periodo de unos meses a un año. Pero si los síntomas son intensos e inhabituales, tanto que impiden realizar la vida cotidiana, se denomina duelo patológico, siendo su duración más extensa, de más de un año. Los síntomas son los autorreproches, el aislamiento, problemas de salud o irritabilidad, entre muchos otros. Se suele manifestar en forma de depresión, pudiendo desencadenar trastornos de ansiedad.

## **Duelo en niños y adolescentes**

Como se ha mencionado anteriormente, los niños y niñas viven el duelo de forma diferente a los adultos, al igual que los adolescentes.

En los apartados anteriores se explica que el duelo es un proceso emocional que surge tras sufrir una pérdida, y que no solo son referencia a la muerte de un ser querido, sino a aspectos de uno mismo, de objetos externos, referidas al desarrollo, o de objetivos, ilusiones, etc. (Cid, 2011; p.65). En la infancia, los duelos son mas frecuentes de lo que se piensa, ocurren una sucesión de pérdidas durante esta etapa, y se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor. La elaboración de sus duelos depende de su entorno y los medios de contención emocional que se les ofrece, así como de sus capacidades. Los cambios que se producen en estas etapas se llaman transiciones psicosociales, y ocurre tanto en la infancia como adolescencia, se viven como duelos. Algunos de ellos son el destete, la entrada al colegio, cambios corporales, cambios en relaciones con familia o amigos, etc. (p.68). En el artículo “El duelo y las etapas de la vida” de Gamos y Pazos (2009) destacan que, de 124 casos de consultas infantiles por pérdidas, la sintomatología encontrada fueron los trastornos de conducta, el fracaso escolar, síntomas depresivos, la ansiedad y síntomas corporales; donde un 28% se situaban en duelo patológico. Señalan la importancia de la intervención con los padres y la acumulación de pérdidas no superadas, les afecta a su estabilidad, lo que puede agravar el duelo en patologías más graves. Por ello es esencial saber cómo la infancia vive el duelo, de esta forma se les podrá ayudar.

Poch y Herrero (2003; citados por Gorosabel y león, 2016) expone ciertas creencias falsas en el duelo de niños, niñas y adolescentes. El primero de ellos es que no se dan cuenta de lo que sucede cuando ocurre una pérdida, pero realmente si saben que ha ocurrido algo, y no hablar claro con ellos les perjudica más. El segundo mito que exponen es que no elaboran el duelo, cuando sí que lo hacen y desde temprana edad. Los niños, niñas y adolescentes sí atribuyen significado a los sucesos, necesitando hacerlo, y no al revés como se cree. Otra falsa creencia es que los adultos deben protegerles del dolor y sufrimiento, por lo que es mejor apartarles, pero realmente se les protege más si se les incluye y se les hace participes en la medida de su edad porque necesitan comprender y darle un significado a la pérdida. Relacionado con ello, se cree que no entienden los rituales tras una pérdida por lo que es mejor que no asistan, pero nada más allá de la realidad es que si participan, se les puede ayudar a comprender

mejor la pérdida. Cid (2011) afirma también que la exclusión de los niños, niñas y adolescentes en estas situaciones lo pueden vivir como un abandono, una forma de no tenerles en cuenta y no comprender su dolor. Necesitan información de lo que ha ocurrido, siendo acorde a su momento evolutivo y sus capacidades.

En la infancia, el duelo se vive de manera diferente que en la edad adulta. Este duelo estará condicionado por varios factores: la edad y capacidad cognitiva y emocional, el estado de salud, la relación con la pérdida, y la calidad de acompañamiento junto con los recursos disponibles (Cid, 2011). Para ayudarlos en este proceso, hay que saber cómo elaboran el duelo, este presenta ciertas características (Cid, 2011; pp.73-77):

- Su estructura cognitiva, la capacidad de entender la pérdida depende del desarrollo cognitivo y el mundo emocional. Esto no significa que no lo perciban o afecte, sino que lo comprenderán a su manera. Su forma de pensar es más literal, necesitan más tiempo para aceptar la realidad, aunque se les explique esa pérdida. En la infancia, a diferencia de la edad adulta, es más común que necesiten respuestas claras y adaptadas a su edad; esto es esencial para acompañarlos en su duelo, que no se sientan culpables o que piensen ideas confusas, como que la pérdida podría regresar.
- Necesitan sus figuras de apego cerca, ya sean sus padres o cuidadores, para poder abordar el duelo de manera segura, a diferencia de los adultos que no necesitan a alguien físicamente. Sobre todo, cuando han vivido una pérdida complicada, es esencial que se sientan seguros, con cariño y estabilidad de sus personas de apego.
- La información y participación del duelo en la infancia depende de los adultos y lo que decidan contarles. Esto afecta a su elaboración del duelo, porque aun así van a pasar por ello; si son excluidos, si no se les da información clara y adecuada, les va a afectar. Además de necesitar a los adultos para poder expresar y aliviar su dolor, porque no tienen las mismas capacidades para buscar apoyo por sí mismos.
- La forma en que los niños y niñas expresan sus emociones también es diferente, no pueden estar todo el tiempo triste, al igual que los adultos. Suelen pasar de la pena al juego u otras actividades, pero no significa que

olviden la pérdida. Además, su forma de expresar el dolor no es hablando como los adultos, sino a través de los dibujos, el juego y los cuentos, por ello se les debe acompañar y estar atentos a su proceso de duelo. Al estar en pleno desarrollo y aprendizaje, se fijarán en sus personas de apego, si estas ocultan la tristeza, ellos lo harán, por ello es importante que los adultos les muestren sus emociones de forma equilibrada para que ello puedan comprender y procesar mejor la pérdida.

En la adolescencia, preadolescencia y primera juventud, el duelo también tiene diferentes características porque durante estas etapas se sufre una crisis madurativa, la más definitiva en cuanto a la formación de la personalidad; además, en esta etapa es muy común la necesidad de alejamiento de los padres y se incrementa su independencia (Gamo y Pazos, 2009). En esta etapa, se cuestionan más, elaboran teorías y juicios sobre lo sucedió, cuestionan las creencias de su entorno y se pueden sentir muy afectados y abrumados (Cid, 2011). Según el carácter de la persona, los recursos que disponga, su actitud y la relación con su entorno se ven varias reacciones ante el duelo: la actitud pesimista ante la vida, al sufrir la pérdida es como si la vida les confirmase que no les ofrece nada bueno por lo que pueden reaccionar mostrándose más desafiantes, y esto empeora si su entorno no es adecuado. Al contrario, pueden reaccionar de forma muy madura, asumiendo más responsabilidades para ayudar a su familia, participando en ritos de despedida, y mostrándose más cercanos y ofreciendo su ayuda. Otra reacción puede ser la depresión, apartándose de su entorno, mostrándose más retraído y encerrarse en su mundo interior, sin querer comunicarse con nadie, pasando la mayoría de su tiempo solos o durmiendo. U otra reacción puede ser la culpabilidad, sentirse responsables de la pérdida, más si hubo enfrentamientos, no expresan sus sentimientos y se mantienen aislados, mostrando conductas autodestructivas para intentar evadir esa culpa (Cid, 2011).

Para ayudar a los niños, niñas y adolescentes, Cid (2011) en su guía nos expone algunas pautas, estas están divididas según la edad, porque ya se ha visto que es importante y la comprensión cambia. Nos vamos a centrar en tres de ellas solamente, la primera de ellas es de los seis a los diez años, donde comprenden lo que significa una pérdida, cada vez entienden mejor lo que significa y su carácter definitivo e irreversible. Necesitan que se les explique la pérdida, atendiendo a todas las dudas que les surjan, de

esta forma se sienten escuchados; además, no solo se trata de escucharlos, sino de que los adultos muestren sus sentimientos, para ayudarles en su proceso de identificación y expresión de los suyos. Algo muy común en estas edades son las conductas inapropiadas ante la pérdida, estas surgen por el malestar y dificultad de su gestión de emociones, por ello es esencial corregir esas conductas, tratando de explicar que los sentimientos y emociones negativas que se experimentan tras perder algo significativo son normales, pero que las conductas negativas, como pegar, insultar, no comer, etc. No van a ayudarles con su dolor, les harán sentir peor (Cid, 2011; pp. 101-105).

En la etapa preadolescente, de los diez a los trece años, entienden perfectamente el significado de la pérdida y sus características, esto les hace sentir muy abrumados e intentan reprimir las emociones de dolor; también son conscientes de los cambios que conlleva la pérdida, por lo que es bueno tranquilizarle respecto a eso. Les cuesta expresar y verbalizar lo que sienten, por ello a veces no quieren hablar sobre el tema y se muestran irascibles por las emociones que sienten, al igual que en la etapa anterior, hay que respetar sus tiempos, haciéndoles saber que cuando quieran tendrán el apoyo que necesiten. La escritura de un diario, escribir a sus amigos, escribir lo que sienten y piensan les va a ayudar mucho a identificar y expresar mejor sus emociones. Finalmente, no hay que olvidar que siguen siendo niños y niñas, por lo que animarlos a que estén bien y que socialicen también es importante y saludable para ellos, y que no pasa nada por sentirse alegres (Cid, 2011; pp. 106-110).

La última etapa que se expondrá son los adolescentes. En esta etapa tiene mucho interés en cómo ha sucedido la pérdida y el porqué, no tanto lo que significa. Así como les surgen dudas sobre el futuro respecto a su familia. En esta etapa, como se ha visto, las personas se vuelven más distantes de sus padres o familiares, por ello ante esta situación se muestran aún más desafiantes, con conductas de riesgo; es esencial el diálogo con ellos, pero respetando sus tiempos de expresión. Se les puede ayudar a sentirse mejor, menos culpables y aminorando los sentimientos de enfado y tristeza haciéndoles saber que tienen personas a su lado, así como la expresión de emociones por parte de los adultos, o al igual que en la etapa anterior, escribiendo, también animarlos a retomar su vida social, ya que al sentirse diferente de su grupo de iguales puede aislarse. Finalmente, se tiene que estar atento a la aparición de síntomas de depresión, y si se mantienen en el tiempo se puede recurrir al asesoramiento y a la ayuda profesional (Cid, 2011; pp. 111-114).



Sabiendo las características del duelo en la infancia y adolescencia, y como ayudarles, también hay que tener en cuenta conductas que alertan sobre un duelo complicado si se vuelven excesivas en duración e intensidad. Según Artaraz et al. (2017) hasta los seis años son la incapacidad para realizar cosas que antes hacían de forma autónoma, los llantos que no cesan, la ansiedad por separación, los miedos incapacitantes que antes no existían, el insomnio prolongado o pesadillas recurrentes, síntomas depresivos, o la negativa a comer. A partir de los seis años son el aislamiento familiar y social, la incapacidad de expresar emociones asociadas con la pérdida, la excesiva responsabilidad o colaboración, la ansiedad o nerviosismo, el malhumor y agresividad constante, síntomas depresivos constantes, regresión a etapas anteriores, problemas de concentración, bajo rendimiento escolar, miedos prolongados no acordes con su edad, o somatización persistente sin explicación médica entre muchos otros. Y en la adolescencia la irritabilidad y cambios de humor constantes, la agresividad e impulsividad, los pensamientos negativos, las prácticas de riesgo, la ideación suicida, sintomatología depresiva, la culpa, el consumo de sustancias, incapacidad para seguir con sus rutinas, el aislamiento, asumir responsabilidades que no tenía antes, el entusiasmo o alegría inadecuado, etc.

## **EL DUELO EN CONTEXTOS DE CATÁSTROFES CLIMÁTICAS**

La RAE tiene varias acepciones para definir “catástrofe”, una de ellas es “un suceso que produce gran destrucción o daño”, otra “cambio brusco de estado de un sistema dinámico, provocado por una mínima alteración de uno de sus parámetros”. Esta palabra proviene del griego *Katastrophé* y esta de la palabra *katastréphein* que significa ‘abatir, destruir’ (RAE, s.f.).

Pero relacionado con esta palabra existen diferentes eventos, según Dubois (1975; citado por Sigales, 2006; pp. 11-12):

- *Accidente*: Evento repentino e imprevisto que provoca una lesión o un trastorno funcional permanente o pasajero.
- *Calamidad*: Desgracia pública como el hambre, las epidemias o la guerra.

- *Cataclismo*: Gran catástrofe producida por un fenómeno natural, como derrumbamientos, tsunamis o terremotos.
- *Desastre*: Desgracia muy grave que resultan en pérdidas, y afecta a una familia o población.
- *Plaga*: Aquellas calamidades que afectan a una población, como la peste, plagas de la naturaleza como avalanchas, o plagas sociales como el alcoholismo.
- *Siniestro*: Un suceso que produce un daño y pérdidas muy graves.

En situaciones de catástrofes, el duelo tiene un sentido más amplio y comunitarios porque supone enfrentar muchas pérdidas. Se identifica no sólo el duelo que individualmente viven las personas afectadas, sino que existe un “duelo colectivo” que genera un ambiente emocional de sufrimiento e indignación, esto afecta a la convivencia e interacciones en la comunidad. Los miedos y sentimientos de todas las personas modifican las conductas de grupo. Además, el duelo se complica y su proceso se vuelve más difícil de enfrentar porque se producen muertes masivas y desapariciones, en muchos de los casos el cuerpo no se encuentra y se produce una sensación de vacío e incertidumbre, se vive un duelo en el que no se sabe si la pérdida está o no, esto genera el duelo frustrado o no resuelto, que se explica en apartados anteriores (Rodríguez, s.f.).

Valero (2011; p.93) señala que los duelos colectivos en situaciones de desastres pueden facilitar que las personas se sientan acompañadas e identificadas con otras que se encuentran en la misma situación, pero, por otro lado, también puede ser que quienes no han experimentado esas pérdidas, toman conciencia de la vulnerabilidad que pueden experimentar.

Según Sigales (2006), las catástrofes tienen efectos devastadores que somete a los individuos que lo experimentan a un estado de urgencia, dejan a esas personas en circunstancias de potencial emocional intenso que exigen una respuesta de adaptación (Rivoliier, 1992; citado por Sigales, 2006). Pueden ser de origen natural como un terremoto o inundación, o provocadas por el hombre, como un accidente o un incendio (Pérez, 2004). Otra definición es la que nos proporciona Cano et al. (2011), son acontecimientos traumáticos que producen graves consecuencias, físicas, psicológicas y sociales en las poblaciones afectadas, y conllevan importantes pérdidas tanto humanas como materiales. La diferencia entre las emergencias, las catástrofes y los desastres tiene que ver con la magnitud de los daños, la zona afectada, la frecuencia y los

servicios que operan. Ambos conllevan pérdidas que desestabilizan la vida de las personas que lo han sufrido, llegando a las crisis, que es el estado temporal de esta desestabilización y bloqueo emocional que surge en las primeras horas o días, donde no pueden responder adecuadamente a las demandas de la situación (Cano et al., 2011).

Estos sucesos conllevan efectos psicopatológicos, a corto plazo, en los primeros días o primer mes, se sufren grandes cambios emocionales, a medio o largo plazo, se puede deterioro la salud mental y bienestar psicosocial porque las consecuencias de la catástrofe se acumulan. Estas reacciones emocionales suelen ser el shock, irritabilidad, terror, ira, tristeza, desesperanza, pérdida del disfrute, etc. También se sufre a nivel cognitivo, como la dificultad de concentración, distorsión de la realidad, baja autoestima, etc. A nivel fisiológico, las personas pueden experimentar fatiga, insomnio, poco apetito, afectación del sistema inmune entre muchas otras. Además, pueden desarrollar trastornos psicológicos como el estrés, el pánico, depresión, ansiedad, abuso de sustancias o trastorno del estrés postraumático (TEPT) (Cano et al., 2011). No todas las personas experimentan estas reacciones, pueden ser pasajeras o no desarrollar problemas psicopatológicos. Entran en juego los factores de riesgo que influyen en el desarrollo y cronificación de los trastornos, estos pueden ser por la naturaleza y causa del suceso, por las características propias de la persona, el grado de exposición a la catástrofe, la magnitud de los daños provocados, etc. (Cano et al., 2011).

En la siguiente tabla se ven las características principales, las reacciones psicológicas y algunas orientaciones para las diferentes edades de la infancia y adolescencia que han sufrido un desastre natural. Están divididas según la etapa educativa, pero se puede emplear en contextos no formales, como en una asociación.

**Tabla 2.**

*REACCIONES PSICOLOGICAS DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES QUE VIVEN DESASTRES NATURALES Y ORIENTACIONES*

| Etapa educativa                                                                               | Características generales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Reacciones posibles:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Orientaciones                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Alumnado de Educación Infantil (segundo ciclo).</b><br><br><b>Edad:</b><br><b>3-5 años</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Son más vulnerables a la desorganización de su mundo seguro y estable.</li> <li>• Presentan inmadurez verbal.</li> <li>• Necesitan el afecto, contacto y consuelo de los adultos.</li> <li>• Aprenden por imitación e identificación, por lo que les afecta mucho las reacciones de sus padres y de otros miembros de su familia.</li> <li>• Están en la fase del pensamiento mágico (si se desea algo, ocurre).</li> <li>• Posee unos intereses concretos. Su pensamiento es intuitivo y egocéntrico</li> <li>• La conciencia del tiempo y el espacio es concreta. No comprenden el sentido de pérdida permanente.</li> </ul>     | <p><u>Miedos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intenso miedo e inseguridad (especial miedo a encontrarse solos o ser abandonados). Temor exagerado por cualquier estímulo, especialmente a los que recuerdan el suceso.</li> <li>• Miedo a la gente o a los extraños.</li> <li>• Miedo a la oscuridad o a los animales.</li> <li>• Regresiones</li> <li>• Vuelven a: ser quejosos, chuparse el dedo, no controlar esfínteres, dormir con los padres, pedir que se les dé de comer o se les vista...).</li> <li>• Mayor dependencia de los adultos: no quieren perder de vista a los padres, estar con ellos les hace sentirse seguros y a salvo.</li> <li>• Quieren que se les coja y se les lleve en brazos.</li> </ul> <p><u>Problemas con el sueño</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dificultades con todo lo relacionado con el sueño: problemas para irse a la cama. Puede no querer dormir en su habitación ni dormir solo. Despertares nocturnos llorando, asustado, con pesadillas o terrores nocturnos</li> </ul> <p><u>Otros:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios en el comportamiento, pasividad, irritabilidad, inquietud. Dolor de cabeza u otras somatizaciones.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• El retorno a las rutinas diarias ayudará a volver a las adquisiciones anteriormente adquiridas y a la reorganización de su mundo. Esto le hará sentirse de nuevo seguro y confiado.</li> <li>• Las pesadillas son una válvula de escape de la ansiedad y conflictos. Pero hay que tener en cuenta que a edades tempranas el niño no distingue entre realidad y la fantasía, por ello los padres deben mostrarse más comprensivos y flexibles, permitiendo una luz encendida por la noche, pasando más tiempo con él a la hora de acostarse, etc..</li> <li>• Es preciso dar seguridad y afecto dando más muestras de cariño y consuelo.</li> <li>• Es perjudicial la exposición repetida al suceso traumático por lo que se debe evitar que vea y/o escuche continuamente noticias sobre la catástrofe.</li> <li>• Los padres y otras personas de referencia como los maestros influyen en la percepción de la crisis por los niños por lo que deben</li> </ul>                                                                                                                                                          |
|                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechazo a la escuela.</li> <li>• Problemas con la alimentación: se niegan a comer, vómitos, rechazo, etc.</li> <li>• Juegan repetidamente al suceso traumático</li> <li>• Miedos específicos: a seres o situaciones reales (animales u oscuridad), o fantásticas (brujas, diablo, etc.).</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>transmitir seguridad, tranquilidad y confianza.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Educación Primaria</b><br><br><b>Edad:</b><br><b>6-11 años</b>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los niños entre los 6-8 años todavía se encuentran en una etapa difícil para asumir un incidente crítico. La mayoría son conscientes de las consecuencias, pero no tienen estrategias de afrontamiento adecuadas.</li> <li>• Las reacciones predominantes son el miedo y la ansiedad. Su intensidad aumentará cuando advierten peligro para ellos, su familia y sus amigos.</li> <li>• Estas reacciones son esperables, por lo tanto normales, y generalmente duran de 3 a 6 semanas. En cualquier caso es preciso observar su evolución. La vuelta a las rutinas diarias lo más pronto posible ayuda a que se superen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rabia, impotencia, tristeza, inseguridad, ansiedad, desprotección, culpabilidad, etc. Pérdida temporal del mundo como algo seguro y predecible: se dan cuenta de que su vida puede cambiar bruscamente por un suceso como el vivido.</li> <li>• La pérdida de las rutinas diarias aumenta su ansiedad.</li> <li>• Aparición del tema del desastre en sus conversaciones, juegos, dibujos...</li> <li>• Dificultades con el sueño: no pueden conciliarlo, pesadillas, despertares nocturnos.</li> <li>• Falta de apetito.</li> <li>• Síntomas físicos: dolor de cabeza, náuseas, vómitos, sarpullidos o erupciones...</li> <li>• Pueden aparecer comportamientos regresivos: apego excesivo a los padres, no querer dormir solo, enuresis, problemas de lenguaje...</li> <li>• Llanto, gritos, irritabilidad, agresividad, sentimientos de culpa o suposición de que el desastre sucedió por un comportamiento o pensamiento previo</li> <li>• Retraimiento o timidez.</li> <li>• Confusión (perplejidad) y desorientación.</li> <li>• Juegan repetidamente al suceso traumático</li> <li>• El miedo y la ansiedad se asocian a determinados lugares ligados con el desastre, o a determinadas horas del día, a sonidos fuertes o vibraciones, oscuridad, quedarse solos, a que se vuelva a repetir el suceso...</li> <li>• Disminución del rendimiento escolar. Incluso algunos no quieren ir al colegio.</li> <li>• Problemas de concentración en las tareas escolares.</li> <li>• Problemas de disciplina e inquietud, incluso hiperactividad.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Animarle a que hable y comparta sus pensamientos y sentimientos. Que se sienta comprendido, respetando sus sentimientos y brindándole apoyo emocional.</li> <li>• Retomar la rutina diaria lo antes posible. Transmitirle seguridad perdiendo el control ni la esperanza.</li> <li>• Hablarle con naturalidad, utilizando un tono emocional adecuado. Contestar sinceramente a todas sus preguntas.</li> <li>• Ayudarle a separar lo real de lo que no lo es. Informarle sobre lo ocurrido pero sin dar explicaciones excesivas.</li> <li>• Evitar que escuche continuamente noticias sobre la catástrofe.</li> <li>• Informarle y hacerle participe de los proyectos familiares y de la posibilidad de restaurar las pérdidas.</li> <li>• Recordarle las normas de protección a seguir.</li> <li>• Posibilitar que dibuje y escriba sobre lo ocurrido.</li> <li>• Atender a las necesidades concretas y puntuales que manifieste (luz por la noche...).</li> <li>• Darle más muestras de afecto, cariño y atención (abrazarle, decirle que le queremos...). Dedicarle tiempo extra, sobre todo al acostarse.</li> </ul> |

## LA DANA COMO FENÓMENO CLIMÁTICO

### Definición

La DANA significa Depresión Aislada de Niveles Altos, el Instituto Nacional de Meteorología lo define como “una depresión cerrada en altura que se ha aislado y separado completamente de la circulación asociada al chorro, y que se mueve independientemente de tal flujo llegando, a veces, a ser estacionaria o, incluso, retrógrada (su desplazamiento, en estos casos, de dirección este-oeste)”. Consiste en una situación meteorológica que consiste en la presencia de una baja presión en capas altas de la atmósfera, con aire frío en altura, y aislado de la circulación general; este se puede quedar quieto o moverse de forma anómala, avanzando hacia latitudes más cálidas. (Centro Nacional de Información Geográfica, s.f.).

Más detalladamente, existen diferentes tipos de “jets” o chorros de viento en la atmósfera a diferentes latitudes, el más conocido es el chorro polar, es una corriente de aire que circula de oeste a este alrededor de la Tierra y a velocidades muy rápidas, superando los 180 km/h. En la siguiente figura se ven los diferentes chorros y su manera normal y recta de circular.

**Figura 1.**

### *CIRCULACIÓN ATMOSFÉRICA BÁSICA*

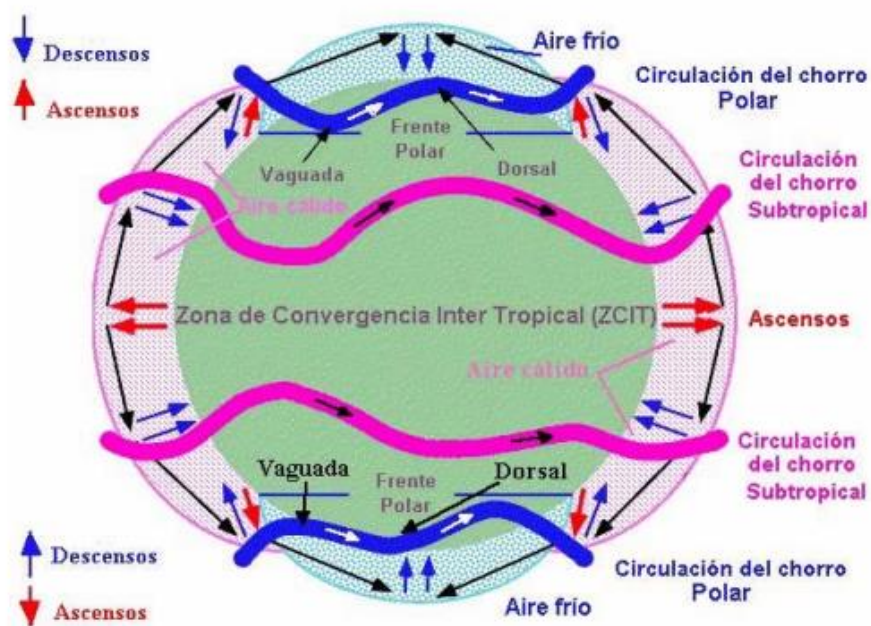


Figura de León (2003).

En el lado norte del chorro, el aire es frío, mientras que, en el lado sur, el aire es más cálido, y normalmente el chorro es recto, pero a veces se ondula y una parte de su circulación se aísla. Cuando ocurre eso se forma una baja presión cerrada separada de la corriente principal. La DANA posee un ciclo de vida característico, Figura 2, se generan niveles altos por un proceso de ondulación, luego hay una separación, una ruptura y el aislamiento de la circulación del chorro. Estos aislamientos poseen una circulación ciclónica, donde en el lado izquierdo habrá un núcleo de aire frío en niveles medios, y en el lado derecho aire más cálido.

**Figura 2.**

*PROCESO DE FORMACIÓN DE UNA DANA*

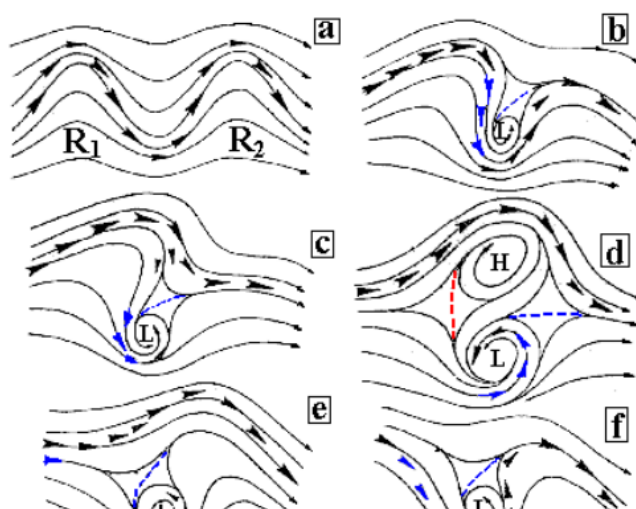


Figura de León (2003)

A este fenómeno también se le conoce como “gota fría”, pero se dejó de utilizar ese término por las escuelas meteorológica, aunque coloquialmente se sigue usando, porque no tiene el enfoque nuevo de la terminología de la DANA. La primera forma de llamarlo se refiere a una depresión con núcleo de aire muy frío en niveles altos de la atmósfera, se utilizaba para referirse a situaciones de lluvias intensas en áreas mediterráneas durante el otoño, pero su uso era impreciso ya que cualquier episodio de lluvias intensas era denominado gota fría, independientemente de su origen meteorológico. Mientras que la DANA tiene una descripción más precisa y técnica del fenómeno, lo que se usa más en contextos científicos y técnicos para no generar confusiones (León, 2003).

La DANA puede provocar precipitaciones abundantes que derivan en inundaciones, no siempre, como la ocurrida en Valencia en 2024. Esto ocurre siempre que exista una inestabilidad, gran aporte de humedad y mecanismos que propicien el ascenso de aire, como la convergencia de viento u obstáculos orográficos (Centro Nacional de Información Geográfica, s.f.).

### **Consecuencias**

No todas las DANA acaban en fenómenos extremos, pero según las interacciones que tengan con el medio se va a intensificar o no. Algunos de los factores que pueden dar lugar a que una DANA sea más peligrosa, como tal es una baja presión con una masa de aire frío, pero cuando esta se desplaza a alturas más bajas y se encuentra con aire más cálido, junto con la humedad por la cercanía al mar, la inestabilidad y las probabilidades de la intensidad aumentan, por eso, aunque se pueda producir en cualquier momento, en verano y otoño es más probable (Sostenibilidad BBVA, 2024).

La principal es un ambiente cálido, por ejemplo, en el Mediterráneo, por la temperatura se aumenta la evaporación, y, por ende, se forman más tormentas; en el Mediterráneo ha aumentado la temperatura hasta 1.5 ° C desde 1982 (Eltiempo, 2023). Así como la estación en la que se da, en otoño es más común debido al calor que se mantiene después del verano (Parra, 2024), además la interacción con los vientos húmedos y sistemas de montañas provoca el ascenso de aire frío, se condensa y se generan las lluvias intensas. Otro factor importante es el cambio climático, el calentamiento del Mediterráneo está facilitando las condiciones para lluvias torrenciales. Se está transformando el patrón climático, las lluvias intensas son menos frecuentes, pero más severas; es un patrón que continuará en el futuro (Parra, 2024).

Cuando las DANA se vuelven inestables e intensas, las consecuencias y efectos que provoca pueden ser devastadores. A parte de todas las consecuencias psicológicas que se han visto en apartados anteriores, se producen otras como las ambientales, las económicas o las sociales; nos centraremos en los ocurridos en la DANA de Valencia de 2024.

Dentro de los impactos ambientales, destacamos los desbordamientos de ríos y torrentes, estos arrastraron residuos y materiales contaminante, afectando así a ecosistemas fluviales y costeros, a que se incremente la erosión y la pérdida de la biodiversidad en las zonas más afectadas. Contando con la saturación y deforestación

del suelo que previamente existía, agrava la situación porque la capacidad de absorción es menor (promateriales, 2024). La contaminación del agua también es consecuencia por las corrientes que se crearon, ya que arrastraron y acumularon residuos y sustancias contaminantes, como vehículos, aceites, combustible, cadáveres, etc. Estas sustancias se filtran en el suelo y afecta al ciclo natural de los seres vivos y, por ende, a la cadena alimenticia (García, 2024). Todo ello repercute en la sostenibilidad de los recursos naturales.

Así como las consecuencias económicas y sociales se han destruido muchas infraestructuras y viviendas, así como la complicación que surgía del impedimento para la comunicación y transporte, haciendo que la distribución de alimentos, productos de limpieza y medicamento no mejorasen la situación (Herrera, 2024). Muchas familias se quedaron sin hogar, perdiendo muchos aspectos materiales, pero con gran valor sentimental, enfrentándose a la incertidumbre y desprotección (Oxfam Intermón, 2024). La agricultura también se ve afectada, siendo un pilar económico en la Comunidad de Valencia, se han arrasado los cultivos y dañado los sistemas de riego. Todo ello deriva en la interrupción de las cadenas de suministro, incrementando así el desempleo y la vulnerabilidad económica en las zonas afectadas (promateriales, 2024). Así como la pérdida de muchos colegios e institutos, dejando la infancia y adolescencia desamparada en cuanto a su formación académica, sumándole las pérdidas que hayan podido experimentar y todas las consecuencias psicológicas que están afrontando. La escasez de los planes en estas situaciones perjudica a toda la población, y la falta de viviendas accesibles y seguras hace más difícil la recuperación a largo plazo de las familias afectadas (promateriales, 2024); los efectos materiales y falta de apoyo hace que la recuperación sea lenta y difícil (Oxfam Intermón, 2024). Algunos datos que proporciona el BBVA son que en más de 40 municipios los consumos han caído en más de un 80%, en cuanto al PIB, los daños iniciales se aproximan a los del huracán Katrina en 2005, casi una caída del 1% (Doménech, 2024). Sin olvidar las pérdidas humanas, tanto muertes como desapariciones.

Las consecuencias son en cascada, con efectos en la salud física y mental por la evacuación, la pérdida financiera, el daño a instalaciones de atención médica, etc. Algunas enfermedades que se pueden contraer por las consecuencias ambientales y la falta de suministros sanitarios por la destrucción de infraestructuras son leptospirosis, hepatitis A, tétanos, gastroenteritis e infecciones gastrointestinales, así como las



enfermedades transmitidas por mosquitos (Herrera, 2024). Refiriéndonos a la salud mental, también es importante, como se ha visto en apartados anteriores, las depresiones y el estrés postraumático son los principales trastornos que sufren las personas que han sufrido esta situación, calculando que entre el 20 y 25 % de la población de la zona cero sufrirá diferentes tipos de estrés postraumático, afectando más a las personas que han visto cadáveres, las que sienten culpa por haber sobrevivido o no poder ayudar o las que se encontraban en situaciones similares antes de la catástrofe (Herrera, 2024).

## **INTERVENCIONES DESDE LA PSICOPEDAGOGÍA EN CONTEXTOS DE EMERGENCIAS**

Las diferentes investigaciones en relación con las catástrofes naturales y otras circunstancias graves que se suceden fuera de la experiencia humana hacen que las personas que las sufren estén sometidas a reacciones emocionales muy intensas que se conocen como síndrome del estrés postraumático (EPT), como se ha visto en apartados anteriores. Este tipo de sintomatología se caracteriza por el estrés, la ansiedad y la depresión.

Los niños y niñas que han sido protagonistas de estas circunstancias tan adversas necesitan una atención prioritaria para aceptar, superar y posteriormente adoptar una actitud resiliente que les permita seguir con sus vidas sin carencias emocionales y otros trastornos derivados de la falta de actuación en casos tan extraordinarios como las situaciones catastróficas como la que se vivió durante la emergencia a causa de la Dana.

Por tanto, esta intervención está dirigida tanto a centros educativos como otras instituciones en las que hay menores en situación de vulnerabilidad a causa de estas circunstancias de catástrofe natural. Además, también hay que tener en cuenta a otros adultos que también han sufrido la situación y forman parte de colectivos que intervienen con menores y jóvenes: profesorado, así como otros profesionales relacionados.

Por ello la finalidad de esta intervención es dar respuestas solventes a colectivos inmersos en una situación de duelo ante circunstancias catastróficas de manera que no sólo se reincorporen a la vida cotidiana y se instalen en la normalidad, si no que se trata de que esta vuelta sea lo menos traumática posible con una propuesta de acogida e intervención de profesionales ante el estrés ante las diferentes pérdidas: casa, escuelas y por supuesto, vidas humanas.

El estrés se considera un conjunto de acontecimientos que se apoderan del sujeto, así como por un conjunto de reacciones psicológicas y fisiológicas (Dirección General de Protección Civil y Emergencias, s.f.). Existen diferentes tipos de estresores como los psicosociales, son los estímulos que, por la interpretación cognitiva o significado de la persona, se interpreta como amenazante. Los biogénicos son las situaciones que producen cambios bioquímicos o eléctricos que disparan la respuesta de estrés, con independencia de la interpretación cognitiva. También entran en juego los moduladores, que son aquellos elementos que influyen en la respuesta ante una situación; algunos de ellos son los cambios en una situación habitual, la falta de información, la predictibilidad, la incertidumbre, la ambigüedad o la personalidad.

Las reacciones en niños y niñas son diferentes, como se ha mencionado en apartados anteriores, pero también sufren una serie de efectos a corto y largo plazo. Al tratar con ellos hay que tener en cuenta que la mayoría de los problemas estarán directamente relacionados con el desastre, siendo transitorios, donde el alivio del estrés, y el paso del tiempo ayudará a volver al equilibrio en la mayoría de los casos.

En la edad de 6-8 años, ya empiezan a darse cuenta de las consecuencias de la situación, incluso pueden comprender el concepto de pérdida permanente, pero aun no tienen estrategias de afrontamiento adecuadas. Las reacciones predominantes son el miedo y ansiedad. La visión de su mundo seguro y predecible se pierde, así como la interrupción de las rutinas que hace que el nivel de ansiedad aumente, pueden tener comportamientos regresivos, juegos repetitivos, pesadillas o síntomas físicos entre otras reacciones. Algunas orientaciones de (Dirección General de Protección Civil y Emergencias, s.f.) que proporcionan para los adultos de su entorno ayuden a los niños y niñas son que deben saber que las reacciones son normales y no permanecerán siempre, saber porque están asustados, tratarles con calma y firmeza explicando los sucedido adaptado a su edad, escuchar y estimular a los niños y niñas para que hablen de sus miedos, incluirlos en actividades de reconstrucción para que se sientan parte, recuperar la rutina lo antes posible, ser tolerantes con los cambios en el comportamiento, etc.

Según Martín Beristain y Doná (1997; citado por San Juan, 2001; p.9) tener en cuenta los aspectos psicosociales ayuda a entender los comportamientos y reacciones de la población y eso ayuda a desarrollar planes de acción y prevención de problemas. Las

intervenciones en situaciones de crisis pueden tomar dos direcciones, por un lado, intentar estabilizar la situación psicológica de los afectados, y por otro lado restablecer las competencias comunitarias para afrontar la situación con garantías (San Juan, 2001; p.10). Pero ¿Qué planes de actuación o pautas de intervención existen en casos de emergencia destinados a la infancia?

En estas situaciones de emergencia existen diferentes recursos para la población afectada, nos centraremos en los recursos destinados a la infancia. Save The Children (s.f) destaca que los efectos emocionales pueden ser profundos y duraderos en niños y niñas, por ello ofrecen una serie de herramientas en diferentes documentos, en ellos encontramos estrategias psicoeducativas para el apoyo en momentos de crisis, pautas para el acompañamiento emocional y la promoción de su resiliencia, cómo conversar con ellos y ellas de estas situaciones de manera comprensible y sensible, ayudando a procesar el impacto de lo que han vivido, que entornos son seguros, protectores y de buen trato, y las pautas de implementación para espacios amigables para la infancia; además propone espacios seguros para que los niños puedan participar de forma lúdica en actividades que promuevan su recuperación emocional y psicológica.

La DANA ha dejado pérdidas de infraestructuras, entre ellas, los colegios, esto es muy perjudicial para su bienestar emocional porque no solo son lugares de aprendizaje, sino centros de protección. La recuperación de los centros escolares o instalación de aulas temporales es un recurso que se llevó a cabo, así como incorporar alumnos temporalmente en otros centros. También se repartieron materiales escolares básicos como libros o mochilas. Esto hace devolver a los niños y niñas un sentido de normalidad y estabilidad. (Ruiz, 2024).

Otra consecuencia que surgió a causa de la DANA fueron la infecciones a causa de la acumulación de fango y agua estancada por las fuertes lluvias e inundaciones que se produjeron. A los niños y niñas les afectó en mayor medida porque su sistema inmunológico aún está en desarrollo; algunas de estas infecciones fueron virus gastrointestinales y enfermedades respiratorias. Por ello otro recurso que se estableció fue garantizar el acceso a servicios médicos básicos como vacunaciones para prevenir brotes de enfermedades por las malas condiciones, distribución de kits básicos de higiene, y alimentos adaptados a las necesidades de los niños y niñas, como leche en polvo o comidas fortificadas. (Ruiz, 2024).

Otro recurso y principal fueron las ayudas económicas y sociales para la población afectada. Estas las proporcionaron las administraciones públicas y las ONG con diferentes programas de ayudas, subvenciones específicas para menores, y para gastos esenciales como la vivienda, ropa o alimentos, así como la facilitación del acceso a alojamientos temporales. (Maroto, 2025) (Minutos, 2025).

Otro de los recursos que se establecieron fueron las campañas de sensibilización e información por parte de diferentes entidades.

Aunque se establecieron recursos, también se vieron muchas limitaciones que dificultaron la recuperación de la población afectada, como se ha mencionado anteriormente, nos centraremos en la infancia, siendo uno de los grupos sociales más vulnerables. La interrupción de la educación fue una de las limitaciones, donde aproximadamente 40.000 niños, niñas y adolescentes se vieron afectados por el cierre de escuelas en las zonas afectadas; de ellos unos 24.000 fueron realojados en otros centros de manera temporal, lo que puede generar cambios en las figuras de referencia del profesorado y por ende daños psicosociales y académicos. La edad, la discapacidad, la situación de pobreza, el género o el estatus migratorio son factores que aumentan la vulnerabilidad de los niños y niñas. Volver a la escuela no se debe ver como algo únicamente académico, es un lugar que ofrece protección, normalidad, rutina y estabilidad, reduciendo las repercusiones en niños y niñas; de esta forma tendrían un espacio donde jugar, socializar e inhibirse de la tensión y trauma que han vivido. (Unicef, 2024) (Unicef, s.f.).

Los niños y niñas enfrentaron un riesgo de problemas de salud mental por el estrés y trauma generado. La falta de recursos específicos para abordar estos problemas a la infancia no se priorizó, esto desembocó en que se prolongasen las secuelas emocionales (Unicef, s.f.). Así como los recursos adaptados a la infancia, donde muchas infraestructuras fueron destruidas, eran espacios seguros y de socialización en la infancia, algo fundamental para su desarrollo.

Por último, las ayudas económicas recibidas, aunque si se destinaron fondos para la recuperación, la infancia no siempre fue priorizada, lo que ha limitado la efectividad de las ayudas para cubrir las necesidades de los menores. (Ministerio de Juventud e Infancia, s.f.) (Ministerio de Juventud e Infancia, 2025).

Otros recursos encontrados en El Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (s.f.) que presenta una serie de guías prácticas tanto para pacientes, familiares, voluntarios u otros profesionales. Uno de ellos es una guía de primeros auxilios psicológicos para psicólogos elaborada en 2004, ofrece un protocolo llamado *ACERCARSE* donde exponen diferentes estrategias para ofrecer la mejor ayuda posible a las personas afectadas. Se exponen unos principios básicos para tener en cuenta y se marcan unos objetivos en cada etapa junto con aspectos a tener en cuenta; estas etapas son: ambiente, contacto, evaluación, restablecimiento emocional, comprensión de crisis, activar, recuperación del funcionamiento y seguimiento. (Unidad de Psicología Clínica y de la Salud de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, 2008). Otra guía que ofertan es “Cuidándose y Ayudándose a sí mismo después de un desastre”, esta viene del Ministerio de Sanidad donde exponen diferentes actuaciones que se pueden realizar para enfrentarse a estas situaciones (Ministerio de sanidad, s.f.). Además de las guías, también disponen de diferentes textos y materiales para diferentes situaciones. Las que más interesan para este TFM serían “Pautas para ayudar a los/as niños/as a manejar la ansiedad por la guerra, el conflicto y las crisis” del Consejo General de la Psicología de España (2022), en el recogen varias recomendaciones para ayudar a la infancia. Otro recurso es “Manejando el estrés traumático: Los desastres naturales y los niños” (American Psychological Association, 2010) donde también dan recomendaciones para manejar el estrés de los niños y niñas, y para saber cuándo se debería buscar ayuda profesional para ellos.

Un modelo de intervención en crisis de ACSISAM (Asociación de Capacitación en Investigación para la Salud Mental) y RIA (Red para la infancia y la Adolescencia) (s.f.) ponen como objetivos facilitar la expresión de sentimientos e ideas, la toma de conciencia de los comportamientos a raíz de la experiencia vivida, la asimilación e integración del suceso con proyección hacia el futuro, y promover el fortalecimiento y reactivación de las redes de apoyo. Además, exponen las necesidades que viven ante una crisis, donde destacan el juego como forma de asimilación de la experiencia, esto lo hacen repitiendo lo sucedido para sentir una sensación de control y asimilación, o sacando sus sentimientos en el juego. Así como pueden aprender nuevas formas de enfrentar peligros o entenderlos. Otras necesidades son la seguridad en la forma de apoyo de su entorno, la estabilidad como volver a su rutina, la expresión de amor, la

comunicación, la aceptación y comprensión, y cambiar sus pensamientos y creencias equivocadas por explicaciones más adecuadas.

Otro concepto importante en situaciones de crisis es la resiliencia. El término “resiliencia” significa “capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos”, y proviene del latín *resiliens* que significa “saltar hacia atrás, rebotar, replegarse” (Rae, s.f.). A partir de los años 80 se empezó a utilizar el término para describir a personas capaces de desarrollarse psicológicamente sanos a pesar de vivir en contextos de alto riesgo (Uriarte, 2010). Se refiere a la persona individual y a los grupos de familiares o colectivos que son capaces de sobreponerse y minimizar los efectos de las adversidades y los contextos desfavorecidos, de recuperarse de experiencias traumáticas, como las catástrofes naturales, epidemias, deportaciones, campos de concentración etc. (Rutter, 1993, Werner, 2003; citados por Uriarte, 2010; p.688). Aunque no se haya definido como tal, desde los orígenes de la especie humana esta característica ha estado presente, mostrando mecanismos de resistencia a la adversidad, superando situaciones muy difíciles, según Rojas Marcos (citado por Uriarte, 2010; p.688), por eso tal vez se ha evolucionado tanto.

Además de la resiliencia individual, existe el termino de resiliencia comunitaria, y hace referencia a la capacidad del sistema social y de las instituciones para hacer frente a las adversidades y reorganizarse posteriormente para mejorar (Uriarte, 2010). Otros autores mencionados por Uriarte que definen de manera diferente este término son Suárez Ojeda et al (2007), donde lo entienden como “la condición colectiva para sobreponerse a los desastres y situaciones masivas de adversidad y construir sobre ellas”. Cuando ocurren desastres naturales, surgen de las personas las cualidades más positivas, y se apresuran para la reconstrucción de la zona afectada, actuando en un beneficio colectivo (Uriarte, 2010), como ha pasado en Valencia, donde no solo las personas afectadas han colaborado para recuperar sus hogares, infraestructuras, ayudado a buscar desaparecidos, colaborar con alimentos y productos de primera necesidad entre otras muchas cosas.

Vera Poseck (2006, citada por Valero, 2011) dice que las emociones positivas son un reflejo de un modo resiliente de afrontar las situaciones adversas”, así como diferentes investigaciones afirman que las personas con altos índices de resiliencia

afrontan la vida con más optimismo (Valero, 2011). Dentro de la infancia, Goodyer (1995, citado por Valero, 2011) dice que los niños y niñas que son más resilientes presentan características como una mayor autonomía, mejor autoestima y una orientación social positiva. Por lo tanto, las emociones positivas ayudan a desarrollar la resiliencia, que esta a su vez les ayudará a afrontar situaciones de emergencia de forma efectiva. Un modelo de resiliencia es el de Fredrickson (1998, citado por Valero, 2011), el modelo de ampliación y construcción de emociones positivas, donde la propuesta es que las emociones positivas y estados afectivos relacionados con estas, se vinculen a la ampliación de la atención, cognición, acción y mejora de recursos físicos, intelectuales y sociales de la persona. Ella habla de tres efectos que se muestran en la siguiente imagen, Figura 3.

**Figura 3.**

*AMPLIACIÓN Y CONSTRUCCIÓN DE LA TEORÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS*

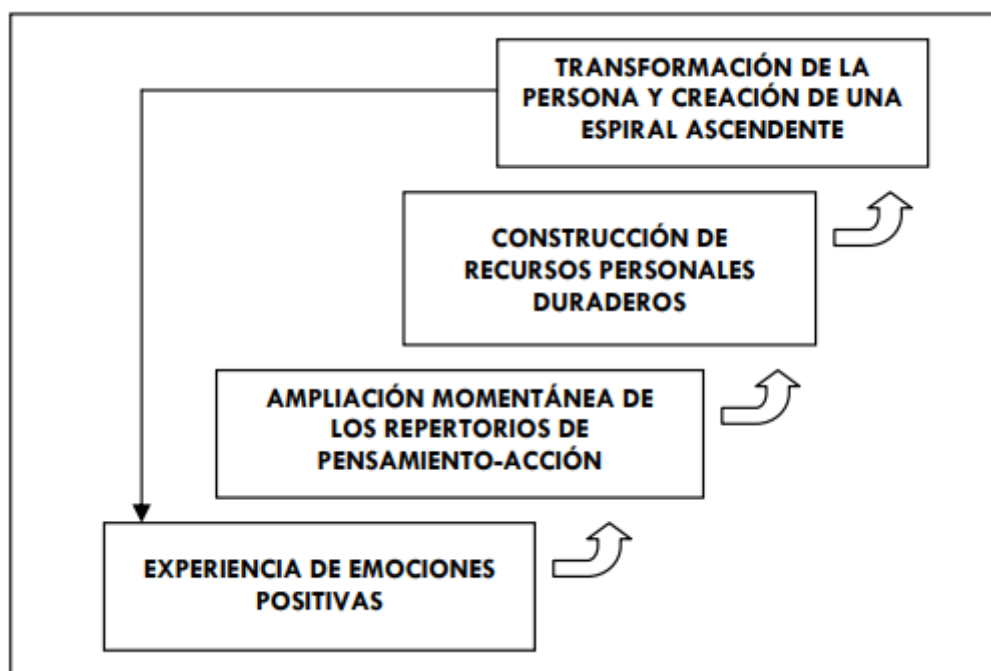


Figura adaptada de Valero (2011) de Fredrickson (2002; p.124)

Ella escogió la emoción de *gozo* que se relaciona con la felicidad, risa, entretenimiento y alegría; el interés que se relaciona con la curiosidad, intriga, entusiasmo, asombro y exaltación; la satisfacción que se relaciona con la tranquilidad y el alivio; y el amor que crea un ciclo conjunto y continuo con todas las anteriores (Valerio, 2011). Por lo tanto, trabajando esas emociones con las características que se

relacionan, se pueden trabajar las emociones positivas para fortalecer la resiliencia. Esta autora expone entonces que las emociones positivas pueden reparar el daño de algunas emociones negativas, generando una regulación emocional; y además facilita que se construyan recursos de afrontamiento.

En la siguiente figura se ve los factores de protección de Masten y Reed (2002).

**Figura 4.**

***FACTORES DE PROTECCIÓN DE LA RESILIENCIA PSICOLÓGICA***

| <b>FACTORES DE PROTECCIÓN DE RESILIENCIA PSICOLÓGICA</b>         |                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Pertenecientes al adolescente</b>                             |                                                                                                                         |
| -                                                                | buenas habilidades cognitivas: capacidades de resolución de problemas y destrezas emocionales                           |
| -                                                                | temperamento relajado: capacidad de adaptación al desarrollo                                                            |
| -                                                                | autopercepción positiva y autoeficacia                                                                                  |
| -                                                                | fe y sentido de la vida positivas                                                                                       |
| -                                                                | capacidades y talentos valorados por sí mismos y por su entorno                                                         |
| -                                                                | buen sentido del humor                                                                                                  |
| -                                                                | atractivo general para los demás                                                                                        |
| <b>Pertenecientes a la familia</b>                               |                                                                                                                         |
| -                                                                | relaciones cercanas con personas adultas que los cuidan                                                                 |
| -                                                                | progenitores como autoridad (calor humano, estructura/control y expectativas)                                           |
| -                                                                | clima familiar positivo con bajos niveles de desacuerdo entre los progenitores                                          |
| -                                                                | ambiente familiar organizado                                                                                            |
| -                                                                | progenitores con formación después de secundaria                                                                        |
| -                                                                | progenitores con características consideradas como factores de protección con los niños y adolescentes                  |
| -                                                                | progenitores implicados en la educación de sus hijos                                                                    |
| -                                                                | ventajas socioeconómicas                                                                                                |
| <b>Pertenecientes a la familia o a otras relaciones de apego</b> |                                                                                                                         |
| -                                                                | relaciones cercanas con personas adultas competentes, prosociales y de apoyo                                            |
| -                                                                | relaciones prosociales y atención de normas con el grupo de pares                                                       |
| <b>Pertenecientes a la comunidad</b>                             |                                                                                                                         |
| -                                                                | escuelas eficaces                                                                                                       |
| -                                                                | lazos con organizaciones prosociales (escuelas, asociaciones, grupos deportivos...)                                     |
| -                                                                | vecindario con alta eficacia comunitaria                                                                                |
| -                                                                | altos niveles de seguridad ciudadana                                                                                    |
| -                                                                | buena red de servicios de atención en emergencias (112, profesionales de salvamento y rescate, cuerpos de seguridad...) |
| -                                                                | buen sistema de salud pública                                                                                           |

Figura adaptada por Valero (2011) de Masten y Reed (2002)

Un ejemplo de programa que ofrece herramientas para la resiliencia es el de la Fundación “la Caixa” (Barudy y Dantagnan, 2022), que ha creado un manual para trabajar esto en la infancia y adolescencia a causa de catástrofes naturales, en este se expone las manifestaciones de sufrimiento a causa de las catástrofes, como puede ser la ansiedad, miedo, pánico, etc. Estas manifestaciones se han visto en apartados anteriores; así como las manifestaciones de los traumas psíquicos según la edad. También ponen de



manifiesto la importancia de la respuesta comunitaria para favorecer la resiliencia infantil, con la colaboración de las familias, escuelas y profesionales, creando un entorno de apoyo para su recuperación y desarrollo positivo. Finalmente presentan un programa para la promoción y apoyo de la resiliencia, dividido en 6 dominios, con el objetivo de facilitar la adaptación emocional y social, ofrecer herramientas para desarrollar habilidades de afrontamiento positivo y crear un entorno de apoyo. El primer dominio trata de identificar y reconocer los cambios que han ocurrido en sus vidas a raíz de la catástrofe mediante dibujos, relatos o conversaciones. En el segundo se trata de aprender sobre las catástrofes, de esta manera se les ayuda a comprender los que ha ocurrido, dándoles una sensación de control; algunas actividades que proponen son charlas con profesionales del tema o juegos interactivos para reforzar el aprendizaje. En el tercer dominio se trata de la expresión y gestión de emociones que han surgido tras la catástrofe, para ayudarles a reconocer emociones y saberlas manejar; algunas actividades pueden ser los termómetros de las emociones, juegos de rol, música, arte o escritura. En el cuarto dominio se trata de trabajar los pensamientos y creencias sobre su experiencia, ayudando a identificar pensamientos negativos y distorsionados, como la sensación de culpa; algunas actividades son las historias o cuentos con situaciones similares que logran superar, o técnicas de reestructuración cognitiva. En el dominio cinco fomenta la planificación de acciones futuras para la reconstrucción de su vida, de esta forma se pondrán metas y estrategias; las actividades pueden ser un plan de resiliencia, o juegos para tomar decisiones, mejorando la resolución de problemas. En el sexto y último dominio se refuerza la motivación y esperanza, donde se promueve visualizar un futuro con nuevas metas después de las dificultades vividas; las actividades propuestas son un “mapa de sueños” donde se expresa lo que desean en un futuro, o cartas para su “yo del futuro” (Barudy y Dantagnan, 2022). Este manual sirve de guía y ejemplos para ayudar a la infancia y adolescencia, donde las actividades se pueden adaptar según la edad y necesidades de cada uno.

## **PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

Una vez visto y explicado los conceptos necesarios referidos a las catástrofes y el duelo en la infancia, a continuación, se desarrolla una propuesta de intervención psicopedagógica para atender a un colectivo vulnerable como es la población infantil en situaciones catastróficas, en este caso está enfocado en la DANA, pero las actividades

se pueden modificar y adaptar para cualquier situación catastrófica que pueda ocurrir, en relación con el duelo infantil. Así mismo se tendrá en cuenta el papel de las familias o personas responsables dentro de esta propuesta.

## **CONTEXTUALIZACIÓN**

Esta propuesta de intervención psicopedagógica está pensada para un contexto no formal, lo que permite su implementación en diversos espacios fuera del entorno escolar como asociaciones, ONG, centros culturales, o espacios municipales destinados a actividades extraescolares. Además, esta propuesta está específicamente diseñada para abordar las consecuencias emocionales derivadas de la catástrofe de la DANA, sin embargo, se puede adaptar a otros tipos de desastres naturales como terremotos, incendios, o inundaciones.

Está destinada a niños y niñas de 6 a 8 años de edad que han sufrido las consecuencias de la DANA. Pensada para un grupo pequeño, entre 6 y 10 participantes, esto se debe a que es lo justo para crear una dinámica grupal, de interacción y para que no sientan que son los únicos a los que les ha sucedido. Pero no más de 10 personas porque de esta forma se puede acompañar individualmente a cada niño y niña, observando sus reacciones emocionales, donde sientan una atención cercana, se sientan seguros y escuchados. Si fuese un grupo más grande es probable que se genere más dispersión, o que no se sientan seguros para expresarse libremente. En el caso de que hubiese muchas personas interesadas se podría plantear hacer varios grupos en diferentes horarios.

En cuanto a la diversidad de necesidades especiales, no contempla adaptaciones específicas, esto se debe a que el diseño de las actividades es de carácter general y estándar. Sin embargo, si fuese necesario para algún caso particular, se podrían realizar adaptaciones o contar con apoyo especializado para garantizar la inclusión de todos los participantes.

## **OBJETIVOS**

Teniendo en cuenta la población a la que va dirigida, así como las circunstancias que marcan la necesidad de afrontar la situación provocada por la catástrofe, se fijarán una serie de objetivos para implementar en la propuesta.

El general será facilitar un proceso de duelo infantil saludable en los niños y niñas que han sufrido las consecuencias de la DANA.

Los objetivos específicos de la propuesta son los siguientes:

- Abordar el duelo desde la empatía y respeto por los diferentes sentimientos.
- Facilitar la expresión de emociones desde la comunicación, el diálogo y el juego.
- Favorecer espacios seguros y facilitadores de confianza.
- Diseñar una propuesta multidisciplinar: diferentes profesionales para abordar de manera efectiva el duelo infantil.
- Facilitar técnicas para generar calma y tranquilidad.
- Hacer partícipes a los familiares o cuidadores para crear una comunidad de apoyo.
- Validar las emociones mediante la escucha activa.
- Generar estructuras resilientes a través de programas e intervenciones a medio y largo plazo

## **METODOLOGÍA**

La metodología de la propuesta será global e integradora, trabajando todas las dimensiones, y centrada en las necesidades de los niños y niñas. Se busca crear un entorno seguro y de apoyo que permita a los niños y niñas procesar el duelo de manera saludable, donde se sientan en confianza para expresar sus emociones y sentimientos. El enfoque está basando en modelos de intervención en crisis. Además, se trabajará de manera individual, grupal, y colaborativo con familiares, cuidadores y otros especialistas.

Los principios metodológicos de la propuesta de intervención serán principalmente la flexibilidad, donde el ajuste de actividades, organización y estrategias será según las necesidades del grupo. La participación activa, donde los niños y niñas participantes serán protagonistas de su proceso, donde se fomente la autoexpresión. La interdisciplinariedad, donde intervendrán diferentes profesionales como psicopedagogos/as, psicólogos/as, o educadores/as; todo ello para que la intervención sea lo más eficaz posible. Además de la participación de las familias o cuidadores en ciertas actividades con los niños y niñas, así como en sesiones individuales solo para ellos, donde se le oriente para ayudar en el proceso de duelo de los participantes.

Las actividades lúdicas son un pilar fundamental para acceder al aprendizaje, expresar emociones y abordar las diferentes situaciones a las que la infancia se enfrenta cada día. Los investigadores actuales y autores más referentes han expuesto la importancia del juego como facilitador de experiencias y canalizador de sentimientos. Cuando el niño juega, expresa todo aquello que no es capaz de expresar de manera oral, porque la mayoría de los niños y niñas menores de diez años aun no disponen del razonamiento abstracto ni de habilidades verbales para poder expresar pensamientos, sentimientos, reacciones o actitudes con claridad (Watts y Garza, 2012). Según Landreth (2002; citado por Watts y Garza, 2012) “el juego tiene el poder de facilitar el desarrollo normativo de niños, pero también alivia el desarrollo anormal”, es por ello por lo que optar por una metodología que utilice el juego para esta intervención será la base para que se puedan expresar y a la vez ayudar a elaborar su duelo de manera saludable. Por ello se seguirán unas estrategias adaptadas al contexto y necesidades que estos niños y niñas puedan tener.

Una de las estrategias que se utilizarán serán las técnicas de expresión emocional como el uso de la expresión plástica mediante dibujos o materiales moldeables, la dramatización, el juego simbólico, o los cuentos. También estrategias para la regulación emocional, como las técnicas de respiración y relajación, destacando el mindfulness y los ejercicios de respiración guiada, el juego simbólico, los juegos cooperativos, o los grupos de apoyo donde otros niños pueden compartir experiencias similares. Actividades para el desarrollo de la resiliencia como los trabajos colaborativos para fomentar la confianza y apoyo mutuo, actividades de gratitud para reforzar el bienestar emocional, o la creación de historias de superación. La implicación de profesionales, como los psicólogos infantiles para aquellos que presenten un duelo complicado. Y, por último, la implicación familiar o de los cuidadores, donde se realicen talleres para padres para saber como tienen que acompañar el duelo infantil, espacios de diálogos para que puedan compartir experiencias y estrategias de afrontamiento, y actividades conjuntas para reforzar el vínculo.

# TEMPORALIZACIÓN

## Temporalización general

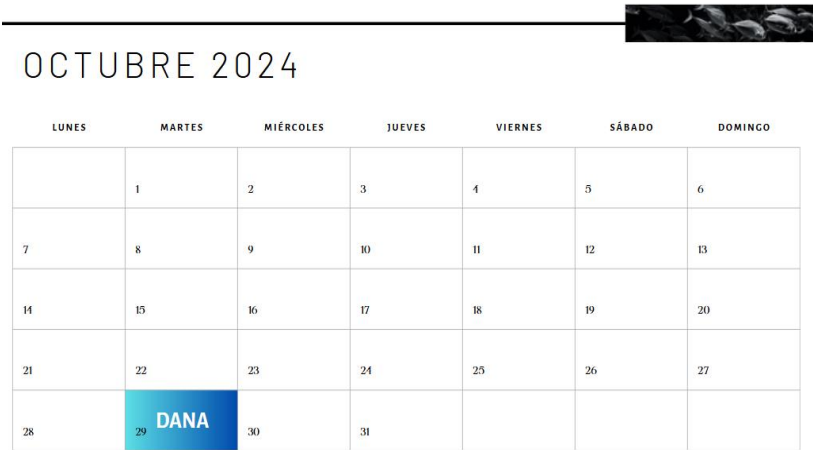
La temporalización de la propuesta de intervención psicopedagógica tendrá una duración de tres meses, donde cada uno corresponderá a una fase según las etapas emocionales y cognitivas que atraviesan los niños y niñas en situaciones de duelo.

El plan comenzaría unas tres semanas después del impacto de la catástrofe. Este margen de tiempo permite la respuesta institucional y familiar ante la situación, así como una estabilización de las rutinas de los niños y niñas. También es necesario para la identificación de todos los participantes, su organización en diferentes grupos según el número total de ellos, la organización de las sesiones y grupos, y la preparación de los materiales y recursos necesarios.

Estará dividido en tres fases, con una duración de cuatro semanas cada una. Las actividades están planteadas para realizarlas una vez a la semana, por lo tanto, en cada fase habría cuatro actividades. Además de las actividades principales mencionadas, se realizarían las actuaciones complementarias que se han explicado anteriormente.

A continuación, se muestra un calendario de ejemplo, basado en la DANA de Valencia ocurrida en 2024.

**Figura 5.**  
*MUESTRA CALENDARIO GENERAL*



NOVIEMBRE 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        |           |        | 1       | 2      | 3       |
| 4     | 5      | 6         | 7      | 8       | 9      | 10      |
| 11    | 12     | 13        | 14     | 15      | 16     | 17      |
| 18    | 19S.1  | 20        | 21     | 22      | 23     | 24      |
| 25    | 26S.2  | 27        | 28     | 29      | 30     |         |

DICIEMBRE 2024

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        |           |        |         |        | 1       |
| 2     | 3S.3   | 4         | 5      | 6       | 7      | 8       |
| 9     | 10S.4  | 11        | 12     | 13      | 14     | 15      |
| 16    | 17S.5  | 18        | 19     | 20      | 21     | 22      |
| 23    | 24S.6  | 25        | 26     | 27      | 28     | 29      |
| 30    | 31S.7  |           |        |         |        |         |

ENERO 2025

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        | 1         | 2      | 3       | 4      | 5       |
| 6     | 7S.8   | 8         | 9      | 10      | 11     | 12      |
| 13    | 14S.9  | 15        | 16     | 17      | 18     | 19      |
| 20    | 21S.10 | 22        | 23     | 24      | 25     | 26      |
| 27    | 28S.11 | 29        | 30     | 31      |        |         |

## FEBRERO 2025

| LUNES | MARTES        | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------|---------------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |               |           |        |         | 1      | 2       |
| 3     | 4 <b>S.12</b> | 5         | 6      | 7       | 8      | 9       |
| 10    | 11            | 12        | 13     | 14      | 15     | 16      |
| 17    | 18            | 19        | 20     | 21      | 22     | 23      |
| 24    | 25            | 26        | 27     | 28      |        |         |

Nota: En verde están marcadas las sesiones de la primera fase, en morado las de la segunda fase, en azul las de la tercera fase, y en rosa los días para las sesiones de psicología infantil.

### Temporalización diaria

#### Actuaciones generales de la propuesta

Estas actividades tendrán siempre una duración de una hora, salvo que alguna actividad necesite más tiempo o sea una excursión. Se realizarán por la tarde, ya que por la mañana es horario escolar y laboral.

Siempre tendrán la misma estructura para crear una sensación de rutina y control en los niños y niñas, donde se comenzará con una bienvenida para saber su estado e introducir la actividad correspondiente, con una duración de unos diez minutos. Después se pasará al desarrollo de la actividad planteada para esa sesión, que serán unos 40 minutos. Y, finalmente, los últimos 10 minutos, se realizará el cierre de la sesión con una reflexión de la actividad realizada.

#### Actuaciones para familiares/cuidadores

Estas sesiones tendrán una duración de una hora a la semana, donde se realizarán en otra sala aprovechando el horario establecido de las actividades generales.

#### Actuaciones de psicología infantil

Estas sesiones tendrán una duración de una hora, ya que son individuales. Para ello se establecerán dos días a la semana, que diferirán de los días de las actividades

generales, donde el psicólogo/a tendrá un horario disponible (por ejemplo, cuatro horas, de 16:00 a 20:00, los lunes y miércoles).

## **PLAN DE ACTUACIÓN**

La propuesta está pensada para desarrollarla a medio plazo ya que las consecuencias de una catástrofe, como la DANA, pueden ser profundas y duraderas, y más en la infancia porque aún están en desarrollo, siguen construyendo sus habilidades para comprender y gestionar las emociones. De esta forma se da tiempo para pasar el shock de la situación, pero no abordarla demasiado tarde; se trata de apoyarles en la toma de conciencia, gestión emocional y resiliencia posterior.

Se divide en tres fases en las que se trabajará diferentes aspectos. La propuesta trata de conseguir ayudar a los niños y niñas a identificar y expresar sus emociones relacionadas con la pérdida, promover el apoyo mutuo y la resiliencia, y facilitar la elaboración del duelo de manera saludable. La intención es realizar actividades de forma estructurada pasando por las diferentes etapas emocionales al vivir un duelo.

A continuación, se verán las diferentes fases del plan y sus respectivas sesiones.

### **Fase de sensibilización**

Para garantizar el conocimiento del programa para las personas afectadas tras la catástrofe, es importante que se difunda, de tal forma que pueda llegar a las máximas personas posibles para que todos tengan conocimiento de que disponen de un recurso de ayuda. Hay que tener en cuenta la realidad de las zonas afectadas tras una catástrofe como la DANA, es decir, la atención está centrada en la recuperación de las pérdidas, si es posible, y la reorganización y vuelta a la vida diaria. En una situación así el acceso a la información es limitado, es fundamental emplear estrategias accesibles y directas.

- Difusión directa en puntos de ayuda y encuentro

Se dará a conocer el programa acudiendo a centros de acogida, espacios para la distribución de recursos, comedores, puntos de reunión, etc. Se informará de manera breve y clara sobre el programa utilizando folletos (anexo 1) con información breve y visual.

Esto se realizaría mediante los voluntarios y profesionales que realizan el programa.

- Punto de información



Se plantearía poner un punto de información con folletos y profesionales o voluntarios para estar a disposición de las personas que quieran recibir más información. En un punto visible, pero de forma que no interfiera y moleste en las zonas afectadas y de recuperación.

- **Carteles**

Se realizarían carteles (anexo 1) para su colocación en puntos claves, como albergues, colegios, centros comunitarios, comedores sociales, etc. Estos serán sencillos y visuales, al igual que los folletos.

- **Difusión por redes sociales**

Por este medio puede que no le llegue a los afectados de manera directa por las pérdidas y preocupaciones sufridas, pero es importante ya que es fundamental hoy en día para dar a conocer cualquier cosa, donde les pueden llegar a personas cercanas y estos comunicarlo a los afectados. De igual forma se difundiría el mismo cartel e información sencilla por redes sociales de la asociación que llevaría el programa a cabo, por programas de radio, o mediante la difusión de mensajes vía WhatsApp.

## **Fase inicial**

Esta primera fase es de acogida y expresión emocional. El objetivo es crear un espacio seguro y de confianza donde los niños y niñas puedan reconocer y compartir sus emociones en un entorno seguro, así como entender la situación que han vivido. Esta fase consta de cuatro sesiones.

**Tabla 3.**

*SESIÓN 1*

| <b>SESIÓN 1.</b><br><b>¡VAMOS A CONOCERNOS!</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar la adaptación de los niños y niñas al entorno de la intervención</li> <li>• Crear un espacio acogedor para expresarse libremente</li> <li>• Fomentar la confianza y seguridad</li> <li>• Fortalecer las redes de apoyo entre los familiares y/o cuidadores de los participantes</li> </ul> |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>TEMPORALIZACIÓN<br/>Y ORGANIZACIÓN</b> | <p>La duración será de una hora. Respecto a la organización temporal se empezará a usar siempre la misma, los primeros diez minutos una bienvenida, el desarrollo de la actividad cuarenta minutos y el cierre de la sesión los últimos diez minutos.</p> <p>El espacio será un sala o aula.</p> <p>Al ser la primera sesión, se realizará con los familiares o cuidadores de los niños y niñas para ayudar a fortalecer el apoyo emocional y facilitar el proceso de adaptación.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>DESARROLLO<br/>ACTIVIDAD</b>           | <p>Los primeros minutos de la sesión se dedicarán a la bienvenida, donde se presentarán los profesionales que van a colaborar en la intervención. Después se invitará a que cada niño y niña junto con su familia o cuidadores se presente diciendo su nombre y diciendo una palabra que refleje como se sienten en ese momento. Se utilizará un lenguaje positivo, que valide todas las emociones expresadas, para fortalecer la confianza y seguridad.</p> <p>Más adelante se pasará a explicar el concepto de “espacio seguro”, donde se enfatizará que es un sitio donde pueden expresarse libremente sin miedo a ser juzgados o rechazados. Se les preguntará que les hace sentir cómodos, al estar sus familias nos ayudarán en esa parte.</p> <p>Al acabar, se pasará a decorar la sala, para ello se les proporcionarán diferentes materiales. Se pueden añadir diferentes espacios, como un rincón de emociones u otro de la calma.</p> <p>Se finalizará con la explicación de la decoración que han realizado, y se destacará la importancia del acompañamiento familiar en el proceso que están viviendo.</p> |
| <b>RECURSOS</b>                           | <p>Diferentes materiales decorativos: papeles de diferentes texturas y colores, cartulinas, rotuladores, pinturas, témperas, pinceles, brillantes, pegamento, tijeras, etc.</p> <p>Música y luces relajantes.</p> <p>Cojines y mantas para generar un ambiente acogedor.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

Nota: Elaboración propia.

**Tabla 4.***SESIÓN 2*

| <b>SESIÓN 2<br/>NUESTRA RED</b>       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar el reconocimiento y expresión de emociones difíciles relacionadas con la catástrofe</li> <li>• Fomentar la empatía y apoyo mutuo</li> <li>• Representar visualmente la conexión entre ellos</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>TEMPORALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN</b> | La sesión durará una hora, con la misma estructura mencionada en el apartado de temporalización diaria. Para esta actividad solo participarán los niños y niñas, junto al psicopedagogo/a y el educador/a de apoyo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>DESARROLLO ACTIVIDAD</b>           | <p>Se realizará la bienvenida donde se les preguntará que tal, y si quieren comentar algo. Después se pasará a explicar que es importante compartir las emociones para comprenderlas y gestionarlas. Más tarde se pasará a explicar y realizar la actividad. Primero se tendrán que sentar en círculo, consiste en pasarse un ovillo de lana unos a otros, y en su turno comentar un sentimiento o emoción que sintieron cuando sucedió la catástrofe de la DANA, si no quieren comentar eso pueden decir algo que no les guste o les de miedo; puede empezar el profesional para que se vayan animando y pensando lo que van a decir. Esto se repite hasta que todos hayan participado y se forme una red.</p> <p>Finalmente se hará una reflexión, se explicará que todos están conectados con el hilo y que están formando una red, donde todos han pasado por la misma situación, pero que no todos sienten de la misma forma, aun así, se tiene los unos a los otros para animarse y apoyarse.</p> |
| <b>RECURSOS</b>                       | Para esta actividad se necesitará un ovillo de lana, música suave para generar un ambiente relajado, y se pueden utilizar cojines o una alfombra.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Nota: Elaboración propia.

Tabla 5.

## SESIÓN 3

| SESIÓN 3<br>CONOCIENDO Y COMPRENDIENDO LA DANA |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayudar a la comprensión de la DANA y sus consecuencias</li> <li>• Explicar de manera clara, sin generar miedos</li> <li>• Identificar emociones y pensamientos relacionados con la DANA</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>TEMPORALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN</b>          | <p>La duración será de una hora aproximadamente, el psicopedagogo/a junto con el educador/a guiarán la sesión.</p> <p>Se dividirá en quince minutos de bienvenida e introducción de la actividad, 30-40 minutos para el desarrollo de la actividad, y 10 minutos para la despedida y reflexión.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>DESARROLLO ACTIVIDAD</b>                    | <p>Los primeros minutos se dedicarán por si quieren contar algo, y preguntarles como están. Después se pasará a introducir la actividad con preguntas como: ¿recuerdas la tormenta? ¿qué pasó en tu casa o escuela cuando llovió tanto?</p> <p>Luego se explicará con imágenes lo que es la DANA de forma sencilla y adecuado a su edad.</p> <p>Para realizar la actividad primero se realizará la lectura de un cuento, “Valentina y la DANA” de la página La pizarra pedagógica (anexo 2). Durante esta lectura se pueden realizar pausas para reflexionar con preguntas como: ¿Cómo crees que se sintió cuando empezó la tormenta? ¿qué hizo para sentirse mejor?</p> <p>Al acabar se pasará a realizar una actividad con globos, cada niño/a recibe uno y tendrán que escribir o dibujar un miedo que tuvieron durante la tormenta. Luego dejaran ir esos miedos, representando simbólicamente soltando el aire del globo, como si estuviesen liberando esas preocupaciones.</p> <p>Finalmente se reflexionará sobre la actividad realizada, el cuento y la situación de la DANA.</p> |
| <b>RECURSOS</b>                                | <p>Se necesitará la pizarra digital y material gráfico sobre la DANA acorde a la edad de los participantes, el cuento “Valentina y la DANA” esta disponible en</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|  |                                                                           |
|--|---------------------------------------------------------------------------|
|  | internet, un lugar cómodo con cojines, mantas, etc. Globos y rotuladores. |
|--|---------------------------------------------------------------------------|

Nota: Elaboración propia.

**Tabla 6.**

*SESIÓN 4*

| <b>SESIÓN 4</b><br><b>¿QUÉ ESTABA HACIENDO?</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayudar a comprender la situación vivida por la DANA</li> <li>• Facilitar la expresión emocional a través del juego</li> <li>• Favorecer el proceso del duelo mediante la reconstrucción simbólica</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>TEMPORALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN</b>           | <p>La sesión durará una hora, donde el psicopedagogo junto con el educador guiará la sesión.</p> <p>La organización del tiempo se divide igual que en las anteriores sesiones.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>DESARROLLO ACTIVIDAD</b>                     | <p>Los primeros minutos se dedicarán por si quieren contar algo, y preguntarles como están.</p> <p>Al acabar se pasará a explicar la actividad, que consiste en que recreen con piezas de lego lo que vivieron en la DANA, para ello habrá piezas acordes con la situación. Se les preguntará que representa cada elemento, donde podrán compartir su experiencia de manera espontánea.</p> <p>Por último, se reflexionará sobre lo que han construido y como se han sentido, validando todas las emociones y reforzando la seguridad; además, la actividad anterior, que es el cuento, les habrá ayudado a identificar diferentes emociones que podrían desconocer, pero si sentir. Se hará uso del emocionario para ayudarles a comprender mejor sus emociones y sentimientos. También se les puede motivar a expresar con que se sentirían mejor, o que les hizo sentir mejor después de lo sucedido.</p> |
| <b>RECURSOS</b>                                 | Se necesitará material de LEGO variado: bloques, figuras, y accesorios.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|  |                                                                                                                                                                                    |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Música relajante y material gráfico sobre la DANA para explicar la situación, todo acorde a su edad. Emocionario, es un libro que explica las diferentes emociones y sentimientos. |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Nota: Elaboración propia.

### Fase intermedia

La fase intermedia es de regulación emocional y estrategias de afrontamiento. El objetivo es generar estrategias y herramientas para que los niños y niñas sepan gestionar sus emociones, reducir la ansiedad, y favorecer la expresión saludable del duelo, ayudando a trabajar la aceptación de la pérdida. Esta fase cuenta con cuatro sesiones.

**Tabla 7.**

#### SESIÓN 5

| <b>SESIÓN 5<br/>VIAJE EMOCIONAL</b>   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayudar a identificar y expresar las emociones de manera simbólica</li> <li>• Fomentar estrategias para afrontar situaciones emocionales</li> <li>• Fomentar la creatividad y expresión a través del juego</li> </ul>                                                                                                                                                                                            |
| <b>TEMPORALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN</b> | <p>La duración será de un poco más de una hora aproximadamente, el psicopedagogo/a junto con el educador/a guiarán la sesión.</p> <p>Se dividirá en diez minutos de bienvenida y explicación de la actividad, quince minutos para dibujar el mural, treinta minutos para la actividad, y los últimos diez minutos para la reflexión final.</p>                                                                                                           |
| <b>DESARROLLO ACTIVIDAD</b>           | <p>Se comenzará con la bienvenida, dejando unos minutos por si quieren comentar algo y preguntarles como están. Después se pasará a explicar la actividad, que consistirá en realizar un mural simulando un camino con diferentes paradas, cada una es una emoción (alegría, tristeza, miedo, amor, enfado y esperanza). Después se hará un role-playing donde cada uno pasara por el camino y sus paradas, tendrá que identificar algún momento que</p> |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <p>haya sentido la emoción correspondiente y expresar como su compañero de viaje podría ayudarlo. Empezarán los profesionales para que tengan algún ejemplo y se vayan animando. Además, se hará uso del emocionario para ayudarles a entender las emociones y expresarse.</p> <p>El compañero de viaje mencionado antes serán unos peluches, tendrán que elegir al suyo antes de comenzar la actividad. Esto les servirá como de apoyo emocional.</p> <p>Los últimos minutos se reflexionará sobre la actividad, si les ha gustado o no, viendo como las emociones pueden cambiar y siempre tendrán un apoyo. También se reforzarán las estrategias de afrontamiento, dando más ejemplos de acciones que les pueden hacer sentir mejor cuando estén mal, como hablar con alguien del tema, dibujar, abrazar, cantar, etc.</p> |
| <b>RECURSOS</b> | <p>Se necesitará papel de mural, materiales para decorar el camino (pinturas, témperas, pinceles, pegatinas, recortes, pegamento, etc), peluches, emocionario, y música relajante.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Nota: Elaboración propia.

**Tabla 8.**

*SESIÓN 6*

| <b>SESIÓN 6</b><br><b>LA TORMENTA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar la expresión emocional a través del arte</li> <li>• Representar colectivamente la DANA y sus emociones asociadas</li> <li>• Fomentar la empatía y apoyo mutuo</li> </ul>                                                                                                                                                                |
| <b>TEMPORALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN</b> | <p>La duración de la sesión será de una hora, y guiarán la sesión el psicopedagogo/a y el educador/a, contando con la participación del psicólogo para ayudar a los niños y niñas en la expresión emocional asociada a la DANA.</p> <p>La organización del tiempo se dividirá igual, diez minutos de bienvenida y explicación, cuarenta de la actividad, y diez de reflexión y cierre.</p> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>DESARROLLO<br/>ACTIVIDAD</b> | <p>Se dará comienzo con la bienvenida, dejando tiempo por si quieren comentar algo y preguntarles como están. Después se explicará la actividad, que consistirá en recordar un poco la DANA que es y las emociones que sintieron, las cuales se vieron en sesiones anteriores.</p> <p>Después se pasará a dibujar en un papel de mural una tormenta, simulando la DANA y representando lo que vivieron. Se les invitará a plasmar las emociones vividas con símbolos, colores o palabras. Finalmente, se reflexionará sobre lo que han pintado, observando el mural y conversando sobre las emociones que han representado; se puede utilizar el emocionario de apoyo. Si estas son negativas, propondremos que le digamos algo al compañero o compañera que los pueda animar o ayudar a sentir mejor.</p> |
| <b>RECURSOS</b>                 | Se necesitará un papel de mural, materiales para dibujar diversos (témperas, pinceles, acuarelas, pinturas, rotuladores, etc.), emocionario, y música relajante.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

Nota: Elaboración propia.

**Tabla 9.**

*SESIÓN 7*

| <b>SESIÓN 7</b><br><b>APRENDEMOS A RELAJARNOS</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñar técnicas de relajación que puedan utilizar posteriormente</li> <li>• Favorecer la regulación emocional a través de la respiración y atención plena</li> <li>• Ofrecer herramientas simples para la calma y bienestar emocional</li> </ul> |
| <b>TEMPORALIZACIÓN<br/>Y ORGANIZACIÓN</b>         | <p>La sesión durará una hora. Intervendrán y guiarán la sesión el psicopedagogo/a y el educador/a.</p> <p>La organización del tiempo será de diez minutos de bienvenida y explicación de la actividad, quince</p>                                                                          |



|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | minutos para un ejercicio de respiración y relajación, veinte minutos para un ejercicio de imaginación guiada y quince para la reflexión y cierre de la sesión.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>DESARROLLO ACTIVIDAD</b> | <p>Los primeros minutos se dedicarán a la bienvenida, donde se les preguntará que tal y si quieren comentar algo. Después se pasará a explicar lo que se realizará en la sesión de hoy, para ello se comenzará viendo como las emociones afectan al cuerpo, dando ejemplos, acorde a su edad.</p> <p>Después se pasará al primer ejercicio, se trata de respiración guiada, para ello se les pedirá que inspiren profundo como si estuviesen oliendo una flor, después exhalar imaginando que quieren apagar una vela, pero no de golpe, sino suavemente. Los profesionales guiarán el ejercicio marcando los tiempos y ritmo.</p> <p>El siguiente ejercicio es de imaginación guiada, para ello se les guiará en una meditación donde tengan que imaginar un lugar tranquilo y seguro.</p> <p>Finalmente se reflexionará sobre cómo se puede controlar los nervios o relajarse cuando se encuentren mal con estos ejercicios, se les dará ejemplos de cómo y cuando usarlos. También se les preguntará que hacen ellos para relajarse.</p> |
| <b>RECURSOS</b>             | Música y luces relajantes, cojines, mantas, alfombra o colchonetas, imágenes que ayuden para el ejercicio de imaginación guiada, utilización de la voz con un tono calmado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Nota: Elaboración propia.

**Tabla 10.**

*SESIÓN 8*

| <b>SESIÓN 8</b><br><b>EL ÁRBOL DE LOS RECUERDOS</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilitar la expresión emocional a través de recuerdos y la literatura</li> <li>• Ayudar a afrontar la pérdida</li> <li>• Fortalecer los vínculos entre niños/as y familiares/cuidadores</li> <li>• Promover el apoyo mutuo a través del arte</li> </ul> |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>TEMPORALIZACIÓN<br/>Y ORGANIZACIÓN</b> | <p>La duración será de una hora y media, guiarán la sesión el psicopedagogo/a junto con el educador/a, además se contará con la ayuda del psicólogo/a.</p> <p>La organización del tiempo se dividirá en diez minutos de bienvenida, una hora para el desarrollo de la actividad, y quince minutos para la reflexión.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>DESARROLLO<br/>ACTIVIDAD</b>           | <p>Los primeros minutos serán para la bienvenida donde se les preguntara que tal y si quieren comentar algo. Después se pasará a la explicación y desarrollo de la actividad, para ello primero se leerá el cuento “El árbol de los recuerdos” de Britta Teckentrup (2013) (anexo 3) y hablar sobre lo que creen que ha pasado. Más adelante crearán un gran árbol entre todos con diferentes materiales, pero sin las hojas. Cuando acaben pasará a la creación de las hojas donde tendrán que escribir un recuerdo bonito de una pérdida que hayan sufrido por la DANA (como un objeto, un hogar, un ser querido, etc.) lo pueden ilustrar con dibujos, palabras o símbolos. Una vez acaben todos, tendrán que pegarlas uno a uno en el árbol, y a la vez compartir el significado de cada hoja.</p> <p>Finalmente se realizará una reflexión y cierre de la sesión, en ella se enfatizará la importancia del recuerdo con cariño y encontrar esperanza y fuerza en el apoyo mutuo.</p> |
| <b>RECURSOS</b>                           | <p>Se necesitará el libro “El árbol de los recuerdos”, materiales decorativos y de manualidades (cartón, diferentes tipos de papel, telas, ramas, rotuladores, pinturas, pegatinas, etc.), tijeras, pegamento, y música relajante.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Nota: Elaboración propia.

## Fase final

En esta última fase del programa el objetivo es recuperar la rutina, reforzar el sentido de comunidad, generar una visión positiva del futuro, y trabajar de forma secundaria la resiliencia. Esta fase cuenta con cuatro sesiones.

**Tabla 11.**

### *SESIÓN 9*

| <b>SESIÓN 9</b><br><b>NUESTRA HISTORIA</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la creatividad, pensamiento positivo y la resolución de problemas de manera lúdica</li> <li>• Fomentar la resiliencia a través de solución ante desafíos</li> <li>• Fortalecer el trabajo en equipo y apoyo mutuo</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>TEMPORALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN</b>      | <p>Tendrá una duración de una hora, donde los psicopedagogos/as y el educador/a guiaran la sesión. La organización del tiempo se dividirá en diez minutos de bienvenida, cuarenta minutos para el desarrollo de la actividad, y los últimos diez minutos de reflexión y cierre.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>DESARROLLO ACTIVIDAD</b>                | <p>Los primeros minutos se dedicarán a preguntarles que tal y dejarles tiempo por si quieren comentar algo. Después pasaremos a introducir la actividad, que consiste en la creación de una historia, la cual guiaremos para que ocurra una mala situación y ellos tengan que imaginar diferentes soluciones. Primero se les propone una situación inicial, por ejemplo, un pueblo que enfrentó una tormenta y tienen que reconstruirlo (algo parecido a la situación que han vivido). Después cada participante aportara una parte de la historia, añadiendo personajes, emociones y problemas. Finalmente tendrán que pensar entre todos diferentes caminos para solucionar los problemas que han ido creando. Por ultimo se reflexionará sobre la actividad, donde se les explicará como se pueden buscar soluciones ante situaciones que no nos gustan o son difíciles, además que pedir ayuda para solucionarlo también es importante.</p> |

|                 |                                                                                                                                                              |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                                                                                                                                              |
| <b>RECURSOS</b> | Se necesitará música relajante, los profesionales para guiar la actividad y ayudarles si se atascan, cojines, mantas o alfombras para un espacio más cómodo. |

Nota: Elaboración propia.

**Tabla 12.**

*SESIÓN 10*

| <b>SESIÓN 10<br/>PLANTAMOS “ESPERANZA”</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fomentar la resiliencia y esperanza a través de una acción simbólica</li> <li>• Promover el vínculo entre niños/as y familiares/cuidadores</li> <li>• Fomentar el apoyo emocional</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>TEMPORALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN</b>      | <p>La sesión durará dos/tres horas, y la guiarán el psicopedagogo/a y el educador/a.</p> <p>La organización del tiempo se dividirá en veinte minutos de bienvenida y explicación de la actividad, una hora y media para el desarrollo de la actividad, y unos veinte o treinta minutos para la reflexión y cierre de la sesión.</p> <p>Para esta actividad también participaran los familiares y/o cuidadores.</p>                                                                                                                                                                        |
| <b>DESARROLLO ACTIVIDAD</b>                | <p>Se comenzará como siempre, dando la bienvenida, preguntando que tal y si quieren comentar algo.</p> <p>Luego se pasará a explicar la actividad, que consistirá en plantar un árbol con un mensaje positivo que han aprendido tras la situación de la DANA.</p> <p>Para ello primero se escribirán en unas tarjetas biodegradables el mensaje que quieran plantar, después se pasará a plantar los árboles, enfatizando en el crecimiento y renovación tras una pérdida, así como el valor de crecer juntos. Después se enterrarán cerca de los árboles el mensaje correspondiente.</p> |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | <p>Finalmente, se reflexionará sobre la actividad, compartiendo sus mensajes, si quieren, reforzando la idea de la importancia de cuidar los árboles relacionándolo con los mensajes plantados.</p> <p>Se puede contactar con una organización medioambiental que nos ayude en el proceso de plantar el árbol, y a la vez nos explique la importancia del cuidar el medioambiente, relacionándolo con cómo afecta a las catástrofes, siempre acorde a la edad.</p> |
| <b>RECURSOS</b> | <p>Se necesitarán semillas o retoños para plantar.</p> <p>Herramientas básicas de jardinería (palas, guantes y regaderas)</p> <p>Tarjetas o papel biodegradable.</p> <p>Un espacio autorizado y adecuado para plantar los árboles, proporcionado por alguna asociación, el ayuntamiento de la zona o de algún familiar o cuidador que participe en el programa.</p>                                                                                                |

Nota: Elaboración propia.

**Tabla 13.**

*SESIÓN 11*

| <b>SESIÓN 11</b><br><b>CÁPSULA DEL TIEMPO</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guardar recuerdos y mensajes para el futuro, favoreciendo la resiliencia</li> <li>• Fortalecer el vínculo entre niños/as y familiares/cuidadores</li> <li>• Fomentar el apoyo mutuo</li> <li>• Reflexionar sobre el proceso de recuperación tras la DANA</li> </ul>                                                                                                                                                                            |
| <b>TEMPORALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN</b>         | <p>La sesión tendrá una duración de una hora y media, la guiarán el psicopedagogo/a y el educador/a, con la ayuda del psicólogo/a; además participarán las familias/cuidadores.</p> <p>La organización del tiempo se dividirá en quince minutos para la bienvenida y explicación de la actividad, una hora para el desarrollo de la actividad, y quince minutos para la reflexión y cierre.</p> <p>Se les avisará con antelación de esta sesión por si quieren llevar algún objeto.</p> |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>DESARROLLO ACTIVIDAD</b> | <p>Se comenzará con la bienvenida donde se les preguntara como están y se les dejara tiempo por si quieren comentar algo, después se pasará a explicar la actividad, que consiste en la creación de una cápsula del tiempo.</p> <p>Para ello primero reflexionarán sobre lo que quieren recordar y dejar para el futuro, después se pasará preparar los recuerdos (pueden ser fotos, objetos, dibujos o algún mensaje). Esos recuerdos se guardarán en una caja, todos juntos, simbolizando el apoyo mutuo; cada uno explicará que guarda y el porqué. Posteriormente esa caja se sellará y se establecerá una fecha para abrirla.</p> <p>Por último, se reflexionará sobre como creen que serán en el futuro cuando abran la cápsula, y como creen que van a reaccionar.</p> |
| <b>RECURSOS</b>             | Se necesitará una caja resistente de metal o plástico, materiales para escribir o dibujar los mensajes, objetos simbólicos o recuerdos, música relajante.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Nota: Elaboración propia.

**Tabla 14.**

*SESIÓN 12*

| <b>SESIÓN 12<br/>EL MAPA</b>          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>OBJETIVOS</b>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar fortalezas personales</li> <li>• Fomentar la resiliencia de manera visual</li> <li>• Fomentar el apoyo mutuo</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>TEMPORALIZACIÓN Y ORGANIZACIÓN</b> | <p>Esta actividad tendrá una duración de una hora y media, guiarán la sesión el psicopedagogo/a y el educador/a, con la ayuda del psicólogo/a; participarán las familias y/o cuidadores.</p> <p>La organización del tiempo se dividirá en quince minutos de bienvenida e introducción de la actividad, cuarenta minutos para el desarrollo de la actividad, quince minutos de reflexión y veinte minutos para el cierre de la intervención.</p> |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>DESARROLLO<br/>ACTIVIDAD</b> | <p>Se comenzará con la bienvenida, preguntando como están y si quieren compartir algo; después se pasará a introducir la actividad, esta consiste en que tendrán que crear un mapa, cada uno el suyo, donde refleje su proceso.</p> <p>Para ello se explicará que cada uno ha recorrido un camino desde que sucedió la DANA y hoy lo expondrán en forma de mapa. Para realizarlo se les dará el material necesario, en el incluirán los obstáculos y miedos que han experimentado y superado, así como las emociones y fortalezas que han descubierto que tenían, para ello les ayudarán las familias/cuidadores y los profesionales que los han acompañado en el proceso.</p> <p>Después, se reflexionará y podrán compartir su mapa, comentando las estrategias que han aprendido para seguir adelante.</p> <p>Finalmente, se realizará una pequeña fiesta de despedida con diferentes aperitivos y unos diplomas tras el programa superado, lo que motivará a seguir avanzando.</p> |
| <b>RECURSOS</b>                 | <p>Se necesitará cartulinas grandes, materiales decorativos (pegatinas, rotuladores, recortes, pegamento, témperas, etc.), música relajante, aperitivos variados, y diplomas personalizados.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Nota: Elaboración propia.

## **Actuaciones complementarias**

### Actuaciones para familiares o cuidadores

Se realizarán sesiones grupales para los familiares o cuidadores, donde se les proporcionará orientación y herramientas para acompañar el duelo de sus hijos, fortalecer el vínculo, generar estrategias de afrontamiento en el hogar, y generar redes de soporte emocional.

Las actividades exclusivamente para los familiares y cuidadores que se realizarán serán:

- Grupos de apoyo emocional: consiste en establecer un espacio donde los padres compartan sus experiencias y estrategias para acompañar el duelo infantil, mediante la escucha activa y estrategias de validación de emociones.
- Talleres de comunicación afectiva: se trata de ofrecer técnicas para que sepan hablar sobre la pérdida con los niños y niñas de manera clara y comprensible, así como la respuesta a preguntas difíciles. Un ejemplo sería una simulación de conversaciones con los niños y niñas sobre una pérdida.
- Estrategias de afrontamiento en el hogar: actividades prácticas para reforzar la seguridad emocional de los niños y niñas. Mediante una guía con actividades diarias, como establecer rutinas, fomentar el diálogo emocional, mantener espacios de expresión artística, respetar los silencios, etc.
- Técnicas de relajación y manejo del estrés, como el mindfulness o respiración guiada para promover el bienestar emocional y evitar el desgaste psicológico.
- Orientaciones sobre el duelo infantil y cómo manejarlo en el entorno familiar.
- Ofrecer información y ayuda para el acceso a diferentes recursos y servicios a los que pueden optar las personas afectadas por la catástrofe. Por ejemplo, facilitar el acceso a servicios de salud mental, apoyo económico, asistencia, etc.

Estas actuaciones las realizaría el psicopedagogo/a con la colaboración de un psicólogo/a y un trabajador/a social.

#### Sesiones de psicología infantil

Se trata de ofrecer atención individualizada a cada participante para detectar dificultades específicas en el duelo, acompañamiento especializado para niños y niñas que muestren signos de ansiedad, depresión o bloqueo emocional.

Para ello el psicólogo realizarán dos sesiones, una al inicio y otra al final, a modo de evaluación para conocer el estado y el progreso de cada uno de los participantes. Después, estas sesiones psicológicas a los niños y niñas, acompañados por sus familiares o cuidadores, serán opcionales. Es decir, tendrán este recurso si lo necesitan, si los familiares, cuidadores o psicopedagogos/as lo consideran necesario porque muestren signos de duelo complicado.



## RECURSOS

Se contará con una serie de recursos que garanticen el correcto desarrollo para la posible implementación de la propuesta de intervención psicopedagógica orientada al afrontamiento y acompañamiento del duelo infantil tras la catástrofe de la DANA en Valencia.

Estos recursos se dividen en tres categorías: humanos, materiales y espaciales. Cada uno tiene un papel fundamental para la ejecución de las actividades, asegurando un entorno seguro, accesible y enriquecedor para los participantes.

**Tabla 15.**

### *RECURSOS HUMANOS*

| PERSONAL                     | FUNCIÓN Y RESPONSABILIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Psicopedagogos/as            | Especialistas que se encargan del proceso de aprendizaje y desarrollo emocional, encargados de diseñar, organizar, ejecutar y evaluar la propuesta de intervención.                                                                                                                         |
| Psicólogos/as                | Profesionales de la salud mental encargados de guiar las sesiones individuales de apoyo psicológico en los niños y niñas participantes que muestren manifestaciones de duelo complejo. Además de ofrecer herramientas y apoyo a los familiares y/cuidadores en actuaciones complementarias. |
| Educadores/as o monitores/as | Encargados de dinamizar las actividades, los encuentros grupales y promover la participación.                                                                                                                                                                                               |
| Trabajadores/as sociales     | Profesionales de apoyar la vinculación con las familias y la identificación de necesidades específicas en cada caso. Así como facilitar la información de diferentes servicios y recursos que los familiares o cuidadores pueden solicitar.                                                 |
| Voluntarios/as               | Personas que pueden colaborar en la logística de las sesiones, en el acompañamiento de los niños y niñas si                                                                                                                                                                                 |

|  |                                                     |
|--|-----------------------------------------------------|
|  | fuese necesario, y en el mantenimiento del espacio. |
|--|-----------------------------------------------------|

**Tabla 16.***RECURSOS MATERIALES*

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Materiales de expresión y creatividad</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartulinas, papeles de colores, lápices, rotuladores, pinturas, temperas, acuarelas, pinceles, etc.</li> <li>• Juegos de construcción (lego)</li> <li>• Pizarra digital</li> <li>• Revistas y recortes para actividades de collage</li> </ul> |
| <b>Recursos de apoyo emocional</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuentos sobre el duelo infantil</li> <li>• Peluches/muñecos como elementos de seguridad</li> <li>• Emocionario</li> </ul>                                                                                                                     |
| <b>Materiales para las actividades</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cojines, alfombras, mantas, etc. Para mayor comodidad y creación de un espacio seguro y de confianza.</li> <li>• Música y luces relajantes</li> <li>• Materiales audiovisuales</li> </ul>                                                     |

Respecto a los materiales espaciales necesarios, están enfocados en garantizar el bienestar y fomentar la seguridad y confianza de los participantes, para hacer efectiva la intervención. Algunos de ellos podrían ser:

- Centros comunitarios como asociaciones, ONG, ludotecas, o bibliotecas. Un espacio con salas amplias y equipadas para las actividades.
- Aulas de centros educativos fuera del horario escolar
- Espacios al aire libre como parques o jardines para alguna actividad determinada.
- Salas para las sesiones de psicología infantil, y para las actuaciones con las familias o cuidadores.

## **EVALUACIÓN**

La evaluación que se llevaría a cabo sería global y continua, es decir, una evaluación pre-post y una evaluación de seguimiento intermedio. Todo ello con el fin de ver como evolucionaría la intervención, que da resultados y que no, y mejorar la propuesta para futuras ocasiones.

### **Evaluación inicial**

Esta evaluación trata de reconocer el estado emocional, social y cognitivo de los niños y niñas, con el fin de identificar sus características, necesidades y dificultades.

Para ello se realizará una sesión individual con cada participante y su respectiva familia/cuidador, mediante una entrevista y un cuestionario de guía que realizarán conjuntamente el psicopedagogo/a junto con el psicólogo/a. Además de utilizar la observación directa y el uso de dibujos o expresiones artísticas con el fin de ayudar a exteriorizar las emociones de los niños y niñas.

Los objetivos de esta primera evaluación serán identificar el impacto emocional de la catástrofe en los participantes, evaluar su estado cognitivo y las posibles dificultades, facilitar la expresión emocional de manera simbólica y oral, y obtener información clave para la intervención psicopedagógica.

El cuestionario guía empleado contará de preguntas breves y sencillas, acorde a la edad de los participantes; una parte se enfocará también en preguntar a sus familias y/o cuidadores para especificar información, así como tendrán que completar junto con sus hijos una prueba PCL-5 para evaluar e identificar síntomas de TEPT (anexo 4). La parte enfocada a los familiares y/o cuidadores, se realizaría mientras los participantes realizan la segunda parte de la evaluación mediante la expresión gráfica o simbólica libre a raíz de dos preguntas: ¿Cómo te has sentido desde la tormenta? ¿Dibuja un lugar donde estes seguro o tranquilo?

El psicólogo analizaría estas expresiones fijándose en los colores, formas y figuras, y conversando con el participante sobre lo que representa su dibujo.

Se realizará un informe con toda la información recogida, así como una rúbrica de evaluación para poder comparar más adelante todos los aspectos; esta rúbrica tendrá unos indicadores (anexo 5).

## **Evaluación de seguimiento**

En esta evaluación se verá el progreso de los niños y niñas a lo largo de las intervenciones, así como comprobar si las actividades son correctas o hay que modificarlas para una mejorar su eficacia. Se realizará a lo largo de la intervención y proporcionará información sobre la evolución de los participantes.

Para ello se utilizarán varias herramientas de medición como la observación sistemática en las sesiones, fijándose en la conducta de los niños y niñas, la identificación de cambios conductuales, la expresión de emociones, la interacción con el entorno y sus compañeros, los progresos significativos, etc. También se analizarán las producciones artísticas y creativas, evaluando los dibujos y actividades de expresión emocional. El diálogo tanto con los niños y niñas durante las sesiones, como con sus familiares/cuidadores, para saber cómo se sienten e identificar necesidades. El uso de un registro de participación donde se documente información como la constancia, la implicación y motivación en las actividades, las interacciones con los compañeros, o las respuestas a estrategias de apoyo emocional. Y fundamental el constante contacto entre los profesionales para una intervención acorde y eficaz.

Toda esta información se recogerá en una rubrica de evaluación, con indicadores (anexo 6).

## **Evaluación final**

Esta última evaluación servirá para medir el impacto y eficacia de la propuesta, así como la evolución final de los niños y niñas, también servirá para verificar si los objetivos marcados han sido logrados.

Para realizar esta evaluación se utilizarán varias herramientas. Una de ellas es una encuesta de satisfacción para los familiares/cuidadores donde se extraerá información que complementen lo observado durante las sesiones, así como la realización de la misma prueba PCL-5 realizada al inicio para ver la evolución de los síntomas de TEPT (anexo 8). También se compararán los datos de antes y después de programa, utilizando las rúbricas de evaluación (anexo 7) y una entrevista final que se realizará junto con el psicólogo/a de la misma manera que se realizó en la evaluación inicial (anexo 9). Finalmente se realizará un informe individual con los avances, necesidades y recomendaciones para las familias/cuidadores de cada participante.

## CONCLUSIONES

En este último apartado se recogen las conclusiones del presente trabajo. Para ello, se van a recuperar los objetivos propuestos y se expondrán las reflexiones surgidas en el proceso de su realización, así como las limitaciones y dificultades encontradas.

El objetivo fundamental que vertebra la propuesta es desarrollar un programa para intervenir en una situación de duelo generada por una catástrofe natural, en este caso la acaecida en Valencia con la Dana que asoló el territorio. Para afinar en la intervención y aportar más solidez, se han planteado una serie de objetivos específicos con el fin de concretar los diferentes aspectos que definen el Trabajo Fin de Máster.

Desde esta perspectiva he analizado el impacto emocional que supuso la catástrofe, así como investigado que enfoque es el más adecuado para acompañar el proceso de duelo infantil a través del diseño de una propuesta de intervención psicopedagógica adaptada a la infancia, teniendo en cuenta y priorizando herramientas cercanas a sus intereses.

Fundamentalmente he tratado de validar todas aquellas emociones que surgen en los niños y niñas en situaciones catastróficas a través de la implementación de una propuesta basada en intereses cercanos a su realidad: a través del juego, la literatura, el acompañamiento, así como la intervención de la familia como nexo de unión y promotora de vínculos que capacitarán a los niños y niñas para afrontar el duelo y desarrollar la resiliencia.

Para finalizar, he considerado necesario establecer una evaluación de la propuesta de intervención con herramientas adecuadas que validaran el proyecto a través de unos criterios que aportaran datos suficientes para valorar si ofrece garantías de éxito en caso de ser aplicada.

Por ello considero que es una prioridad desarrollar en cada niño y niña una educación emocional adecuada que pudiera aportar estrategias para afrontar situaciones de duelo ante pérdidas u otras circunstancias como es la que he definido en este trabajo.

En el proceso de investigación para desarrollar este Trabajo de Fin de Máster he apreciado que dadas las circunstancias actuales debe existir un protocolo de actuación para afrontar situaciones similares. La emergencia climática es un punto de partida para trabajar aspectos relacionados con esta problemática. Como se ha visto en los últimos

años el aumento de situaciones extremas debidas al cambio climático hace necesario crear recursos para abordar posibles acontecimientos catastróficos. En esta línea debemos considerar que, aunque esta propuesta está enfocada para paliar las consecuencias de una catástrofe, sería fundamental crear recursos preventivos ya que como he mencionado estas circunstancias son cada vez más frecuentes y agresivas afectando fuertemente a la población.

En cuanto a las limitaciones que he encontrado en este estudio sería sobre todo la inexistencia de publicaciones relacionadas con el impacto emocional que supone para la infancia y juventud, así como el vacío de programas dirigidos a este colectivo y a otros vulnerables. Teniendo en cuenta estas reflexiones considero como futura línea de investigación abordar este tema como prioritario, ofreciendo programas para intervenir de manera preventiva y capacitar mediante herramientas y recursos para abordar posibles situaciones catastróficas desde todos los aspectos; así como de manera paliativa para ayudar y apoyar cuando surge la situación extrema.

Realizando este trabajo he sido consciente de la fragilidad de las personas, especialmente los grupos vulnerables como es la infancia por lo que es urgente tomar medidas para afrontar posibles situaciones de emergencias. Lo último que quiero señalar es que esta propuesta, aunque este diseñada para una situación concreta como es la DANA, puede dirigirse y servir para el afrontamiento del duelo infantil en otras situaciones en las que se sufran pérdidas.

## REFERENCIAS

- American Psychological Association (2010). *Los desastres naturales y los niños*.  
<https://www.apa.org/topics/children/ninos>
- American Psychological Association (2012). *¿Qué hacen los psicólogos en los lugares afectados por una catástrofe?* <https://www.apa.org/topics/disasters-response/desastre>
- Arito, S., Imbert, L., Jacquet, M., Cerini, L., Rígoli, A., & Kriger, P. (2020). *Desastres y catástrofes: herramientas de pensamiento para la intervención*. EDUNER.  
<https://www.trabajo-social.org.ar/wp-content/uploads/Arito-S.-Desastres-y-catastrofes-herramientas-de-pensamiento-para-la-intervencion.pdf>
- Artaraz, B., Sierra, G., González, F., García, J., Blanco, V., y Landa, V. (2017). *GUÍA SOBRE EL DUELO EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA*.  
<https://www.cop.es/uploads/PDF/GUIA-TRATAMIENTO-DUELO.pdf>
- ASCIM & RIA (s.f.). *Manual para la intervención psicológica en situaciones de crisis con niños afectados por un desastre*.  
<https://www.cop.es/uploads/PDF/MANUAL-CRISIS-NINOS-DESASTRE.pdf>
- Asale, R.-., & Rae. (s. f.). *duelo*. Diccionario de la lengua española. «Diccionario de la Lengua Española». Edición del Tricentenario. <https://dle.rae.es/duelo>
- Barudy, J., & Dantagnan, M. (2022). *Manual para la promoción de la resiliencia infantil a consecuencia de catástrofes naturales*. Fundación "la Caixa".  
<https://fundacionlacaixa.org/documents/234043/558364/promocion-resiliencia-infantil-manual.pdf>
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. In *Anales del sistema sanitario de Navarra*, 30, 163-176. Gobierno de Navarra. Departamento de Salud. [Archivo PDF] <https://scielo.isciii.es/pdf/asina/v30s3/original11.pdf>

- Cano-Vindel, A., Dongil-Collado, E., Iruarrizaga, I., Salguero-Noguera, J. M., & Wood, C. M. (2011). Consecuencias psicológicas de las crisis y catástrofes: Los atentados del 11-M en Madrid. *Estudos sobre intervenção psicológica em situações de emergência, crise e catástrofe*, 89-105.
- Centro Nacional de Información Geográfica (Instituto Geográfico Nacional). (s/f). «Gota fría» o DANA. [https://educativo.ign.es/atlas-didactico/clima-eso/gota\\_fra\\_o\\_dana.html](https://educativo.ign.es/atlas-didactico/clima-eso/gota_fra_o_dana.html)
- Cid, L. (2011). *Explicame qué ha pasado, guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*. Fundación Mario Losantos del Campo. [Archivo PDF] [https://www.psie.cop.es/uploads/GuiaDueloFMLC\[1\].pdf](https://www.psie.cop.es/uploads/GuiaDueloFMLC[1].pdf)
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid (s.f.). *Emergencias y catástrofes*. <https://www.copmadrid.org/web/ciudadania/psicologia-para-la-vida-cotidiana/emergencias-y-catastrofes>
- Consejo General de la Psicología en España (2022, 3 marzo). *Pautas para ayudar a los/as niños/as a manejar la ansiedad por la guerra, el conflicto y las crisis*. <https://www.infocop.es/viewarticle/?articleid=20870>
- Dirección General de Protección Civil y Emergencias Ministerio del Interior. (s.f.). *Unidad didáctica 04: Guía para el análisis de riesgos y la planificación de emergencias*. [https://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpetas02/carpetas25/guiadidac\\_ipc/data/pdfs/unidad\\_didactica\\_04.pdf](https://www.proteccioncivil.es/catalogo/carpetas02/carpetas25/guiadidac_ipc/data/pdfs/unidad_didactica_04.pdf)
- Doménch, R. (2024, 28 de noviembre). Los efectos económicos de la DANA. BBVA. <https://www.bbvaesearch.com/publicaciones/espana-los-efectos-economicos-de-la-dana/>



- Echeburúa, E., & Bolx, A. H. (2007). ¿Cuándo el duelo es patológico y cómo hay que tratarlo? *Análisis y modificación de conducta*, 33(147).  
<https://doi.org/10.33776/amc.v33i147.1205>
- Eltiempo. (2022, marzo 18). *DANA*. Eltiempo.es; Eltiempo Previsto, S.L.U.  
<https://www.eltiempo.es/noticias/meteopedia/dana>
- Eltiempo. (2023, abril 16). *El Mediterráneo comienza a parecerse al Caribe: el mar cada vez más caliente*. Eltiempo.es; Eltiempo Previsto, S.L.U.  
<https://www.eltiempo.es/noticias/temperatura-mar-mediterraneo>
- Engel, George L. (1964) Grief and Grieving. *AJN, American Journal of Nursing* 64(9), 93-98.
- Entreculturas, Educo, Save the Children, & Plan International. (2025). *Análisis de necesidades en el sector de la educación y protección de la infancia tras la DANA*. Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia (INEE).  
<https://plan-international.es/wp-content/uploads/2025/01/Informe-Ejecutivo-DANA-INEE-2025.pdf>
- Feijoo Portero, P., & Pardo Porto, A. B. (2003). Muerte y educación. *Tarbiya: revista de investigación e innovación educativa*, 33, 51-76.  
<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/33539/7255-15141-1-PB.pdf?sequence=1>
- Freud, S. (1917). *Duelo y melancolía*. Philosophia.cl. [Archivo PDF]  
<https://www.philosophia.cl/biblioteca/freud/1917Duelo%20y%20melancol%C3%A9.pdf>
- Gamo Medina, E., & Pazos Pezzi, P. (2009). El duelo y las etapas de la vida. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29(2), 455–469.

[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0211-57352009000200011](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0211-57352009000200011)

García, R. (2024, 28 de noviembre). *Los efectos de la DANA están generando un grave problema medioambiental*. Universidad Rey Juan Carlos. <https://www.urjc.es/todas-las-noticias-de-actualidad/9468-los-efectos-de-la-dana-estan-generando-un-grave-problema-medioambiental>

García Hernández, Alfonso Miguel, Rodríguez Álvaro, Martín, Brito Brito, Pedro Ruymán, Fernández Gutiérrez, Domingo A, Martínez Alberto, Carlos E, & Marrero González, Cristo M. (2021). *Duelo adaptativo, no adaptativo y continuidad de vínculos*, 15(1), 1-26. [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2021000100001&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2021000100001&lng=es&tlng=es)

Gobierno de la Región de Murcia. (s.f.). *Un modelo psicopedagógico de intervención en catástrofes. El terremoto de Lorca, mayo 2011*. <https://diversidad.murciaeduca.es/publicaciones/lorca/doc/completo.pdf>

Gorosabel-Odrizola, M., & León-Mejía, A. (2016). La muerte en educación infantil: algunas líneas básicas de actuación para centros escolares. *Psicología Educativa*, 22(2), 103-111. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.05.001>

Kubler-Ross, E. (1993). *Sobre la muerte y los moribundos*. (4ª ed.). Grijalbo. [Archivo PDF] <https://jlcarravias.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/08/kc3bcbler-ross-sobre-la-muerte-y-los-moribundos.pdf>

Lapizarrapedagogica (s.f.). *Valentina y la DANA*. <https://s1.ppllstatics.com/lasprovincias/www/multimedia/2024/11/04/VALENTINA-DANA-cuento.pdf>

León, F. (2003). *Las gotas frías/DANAs: ideas y conceptos básicos*.

[https://www.aemet.es/documentos/es/conocermas/estudios/dana\\_ext.pdf](https://www.aemet.es/documentos/es/conocermas/estudios/dana_ext.pdf)

Liria, A. F., & Vega, B. R. (2002). Intervenciones sobre problemas relacionados con el duelo en situaciones de catástrofe, guerra o violencia política. *Revista de psicoterapia*, 13(49), 95-122.

Maroto, D. (2025, 1 abril). Nuevas deducciones en la Comunidad Valenciana para la Declaración de la Renta 2024. *Diario ABC*.

<https://www.abc.es/espana/comunidad-valenciana/nuevas-deducciones-comunidad-valenciana-declaracion-renta-2024-20250331125122-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Fespana%2Fcomunidad-valenciana%2Fnuevas-deducciones-comunidad-valenciana-declaracion-renta-2024-20250331125122-nt.html>

Minutos. (2025, 3 abril). Cómo deben declararse las ayudas por la DANA en la declaración de la renta 2024 - 2025. *La Información*.

<https://www.20minutos.es/lainformacion/economia-y-finanzas/como-afectan-las-ayudas-dana-declaracion-renta-2024-2025-5697261/>

Ministerio de Juventud e Infancia (s.f.). *El Gobierno destina 60 millones de euros a atender a la infancia, la adolescencia y la juventud afectadas por la DANA*.

[https://www.juventudeinfancia.gob.es/sites/default/files/noticias/20241120\\_NP\\_VALENCIA\\_DANA.pdf](https://www.juventudeinfancia.gob.es/sites/default/files/noticias/20241120_NP_VALENCIA_DANA.pdf)

Ministerio de Juventud e Infancia (2025). *Orden DANA*.

<https://www.juventudeinfancia.gob.es/sites/default/files/consultapub/1.%2020241216%20Orden%20DANA.pdf>

Ministerio de Sanidad (s.f.). Cuidándose y ayudándose a sí mismo después de un desastre.

<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/saludMental/autoayuda.htm>

- Miret, L., Fuster, A., Peris, E., García, D., & Saldaña, P. (2002). El perfil del psicopedagogo. *Universitat Jaume I*.  
<https://repositori.uji.es/server/api/core/bitstreams/9912cb9d-2607-4a55-97e4-a144e85a4a34/content>
- Neimeyer, R. A., & Ramírez, Y. G. (2002). *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Paidós.
- Oviedo Soto, S., Parra Falcón, F., & Marquina Volcanes, M. (2009). La muerte y el duelo. *Enfermería global*, 8(1). <https://doi.org/10.6018/eglobal.8.1.50381>
- Oxfam Intermón. (2024, 6 de noviembre). *¿Qué es una DANA y cuáles son sus efectos?* Blog Oxfam Intermón. <https://blog.oxfamintermon.org/que-es-dana/>
- Pacheco Borrella, G. (2003). Perspectiva antropológica y psicosocial de la muerte y el duelo. *Cultura de los cuidados*, 14(2), 27-43. <http://hdl.handle.net/10045/1040>
- Parra, S. (2024, octubre 30). *¿Qué es una DANA y qué efectos tiene?* National geographic. [https://www.nationalgeographic.com.es/medio-ambiente/dana-espana-efectos-fenomeno-meteorologico-que-cambia-reglas-juego\\_20669](https://www.nationalgeographic.com.es/medio-ambiente/dana-espana-efectos-fenomeno-meteorologico-que-cambia-reglas-juego_20669)
- Pérez-Sales, P. (2004). *Intervención en catástrofes desde un enfoque psicosocial y comunitario*. [https://www.atopos.es/pdf\\_01/intervencion.pdf](https://www.atopos.es/pdf_01/intervencion.pdf)
- Promateriales. (2024, 14 de noviembre). *Inundaciones por la DANA: impacto y soluciones urgentes*. Prosostenible.es. <https://prosostenible.es/inundaciones-por-la-dana-impacto-y-soluciones-urgentes/>
- Psicología clínica. (2024, abril 9). *¿Cuántos tipos de duelos hay y cuál es más difícil de superar?* Escuela de Postgrado de Psicología y Psiquiatría. <https://eepsicologia.com/tipos-de-duelo/>

- Ramos-Pla, A., & Camats Guardia, R. (2018). Fundamentos para una pedagogía preventiva sobre la muerte en la escuela. *Revista Complutense de Educación*. 29(2), 527-538. <http://dx.doi.org/10.5209/RCED.53448>
- Ramos-Pla, A. R., Gairín, J., & Camats, R. (2018). Principios prácticos y funcionales en situaciones de muerte y duelo para profesionales de la educación. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16(1), 21-33. <https://doi.org/10.15366/reice2018.16.1.002>
- Real Academia Española. (s. f.). *Catástrofe*. En Diccionario de la lengua española (23.<sup>a</sup> ed.). <https://dle.rae.es/cat%C3%A1strofe>
- Real Academia Española. (s.f.). *Resiliencia*. <https://dle.rae.es/resiliencia>
- Rodríguez, L. C. (s.f.) *INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN SITUACIONES DE DUELO Y CATÁSTROFES*. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/39472574/Intervencion-Psicologica-En-Situaciones-De-Duelo-Y-Catastrofes-libre.pdf?1445987156=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTesina\\_Lidia\\_Calvache.pdf&Expires=1740664546&Signature=U-1cPX2v4xKfLuBqJnadB7bX~78-U0L4BScmkRbHa2kxaycZLrJbzSd9bm97xWeCfaW4Y7-4g8MJZ3r5kZSdFcomOWsU-GyfpDtRnQFS3YPTMc87Lh2za2REV7Pr0ykELjhATi~0l48DIo3i1q4VCEVW325m1d9npx6QXSGbOP8IH8eQ8nJcU0hRPYjvOplDIJluZK92~g6yP2tONK4XTTL6UjmXKXKwj0T~pC76ohVzS9xT5iAqgEQeTCY7At77A5L-v5v-0aVNib6-J9BCa6iiPTKhkWNU7oEmrbGxBNveZTiat4qAQn-GSQuZsS5vEjff1v~lkC8MhPcFmxGOA\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/39472574/Intervencion-Psicologica-En-Situaciones-De-Duelo-Y-Catastrofes-libre.pdf?1445987156=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTesina_Lidia_Calvache.pdf&Expires=1740664546&Signature=U-1cPX2v4xKfLuBqJnadB7bX~78-U0L4BScmkRbHa2kxaycZLrJbzSd9bm97xWeCfaW4Y7-4g8MJZ3r5kZSdFcomOWsU-GyfpDtRnQFS3YPTMc87Lh2za2REV7Pr0ykELjhATi~0l48DIo3i1q4VCEVW325m1d9npx6QXSGbOP8IH8eQ8nJcU0hRPYjvOplDIJluZK92~g6yP2tONK4XTTL6UjmXKXKwj0T~pC76ohVzS9xT5iAqgEQeTCY7At77A5L-v5v-0aVNib6-J9BCa6iiPTKhkWNU7oEmrbGxBNveZTiat4qAQn-GSQuZsS5vEjff1v~lkC8MhPcFmxGOA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

- Ruiz, J. C. (2024, 12 noviembre). Cómo acompañar emocionalmente a niños y adolescentes ante una catástrofe natural. *Sabemos digital*.  
<https://sabemos.es/como-acompanar-emocionalmente-a-ninos-y-adolescentes-ante-una-catastrofe-natural/>
- San Juan, C. (2001). *Catástrofes y ayuda de emergencia*. Icaria Editorial.
- Save The Children (s.f.). *Acompañamiento emocional a niños, niñas y adolescentes en situación de crisis*. <https://www.savethechildren.es/apoyo-emocional-infancia-en-catastrofes>
- Sigales Ruiz, S. R. (2006). *CATÁSTROFE, VÍCTIMAS Y TRASTORNOS: HACIA UNA DEFINICIÓN EN PSICOLOGÍA*. Anales de Psicología / Annals of Psychology, 22(1), 11–21. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/26191>
- Sostenibilidad BBVA. (2024, octubre 29). *¿Qué es una DANA y por qué se produce?* BBVA. <https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/que-es-una-dana-y-por-que-se-produce/>
- Teckentrup, B. (2013). *El árbol de los recuerdos*. Nubeocho.
- Unicef (2024, 21 noviembre). *Impacto de la Dana en la infancia*. UNICEF España. <https://www.unicef.es/publicacion/impacto-dana-infancia>
- Unicef (s.f.). *Impacto de la DANA en la infancia*. Unicef España. <https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/communication/UNICEFRespuestaDANAenclavedeinfancia.pdf>
- Unidad de Psicología Clínica y de la Salud de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid. (2008). *Guía de primeros auxilios psicológicos para psicólogos*.  
<https://www.copmadrid.org/webcopm/recursos/guiaprimerosauxilios2008.pdf>

- Uriarte, J. de D. (2010). La resiliencia comunitaria en situaciones catastróficas y de emergencia. *International Journal of Developmental and Educational Psychology Infad Revista de Psicología*, 1, 687-693. <http://hdl.handle.net/10662/3121>
- Valero, M. (2011). *Reacciones de adolescentes ante desastres y emergencias: aspectos psicosociales derivados del 11 de marzo*. Universitat Jaume I. <https://psicologosemergenciasbaleares.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/05/reaccions-adolescents-11-marc3a7.pdf>
- Watts, R. E., & Garza, Y. (2012). El uso de habilidades relacionales de la terapia de juego en terapia constructivista. *Revista de psicoterapia*, volumen (23, N° 90-91) 7-23. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4394263>

## ANEXOS

### Anexo 1. Ejemplo de carteles y folletos





### ¿QUÉ ES?

Programa para la afrontación y acompañamiento del duelo infantil tras la catástrofe de la DANA

### ¿QUE OFRECEMOS?

Programa dividido en varias fases, según las etapas emocionales del duelo

- Actividades lúdicas
- Intervención de diferentes profesionales
- Sesiones psicológicas
- Participación familiar

### ¿PARA QUIÉN?

Dirigido a niños y niñas de 6 a 8 años, junto con sus familiares y/ a cuidadores

### OTROS DATOS

LUGAR: Asociación x  
 TEMPORALIZACIÓN: 1 día a la semana durante 3 meses  
 INSCRIPCIÓN: Del 4 al 15 de noviembre

*"Después de la tormenta, encontramos nuevos caminos. Un espacio seguro para expresar emociones y encontrar esperanza"*

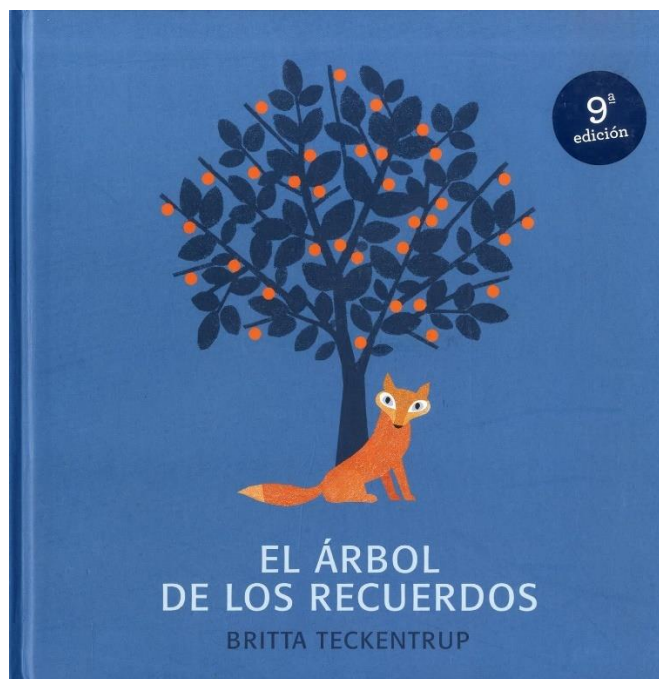
## Anexo 2. Cuento “Valentina y la DANA”



Este cuento trata de una niña que vive en Valencia y experimenta los efectos de la DANA. Ella describe como afecta la tormenta a su entorno y como, con el apoyo de la comunidad, aprenden a afrontar la situación. Se destacan valores como la empatía, la resiliencia y la solidaridad, mostrando como las personas se unen para superar momentos difíciles.

Este cuento ayuda a los niños/as a comprender el fenómeno meteorológico de la DANA y las consecuencias que tienes, dándoles estrategias y herramientas emocionales para gestionar el miedo e incertidumbre en esta situación de crisis.

### Anexo 3. Cuento “El árbol de los recuerdos”



El cuento de Britta Teckentrup aborda el tema del duelo y la pérdida de manera adecuada y accesible para los niños y niñas. El libro cuenta la historia de Zorro, que, tras una larga vida feliz, finalmente se queda dormido para siempre en su lugar favorito del bosque. Sus amigos se quedan tristes por su pérdida, y empiezan a recordar momentos que compartieron con él. A medida que estos recuerdos avanzan, florece un pequeño brote en donde el Zorro murió, y este crece a medida que recuerdan más acontecimientos.

El mensaje es la esperanza, porque, aunque se sufran una pérdida físicamente, el recuerdo permanecerá vivo. Eso se ve con la metáfora del árbol, donde los recuerdos y amor pueden sanar el dolor de una pérdida. Considero que es un buen recurso para hablar sobre las pérdidas y el recuerdo de estas para ayudarles a afrontar el duelo.

#### **Anexo 4. Cuestionario guía evaluación inicial**

##### Parte específica para los niños/as participantes:

1. Elige el color que represente cómo te sientes hoy: verde (calma), rojo (enfado), amarillo (alegría), azul (tristeza)
2. ¿Qué te hace sentir mejor cuando estás triste o enfadado?
3. ¿Qué es lo que más te ha gustado hacer en los últimos días? ¿y lo que menos?
4. ¿Hay algo que te haga sentir triste después de la tormenta?
5. ¿Cómo te sientes cuando recuerdas lo que pasó en la tormenta?
6. ¿Prefieres hablar o dibujar lo que pasó?
7. “Actividad del dibujo”

##### Parte específica para los familiares y/o cuidadores:

1. ¿Has notados cambios en su estado de ánimo desde la catástrofe?
2. ¿Expresa sus emociones? ¿cómo?
3. En particular, ¿Cómo expresa la tristeza y preocupación?
4. ¿Expresa miedo o resistencia a realizar actividades que antes hacía?
5. ¿Qué es lo que mejor le funciona para calmarlo o hacerle sentir mejor?
6. ¿Sientes que tiene regresiones de comportamiento que no son acordes a su edad?  
¿cuáles?
7. ¿Se aísla o evita hablar de la situación ocurrida?
8. ¿Has notado cambios en su memoria, concentración, o en su rutina?
9. ¿Ha dejado de hacer actividades o juegos que antes le gustaban?
10. ¿Qué le hace sentir más seguro? (situaciones y lugares)

##### Test PCL-5:

1. ¿Hace cuánto tiempo pasó?
2. ¿Hubo muerte real, amenaza o lesiones graves?
3. ¿Cómo lo experimentó?
  - Me pasó a mí directamente
  - Fui testigo del suceso
  - Supe que le paso a un familiar o amigo cercano
  - Estaba expuesto en repetidas ocasiones sobre detalles al respecto
  - Otra

4. Si el suceso involucra la muerte de un familiar o amigo cercanos, ¿fue debido a algún tipo de accidente o violencia, o por causas naturales?
- Accidente o violencia
  - Causas naturales
  - No involucra la muerte de nadie

| <b>En el mes pasado, cuanto le ha molestado tener:</b>                                                                                                      | <b>Nada</b> | <b>Un poco</b> | <b>Moderado</b> | <b>Mucho</b> | <b>Extremadamente</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|-----------------|--------------|-----------------------|
| <b>¿Recuerdos repetitivos, inquietantes o no deseados de la situación?</b>                                                                                  | 0           | 1              | 2               | 3            | 4                     |
| <b>¿Sueños repetitivos e inquietante de la experiencia estresante?</b>                                                                                      | 0           | 1              | 2               | 3            | 4                     |
| <b>¿Sentir o actuar repentinamente como si la experiencia estresante estuviera pasando en realidad? (Como si estuviera reviviéndola)</b>                    | 0           | 1              | 2               | 3            | 4                     |
| <b>¿Sentirse muy angustiado cuando algo le hizo recordar la experiencia estresante?</b>                                                                     | 0           | 1              | 2               | 3            | 4                     |
| <b>¿Tener reacciones físicas intensas cuando algo le hizo recordar la experiencia (latidos cardíacos muy fuertes, problemas para respirar, sudoración)?</b> | 0           | 1              | 2               | 3            | 4                     |
| <b>¿Evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos relacionados con la experiencia estresante?</b>                                                           | 0           | 1              | 2               | 3            | 4                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>¿Evitar cosas externas de la experiencia estresante (por ejemplo, personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos o situaciones)?</b>                                                                                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Dificultad para recordar partes importantes de la experiencia estresante?</b>                                                                                                                                                                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Tener creencias negativas fuertes acerca de sí mismo, de otras personas o del mundo? (por ejemplo, tener pensamientos como: soy malo, hay algo en mí que está muy mal, no se puede confiar en nadie, el mundo es completamente peligroso)</b> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Culparse a sí mismo o a otros por la experiencia estresante, o por lo que sucedió después de ésta?</b>                                                                                                                                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Tener sentimientos negativos intensos, como miedo, terror, ira, culpa o vergüenza?</b>                                                                                                                                                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba?</b>                                                                                                                                                                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Sentirse distante o enajenado de otras personas</b>                                                                                                                                                                                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Dificultad para sentir emociones positivas? (por ejemplo, ser incapaz de sentir alegría o sentimientos</b>                                                                                                                                    | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

|                                                                                   |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>de amor por las personas cercanas a usted)</b>                                 |   |   |   |   |   |
| <b>¿Irritabilidad, explosiones de rabia o actuar agresivamente?</b>               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Tomar demasiados riesgos o hacer cosas que pudieron haberle causado daño?</b> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Estar extremadamente alerta, o vigilante, o en guardia?</b>                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Sentirse muy nervioso o sobresaltarse fácilmente?</b>                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Tener dificultad para concentrarse?</b>                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Tener dificultad para dormirse o mantener el sueño?</b>                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Nota: Si la puntuación total es igual o superior a 32, sugiere la presencia de síntomas de TEPT clínicamente significativos.

**Anexo 5. Rúbrica evaluación inicial**

| <b>INDICADOR</b>                               | <b>Nivel 1:<br/>Dificultad</b>                                                       | <b>Nivel 2:<br/>Intermedio</b>                                                               | <b>Nivel 3:<br/>Adecuado</b>                                                                                                 |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Capacidad de verbalizar emociones</b>       | Tiene dificultad para verbalizar emociones, responde con monosílabos, o evita hablar | Expresa algunas emociones verbalmente con apoyo o ejemplos                                   | Expresa sus emociones con claridad y espontaneidad sin apoyo                                                                 |
| <b>Comprensión de la situación</b>             | Muestra dificultad y/o confusión al hablar de la situación, o evita hablar del tema  | Explica de manera sencilla lo ocurrido, con dudas o inseguridad                              | Explica claramente lo que ha sucedido, lo comprende, o expresa como le ha impactado                                          |
| <b>Factores de apoyo en su entorno</b>         | No menciona figura de apoyo, situación o actividad que le proporcione bienestar      | Identifica al menos una persona, actividad o situación que le proporciona bienestar          | Reconoce varias personas, actividades o situaciones que le proporciona bienestar y explica su importancia                    |
| <b>Capacidad de adaptación al entorno</b>      | Se muestra retraído/a o con resistencia a interactuar                                | Participa parcialmente, pero necesita ayuda o estímulos                                      | Se muestra cómodo/a en el entorno y participa activamente                                                                    |
| <b>Expresión emocional a través del dibujo</b> | Su expresión gráfica es poco elaborada o no representa emociones claras              | Su expresión gráfica utiliza colores, formas o símbolos para expresar emociones parcialmente | Su expresión gráfica refleja claramente sus emociones mediante colores, formas o símbolos, o utiliza detalles significativos |

### Anexo 6. Rúbrica evaluación procesual

| INDICADOR                                              | Nivel 1:<br>Dificultad                                                            | Nivel 2:<br>Intermedio                                         | Nivel 3:<br>Adecuado                                                                               |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Participación en actividades</b>                    | Se muestra retraído o con resistencia a no participar                             | Participa con apoyo, pero tiene inseguridades                  | Participa activamente y disfruta de las actividades                                                |
| <b>Interacción social</b>                              | Evita interactuar, se aísla                                                       | Interactúa en momentos puntuales, interactúa con apoyo         | Se relaciona de manera positiva y espontánea                                                       |
| <b>Expresión emocional</b>                             | No expresa emociones de ninguna forma, evita hablar, o expresa de manera limitada | Muestra algunas emociones con ayuda de actividades específicas | Se expresa con claridad                                                                            |
| <b>Capacidad de adaptación al entorno</b>              | Se muestra incómodo o ansioso                                                     | Se adapta progresivamente, con apoyo                           | Se muestra confiado/a                                                                              |
| <b>Reducción de comportamientos asociados al duelo</b> | Muestra síntomas intensos de duelo                                                | Muestra momentos de calma y expresión, pero tiene altibajos    | Muestra una reducción significativa de los síntomas del duelo, muestra mayor estabilidad emocional |



### Anexo 7. Rúbrica evaluación final

| INDICADOR                                              | Nivel 1: Dificultad                                    | Nivel 2: Intermedio                                         | Nivel 3: Adecuado                                                         |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>Participación en actividades</b>                    | Se mantiene con dificultad para interactuar/participar | Participa con apoyo, pero muestra inseguridades             | Se involucra disfrutando y sin temor                                      |
| <b>Interacción social</b>                              | Evita interactuar, se aísla                            | Se relaciona en momentos puntuales con apoyo                | Se relaciona de manera positiva, cómoda y espontanea                      |
| <b>Expresión emocional</b>                             | Muestra dificultad para verbalizar emociones           | Expresa algunas emociones con apoyo                         | Expresa emociones de manera clara y espontanea                            |
| <b>Reducción de comportamientos asociados al duelo</b> | Muestra síntomas intensos de duelo                     | Muestra momentos de calma y expresión, pero tiene altibajos | Muestra una estabilidad emocional y disminución de los síntomas del duelo |
| <b>Percepción familiar del impacto</b>                 | No perciben cambios significativos                     | Perciben algunas mejoras                                    | Perciben avances claros                                                   |

### Anexo 8. Encuesta de satisfacción del programa

<https://forms.gle/q9kK9pxueze6azSs6>

### **Anexo 9. Cuestionario guía evaluación final**

#### Parte específica para los niños/as:

1. ¿Te sientes muy triste o preocupado/a por lo que pasó? ¿menos o más que antes?
2. Antes de venir a este programa, ¿qué hacías cuando te sentías triste? ¿y ahora?
3. ¿Sigues teniendo miedo cuando recuerdas la tormenta o ya te sientes más tranquilo/a?
4. ¿Te sientes cómodo/a con otros compañeros/as o prefieres estar solo/a?
5. ¿Cuál es la actividad que más te ha gustado? ¿y la que menos?
6. ¿Te sientes más cómodo/a para hablar de lo que pasó en la tormenta?
7. ¿Crees que ahora puedes expresar mejor como te sentías durante la tormenta?
8. ¿Has vuelto a realizar actividades que antes te gustaban, pero dejaste de hacer después de la tormenta?
9. Dibuja un lugar o persona que te haga sentir seguro/a  
Dibuja algo que te ayude a sentirte mejor cuando estas triste

#### Parte específica para los familiares y/o cuidadores:

1. ¿Expresa mejor sus emociones respecto al inicio del programa?
2. ¿Manifiesta menos síntomas de tristeza o angustia asociados al duelo?
3. ¿Ha disminuido el miedo al hablar de lo sucedido?
4. ¿Le sigue costando hablar de lo que ocurrió o expresarse en relación con la catástrofe en casa?
5. ¿Cómo expresa sus emociones actualmente?
6. ¿consideras que su forma de expresar el duelo ha cambiado?
7. En el caso de que se aislase, ¿ha mejorado su relación con sus compañeros/as o familiares?
8. ¿Cómo consideras que ha influido el programa en el entorno familiar?
9. ¿Crees que aun le falta apoyo para abordar el duelo?

#### Test PCL-5:

5. ¿Hace cuánto tiempo pasó?

6. ¿Hubo muerte real, amenaza o lesiones graves?
7. ¿Cómo lo experimentó?
  - Me pasó a mí directamente
  - Fui testigo del suceso
  - Supe que le paso a un familiar o amigo cercano
  - Estaba expuesto en repetidas ocasiones sobre detalles al respecto
  - Otra
8. Si el suceso involucra la muerte de un familiar o amigo cercanos, ¿fue debido a algún tipo de accidente o violencia, o por causas naturales?
  - Accidente o violencia
  - Causas naturales
  - No involucra la muerte de nadie

| <b>En el mes pasado, cuanto le ha molestado tener:</b>                                                                                   | <b>Nada</b> | <b>Un poco</b> | <b>Moderado</b> | <b>Mucho</b> | <b>Extremadamente</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------|-----------------|--------------|-----------------------|
| <b>¿Recuerdos repetitivos, inquietantes o no deseados de la situación?</b>                                                               | 0           | 1              | 2               | 3            | 4                     |
| <b>¿Sueños repetitivos e inquietante de la experiencia estresante?</b>                                                                   | 0           | 1              | 2               | 3            | 4                     |
| <b>¿Sentir o actuar repentinamente como si la experiencia estresante estuviera pasando en realidad? (Como si estuviera reviviéndola)</b> | 0           | 1              | 2               | 3            | 4                     |
| <b>¿Sentirse muy angustiado cuando algo le hizo recordar la experiencia estresante?</b>                                                  | 0           | 1              | 2               | 3            | 4                     |
| <b>¿Tener reacciones físicas intensas cuando algo le hizo recordar la experiencia</b>                                                    | 0           | 1              | 2               | 3            | 4                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
| <b>(latidos cardíacos muy fuertes, problemas para respirar, sudoración)?</b>                                                                                                                                                                      |   |   |   |   |   |
| <b>¿Evitar recuerdos, pensamientos o sentimientos relacionados con la experiencia estresante?</b>                                                                                                                                                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Evitar cosas externas de la experiencia estresante (por ejemplo, personas, lugares, conversaciones, actividades, objetos o situaciones)?</b>                                                                                                  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Dificultad para recordar partes importantes de la experiencia estresante?</b>                                                                                                                                                                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Tener creencias negativas fuertes acerca de sí mismo, de otras personas o del mundo? (por ejemplo, tener pensamientos como: soy malo, hay algo en mí que está muy mal, no se puede confiar en nadie, el mundo es completamente peligroso)</b> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Culparse a sí mismo o a otros por la experiencia estresante, o por lo que sucedió después de ésta?</b>                                                                                                                                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Tener sentimientos negativos intensos, como miedo, terror, ira, culpa o vergüenza?</b>                                                                                                                                                        | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba?</b>                                                                                                                                                                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

|                                                                                                                                                           |   |   |   |   |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|
|                                                                                                                                                           |   |   |   |   |   |
| <b>¿Sentirse distante o enajenado de otras personas</b>                                                                                                   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Dificultad para sentir emociones positivas? (por ejemplo, ser incapaz de sentir alegría o sentimientos de amor por las personas cercanas a usted)</b> | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Irritabilidad, explosiones de rabia o actuar agresivamente?</b>                                                                                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Tomar demasiados riesgos o hacer cosas que pudieron haberle causado daño?</b>                                                                         | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Estar extremadamente alerta, o vigilante, o en guardia?</b>                                                                                           | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Sentirse muy nervioso o sobresaltarse fácilmente?</b>                                                                                                 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Tener dificultad para concentrarse?</b>                                                                                                               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| <b>¿Tener dificultad para dormirse o mantener el sueño?</b>                                                                                               | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Nota: Si la puntuación total es igual o superior a 32, sugiere la presencia de síntomas de TEPT clínicamente significativos.