

EL VIAJE DE MARTÍN

Judit Sánchez-Escribano Gasca



UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA

Facultad de Comunicación
Grado en Bellas Artes

Trabajo fin de grado
Curso 2024-2025
Convocatoria Extraordinaria

EL VIAJE DE MARTÍN

Una investigación sobre el duelo infantil y su abordaje a través
del álbum ilustrado.

Trabajo fin de estudio presentado por:
Judit Sánchez-Escribano Gasca
(juditsanchezescribano@gmail.com)

Tutor
Eduardo Arroyo Vega
(e.arroyo.prof@gmail.com)

Fecha
13 de Junio 2025

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mi madre, Rocío, por ser mi mayor ejemplo. Gracias por haberme dado todo el amor que te quedaba de mi padre. Ojalá algún día llegue a ser tan buena madre como lo has sido tú.

A mi familia por haberme cuidado siempre con tanto cariño. En especial, a mi prima Marietita, - más hermana que prima -, por todas las noches mirando la luna mientras intentabas recordar anécdotas con Tito

A mis amigas, Lucía, Celia, Carol, Anna, Ángela y las tres Marías, gracias por haber confiado en mí en todo momento, por haberme animado cuando pensaba que no podía y por hacerme la vida más bonita.

Y a la luna, por brillar de noche y acompañarme cada día

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado aborda, mediante un cuento, el duelo infantil desde el ámbito de la ilustración y el diseño editorial. El objetivo principal de esta investigación es ayudar a los niños y a las familias a comprender este proceso emocional, con el fin de proporcionar unas herramientas que en el futuro les permitan abordar de manera saludable la pérdida o separación de sus seres cercanos.

A lo largo del trabajo, se estudia cómo explicar de una forma cercana y sencilla en qué consiste el proceso del duelo, cómo despedirse y cómo mantener el recuerdo. Evidentemente teniendo en cuenta, que cada familia procesa el duelo a su manera, respetando cada creencia y/o circunstancia.

El desarrollo del proyecto incluye un cuento infantil, un cuaderno de emociones y el diseño de packaging

En definitiva, este trabajo busca ayudar a los niños a entender qué significa despedirse de alguien y cómo gestionar sus emociones.

Palabras clave: Duelo, cuento, infantil, diseño, despedida

ABSTRACT

This Final Degree Project addresses childhood grief through a story, focusing on illustration and editorial design. The main objective of this research is to help children and families understand this emotional process, providing them with tools that will enable them to approach the loss of loved ones in a healthy way in the future.

Throughout the project, a simple and approachable method is explored to explain to young readers what the grieving process entails, how to say goodbye, and how to keep memories alive. This is done while acknowledging that each family processes grief in its own way, respecting their beliefs and circumstances.

The project includes a children's story, an emotions notebook and the packaging design.

Ultimately, this work aims to help children understand what it means to say goodbye to someone and how to manage their emotions.

Keywords: Grief, story, infant, design, farewell

ÍNDICE

00

Introducción (15)

- Motivación (16)
- Planteamiento del problema (17)
- Estructura de la memoria (17)

01

Objetivos y metodología

- Objetivos (19)
 - Objetivo general
 - Objetivos específicos

- Metodología (20)
 - Metodología investigación teórica
 - Metodología investigación de campo
 - Metodología creativa

02

Marco teórico

- Duelo y pérdida (22)
 - Concepto de duelo. Manifestaciones, fases y tipos (24)
 - Predicción de dificultades (35)
 - Indicadores de necesidad de ayuda profesional (37)
 - El duelo a lo largo de la historia y el arte (38)
 - Ritos funerarios (48)

- Psicología infantil (56)
 - Educación emocional (58)
 - Duelo infantil (66)
 - Diferencias en el duelo entre adultos y niños (71)
 - Guía para hablar sobre el duelo (74)

- Narrativa, Ilustración & Diseño (80)
 - Cuentos como herramienta terapéutica (82)
 - Ilustración y diseño de personajes (87)
 - Psicología del color (98)
 - Diseño editorial y packaging (101)
 - Tipografía (104)

03

Desarrollo

- Antecedentes (108)
- Diagnóstico del marco teórico (111)
- Diagnóstico investigación de campo (112)
- Análisis de mercado (115)

- Concept art (118)
 - Moodboards (118)
 - Ficha técnica (124)
 - Moodboard personajes (125)
 - Bocetos personajes (126)
 - Model sheet (132)
 - Expresiones faciales (137)
 - Paletas de color (142)
 - Personajes definitivos (148)
 - Storyboard (149)

- Tipografía (150)
- Cubiertas y guardas (151)
- Diseño de packaging (152)

04

Análisis de resultados

- Texto (156)
- Cuento (159)
- Cuadernillo (184)
- Mockups (186)

05

Conclusiones

- Verificación de hipótesis (190)
- Aportaciones desde el marco teórico (191)
- Limitaciones del proyecto (192)
- Conclusiones (193)
- Validez de la metodología desarrollada (194)
- Prospectiva (195)

06

Referencias

- Bibliografía (196)
- Webgrafía (202)

07

Anexos

- Encuesta (204)
- Entrevista I (208)
- Entrevista II (215)

00. INTRODUCCIÓN

El duelo es un proceso natural y universal, que inevitablemente, todo ser humano va a experimentar alguna vez en su vida. A lo largo de la historia nuestra forma de vivirlo ha ido cambiando. La muerte y el duelo eran asuntos públicos y sociales, tratados abiertamente en comunidad. Sin embargo, actualmente el duelo ha perdido visibilidad y se ha convertido en un tema más privado, llegando a convertirse en un tema tabú. Este silenciamiento afecta especialmente a los niños, que a menudo carecen de las herramientas necesarias para comprender y gestionar la muerte.

En la sociedad actual es habitual la sobreprotección del niño, generando en muchas ocasiones falta de información que el niño traduce en miedos e inseguridades. Este proyecto está dirigido fundamentalmente a familias o educadores que quiera tratar el tema de la pérdida con los más pequeños, creando espacios “seguros” donde poder tratarlo. Además, incluye un cuento dirigido a niños de entre siete y diez años.

MOTIVACIÓN

El 19 de marzo de 2004 mi madre tuvo que despedirse del que no solo era el amor de su vida, sino también el padre de su hija. Mientras pasaba por el peor duelo de su vida, me crió, como siempre ha dicho ella: “siendo madre y padre a la vez” y buscando la manera de explicarme por qué él ya no estaba y por qué los demás niños del colegio tenían padre.

Desde pequeña, aprendí que la muerte es un tema que no se habla con naturalidad, que asusta y que se trata de esconder, especialmente con los niños. Por lo general, los adultos no encuentran las palabras adecuadas para abordar la pérdida, lo que deja a los más pequeños con miles de preguntas y un dolor difícil de entender.

Este Trabajo de Fin de Grado nace de la necesidad de explicar el duelo de una forma cercana y accesible a los más pequeños, un cuento que ayude a otras familias a hablar de la pérdida con naturalidad y cariño. Una herramienta para aquellas familias que, como la mía, han tenido que enfrentarse a la pérdida y no saben cómo iniciar esa conversación. Un recurso que permita hablar de la muerte sin miedo, con naturalidad y cariño, y que ayude a los niños a transitar su duelo con un mayor acompañamiento.

21 años más tarde aquí estoy yo, contando mi historia, la de mi familia y la que me gustó escuchar cuando necesitaba saber dónde estaba mi padre. Este proyecto es mi manera de devolver el consuelo que una vez me ayudó a mí.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La sociedad actual ha manejado el tema de la muerte como tabú lo que conlleva la dificultad de quién lo está sufriendo para hablarlo de forma natural con las personas que le rodean. Es habitual que el niño se encuentre con la experiencia de la muerte de forma espontánea sin conocimientos previos que le permitan entender la muerte como una etapa más de la vida.

ESTRUCTURA DE LA MEMORIA

Capítulo 1: Duelo.

Este capítulo se centra en el concepto de pérdida, los distintos tipos de duelo existentes, las manifestaciones y fases de este. Se analiza cómo se ha tratado el duelo a lo largo de la historia y cómo ha sido abordado en diversas culturas y religiones, incluyendo los ritos asociados a la pérdida. Además, se investiga su representación en el arte.

Capítulo 2: Psicología infantil.

Este segundo capítulo profundiza en la importancia de la educación emocional y su papel en la gestión del duelo durante la infancia. Se investiga profundamente sobre el duelo infantil y las diferencias entre el duelo de los adultos y los niños. Además, se estudian los posibles indicadores de un duelo complicado y se desarrolla una guía para tratar el duelo con menores.

Capítulo 3: Diseño y narración

Este capítulo explora el papel de los cuentos como herramienta terapéutica para abordar el duelo infantil. Se profundiza en la disciplina de la ilustración y en el diseño de personajes. Se investiga sobre cuestiones fundamentales como la psicología del color, las tipografías, el diseño editorial y de packaging para la correcta realización del proyecto

01. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

OBJETIVOS

Objetivo general

Crear un cuento infantil que explique el duelo de una forma comprensible, respetuosa y cercana a los niños. Incluir herramientas y guías que faciliten el proceso del duelo también a los adultos que acompañan en el proceso.

Objetivos específicos

Desarrollar un relato con un lenguaje sencillo acompañado de ilustraciones.

Crear un diario de emociones complementario para que los niños puedan expresar su proceso de duelo por medio del dibujo

Diseñar un packaging que unifique todo el proyecto.

METODOLOGÍA

Metodología de investigación teórica

Se investigará el proceso del duelo, sus tipos y fases. Se profundizará en su tratamiento a lo largo de la historia y los ritos en diferentes culturas y religiones.

Se estudiará cómo se ha plasmado la pérdida en el mundo del arte, concretamente en el ámbito infantil.

Se revisará literatura sobre psicología y pedagogía infantil, los procesos del duelo en niños y el rol parental en la educación emocional.

Se examinarán ejemplares de cuentos infantiles ya existentes que aborden el duelo, como, por ejemplo: “el árbol de los recuerdos”.

Se investigará el papel de los cuentos como herramienta terapéutica, la psicología del color y las técnicas fundamentales para diseñar un cuento infantil.

Metodología de investigación de campo

Realizaré entrevistas a psicólogos infantiles y familias. Analizaré sus experiencias y necesidades para crear una narrativa y herramientas útiles.

Llevaré a cabo una encuesta sobre el duelo para investigar cómo se percibe la pérdida en nuestra cultura.

Recopilaré el testimonio de personas de diferentes culturas y creencias que hayan pasado por un duelo.

Metodología creativa

Escribiré el cuento utilizando una narración clara, sensible y comprensible para un público infantil.

Realizaré bocetos tanto del relato como de las ilustraciones. Haré pruebas de color y comprobaré que las paletas seleccionadas sean adecuadas para niños.

Trabajaré las ilustraciones para crear imágenes que refuercen la comprensión del relato y faciliten la pérdida del miedo a la muerte.

Realizaré una propuesta conceptual para el diseño de packaging basándome en el diseño del cuento. Llevaré a cabo los dielines que me permitirán imprimir el producto final

Diseñaré un cuaderno ilustrado a modo de diario para que los niños aprendan a expresar sus emociones, especialmente las relacionadas con el duelo.

2.1.1 Duelo. Manifestaciones, tipos y fases

El término “Duelo” proviene del latín, “Dolus” que significa “Dolor”.

Para entender qué es el duelo debemos tener claro los cuatro conceptos clave que lo definen y por lo tanto afectan de forma directa al proceso de la pérdida.

Es universal, es decir, afecta todos los seres vivos. Tiene un carácter irreversible, un estado permanente. La muerte implica el fin de las funciones vitales, es decir, el cuerpo deja de funcionar. Y toda muerte tiene una causa que la provoca.

Es un hecho irrefutable que por mucho que la ciencia haya conseguido aumentar la esperanza de vida, la muerte sigue siendo un hecho inevitable, algo por lo que todos debemos pasar. Por este motivo, son numerosos los psicólogos, psiquiatras e investigadores que se han especializado en el campo de la pérdida y la tanatología (Barreto & Soler, 2007).

Desde el punto de vista del psicólogo John Bowlby, reconocido por desarrollar la Teoría del Apego, el duelo se define de la siguiente manera:

Todos aquellos procesos psicológicos, conscientes e inconscientes que la pérdida de una persona amada pone en marcha, cualquiera que sea el resultado (1993)

Por otro lado, la psiquiatra, escritora y una de las mayores expertas en gestión del duelo, Kübler-Ross (2001) lo define como:

La intensa respuesta emocional al dolor de una pérdida. Es el reflejo de una conexión que se ha roto, Más aún, el duelo es un viaje emocional, espiritual y psicológico a la curación.

Desde la perspectiva del constructivismo narrativo (teoría psicológica y filosófica que sugiere que las personas crean y dan sentido a sus experiencias a través de relatos), el

psicólogo español Juan Botella considera el duelo como un proceso de reconstrucción de significados. Mientras que los psicoterapeutas White y Epston lo definen como un periodo de transición en la vida de las personas (García & Mellado & Santillán, 2010)

Se podría resumir en que se trata de un proceso normal que responde a una serie de respuestas psicológicas, -físicas y sociales-, evidentes tras producirse una pérdida. Es un proceso dinámico, existen altibajos naturales que afectan al estado físico. Es íntimo, privado y social, lo que quiere decir que la reacción, duración y el modo de sobrellevarlo varía en función de las necesidades de cada uno.

Es esencial comprender que implica trabajo personal, requiere de un desarrollo individual que va desde la aceptación, pasando por la expresión de las emociones hasta la adaptación de nuevo al mundo.



Figura 1. *Vivir*, Akira Kurosawa (1952).

Trata la inevitabilidad de la muerte mediante un funcionario que recibe la noticia de que sufre un cáncer terminal, teniendo que enfrentarse de golpe a la muerte y encontrando un vacío existencial en su vida.



Figura 2. *The passing*, Bill Viola, (1991)

El artista recorre los territorios de la conciencia y el subconsciente. Representa su mortalidad bajo la imagen de un recién nacido, su madre fallecida y él sumergido bajo el agua, tratando así la inevitabilidad de la muerte.

Ambas obras exploran el duelo existencial, mostrando cómo los seres humanos enfrentan el fin de la vida y el impacto emocional de la partida de un ser querido.

A lo largo de la historia se han desarrollado diferentes modelos explicativos que ayudan a entender cómo las personas reaccionan ante una pérdida, los factores que influyen en el proceso y los mecanismos que pueden facilitar o dificultar su evolución. Entre los más destacados se encuentran los siguientes:

La Teoría psicodinámica, desarrollada por primera vez en la obra de Sigmund Freud “Duelo y melancolía” de 1917, entiende el duelo como un proceso en el que la energía emocional y afectiva, antes dirigida hacia la persona o cosa perdida, se retira gradualmente. Posteriormente ésta, es invertida en un nuevo vínculo o interés. Se asume, por lo tanto, que el duelo es un proceso natural y esperable y que suele desarrollarse de manera positiva. Sin embargo, cuando el proceso se ve interrumpido pueden surgir sentimientos negativos que requerirán de ayuda profesional.

La Teoría del apego, de John Bowlby, comenzó a desarrollarse en los años 50 tomando como referencia la obra de Freud (Freud, 1917). En la misma,

se explica cómo los humanos durante la infancia, desarrollamos vínculos emocionales, especialmente con nuestros cuidadores. Estos vínculos afectan a la forma en que interactuamos con los demás y cómo nos relacionamos con el mundo. El apego surge de la necesidad de protección y tiene como finalidad garantizar nuestra supervivencia. El objetivo de las conductas del apego es mantener ese vínculo afectivo y cuando este se rompe, surgen emociones profundas y dolorosas. Por lo tanto, se define el duelo como la ruptura del vínculo afectivo (Oliva, 2004).

El Modelo de proceso dual desarrollado por Margaret Stroebe y Henk Schut a finales de los 90 (Stroebe & Schut, 1999), plantea que las personas abordan la pérdida alternando entre dos formas de afrontamiento. Por un lado, existe el proceso orientado a la pérdida, en el que se experimenta y trabaja el duelo. Por otro lado, se encuentra el proceso orientado a la reconstrucción, donde el doliente dirige su atención a aspectos que facilitan la adaptación y el retorno a la normalidad. Esta alternancia permite un equilibrio entre el sufrimiento y la necesidad de seguir adelante.

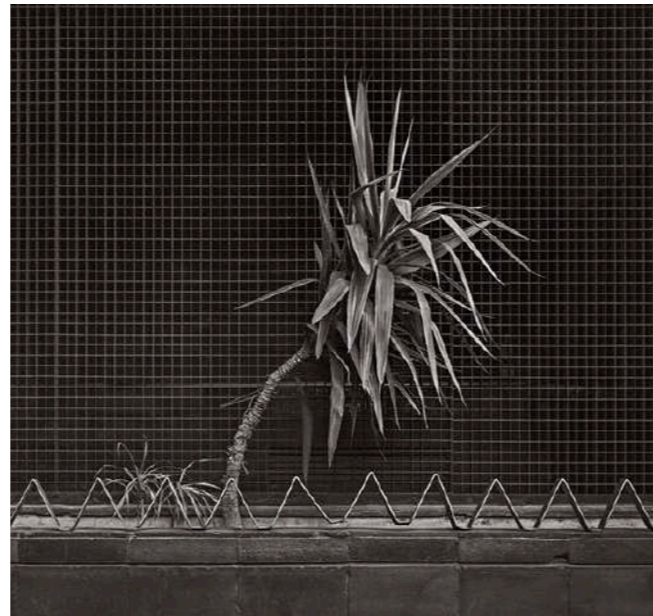


Figura 3. *Yoko Araki, Nobuyoshi Araki (1990)*

Para concluir, se podría resumir el duelo como la reacción psicológica que se produce tras la pérdida de alguien o algo. No se trata de una patología, sino de un proceso normal. Es fundamental comprender que, a pesar de que es un proceso común a las personas, no afecta a todos de la misma manera.

Los sentimientos más comunes que lo definen son la tristeza, el enfado, la ansiedad, la impotencia, el shock, el anhelo y la emancipación. Sin embargo, estos se pueden manifestar de múltiples formas, concretamente, de forma cognitiva, física y motora.



Figura 4. *Infinity mirror rooms, Yayoi Kusama (2009)*.

Manifestaciones

Desde el punto de vista cognitivo, el duelo puede manifestarse generando una sensación de irrealidad y extrañeza ante el mundo, llegando a sentir la presencia del ser querido fallecido y pudiendo intensificarse la vivencia de abandono y añoranza. También es común experimentar una profunda preocupación acompañada de pensamientos e imágenes repetitivos.

Es normal la aparición de emociones como insensibilidad o incredulidad, así como

dificultades para mantener la atención, la concentración o la memoria. Es frecuente presenciar un desinterés por las actividades cotidianas y una obsesión por recuperar lo perdido (Barreto & Soler, 2007).

Otros sentimientos comunes son los de culpa y reproche, al igual que una sensación de alivio o liberación puede producirse en ciertos casos de enfermedades de larga duración. La confusión emocional es común, además de la posibilidad de experimentar



Figura 5. *Dar luz al dolor, Carlos Cánovas (2020)*

alucinaciones visuales o auditivas. En muchos casos, el duelo puede llevar a una profunda reflexión existencial, dando pie a una búsqueda de sentido o cuestionamiento del ámbito religioso.

Por otro lado, las manifestaciones físicas pueden incluir diversas sensaciones y cambios en el organismo. Es común experimentar molestias en el estómago, sequedad en la boca y mayor sensibilidad a los sonidos del entorno. También son comunes trastornos del sueño como el insomnio o el sueño interrumpido, al igual que los dolores de cabeza persistentes.

El cuerpo puede reaccionar con una sensación de debilidad o agotamiento constante, opresión en el pecho y la garganta que dificulta la respiración. Pueden presentarse alteraciones en el apetito, ya sea en aumento o disminución, junto con episodios de palpitaciones.

Por último, las manifestaciones motoras, se reflejan en los cambios del comportamiento y en la manera en que la persona se relaciona con su entorno. Algunas personas tienden a aislarse socialmente, evitando el contacto y sufriendo una disminución notable en su energía y motivación, mientras que otras pueden experimentar episodios de hiperactividad.

Es habitual que las personas en duelo traten de comunicarse con el ser querido fallecido, como forma de mantener viva su presencia. De la misma forma, pueden surgir conductas impulsivas o autodestructivas como una respuesta a la angustia emocional. Otro comportamiento común es aferrarse a objetos y recuerdos del fallecido, ya sea usando su ropa, visitando los lugares que solían compartir o conservando pertenencias con un fuerte valor sentimental. Expresiones constantes como los suspiros y el llanto son formas habituales de manifestar el dolor.

Fases

El duelo se trata de un proceso de recuperación que implica diferentes fases afectando tanto psicológica como socialmente al doliente. A continuación, se recopila algunas de las teorías sobre las diferentes fases existentes para distintos psicólogos especializados en la materia.

Es importante recalcar tres aspectos fundamentales: las fases no siguen un orden determinado, el doliente no tiene por qué pasar por todas ellas y la duración de estas puede variar en función de la persona y sus circunstancias.

El psicólogo alemán Lindemann plantea el duelo como una reacción normal ante una situación estresante. Según este autor, se manifiestan tres fases diferentes. La etapa de la conmoción y la incredulidad hace referencia a la incapacidad para aceptar la pérdida. Durante la fase de duelo agudo se producen síntomas como desinterés por lo cotidiano, sentimiento de soledad, llanto, insomnio y pérdida de apetito entre otros. Por último, la fase resolución del proceso del duelo, consiste en la vuelta a las actividades

cotidianas, además de la disminución de la preocupación por la muerte del ser querido (Lindemann,1944).



Figura 6. *My bed*, Tracey Emin (1998)

Según Elisabeth Kübler-Ross, se pueden distinguir cinco fases diferentes durante el proceso del duelo. En primer lugar, menciona la fase de negación. Es una negación simbólica, no literal, que nos ayuda sobrevivir a la pérdida, tratando de dosificar el dolor. Son los mecanismos de protección de nuestra mente. No quiere decir que no seamos conscientes de que la persona ha muerto, sino que no somos capaces de

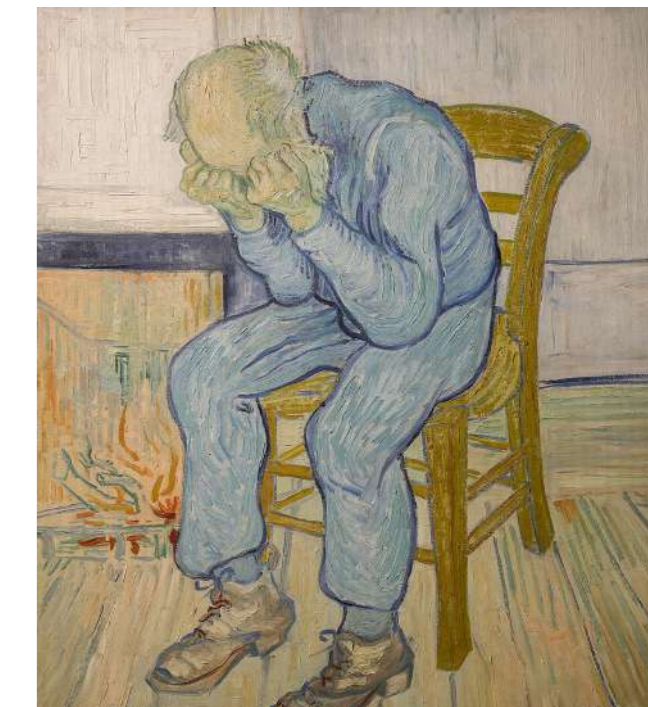


Figura 7. *En la puerta de la eternidad*. Vincent Van Gogh (1890)

procesar que no volveremos a verla (Kübler-Ross, 2016)

Otra fase común es la ira que se puede manifestar de múltiples formas (contra otro ser querido, contra los médicos por no haber hecho más por salvarlo, contra nosotros mismos o contra la religión). La ira tiene un carácter lógico, simplemente debe ser sentida para avanzar en el proceso de curación.

La negociación es la etapa en la que el doliente se obsesiona con querer la vida de antes y retroceder en el tiempo. La mente explora todo lo que se podría haber hecho para que el desenlace fuese diferente. Es una etapa en la cual el sentimiento de culpabilidad está muy presente.

Pasada la negociación aparece la depresión, es decir, una vez pasada la obsesión con el pasado aparece el presente y la realidad. La vida deja de tener sentido como tal y cualquier actividad cotidiana supone un esfuerzo intenso para el afectado. Por último, la fase de la aceptación supone que la persona parece sentirse bien (aunque es muy probable que la sensación no sea real en su totalidad o que incluso nunca llegue a suceder). Lo que realmente sucede es que se acepta la realidad a pesar de que no nos guste, se aprende a convivir con la circunstancia y comienza la readaptación y curación final.

El psiquiatra británico Colin Murray Parkes, distingue cuatro etapas del duelo en su libro *Bereavement: Studies of grief in adult life* (2010). Lo que Kübler-Ross denomina fase de negación, es para Parkes desconcierto y embotamiento o lo que es lo mismo, estado de "shock". Otra de las etapas de este proceso es el anhelo y la búsqueda de la pérdida, es decir, períodos de pena intensa intercalada con ansiedad y tensión. Seguida de la desorganización y desesperación, en la que los deseos se ven disminuidos y aparecen síntomas como el aislamiento social. Por último, desarrolla la etapa de reorganización y recuperación, donde poco a poco van apareciendo de nuevo las motivaciones.

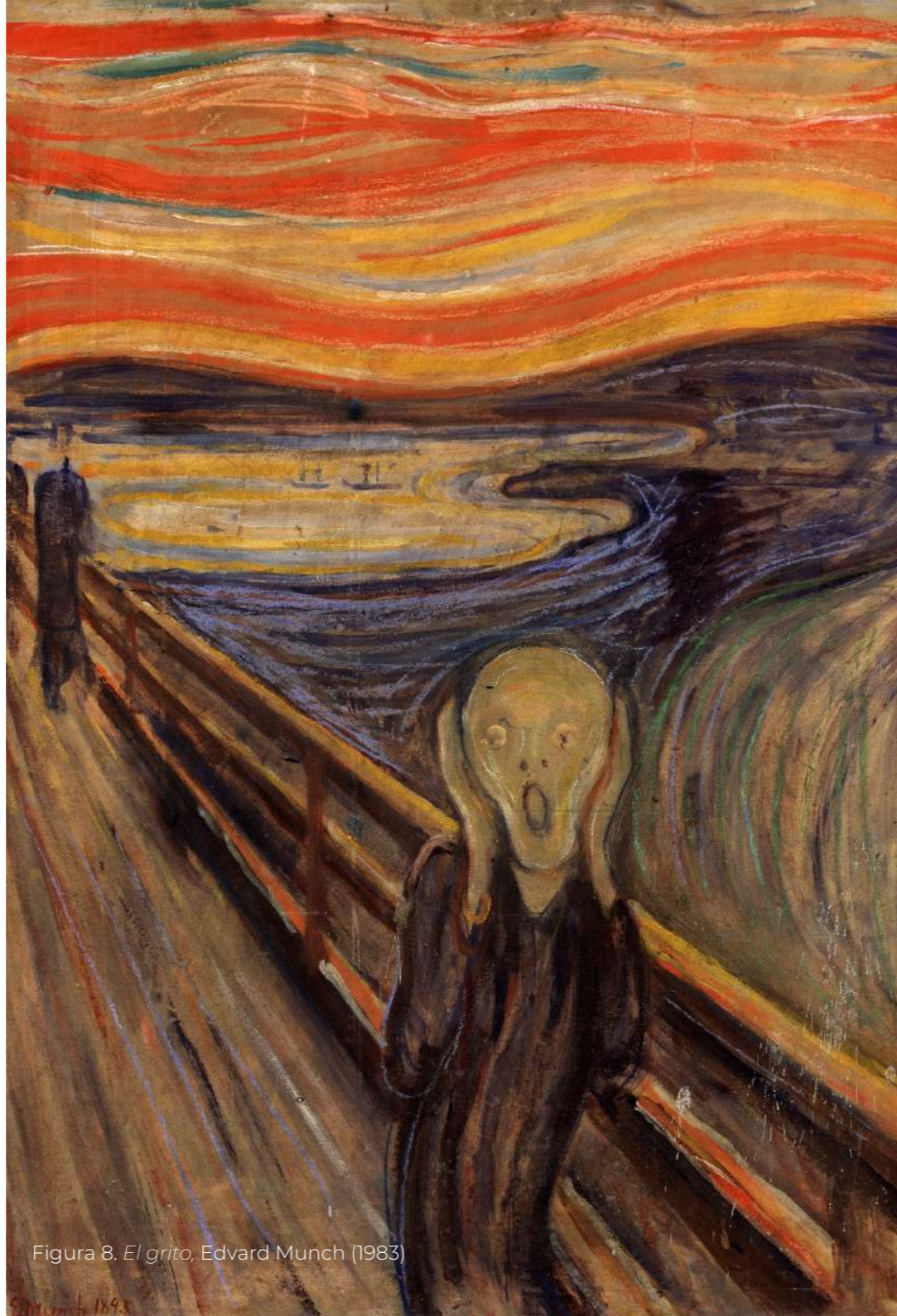


Figura 8. *El grito*, Edvard Munch (1893)

Tipos

A diferencia de lo que se puede creer falsamente, el duelo no implica la muerte de una persona. Como ya se ha mencionado anteriormente, el duelo es una reacción psicológica normal que se produce tras la pérdida de alguien o algo. Es decir, "todos los duelos por muertes son pérdidas, pero no todas las pérdidas son duelos por muerte" (Amador, 2020).

Nobert Pangrazzi (1993), terapeuta especializado en duelo, tanatología y el acompañamiento en los procesos de pérdida, distingue cinco tipos de pérdidas:

1. Pérdida de vida: situaciones de muerte de seres queridos o enfermedades terminales
2. Pérdidas de aspectos de uno mismo: se refiere a la ausencia de salud (discapacidades cognitivas o motoras...)
3. Pérdidas de objetos o situaciones: incluye pérdidas materiales o complicaciones laborales o económicas
4. Pérdidas emocionales: pérdidas como rupturas (parejas, amistades o familiares)
5. Pérdidas ligadas con el desarrollo: pérdidas relacionadas con el ciclo vital (cambio de etapas o edades)

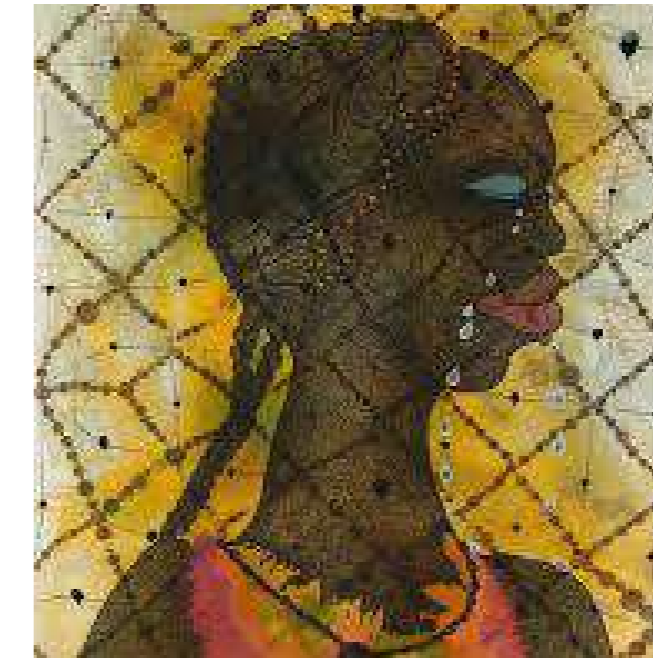


Figura 9. *No woman, no cry*, Chris Ofili (1998)



Figura 10. *Pietà*, Miguel Ángel (1498)

Ambas obras muestran el dolor de una madre por la pérdida de su hijo

Por otro lado, la psicóloga Cristina Centeno Soriano, clasifica los tipos de duelo de una manera diferente a Pangrazzi, en su obra *Gestión del duelo y las pérdidas* (2013)

1. Pérdida material: relacionada con la pérdida de cualquier objeto material de valor personal
2. Pérdida evolutiva: asociada con el cambio de etapa
3. Pérdida intrapersonal: hace referencia a pérdidas del propio cuerpo
4. Pérdida relacional: vinculadas a la pérdida de seres queridos, especialmente por muerte

Pauline Boss (2001), reconocida terapeuta e investigadora, desarrolló el concepto de “pérdida ambigua” que describe situaciones de duelo relacionados con exigencias laborales, económicas, mudanzas, migraciones, enfermedades, divorcios, infidelidades, etc. que alteran el desarrollo personal.

En definitiva, el duelo es proceso emocional complejo no relacionado directamente con

la muerte. Ambas teorías concluyen con la necesidad de validar las emociones ante una situación de pérdida de cualquier tipo y así poder ofrecer el acompañamiento adecuado.

Como indica Kübler-Ross en su libro “*Sobre el duelo y el dolor*”, dentro de los procesos de duelo, el más conocido es el que se produce tras la pérdida. Sin embargo, existe otro concepto denominado “*duelo anticipatorio*” que es también de gran relevancia.

Los seres humanos somos la única especie que es consciente de nuestra propia muerte y en algún momento de nuestra infancia más temprana, comenzamos a intuir que las personas que nos rodean y nosotros mismos moriremos. Es en este preciso momento, cuando comienza el duelo anticipatorio, consistente en el miedo al dolor que en algún momento sufriremos.

Como ejemplifica la propia autora, a una corta edad los niños asumen que pueden perder a sus seres más queridos o allegados. Sin embargo, la negación les ayuda al pensar que es algo que no les afectará a ellos de forma directa, sino a los demás, tal y como

les pasa a los protagonistas de películas como “*Bambi*” o “*El rey León*”.

Este duelo anticipatorio se desarrolla más profundamente cuando una persona es diagnosticada con una enfermedad terminal, entendiendo dicha enfermedad como “*el principio del fin*”. Por lo general, este tipo de duelo es más silencioso que el que se produce tras la pérdida, al sentir el enfermo la necesidad de prepararse para el final de la vida.



Figura 11. *La niña enferma*, Edvard Munch (1885)

Munch realizó un total de seis pinturas y litografías bajo el nombre “*La niña enferma*” en las que se representa el concepto de *Duelo anticipatorio* (Scheede, 1998)



Figura 12. *Dumped by email*, Sophie Calle (2007)

Figuras 12 y 13 como representación de duelo por pérdida emocional. Sophie Calle documenta el duelo tras ser abandonada por correo electrónico. Marina y Ulay escenifican el final de su relación.



Figura 13. *The lovers, The Great Wall Walk*, Marina Abramovic & Ulay (1988)



Figura 14. *Self*, Marc Quinn (1991)

Las figuras 14 y 15 abordan el duelo desde la pérdida de identidad: Quinn refleja la desintegración del yo a través de la materia corporal congelada, mientras Mendieta muestra la tensión entre cuerpo e identidad cultural mediante la deformación física, simbolizando un dolor íntimo y existencial.

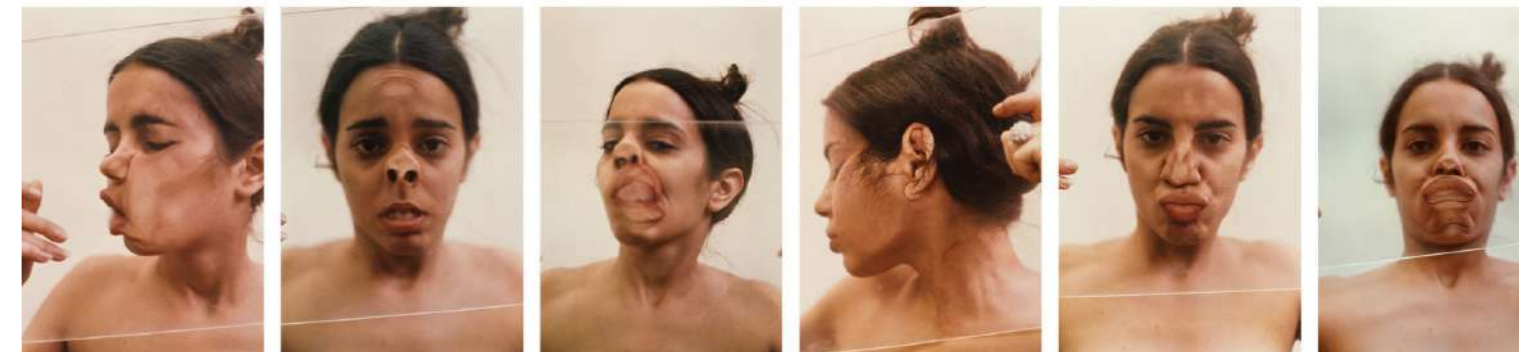


Figura 15. *Glass on body*, Ana Mendieta (1972)



Figura 17. *La persistencia de la memoria*, Salvador Dalí (1931)

Las figuras 16 y 17 ejemplifican el duelo causado por la pérdida ligada al desarrollo. Dalí muestra la inevitable angustia ante el paso del tiempo y la pérdida de estabilidad interior, mientras Picasso retrata la decadencia física y emocional de la vejez, mostrando cómo el avance del tiempo transforma y erosiona la existencia.

La figura 18 refleja el duelo por la pérdida de objetos externos, evidenciando las consecuencias de la pobreza, la desposesión económica y el desarraigo territorial.



Figura 16. *El viejo guitarrista ciego*. Pablo Ruiz Picasso (1903)

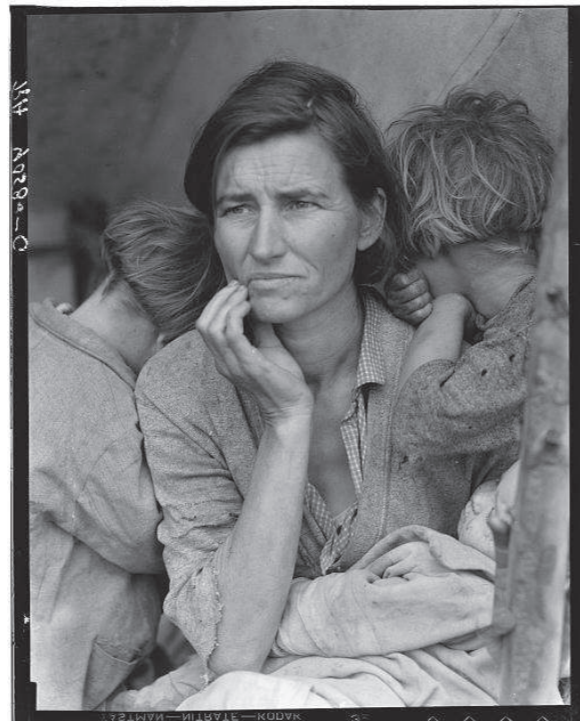


Figura 18. *Madre migrante*. Dorothea Lange (1936)

2.1.2 Predicción de dificultades

Por lo general, el duelo es un proceso que no requiere de ayuda profesional, sin embargo, hay ciertas variables que pueden advertirnos de un duelo complicado. Efectivamente, hay factores de riesgo que aumentan la probabilidad de llevar una mala gestión del éste. Los factores que pueden dificultar la situación se enumeran en los siguientes puntos:

Factores situacionales:

Hacen referencia a las situaciones que afectan al curso normal y positivo del duelo. Entre ellas pueden encontrarse los motivos que han causado la muerte, la desaparición de la persona o el objeto perdido, la duración de la enfermedad, las muertes estigmatizadas como el suicidio y las crisis concurrentes entre muchos otros.

Por ejemplo, la muerte súbita, que se produce por catástrofes, accidentes, homicidios o suicidios, es un factor situacional que afecta al transcurso de un duelo positivo. Este tipo de muerte produce un shock que

disminuye la capacidad de afrontamiento natural de la persona ante la fase duelo. Además, genera sentimientos como desconfianza y pérdida de control.

Por el contrario, si el fallecimiento ha sido causado por una enfermedad larga que ha permitido prepararse para el desenlace, la resolución del duelo suele ser positiva, sobre todo si se ha colaborado con los cuidados de la persona enferma.

Otro de los factores situacionales mencionados son las crisis concurrentes, es decir, problemas y/o estresores adicionales que dejan al doliente en una situación más vulnerable. Estos pueden ser la pérdida de empleo, una nueva enfermedad, la falta de recursos financieros, etc.

Por último, las muertes estigmatizadas como el suicidio o el fallecimiento por una enfermedad de transmisión sexual pueden endurecer el proceso del duelo al tratarse de situaciones no aceptadas por la sociedad.



Figura 19, *Portrait of Ross in LA*, Félix González Torres (1991)

Factores personales:

Según los investigadores, estos factores son los más influyentes a la hora de llevar un duelo positivo o negativo. Hacen referencia a la edad, el género, la religión, la personalidad, la salud, los duelos anteriores, la pérdida temprana de los progenitores, la cantidad de relaciones, aficiones e intereses, etc.

Según investigaciones, los jóvenes presentan mayor malestar físico que psicológico tras una pérdida. En cuanto al género algunos consideran que no hay evidencias significativas, mientras que otros consideran que, por lo general, las viudas sufren más problemas de salud que los viudos.

La religión influye de forma positiva en el duelo como apoyo social. Por un lado, porque el doliente se siente que forma parte de un grupo, no está solo. Por otro lado, porque la religión supone una ayuda en la búsqueda de significado y espiritualidad.

Al igual que sucede con la depresión, hay dos factores que dificultan el afrontamiento de la pérdida: la escasez o calidad de relaciones personales y la falta de interés en actividades, ocio, etc.

Factores impersonales:

Son aquellos que hacen referencia a la relación entre el doliente y la persona fallecida, unido al entorno social. Entre ellos están el parentesco, una relación dependiente, la ausencia de apoyo social y el recuerdo doloroso.

En el caso del parentesco, los padres no están preparados para enfrentarse a la muerte de un hijo. Cuando esto sucede, aparecen sentimientos como pérdida de control e inseguridad, además de un alto grado de depresión, culpabilidad y rabia. Por lo general, las madres tienen mayores niveles de culpabilidad, rabia y aislamiento que los padres. Entre un 50 y 90% de los casos, esta situación termina en la disolución del matrimonio (Rando, 1983).

Las relaciones conflictivas con la persona fallecida son una variable considerable en la predicción de un duelo complicado. Cuando la relación estuvo marcada por una mezcla de afecto y conflicto, es frecuente que surjan culpan internas o sentimientos de rechazo hacia uno mismo.

La presencia de vínculos cercanos que



Figura 20. *Niño muerto*, Candido Portinari (1944)

permitan expresar el dolor es un factor de gran importancia frente a las posibles complicaciones. La gran mayoría de autores que han tratado el duelo, coinciden en que la carencia de una red de apoyo intensifica en gran medida el sufrimiento.

2.1.3 Indicadores de necesidad de ayuda profesional

Es importante identificar cuando el doliente está en fase de superación de la pérdida dolorosa. Existen muchas variables que lo indican, por ejemplo: mentalmente el doliente puede adaptarse de nuevo a la vida sin el ser querido y permitirse el retorno gradual a sus rutinas diarias, recordarle sin sensación de desesperación, poder expresar sentimientos (tanto los positivos como los negativos), o hablar de la muerte de un modo sereno.

La Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) en la Guía para familiares en duelo (VVAA, 2005) señala ciertos signos que pueden indicar que una persona necesita apoyo profesional. Sin embargo, lo que realmente marca la necesidad de intervención no es simplemente la presencia de estos signos, sino la forma en que se manifiestan: su persistencia, la intensidad con la que se experimentan y su impacto en las actividades diarias y la calidad de vida. A continuación, se presentan alguno de estos indicadores:

- Buscar a la persona fallecida por todas partes
- Soledad intensa
- Carecer de planes y que el pensamiento continuo impida realizar las tareas habituales
- Adelgazamiento excesivo o aumento de tensión
- Carecer de respuesta emocional
- Sentimiento de inutilidad y/o vacío
- Pensar que el mundo ha cambiado y perder la confianza en el mundo y en los demás
- Existencia de ideas de suicidio o culpabilidad por seguir vivo
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco o pastillas

Analizando las teorías de diferentes autores como Abengózar, Zacaes y Lafuente, los siguientes casos se consideran como duelos patológicos:

Duelo reprimido: el sujeto huye del dolor sin experimentar la pérdida

Duelo aplazado: el doliente no exterioriza sus sentimientos desde el comienzo y con el tiempo aparecen otras reacciones exageradas ante otras pérdidas

Duelo crónico: el paciente no es capaz de recuperar su vida normal debido al duelo intenso que está padeciendo

Idealización: la víctima endiosa a al difunto

Identificación: el doliente se comporta como la persona fallecida asumiendo comportamientos del otro.

Euforia: el sujeto no acepta la pérdida o la muerte se entiende como gratificante.

2.1.4 El duelo a lo largo de la historia y el arte

En nuestra sociedad Occidental, hablar de la muerte es prácticamente de mal gusto, utilizamos eufemismos como: “ya no está con nosotros” o “se ha ido de viaje” alejando la muerte de la vida, como si fuese algo que a nosotros no nos incumbe. Con este alejamiento, nos distanciamos también de la experiencia del que está en duelo, porque el acto de llorar debe ser rápido, silencioso y reducido en el tiempo (Cid, 2011).

Esto no ha sido siempre así, de hecho, en nuestra cultura hasta hace relativamente poco tiempo, la muerte era un hecho que formaba parte de la vida cotidiana. Se moría en casa, rodeado de la familia y amigos, adultos y niños. Todos comprobaban el hecho natural de la muerte y se compartía y acogía el dolor provocado por la pérdida. Actualmente, alejamos la muerte porque nos inquieta y nos angustia enfrentarnos a ella.

Los psicólogos y psiquiatras, Parkes, Laungani y Young, especializados en el campo

del duelo y la pérdida, afirman que la capacidad de enfrentarse a la muerte está disminuyendo, de la misma forma que disminuye la confianza en los rituales funerarios.

Previo a la Edad Media la muerte se percibía a través de signos naturales o por convicción interna. Para enfrentarla, los cristianos, concretamente, seguían rituales que incluían despojarse de sus armas y acostar al difunto con los brazos en cruz y con la cabeza orientada hacia Oriente. Por el contrario, los judíos giraban su cuerpo hacia la pared en sus últimos momentos de vida.



Figura 21. Lápida de Margarida Cadell, S.XVI

Durante la Edad Media, la muerte era un acontecimiento del día a día, cercano a todas las personas. Esto se puede ver reflejado a la proximidad de los cementerios de las Iglesias. Estos dos sitios eran lugares sociales donde la gente se reunía para visitar a sus fallecidos, y donde estos últimos seguían formado parte de la vida

Según el sociólogo Philippe Ariès (2000), en Europa a finales de la Edad Media la muerte era algo normal, se aceptaba como una realidad contra la que no se podía luchar. Esta actitud de aceptar la inevitabilidad de la muerte es lo que se conoce como muerte domesticada. Al asimilarlo como una realidad tan natural, hacía que la muerte fuese un acto público, de reunión entre familiares, amigos y vecinos, en los que el moribundo era el centro de la reunión. El ritual consistía en una discreta alusión de los seres perdidos y una referencia a los bienes adquiridos durante su vida, por último, solicitaba el perdón. Eran actos muy públicos al que todo el mundo tenía acceso, incluso los niños.

Eran actos sin carácter dramático ni de alto contenido emocional.

Como comenta Laín Entralgo (1984) los familiares esperaban a que llegara la muerte, mientras que el moribundo pedía perdón por sus pecados, se despedía de sus seres queridos y recibía sacramento.



Figura 22. *Ars Moriendi*, 1460
Serie de textos ilustrados que ofrecía pautas sobre cómo morir bien según la doctrina cristiana. Las imágenes muestran al moribundo rodeado de familiares, clérigos y figuras alegóricas, en un ambiente de calma y aceptación.

A finales de la Edad Media empieza a surgir una nueva forma de ver la muerte, entendiéndose como un reflejo de la vida que se deja atrás, más allá que un simple tránsito. Se percibe como un desenlace ligado a la descomposición. Esto, se puede apreciar en el arte del momento, a través de representaciones sombrías, donde predominan escenas macabras que evidencian la fatalidad de la muerte.

Además, en este momento conviven el ascetismo cristiano, preocupado por el más allá, y el humanismo (todavía cristiano) que concibe la muerte como los fracasos de las metas de la vida.

Además, el miedo a la venida del Juicio Final cambió la concepción de la muerte, temiendo que sus actos condicionasen su futuro en la vida eterna. Los rituales relacionados con la muerte transmitían seguridad para la vida del más allá.

Durante la Edad Media, las hambrunas, la falta de higiene, las guerras y, sobretudo, La Peste Negra, hicieron que la muerte se convirtiese en algún natural que formaba parte del día a día.



Figura 23. *Las Edades y la Muerte*, Hans Baldung (1544)



Figura 24, La danza macabra, Notke (sf)

La muerte era algo inevitable y la gente de la época era consciente de ello. No podían luchar contra ella.

Se comenzó a representar la muerte de una forma satírica, mostrando que la muerte afecta a toda persona, independientemente de su clase social. Estas obras consistían en la representación de la muerte como figura central, representada por esqueletos, cadáveres o vivos en descomposición, interactuando y arrastrando a cada uno de los personajes, generalmente representativos de las diferentes clases sociales.

Los artistas realizaban su propia interpretación de la danza macabra. Esta representación de la muerte estuvo muy de moda hasta finales del S. XVI. Sin embargo, se ha seguido representando este tema popular (Infantes, 1997). Incluso en 1929, Walt Disney realizó un corto de su propia interpretación del baile de la muerte (figura 26).

Mientras que artistas como Holbein representaban la muerte de forma satírica bajo el concepto La danza macabra, el enfoque de otros como Bruegel se centraba en una visión apocalíptica de ésta. En la obra de Bruegel no se encuentra ironía, ni la sátira, simplemente una imagen devastadora sobre el carácter arrasador de la muerte (figura 27).



Figura 25. Dance of Death, ilustración de "The Nuremberg Chronicle". Michael Wolgemut (1493)

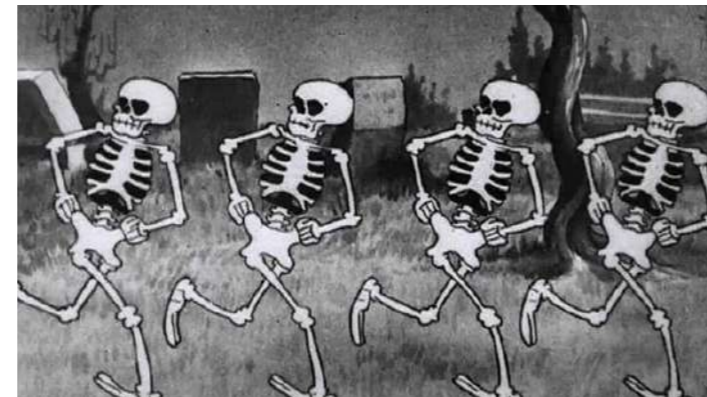


Figura 26. Skeleton Dance, Walt Disney (1929)



Figura 27. El triunfo de la muerte, Pieter Bruegel el Viejo (1529)



Figura 28. *Imagines Mortis*, Hans Holbein el joven (s.f)

En el siglo XVI, las representaciones de la danza macabra comienzan a ser reemplazadas por las *Imagines Mortis* (figura 28), donde la figura de la muerte ya no aparece danzando, sino de forma repentina en escenas de la vida cotidiana, sorprendiendo a los personajes en medio de sus actividades (Gómez, 2015)



Figura 29. *Vanitas*, Philippe de Champaigne (1646)

A pesar de que la temática de la muerte no desaparece nunca, durante el renacimiento se representa en menor medida tiene una visión mucho más optimista. Aparece la figura del paso del tiempo “*Vanitas*”, naturalezas muertas en las que aparecían calaveras y objetos como relojes de arena, que actuaban como símbolos del paso del tiempo y la certeza de que la muerte, tarde o temprano, llegará lo que se conoce como *memento mori*.

Otro motivo recurrente durante el Renacimiento eran las ruinas y los monumentos, especialmente de origen romano. Este tipo de representación alcanzaría su máximo esplendor durante el Romanticismo.



Figura 30. *Vanitas, Still Life with a Bouquet and a Skull*, Adriaen van Utrecht (1642)

No es hasta el siglo XVII cuando la muerte se aleja del mundo de los vivos y se acerca a la concepción que tenemos actualmente. El dolor no proviene del sufrimiento del muerto, sino de la angustia por la separación. Los cementerios comienzan a alejarse de las ciudades y los rituales se tornan más sencillos. Estos hechos derivaron en una indiferencia hacia la muerte y la invalidación del dolor tras la muerte.

En el S.XVII la concepción de la muerte siguió caminos distintos según la tradición religiosa. En el arte protestante, especialmente en los Países Bajos, la muerte se simbolizaba mediante objetos cotidianos que evocaban lo pasajero y la fragilidad de

la existencia: relojes de arena, calaveras... frutas en descomposición o flores marchitas (figuras 29 y 30). En cambio, en el arte católico, la muerte se representaba directamente a través del cuerpo humano, mostrando su sufrimiento, su fragilidad y su tránsito hacia la vida eterna (figura 31).

Durante el siglo XVII, el interés entre la relación cuerpo y alma, junto con la práctica de la disección de cadáveres, alimentó un profundo pánico a ser enterrado vivo bajo la creencia de que la muerte no era definitiva hasta que se iniciaba el proceso de descomposición (figura 32)

En el siglo XIX se empieza a perder el miedo a la muerte de uno mismo, para aumentar el miedo a la pérdida de los seres queridos, es decir, miedo a sufrir la separación del difunto. De hecho, durante el romanticismo representaba más el duelo que la muerte en sí. Por otro lado, encontraban un punto positivo de la muerte, que podía implicar el reencuentro con sus seres queridos. Deja de representarse como algo terrible como se puede apreciar en la obra *Ophelia* de Millais (figura 33), la muerte es hermosa y serena.



Figura 31. *Martirio de Santa Cecilia*, Stefano Madero (1600)



Figura 32. *Lección de anatomía del Dr. Nicolaes Tulp*, Rembrandt (1632)



Figura 33. *Ophelia*, John Everett Millais (1851-1852)

La obra de Millais es un gran ejemplo de la representación del duelo en el romanticismo. No muestra caos, desgarramiento u horror, como lo hacían obras las anteriores. Por el contrario, es una imagen que transmite belleza, misticismo, serenidad y melancolía a través de la muerte de la figura principal.

Sucede lo mismo con las obras del gran pintor romántico Caspar David Friedrich. Sin representar la muerte de una forma agonizante, crea una serie de obras que, desde la quietud, representan el duelo, el tránsito tras la muerte y la fugacidad de la vida (figuras 34 y 35).



Se da mayor importancia a los sentimientos de las personas que se quedan y sufren el duelo que al propio fallecido.

Actualmente no es fácil encontrar obras que aborden directamente el tema de la muerte. Sin embargo, no es que la muerte haya sido eliminada, sino que se representa de una manera más sutil y discreta, igual que la forma de vivir el duelo.

Lo que antes se conocía como “muerte maldita”, es decir, la muerte inesperada, ahora se concibe la “buena muerte”. Los ritos funerarios son más sencillos, tanto por duración como por cantidad de asistentes y la expresión del dolor en público no está verdaderamente aceptada.

A pesar de que no se pierde la tradición de visitar las tumbas, se hace en menor medida, dando mayor importancia al recuerdo íntimo y privado en casa. Además, los familiares no suelen hacer cargo en los últimos momentos, no se encargan de vestirle y prepararle como anteriormente (que se consideraba como el último gesto de respeto y amor hacia la persona fallecida).



Figura 36. *La viuda*, Käthe Kollwitz (1910)



Figura 37. *La muerte y la doncella (Egon y Wally)*, Egon Schiele (1915)



Figura 38. *Muerte y vida*, Gustav Klimt (1910) Schiele (1915)

2.1.5 Ritos funerarios

Los rituales, entendidos como prácticas cargadas de simbolismo, han sido abordados desde diferentes disciplinas. Desde el punto de vista antropológico, se consideran actos ceremoniales repetitivos que mantienen un objetivo claro; canalizar las fuerzas invisibles hacia una acción correcta. Esta perspectiva demuestra su carácter funcional y simbólico dentro de las diferentes culturas. Según el antropólogo belga Arnold Van Gennep, quien acuñó el término “ritos de paso” para describir las prácticas comunitarias que marcan una transición importante en la vida de una persona como pueden ser nacimiento, matrimonio o muerte, diferenció entre dos tipos de rituales según su finalidad.

1. **Ritos mágicos**, orientados a manipular las fuerzas de la naturaleza
2. **Ritos religiosos**, destinados a invocar la voluntad de seres divinos

Desde un enfoque más amplio, el ritual se puede entender como una forma de expresi-

ón colectiva establecida en la vida social. Su carácter repetitivo, simbólico y estructural, permite consolidar los vínculos comunitarios y crear un orden cultural común. De este modo, los ritos no solo implican acciones, sino sistemas de creencias que remiten a realidades trascendentales.

Estudios recientes sugieren que, antes de adquirir un carácter social, los rituales podrían haber tenido un origen más pragmático, funcionando como una forma de protegerse frente a posibles calamidades o peligros. De hecho, muchos de los rituales tratan temas como la higiene, la sexualidad o el manejo de los alimentos, en formas que están vinculadas con la prevención de enfermedades.

Otros se enfocan en asuntos de propiedad y relaciones familiares, que frecuentemente generan conflictos. Sin embargo, no todos los rituales logran ser efectivos, ya que no siempre comprendemos con claridad las causas reales del riesgo que buscamos evitar (Vernimmen, 2021).

Por otro lado, la sociología tiende a enfatizar la dimensión reglamentaria de los ritos. Se tratan de acciones vinculadas a la religión que se repiten como parte de un culto o tradición.

“El rito revive la cohesión del grupo y por lo tanto reuniéndola en la celebración de un acontecimiento” (Álvarez, 2005)

Los ritos responden a cinco características principales:

- Carácter repetitivo
- Complejidad
- Sociabilidad
- Religiosidad
- Intersubjetividad comunicativa

Como recogen Pilar Barreto y Carmen Soler (Barreto & Soler, 2007), Rosenblaht, Walsh y Jackson en su obra titulada *Grief and mourning in cross-cultural perspective* (1976) estudian el fenómeno del duelo desde un punto de vista transcultural. Encuentran que las principales diferencias a la hora de



Figura 39. *Entierro en Ormans*, Gustave Courbet (1849) Schiele (1915)

tratarlo consisten en la forma en la que las personas se preparan para la muerte y la forma de comportarse tras ella. Los comportamientos compartidos generalmente por todas las culturas son el llanto, el miedo y la ira. Aunque lo más habitual, sobre todo en las culturas occidentales es que la expresión de las emociones negativas sea castigada.

En las primeras sociedades los restos mortales eran colocados en las profundidades de las cuevas alejados de los depredadores, y más tarde, enterrados en lugares cercanos a las viviendas. Los enterramientos eran simples y no existía un espacio delimitado ni organizado concretamente para enterramientos (Osorio, 2022). El luto es la manera en que las personas

reaccionan ante la pérdida de un ser querido. Incluye todas aquellas acciones y expresiones culturales que se realizan para mostrar respeto, acompañamiento y recuerdo hacia quien ha fallecido. Para que un enterramiento pueda considerarse intencionado tiene que conservar el conjunto de huesos y haber sido depositado con una finalidad concreta.

El acompañamiento de algún tipo de ofrenda suele indicar que el enterramiento ha sido intencionado.

Por este motivo, no es sencillo diferenciar entre restos y enterramientos intencionados. Sin embargo, el primer enterramiento del que se tiene conciencia de su intencionalidad fue encontrado en la zona de Israel y data de hace unos 100.000 años. En Europa los más antiguos son de hace 40.000 años y fueron localizados en el interior de cuevas.

La palabra cementerio viene del griego “koimeterion”, que significa dormitorio. Esta metáfora nos remite a la idea de que los muertos esperan dormidos al día de su resurrección.

Ya en las primeras civilizaciones, como la mesopotámica, egipcia y griega, los enterramientos comienzan a organizarse de una forma más particular. No eran meros enterramientos, sino rituales funerarios y desarrollo de espacios dedicados al culto y la veneración de los muertos. Comenzó a desarrollarse la base de los ritos funerarios, la preparación de los muertos y un lugar de



Figura 40. *Caronte y Psyche*. John Roddam Spencer Stanhope (1883)

memoria donde honrar a los difuntos. En la antigua Grecia dar sepultura era un deber sagrado. Eran las mujeres las que preparaban el cuerpo, que debía ser expuesto durante un par de días en la casa para que pudiese recibir visitas. Además, era importante poner una moneda (óbolo) bajo la lengua al difunto para pagar su pasaje a Caronte.

El cortejo fúnebre, liderado siempre por una mujer, debía salir antes del amanecer hacia el cementerio que se encontraba a las afueras de la ciudad. Por último, los familiares debían someterse a ceremonias de purificación tras el acto.

A los treinta días del fallecimiento se llevaba a cabo un ritual conocido como triakostia, que consistía en depositar en la tumba



Figura 41. *Mausoleo de Halicarnasso*, (350 a.c)

basura generada en el banquete tras el entierro (Murcia, 2022; Benito, 2014).

La muerte para la civilización egipcia era de suma importancia, y sus rituales funerarios representaban una de sus mayores preocupaciones durante la vida, la preparación para el “Más allá”. La ideología funeraria se fundamentó en tres elementos principales; el sol, -identificado con el Dios Ra-, la conservación del cuerpo del difunto y la geografía del Valle del Nilo, - que representaba el ciclo de vida-muerte-renacimiento-.

Los antiguos egipcios consideraban que cuando una persona fallecía era separada de los elementos que la conformaban como

ser humano (el nombre, la sombra, el cuerpo, el ba, y el ka). Para poder reunir todos estos componentes debían llevar a cabo una serie de rituales funerarios para poder acceder a la vida eterna. El primer ritual funerario tenía como objetivo mantener el cuerpo del difunto y consistía en la momificación (es decir, la interrupción del proceso de descomposición), al que previamente se realizaba un proceso de evisceración en el que solo se dejaba el corazón en el interior del cuerpo.

En el mundo egipcio, este órgano era la pieza clave para acceder a la vida eterna. Cuando una persona moría, tenía lugar el Juicio de Osiris, donde el corazón se colocaba en una balanza frente a la pluma de Maat, símbolo de la verdad. Si el corazón era más ligero que la pluma, el difunto tendría acceso a la vida eterna. Por el contrario, si el peso de la pluma era inferior al del corazón, éste era devorado por Ammut (Ruiz, 2015).

Una vez se daba por finalizado el proceso de momificación, el cortejo fúnebre acompañaba al cuerpo hasta la orilla Este del Nilo con una procesión encabezada por las ofrendas funerarias (comida y bebida) y



Figura 42. *Juicio de Osiris, Papiro de Hunefer* (1310-1275 a.c)

vertical, dando comienzo al ritual de Apertura de la Boca que tenía el objetivo de devolver la vida a la momia. Al terminar, la momia volvía a ser introducida al ataúd junto con el ajuar funerario y una copia de “El libro de las Respiraciones”. Finalmente, el ataúd era trasladado a la cámara funeraria.

Cuando se finalizaban todos estos rituales, se asignaba un “servidor del ka” que era el encargado de visitar diariamente la tumba y cuidar de sus necesidades.

En efecto, el arte funerario representa una de las primeras formas de expresión humana. Monumentos como los dólmenes, y menhires emergieron como respuestas simbólicas y espirituales para rendir tributo a los muertos, al mismo tiempo que reflejaban el deseo de prolongar la vida y preservar la memoria de los fallecidos.

Los primeros cementerios se crean durante la Edad Antigua, alejados de las ciudades. Se consideraba que, por motivos de higiene y religión, el mundo de los vivos y los muertos debía estar separado. De hecho, en Roma la Ley de las XII Tablas prohibía el enterramiento in urbe, es decir, dentro de las murallas de la ciudad.

Los romanos incineraban a sus seres queridos y dejaba sus cenizas en urnas a lo largo de los terrenos que se encontraban alrededor de los caminos próximos a las ciudades con el objetivo de que los muertos fuesen recordados ya fuera por conocidos o no. Sin embargo, la llegada del cristianismo a Roma supuso un cambio la costumbre de los enterramientos dentro de las murallas. Los cristianos, que suponían que debían estar preparados para la resurrección, enterraban

los cuerpos en grutas subterráneas, lo que ahora conocemos como catacumbas. Al inicio éstas se encontraban fuera de la ciudad, pero al crecer, se quedaron en el interior (Marcos, 2024).



Figura 43. Columbario Via Olevano Romano (S.I a.c)

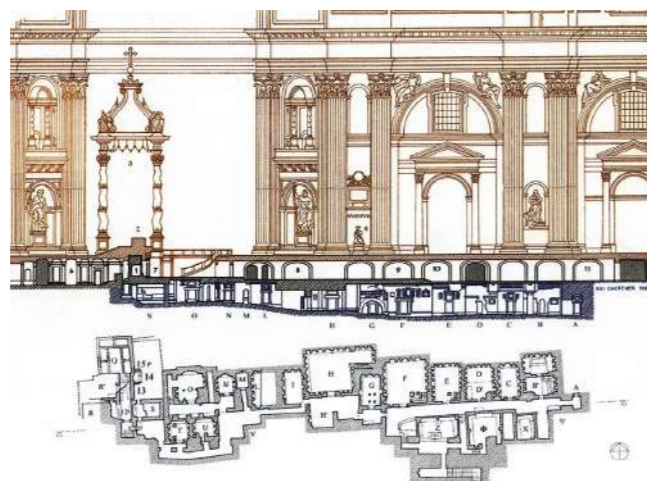


Figura 44. Necrópolis del Vaticano (S.I d.c)

Se construyeron santuarios para honrar a los mártires y comenzaron las peregrinaciones a lugares santos. Los creyentes querían ser enterrados cerca de éstos y por ello, habilitaron tumbas junto a las iglesias.

La arquitectura y estatuaria fúnebre tuvo su momento de apogeo durante el Antiguo Egipto, el renacimiento y el barroco. Durante la Edad Media los ritos funerarios estuvieron marcados por la influencia de la Iglesia Católica.



Figura 45. Tumba de los Médici, Miguel Ángel (1531)

En el siglo XVIII, el aumento de la población y el crecimiento de las ciudades produjo que los cementerios se comenzaran a separar de las iglesias y estableciesen de nuevo fuera de las ciudades. Finalmente, a principios del siglo XIX se comienzan a diseñar cementerios a los alrededores de las ciudades como lugares amplios y planificados, alejados del bullicio. Durante este periodo, las nuevas leyes prohíben a las clases altas las inhumaciones en iglesias y optan por destacar su estatus social mediante lujosos palacetes y elaboradas tumbas.

A continuación se hablará sobre la concepción de la muerte en diversas culturas.

Las ideas sobre la muerte en India están condicionadas por el budismo, que concibe el fallecimiento como un recordatorio de la efemeridad de la vida. Para el budismo la muerte no es el final absoluto, sino una etapa dentro del samsara (el ciclo continuo de nacimiento, muerte y renacimiento). A excepción del cuerpo de personajes sagrados como Buddha cuyos restos son considerados reliquias, el resto de los cuerpos difuntos no representa un valor espiritual, ya que el alma viaja a un cuerpo nuevo. Sin embargo, las honras fúnebres (cremación del cuerpo, arrojarlo a un río, enterrarlo o por lo menos cubrir con hojas y ramas) son igualmente importantes.

Buddha estableció que se debía llevar a cabo un ritual que consistía en rendir homenaje a las “tres joyas” (los tres objetos más venerados en el budismo), posteriormente recitar un texto sobre la transitoriedad y finalmente realizar la práctica conocida como “transferencia del mérito”. (García Fernández, 2018)



Figura 46. Orillas del río Ganges

En la cultura india, la cremación es el rito funerario más común. El cuerpo se prepara y se lleva a un lugar cercano a un río sagrado, donde los familiares realizan oraciones y rituales.

Después de la cremación, las cenizas se esparcen en el agua como símbolo de renovación. Los rituales varían según la región e incluyen mantras, ceremonias de fuego y ofrendas al difunto como flores, incienso y alimentos.

La creencia establece que si las cenizas son esparcidas por el río Ganges el alma del difunto será purificada y se liberará del ciclo de las reencarnaciones.

En Japón, tras la muerte, se humedecen los labios del difunto y se cubre el altar budista con un paño blanco como protección espiritual. Actualmente, el cuerpo suele ser trasladado a un tanatorio, donde se lava, se viste, se tapan los orificios con gasa y se coloca en un ataúd blanco o de madera clara. Junto al cuerpo se depositan un kimono, monedas para el viaje al más allá y objetos personales del fallecido. (Moreno Rubio, 2022)

Tras los procesos de incineración, se llevan a cabo ceremonias conmemorativas cada siete días tras el fallecimiento y anualmente se celebra el festival del Obon. Que se lleva a cabo desde el periodo Asuka (552 y 720) Según la tradición, la festividad comienza con lo que se conoce como mukaebi que consiste en el encendido de farolillos y hogueras que iluminan el camino de los espíritus hacia sus hogares. Sigue con el shōryō-dana en el que las familias preparan altares con ofrendas tanto para sus seres queridos y para almas que no se encuentran en paz. Otro de los rituales propio de esta celebración es el ohakamairi, que consiste en acciones como la limpieza de tumbas, rezos y comidas especiales para honrar a los difuntos. Otro signo reconocido de esta festividad

es la danza folclórica del Bon Odori. (Khan, 2018)



Figura 47. Festividad Obón en Japón

Esta celebración japonesa es el equivalente al Día de Muertos de México, tradición que nace de la unión de los antiguos rituales indígenas que honraban a los fallecidos — envolviéndolos en petates y celebrando su partida al Mictlán - con las prácticas católicas introducidas por los españoles.

Durante esta festividad, se cree que los seres queridos que han muerto regresan temporalmente del Mictlán (el inframundo en la mitología mexicana, azteca) para reunirse con los vivos en la Tierra. (Batlle Cardona & Acosta, 2024)



Figura 48. Altar Mexicano Día de Muertos

A pesar de que cada región celebre su propia tradición, por norma general la celebración se centra en la decoración de los altares con flores, velas, alimentos tradicionales y el copal (resina aromática considerada el alimento de las divinidades).

Es común adornar las tumbas y los cementerios para honrar a las personas fallecidas. Por ejemplo, en el estado de Guanajuato se lleva a cabo un desfile de catrinas (figuras tradicionales que representan la muerte de forma elegante y alegre)



Figura 49. Celebración Ma'nene

Moreno Rubio (2022) explica el funcionamiento de los rituales Toraja. Los toraja son un grupo étnico que habita principalmente en Sulawesi del Sur, Indonesia. Esta comunidad concibe la muerte como una transición hacia una nueva existencia y el funeral es el proceso fundamental para acompañar el alma del difunto.

La persona fallecida se considera “dormida” y permanece en casa hasta el funeral, como un miembro más de la familia con quien se convive, conversa y come. Cuando el funeral se celebra (puede tardar meses o años),

suele durar diez días e incluye ofrendas, danzas, oraciones y rituales comunitarios para honrar al fallecido y reforzar los lazos familiares. Además, antes de depositar el cuerpo en el ataúd (que se suelen colocar en cuevas o tumbas en las rocas de la montaña) se realizan una serie de procesiones rituales con animales.

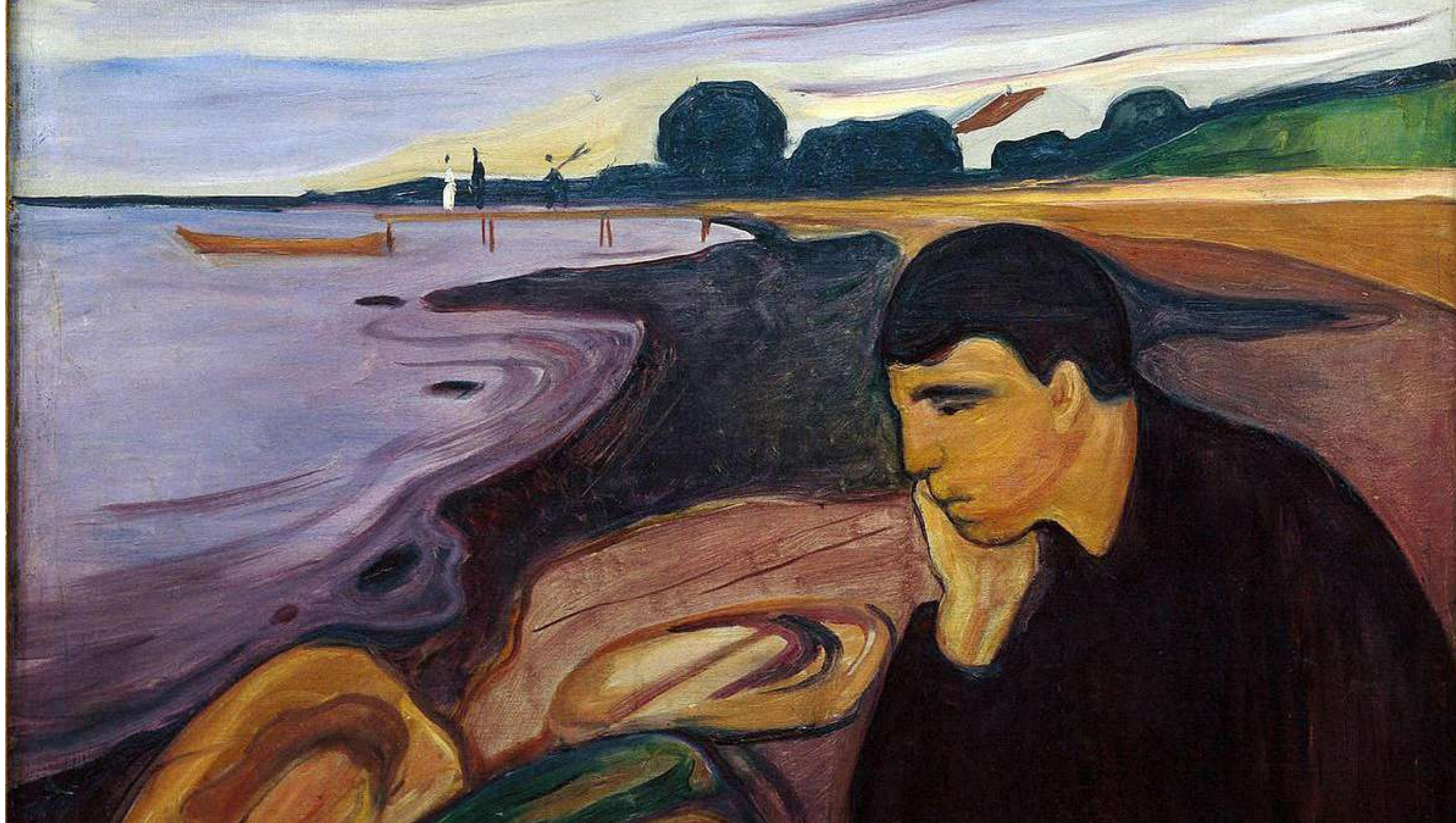
Anualmente celebran el Ma'nene, un rito que consiste en la inhumación de los cuerpos para cuidar de ellos, cambiarles la ropa, maquillarlos y pasar el día con los seres fallecidos.



Figura 50. Efigies funerarias de tau tau en cementerio-cueva

En Occidente la relación con la muerte ha pasado de lo sagrado a lo higiénico y de lo artístico a lo funcional. La muerte es un tema común a todas las culturas y religiones, sin embargo, no todas la conciben de la misma manera. Cada cultura le atribuye un significado concreto a la muerte y por consiguiente una serie de rituales.

02. CAPÍTULO 2. Psicología infantil



2.2.1 Educación emocional

La educación emocional es un proceso educativo que tiene como objetivo el desarrollo de competencias emocionales entendidas como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para tomar conciencia, comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales.

Peter Salovey y John Mayer definieron en 1990 la inteligencia emocional como la habilidad para gestionar los sentimientos y emociones, discriminar entre ellos y utilizar estos conocimientos para dirigir los propios pensamientos y acciones.

Por otro lado, el psicólogo Daniel Goleman (1995) define la inteligencia emocional como el conocimiento de las propias emociones, su manejo y la capacidad de motivarse a uno mismo, reconocer las de los demás y finalmente, establecer relaciones interpersonales.

Pablo Roman Lüscher (2022), relaciona la

inteligencia emocional con la inteligencia interpersonal e intrapersonal. Según el autor, la experiencia afectiva está presente en cualquier proceso y por consiguiente con la inteligencia emocional se tiene la capacidad de percibir la emoción, comprenderla, manejarla y utilizarla. El desarrollo de competencias emocionales requiere de una práctica continuada. Por este motivo, la educación emocional se inicia en los primeros momentos de la vida y debe estar presente a lo largo de todo el ciclo vital.

Salovey y Mayer proponen un modelo basado en cuatro habilidades clave que juntas constituyen la inteligencia emocional:

La Percepción Emocional, entendida como la capacidad para identificar las emociones en uno mismo y en los demás, sean expresadas verbalmente o mediante señales no verbales. Existen técnicas para mejorar la percepción emocional, como pueden ser la práctica del *mindfulness* o el registro emocional (como diario de emociones).

La Facilitación Emocional o la habilidad para hacer uso de las emociones con el objetivo de mejorar tanto el pensamiento como la toma de decisiones. Distintas investigaciones y estudios indican que emociones positivas aumentan la capacidad del pensamiento creativo, mientras que las negativas llevan al individuo a un pensamiento más analítico.

La Comprensión Emocional, que trata de entender la complejidad de las emociones incluyendo la interpretación de las emociones mixtas comprendiendo su cambio según el tiempo o el contexto. Por ejemplo, entender aquellas situaciones en las que el individuo puede convivir con tristeza y alegría de forma simultánea.

Por último, la Regulación Emocional es la capacidad de gestión de las emociones (propias y ajenas) de una forma efectiva, es decir, moderando las emociones negativas y aumentando las positivas y analizando la idoneidad de cada una de ellas según el

momento o circunstancia contextual. Se puede controlar con actividades de autocuidado, como puede ser el ejercicio o la meditación.

La raíz latina de la palabra emoción es “*emovere*”, formada por el verbo *motere* que significa “mover” y el prefijo “*e*” que implica alejarse. Por consiguiente, una emoción es un impulso que nos invita a actuar. Entre todas las emociones existentes, hay algunas, que erróneamente se consideran negativas.

La ira es una de las emociones más comunes y fáciles de observar en el entorno. Dentro de esta familia se encuentran la rabia, el rencor, el odio, los celos o la envidia. Esta emoción aparece cuando se dan situaciones que se consideran injustas. La ira nos prepara para aprender a defendernos de lo que nos puede hacer daño activando nuestros mecanismos de defensa. Sin embargo, cuando ésta aparece sin ningún tipo de control, los procesos cognitivos fallan, no permitiendo razonar eficazmente y pudiendo derivar en comportamientos agresivos. De hecho, según investigaciones (Fernández-Abascal y Palmero, 1999) la ira a largo plazo se relaciona con problemas cardiovasculares y tensión arterial.

Por otro lado, la tristeza es una emoción primaria y universal que todo ser humano sufre en algún momento de la vida. A pesar de que es una emoción que se trata de evitar constantemente, permite sentir y validar las propias experiencias vulnerables y puede suponer



Figura 51. *Mirror ritual*, Nina Rajcic & Jon McCormack. Interfaz interactiva afectiva. Se trata de un espejo que percibe el estado emocional del reflejado y se materializa como un poema.

un problema si o se sabe manejar. Tiene una importante función protectora por dos motivos fundamentales: favorece la necesidad de introspección y porque favorece la función relacional.

El miedo, otra de las emociones básicas que tienen todos los seres humanos compartida con el mundo animal, nos hace estar a salvo, ya que se encarga de detectar todos los peligros para asegurar nuestra supervivencia.

Bajo la emoción del miedo, se encuentran unas otras tantas como el terror, la preocupación, la fobia, la ansiedad o el estrés.

Los miedos infantiles pueden dividirse en tres categorías diferentes:

Miedos adaptativos: son proporcionales a los peligros a los que se puede enfrentar el menor y tienen una función protectora

Miedos evolutivos: son los miedos “típicos” que van apareciendo y desapareciendo en cada etapa evolutiva. El mal manejo de estos miedos puede derivar en fobias

Fobias: miedos excesivos y/o irracionales que puede llevar a una alteración en el desarrollo del menor

A pesar de que los miedos varían en función de la edad y la personalidad del niño, hay una serie de miedos “universales” que comienzan en el primer año de vida y suelen ser compartidos hasta los seis años. Tales como la oscuridad, a las personas desconocidas, las tormentas o la muerte entre otros. Por lo general, los miedos infantiles se superan una vez el menor se enfrenta al miedo y

descubre que no sucede nada malo. Otras herramientas como los cuentos o la pintura ayudan a los niños a superar los miedos, aunque en ocasiones extremas es necesaria la ayuda de un psicólogo.

Los niños sienten sin interpretar, y su forma de ver el mundo variará según cómo el adulto le enseñe sus interpretaciones de la realidad. Tal como recogen Gutiérrez y Moreno (2012), algunos estudios demuestran que los padres con tendencia a trastornos de ansiedad y miedos suelen tener hijos que desarrollan esta condición.

A través del modelado, los niños aprenden la reacción emocional de sus figuras de referencias. De esta forma, los padres tienen la capacidad de alterar los miedos de sus hijos.

Las emociones son importantes desde una perspectiva evolutiva, ya que ayudan a identificar peligros, reaccionar adecuadamente y reforzar los vínculos sociales. Aunque todas cumplen una función vital, es fundamental gestionarlas bien, lo que requiere una buena educación emocional desde edades tempranas.

Educación emocionalmente:

Desde que nace, el ser humano va tomando conciencia de la existencia de los demás seres humanos mediante procesos de socialización que van siendo cada vez más complejos y donde intervienen tanto la madurez orgánica como el desarrollo intelectual y afectivo. (Piñeiro 2015)

Durante el primer año del bebé, se crean las bases de seguridad y autoestima a través de las distintas muestras de cariño que recibe. Esta fase es el cimiento de su futura personalidad. A partir del segundo año, comienzan a reconocer su imagen, incluyendo en su vocabulario palabras como “yo” o “mío”. Es la fase de la autopercepción ya que comprenden la existencia del otro.

A partir de este momento, la supervivencia del menor dependerá de entender las acciones, intenciones y emociones de los demás. Y esto sucede sintiendo, no pensando. Rizzolati (1996) descubrió en la década de los 90 que en los cerebros de los simios se activaban las mismas zonas neuronales comiendo cacahuetes que viéndolos comer a un semejante a través de las conocidas como “las neuronas espejo”.

Las neuronas, juegan un papel fundamental en la imitación y por tanto en el aprendizaje. Los bebés, tal y como ya demostraron Meltzoff and Moore en 1977 en su artículo seminal ya se encuentran predispuestos a imitar, casi por acto reflejo, las emociones y gestos que observan en los mayores.



Figura 52. Imitación de un bebé ante los gestos de un adulto, Meltzoff & Moore (1977)

En la actualidad nos enfrentamos a la circunstancia de que los niños son las víctimas de dos factores que afectan de forma intensa a su educación emocional: la economía y la tecnología. La primera, supone el hecho de que los progenitores dispongan de menos tiempo del necesario para estar con ellos.

La segunda, es un hecho irrefutable que los niños pasan cada vez más horas conviviendo con la tecnología, aislándose del círculo social que los rodea.

Hasta el momento, la forma en que hemos transmitido las aptitudes de la inteligencia emocional de una generación a otra ha sido en la vida misma, buscando la socialización en los círculos sociales: niños, progenitores, parientes, amigos. Pero la infancia ha cambiado: los niños no disponen de las oportunidades naturales para esta clase de aprendizaje. (Elias, Tobias, & Friedlander, 1999).

En resumen, desde la psicóloga positiva se pretende avanzar en el conocimiento sobre cómo mejorar la educación emocional, el bienestar y potenciar la felicidad. Los pensamientos positivos hacia nosotros mismos elevan la energía y armonizan nuestro ser global.

Especial interés tiene el arte como medio para la expresión de las emociones. Desde siempre, el arte ha sido uno de los medios de acceso a la esfera emocional en cualquiera de sus manifestaciones: pintura, música, danza, teatro, cine, etc...

Su valía se centra en la posibilidad de hacer nos experimentar otros mundos o vidas y experimentar emociones desde el punto de vista de otros. Es una herramienta estratégica infalible para la educación emocional, ya que permite la exploración del mundo sentimental, así como el manejo y resolución de emociones tanto propias como ajenas.

Natalie Rogers en una entrevista realizada en 2023 sostiene que el arte y la expresión sirven al crecimiento personal y grupal a través de las “artes expresivas”, alentando la expresión personal sin prestar atención al valor comercial o a la calidad del producto. Por otro lado, De la Torre (2000), reconoce el valor del arte como medio para la conexión y expresión de las emociones, destacando el uso del cine como estrategia para educar en actitudes o sentimientos.

Las películas son una historia de vida real, o imaginaria, con fuerza suficiente para generar emociones y sentimientos de distinta índole en el espectador. Maneja espacios y tiempos imaginarios y permite acercar al espectador a sentimientos variados y profundos.



Figura 53. *The world is yours*, Chiharu Shiota (2025)

“También me he sentido inspirado en preguntar a los niños qué había antes de venir a esta tierra, por qué están agradecidos y por sus pensamientos sobre la muerte. Siempre me han asombrado sus respuestas. Sus ideas suelen ser esclarecedoras y puras. Creo que los niños a menudo comprenden el mundo más de lo que creemos...”

Quizás la muerte no sea un retorno a la nada sino, más bien, una cuestión de integrarnos, más allá de la extinción de la vida, en la muerte, en una fusión en algo más amplio que nosotros. Así es como empecé a incorporar la muerte a mi obra: la muerte no como final, sino como algo equivalente a la vida”, Chiharu Shiota

Por su parte, Gabrielle Roth (1990) se ha dedicado al desarrollo de terapias de encuentro con el “yo” a través de la danza, la música y el canto. En estas artes se expresan los sentimientos más profundos y son accesibles a la casi totalidad de las personas. La autora sostiene que al cantar y bailar se descubre y libera la energía de la emoción permitiéndola fluir.

Según algunos pedagogos y filósofos, estamos derivando en lo que ellos llaman “pedagogía de la infinitud”. Esto refiere al

aleamiento en la enseñanza y en los proyectos educativos de emociones como el sufrimiento, el fracaso o la muerte. Cuando los niños se enfrentan a situaciones inevitables y dolorosas su falta de preparación los deja sumidos en una gran frustración. Al no contar con los recursos emocionales necesarios, se les hace extremadamente complicado manejar y comprender lo que están viviendo. (Cid Egea, 2011)

Por este motivo, se hace realmente necesario y beneficioso el desarrollo de recursos para situaciones complicadas y/o dolorosas en el proyecto educativo. Las investigaciones muestran que, igual que los niños se preguntan de dónde venimos, también se preguntan a dónde vamos. Es evidente que el niño se pregunta por la muerte, aunque no lo entienda, sabe lo que es. Esto nos lo demuestran frases como: “Mamá el pez no se mueve, se ha muerto, ¿verdad?”

Educación emocional aplicada al duelo

Como se ha comentado anteriormente, el tema de la muerte se aborda raramente en los procesos educativos. La sociedad occidental la niega o evita, convirtiéndola en tabú. Por este motivo, son pocos los

programas educativos que, hasta el momento, se habían enfocado en educar hacia el proceso de pérdida. Apenas existe material sobre este tema.

Sin embargo, acontecimientos como la COVID han tenido un alto impacto psicológico en la sociedad y de forma contundente, mostrando el proceso del duelo, marcando un antes y un después. Tras ese momento, muchas las instituciones que dieron prioridad a la atención tanatológica con el objetivo de que las personas afectadas pudieran tener el apoyo necesario para superar la pérdida acontecida.

Para atender estas necesidades, instituciones de nivel superior como la FES Acatlán, la Universidad Pedagógica Nacional y el IPN desarrollaron el curso Educar en tiempos del duelo, con el fin de brindar herramientas a docentes para afrontar la pérdida.

Esto muestra la necesidad de incluir en los programas docentes una práctica humanista que aborde estos temas, integrando distintas realidades como un saber valioso que permita al niño o adolescente crecer emocionalmente.” (De Diego Herrera, 2022)

En las últimas décadas, afortunadamente, ha crecido el interés por la educación emocional y su importancia en el desarrollo integral de la infancia. A raíz de ello, diversos sectores —especialmente el editorial y el audiovisual— han comenzado a generar materiales pensados específicamente para acompañar a los niños en la comprensión y gestión de sus emociones, así como para abordar situaciones complejas como el duelo, el miedo, la frustración o los cambios vitales.

Dentro del ámbito editorial, proyectos como la editorial “Ande yo caliente” han apostado por publicaciones que abordan temas difíciles desde un enfoque cercano, empático y respetuoso con el ritmo y lenguaje infantil.

Paralelamente, la industria cinematográfica ha ofrecido también herramientas visuales y narrativas de gran valor didáctico, que conectan emocionalmente con los más pequeños y ayudan a visibilizar y normalizar emociones humanas fundamentales.

A continuación, se presentan varios estudios de caso que analizan obras representativas de este tipo de producción.

Estudio de caso. “Del Revés”

Inside Out (2015), dirigida por Pete Docter y producida por Pixar Animation Studios, es una película que explora el funcionamiento interno de la mente de una niña, Riley, representando sus emociones básicas —Alegría, Tristeza, Ira, Miedo y Asco— como personajes independientes que conviven y gestionan sus recuerdos, pensamientos y reacciones.

Desde el punto de vista de la psicología esta película es muy precisa a la hora de representar las emociones humanas. El psicólogo y científico Paul Eckman viajó por todo el mundo y comprobó que existían seis emociones universales que compartían expresiones fáciles y características independientemente de la cultura y/o religión. La sexta que menciona y no aparece representada en la película es la sorpresa.

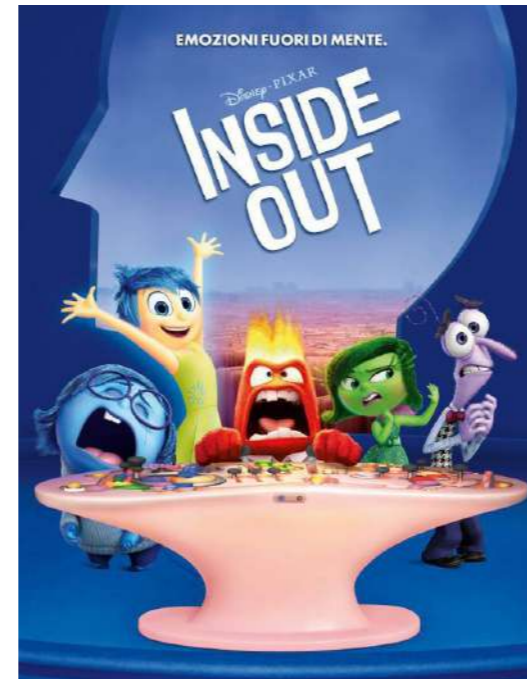


Figura 54. Portada Inside Out (2015)



Figura 55. Tristeza consigue que Riley exprese sus emociones por medio del llanto

Este largometraje explica tanto a adultos como a niños que todas las emociones cumplen una función, que son universales (tanto los padres como Riley las sienten) y que los problemas vienen cuando se intentan reprimir, no se gestionan o se desconoce su existencia. Llegando a la conclusión de que todas las emociones son necesarias y fundamentales. Se suele considerar erróneamente que la felicidad es la emoción más importante y que las demás sobran. Sin embargo, cada una cumple su función en sus determinados momentos. Lo fundamental es saber gestionarlas.

Desde el punto de vista del diseño, la película destaca por su riqueza cromática y creación de personajes. Cada emoción está asociada a un color específico que refuerza su personalidad: Alegría en amarillo, Tristeza en azul, Ira en rojo, Miedo en morado y Asco en verde, además de Big Bong, personaje que representa la niñez. Estos códigos visuales permiten al espectador identificar rápidamente qué emoción predomina y cómo afectan a Riley desde su “centro de control”.

Estudio de caso. “El monstruo de colores”

El monstruo de colores es un cuento infantil escrito e ilustrado por Anna Llenas que se ha convertido en una herramienta fundamental en la educación durante la infancia. La historia trata sobre un monstruo que siente muchas emociones a la vez, pero no sabe identificarlas ni entenderlas. Con la ayuda de una niña, aprende a reconocer y ordenar lo que siente, asignando un color distinto a cada emoción (alegría, tristeza, rabia, miedo y calma). Este cuento permite a los niños, de forma sencilla y visual, poner nombre a sus emociones. (Cutuli, 2020)



Figura 56. El monstruo de colores, Ana Llenas (2012)



Figura 57. La niña explica al monstruo la emoción de la alegría

2.2.2 Duelo infantil

Las pérdidas infantiles son muy comunes y no solo aparecen tras la muerte, sino que se manifiestan como abandono, ausencia o exceso de cuidado y protección, trato diferencial o incluso el lugar que ocupa en la familia.

Escondemos y alejamos la muerte porque nos aterra enfrentarnos a ella. Se nos hace aún más complicado cuando debemos ofrecer apoyo a los niños y acompañarlos en sus preguntas, preocupaciones y dolor, especialmente, cuando nosotros también estamos atravesando un duelo. Además, los adultos nos sentimos en la necesidad de proteger a los niños de cualquier sufrimiento emocional, de hecho, enseñamos a vivir a nuestros hijos alejados de la muerte.

Por lo general se trata de evitar la enfermedad y la muerte con los niños, ya sea por tratar de proteger al menor, por inhabilidad del adulto por su afectación emocional o por su incapacidad para manejar la situación. Además, es frecuente que las preguntas sobre el tema sean evitadas o negadas.

Es inevitable, los niños saben lo que es la muerte, incluso la incluyen en sus juegos habituales. Ejemplo: niños jugando a polis y cacos: “El policía disparó y el caco se murió” o... Seguro que alguna vez has escuchado a un niño decir: “Oh, ese pajarito no se mueve, ¿se ha morido?” Los niños se preocupan por las enfermedades y la muerte, y como es natural, se hacen muchas preguntas.

Los niños también sufren por el duelo y la pérdida, la única diferencia es que



Figura 58. *Mother with dead child*, Käthe Kollwitz (1903)

su desarrollo cognitivo y emocional no les permite expresarlo de la misma manera que los adultos.

De hecho, una de las mayores dificultades a la hora de tratar el duelo con niños y/o adolescentes es la identificación de que el sujeto está pasando por el proceso de duelo. Esto se debe a que sus manifestaciones son más variadas y la identificación de éstas es más difícil ya que no saben qué les ocurre y ni cómo ponerle nombre.

Diversas investigaciones demuestran que la separación o la muerte de personas cercanas al menor, afectan de diversas formas en función de la etapa de desarrollo en la que se encuentre. La infancia comprende muchas edades con grandes cambios y desarrollos cognitivos lo que implica que, al hablar de duelo infantil y adolescente, debemos hacer un análisis por etapas. Existen discrepancias entre autores sobre la capacidad de entendimiento y proceso el duelo en cada etapa evolutiva. Por este motivo, se recopilan las teorías de los psicólogos más relevantes y se desarrolla la conclusión más generalizada. (Harter,1983, Harris, 1989; Bowlby, 1986; Perry, 1998; Giacchi, 2000; Webb, 2002)

Hannelore Wass, investigadora especializada en tanatología, establece cómo se vive el duelo en las diferentes etapas evolutivas de los niños. Considera que, hasta los dos años, el concepto de muerte no existe, sino que se incorpora entre los 2 y los 7 años con la característica de que lo consideran algo

reversible y temporal. De los 7 a los 12 años es cuando aprenden el concepto de irreversibilidad, es decir, entienden que la persona fallecida no va a volver. A partir de los 12 comprenden completamente el concepto de muerte, al igual que un adulto. (Barreto & Soler, 2007).

El matrimonio Emswiler en su obra “Guiding your child through grief” (2000) desarrollaron que antes de los 3 años es posible que el niño perciba la ausencia de una figura cercana sin llegar a diferenciar entre pérdida temporal y definitiva.

Por otro lado, el investigador Sylvan S. Anthony, llevó a cabo un estudio en 1940 en el que trabajó con niños de entre 3 y 13 años que habían vivido la guerra y les preguntó sobre el concepto de muerte. Pudo concluir que hasta los 5 años consideraban la muerte como una separación temporal. Incluso hasta los 9 años le atribuían factores externos como “portarse mal” o “castigo de un Dios” como causantes de ésta.

A partir de esta edad, comienzan a comprender que la muerte se trata de un hecho biológico inevitable.

Al mismo tiempo, el psicólogo José Barreira considera que hay que tener cuidado a la hora de sacar conclusiones sobre la comprensión de la muerte en niños. Principalmente por la variación de ideas sobre lo que se entiende como muerte y a qué edad. Además, la muerte es un tema emotivo que puede distorsionar e influir en lo que dicen los niños. (García Ledesma, Mellado Cabrera & Santillán Torres, 2010).

Para el investigador William C. Kroen, las principales emociones manifestadas durante un duelo infantil son: negación, idealización, culpabilidad, miedo, vulnerabilidad y/o ofrecer mucha atención para cuidar de los demás.

Es fundamental comprender que al igual que pasa con los adultos, los procesos de duelo en niños están condicionados por diversos factores.

En el caso de los infantes son: la edad del niño y sus capacidades cognitivas y emocionales, el estado de salud del niño en el momento en el que se produce la pérdida, la relación que tenía con la persona fallecida y la calidad del acompañamiento y los recursos que disponga durante su duelo.

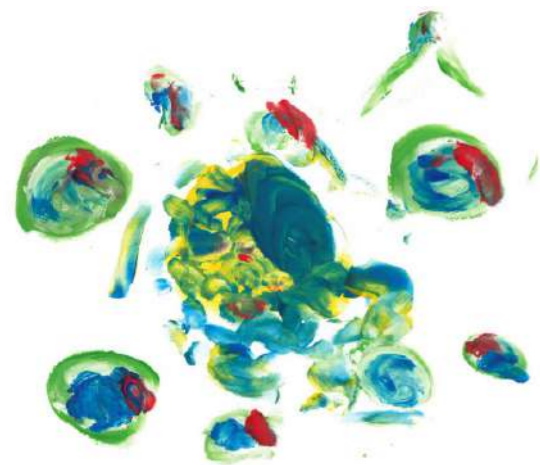


Figura 59. Dibujo realizado por un niño de 11 años tras una sesión de terapia hablando del duelo. Asociación Goizargi

A continuación, resumen general de las conceptos más extendidos en las teorías sobre el duelo infantil:

Bebés

Para los bebés y niños de hasta tres años, la muerte no es más que una palabra. Ni conocen ni comprenden la palabra “muerte”. Sin embargo, entre los seis y ocho meses, los bebés desarrollan lo que se conoce como “Noción de permanencia de objeto” que establece que los bebés son capaces de sentir la ausencia de la persona con que ha establecido un fuerte vínculo. Por lo general, esta persona suele ser la madre. (Valdés Velázquez, 2014)

Esto quiere decir son capaces de percibir la ausencia de la persona fallecida, concretamente si se trata de un vínculo muy cercano. A partir de los dos años, su memoria, el lenguaje y la socialización comienza a desarrollarse, aumentando así su capacidad de sentir las emociones de los demás, relacionarse e interactuar, reforzando de esta manera sus vínculos personales.

En esta etapa es fundamental mantener las rutinas y establecer una figura de referencia para evitar cambios significativos en sus vidas.



Figura 60. *Isabella*, Dorothea Lux (2001)

Preescolares

Esta etapa abarca de los tres a los seis años de edad. Conciben la muerte como un estado temporal y lo asemejan al acto de dormir, imaginando que la persona fallecida va a regresar. A menudo creen que la persona fallecida sigue existiendo, pueden pensar que come, habla, nos observa... Pueden pensar que la muerte es contagiosa y temen que otra persona, incluso ellos mismos, puedan morir. En esta etapa no comprenden el concepto de universalidad de la muerte.

No es necesario que la explicación que les demos sobre la muerte sea demasiado profunda y extensa, simplemente debemos explicarles los conocimientos básicos de forma práctica para que puedan ir comprendiendo el significado poco a poco. Es fundamental que entiendan que la muerte implica el fin de las funciones vitales.

Escolares

En este periodo evolutivo, que abarca de los seis a los diez años, comienzan a comprender el significado real de la muerte. . A los nueve o diez años, tienen una noción completa del concepto de muerte.

En esta etapa, concretamente sobre los siete años han comprendido el concepto de irreversibilidad, pero no pasa lo mismo con el concepto de universalidad. Son conscientes de que los animales, las plantas y las personas mueren, pero no consideran que sea algo que les pueda afectar a ellos. Perciben la muerte como algo que solo les pasa a las personas muy mayores.

A finales de la etapa, cuando toman conciencia de la universalidad de la muerte,



Figura 61. *Boy*, Ron Mueck (1999)

aparecen sentimientos como temor porque les pueda pasar algo a ellos o a sus familiares. Es un periodo en el que se muestran muy curiosos y surgen dudas sobre todo lo que les rodea, quieren conocer y buscan explicaciones a todo. En cuanto a la muerte, se interesarán por saber qué pasará con el cuerpo tras morir, qué puede causar la muerte y se preocuparán por conocer los ritos fúnebres.

Es fundamental atender a los hechos y las causas que han provocado la muerte a la hora de comunicar la pérdida de un ser



Figura 62. *At twelve*, Sally Mann (1988)

querido a un niño de esta edad. Puede mostrar interés por acudir a las ceremonias de despedida.

Preadolescentes:

En la etapa de los diez a trece años, comprenden todos los conceptos relacionados con la muerte, incluyendo el significado de los rituales funerarios. Además, entienden cómo se produjo la muerte de la persona y comprenden la reacción y el impacto de la pérdida en el entorno. Suelen surgir muchas dudas relacionadas con sus creencias

Comprender la muerte no significa tener los recursos para afrontarla. Es posible que no quieran hablar del tema, ya que en esta etapa les cuesta expresar sus emociones y tienden a bloquear las negativas.

Es útil compartir nuestros propios sentimientos o experiencias de duelo y fundamental hacerles partícipes de los ritos para que puedan despedirse y sentirse incluidos.

Adolescentes

Este grupo de edad que comprende de los trece a los diecinueve años está en una etapa que se comporta en función de que lo que se dicta en su grupo de amistades, por lo que su reacción estará condicionada por su entorno.

Tienden a cambiar de opinión muchas veces y tener pensamientos radicales, por ello, el sentido religioso puede estar en constante cuestionamiento. Tienen plena conciencia de las implicaciones de la muerte, y la entienden desde el punto de vista biológico, filosófico, emocional y religioso, comprendiendo a su vez las consecuencias de ésta.

A la hora de hablar sobre la muerte con un adolescente, se asume que conocen perfectamente su significado, porque lo que verdade-

ramente va a necesitar es hablar sobre el sentido de la muerte y la existencia de una vida después de la muerte. Además, se encuentra en una etapa en la que el sentimiento de pertenencia es muy profundo, por lo que será fundamental que se sienta incluido en los rituales funerarios familiares.

Cuando un menor está pasando por un proceso de duelo es fundamental evitar que se convierta en un impedimento para su desarrollo. Por este motivo, es crucial que el niño reciba un acompañamiento que le facilite los recursos necesarios para elaborar el duelo correctamente. En estos casos la Atención Temprana, cuyo objetivo es detectar precozmente posibles trastornos o factores de riesgo del desarrollo, permite intervenir cuanto antes para minimizar las posibles dificultades y apoyar a las familias.

2.2.3 Diferencias en el duelo entre adultos y niños

Tal como desarrolla el matrimonio Emswiler en su obra *Guiding your child through grief* (2009), a diferencia de lo que podemos pensar, el duelo en adultos e infantes es lo mismo, se comparten emociones y pensamientos. La gran diferencia es que los niños no tienen ni las habilidades de entendimiento que tenemos los adultos sobre la muerte, ni son tan conscientes de sus emociones para saber gestionarlas.

El neurocientífico y psiquiatra Bruce Perry manifestó que la principal diferencia entre el duelo entre niños y adultos se encuentra en la expresión intensa emocional que aparece de manera intermitente y de forma breve en relación con los adultos.

La manifestación del duelo en los niños se caracteriza por un componente somático y conductual. Físicamente pueden tener dificultad para dormir, negativa a comer, dolores de cabeza y/o estómago entre la sintomatología más habitual. Cognitivamente se produce ansiedad por separación,

miedo a la muerte de otro familiar, fantasías de muerte, dificultades de aprendizaje y culpa. Conductualmente aparecen comportamientos regresivos, dependencia excesiva, emociones explosivas, berrinches moderados, timidez extrema, desinterés por el grupo, dependencia excesiva y demanda de atención. Los sentimientos más comunes son tristeza, rabia, miedo, ansiedad o culpa. (Barreto & Soler, 2007).

Todas estas expresiones son normales durante los primeros meses tras la muerte, aunque en ocasiones pueden aparecer a medida que van comprendiendo más a fondo el concepto de la muerte.

Las manifestaciones en los adolescentes son muy similares a las de los adultos, ya que comparten el concepto de muerte. Sin embargo, en los jóvenes suele predominar el malestar fisiológico como dolores de cabeza y/o estómago, mientras que en los mayores el psicológico como puede ser la baja autoestima.



Figura 63. *Obliteration Room*, Yayoi Kusama (2002)

Los niños presentan una serie de características concretas que difieren del duelo con los adultos a la hora de sobrellevarlo. Estas diferencias están directamente relacionadas con sus capacidades cognitivas, emocionales y sociales. Por lo general, la exteriorización del duelo durante la etapa infantil se basa en la expresión de la tristeza a través del comportamiento y el cuerpo. Estas manifestaciones suelen tener lugar en el ámbito escolar o en el hogar.

1. Estructura cognitiva deficiente y por desarrollar

Tal como se ha señalado previamente, los niños poseen una comprensión más limitada respecto al concepto de la muerte y sus implicaciones. No obstante, esto no implica que el fallecimiento de un ser querido no les impacte emocionalmente. En muchas ocasiones, la forma en que integran lo sucedido está mediada por sus intuiciones y por el pensamiento mágico característico de su etapa evolutiva. Al igual que ocurre con los adultos, es esencial ofrecerles la posibilidad de hablar sobre la pérdida, expresar sus inquietudes y formular preguntas, ya que ello favorece un adecuado proceso de elaboración del duelo.

2. Necesidad de la presencia de sus figuras de apego

Para los niños, la presencia de sus figuras de apego —habitualmente sus progenitores— constituye un elemento esencial para su bienestar emocional. En este sentido, la pérdida de un ser querido durante la infancia, y en particular de una figura de referencia, tiende a intensificar la complejidad y el

sufrimiento asociado al duelo. Mientras que en la edad adulta puede resultar difícil establecer nuevos vínculos afectivos, en el caso de los menores suele manifestarse una búsqueda activa de seguridad y atención en otras personas de su entorno cercano, con el fin de cubrir sus necesidades emocionales y relacionales.

3. Menor grado de autonomía y control sobre su propia vida en comparación con los adultos.

Los adultos disponen de la ventaja de haber experimentado de primera mano los eventos relacionados con el fallecimiento de un ser querido, ya sea por haber recibido la información de manera directa o por haber estado presentes durante el acontecimiento. Por el contrario, la información que los niños reciban sobre la pérdida y su participación en los rituales funerarios estará determinada por las decisiones tomadas por los adultos responsables.

4. Manifiestan sus emociones de un modo particular

Los niños, en comparación con los adultos,

tienen una capacidad limitada para mantener un estado emocional durante períodos prolongados. Aunque los adultos tampoco son capaces de experimentar continuamente una pena profunda, su capacidad para sostener dicho estado es considerablemente mayor.

En el caso de los menores, sus emociones tienden a fluctuar con mayor rapidez, alternando entre momentos de tristeza y de juego. A diferencia de los adultos, quienes a menudo sienten que de alguna manera traicionarían la memoria del ser fallecido si no mantienen un estado constante de pena, los niños se permiten experimentar momentos de alegría y distracción.

Además, la expresión emocional en los niños se manifiesta de manera distinta. Su tristeza generalmente se exterioriza a través del cuerpo y el comportamiento, en lugar de ser articulada verbalmente, dado que en muchos casos aún no cuentan con el lenguaje adecuado para describir lo que sienten. Por este motivo, actividades como el juego, el dibujo y la narración de cuentos se constituyen como medios de expresión particularmente adecuados para ellos.



Figura 64. *The Big Sister*, Caleb Cole (2012)

Es importante estar atento a las manifestaciones del duelo en el aula, que pueden incluir dificultades de atención, concentración y memoria, así como una disminución en el rendimiento académico. Además, es común observar conductas ansiosas, llanto repentino, hiperactividad, irritabilidad, problemas para relacionarse con los compañeros y aislamiento. (Cid Egea, 2011).

Situaciones de riesgo en niños y adolescentes

Existen determinadas circunstancias que pueden dificultar el proceso de duelo durante la infancia y la adolescencia hasta convertirse en factores de riesgo que dificulten la elaboración saludable de la pérdida.

Una de los más relevantes es la presencia de un entorno inestable y/o ausencia de una figura de referencia que ofrezca seguridad y acompañamiento emocional. Por otro lado, la reacción de la figura de referencia ante la pérdida también influye profundamente en el menor. No debemos olvidar que los menores toman como referencia el modelo que reciben del adulto.

Una situación para valorar es la aparición de una nueva pareja en la vida del adulto, concretamente si se genera una relación conflictiva entre el menor y esta figura. Esta circunstancia puede generar sentimientos de lealtad hacia el fallecido, celos o rechazo, interfiriendo en la aceptación de la pérdida.

La pérdida de la madre en niñas menores de 11 años suele tener un mayor impacto, mientras que la pérdida del padre puede afectar de forma más intensa en varones durante la adolescencia.

La falta de límites o disciplina tras la pérdida puede generar en el niño o adolescente una sensación de caos interno, que dificulta la reconstrucción de la rutina, el sentido de la seguridad y la estabilidad emocional necesarios para transitar el duelo de manera saludable.

2.2.4 Guía para hablar de duelo con niños

Cuando los niños empiezan a enfrentar la idea de la muerte, los adultos suelen reaccionar con angustia con el fin de protegerlos y suavizar la situación. Sin embargo, se consigue el efecto contrario mostrando a los niños que la muerte es un tema incómodo para el adulto. El niño, en vez de calmar su curiosidad, la aumenta asumiendo que debe de ser algo malo.

Los niños, a pesar de no haber experimentado una pérdida cercana, se hacen infinidad de preguntas sobre la muerte, generando vacíos que requieren una explicación por parte del adulto. Aunque no comprenden completamente su significado, intuyen que algo sucede.

Por ejemplo, es habitual que hayan conocido la muerte en otros seres vivos como pueden ser plantas o animales. Sienten curiosidad por entender qué ha sucedido y qué ha originado el cambio de estado. Y son los adultos en quienes se apoyan para resolver su curiosidad y entender la circunstancia.

El adulto tiende a considerar que los niños son completamente ajenos a la muerte, pero no hay más que analizar sus juegos para saber que no es así (luchan entre ellos con espadas y pierde el que muere, matan zombis, etc.). Es decir, los niños elaboran teorías sobre lo que ven y se imaginan dándole forma de juego. De la misma forma en un niño intuye cómo vino al mundo, hacen lo mismo con la muerte. Y Rellenan el vacío de información con imaginación.

Cuando los niños no tienen respuestas claras, pero sienten curiosidad, intuyen y quieren entender, crean sus propias explicaciones, sus propias teorías. El desafío radica en que las teorías que los niños crean están influenciadas por su edad, el nivel de desarrollo cognitivo, su madurez emocional, su capacidad para entender conceptos, sus vivencias personales o lo que otros niños les hayan dicho. Todo esto hace que sus explicaciones estén marcadas por sus miedos, mecanismos de defensa y por lo que son capaces de asimilar emocionalmente en

etapa de su vida. En muchas ocasiones, su imaginación empeora, llevándolos a ideas erróneas que les provocan más angustia.

La mejor forma de comenzar a hablar sobre la muerte es preguntándoles qué es lo que saben y entienden sobre la muerte, para así podamos saber qué les debemos explicar. Como se mencionó en el capítulo del duelo, la muerte tiene cuatro conceptos clave para poder entenderla, y es fundamental que los niños los entiendan.

Antes de sacar la conversación, debemos tener muy claro que debemos ser sinceros y evitar la mentira por miedo a hacerles daño o que no vayan a saber encajarlo. Negar, es sinónimo de alejar a los niños de la realidad y de su capacidad para comprender el mundo. Simplemente hay que buscar la manera de explicarlo con tacto y sin provocar miedo, ajustándonos evidentemente a la edad del menor.

Podemos argumentar los cuatro principios

básicos de la siguiente manera:

1. Universalidad.

Debemos dejar claro que la muerte nos afecta a todos. No podemos convencer a un niño que su madre va a ser eterna, pero quizá sea necesario transmitirle que su muerte tendrá lugar cuando sea “muy, muy, muy, muy mayor”

2. Irreversibilidad.

A pesar de que los niños tardan en comprender la irreversibilidad de la muerte, debemos dejarles claro que no es un estado temporal, que la persona fallecida no va a regresar. El duelo es un proceso doloroso, en el que tanto adultos como niños, debemos aceptar que la pérdida es definitiva.

3. Implica el fin de las funciones vitales

A los niños les puede costar comprender lo que implica el fin de las funciones vitales, pudiendo llegar a pensar que la persona fallecida sigue sintiendo y experimentando cosas. Aunque para un adulto sea más que

evidente, la limitación cognitiva y emocional de un niño no le permite asumir que cuando una persona muere, esta deja de respirar, moverse, sentir, ver, oír y pensar. Se puede explicar mediante juegos adaptados a su madurez emocional.

4. Toda muerte tiene una causa

Los niños deben saber que hay una causa física por la que los seres vivos, -y más concretamente, las personas-, mueren. Sin esta explicación, el niño elaborará su teoría y le generará aún más angustia de la existente. Pensamientos como “Me porté mal con mamá y por eso se ha muerto” son recurrentes al no comprender el porqué de la pérdida. Por este motivo, se debe encaminar la explicación haciéndole comprender que sentimientos como el enfado o la rabia no provocan la muerte, evitándoles sentimientos confusos de culpabilidad.

Por último, es necesario tener en cuenta que cada núcleo familiar tiene creencias



Figura 65. Fuente desconocida

diferenciadas sobre la vida tras la muerte. El adulto puede transmitirle la creencia en este sentido, pero siempre hablando también de la muerte física. Solo de esta forma, el niño tendrá una completa comprensión de la muerte.

Claves en la comunicación de la pérdida

Al comunicar la muerte a un niño, es fundamental que reciba la información lo antes posible y debe ser comunicada por alguien en quien confíe plenamente, preferiblemente su figura de referencia. Lo ideal, es transmitir la información en un lugar íntimo, sin distracciones y donde se pueda hablar cómodamente. (Observatorio de la Infancia en Andalucía, 2012)

No se trata solo de comunicar el fallecimiento. Es esencial permitirle que exprese lo que siente y piense, que pregunte, que compare sus ideas, emociones o dudas. Los niños deben conocer toda la verdad sobre lo que ha ocurrido. Sin embargo, esta verdad debe ser adaptada a su nivel de comprensión, tanto cognitiva como emocional.

Como se ha mencionado anteriormente, se

debe mostrar claridad a la hora de hablar sobre las cuatro claves que fundamentan la muerte. Es decir, dejar claro que la persona ha muerto y que no volverá. Y en este sentido darles seguridad y confianza.

Su mayor miedo es que su mundo no siga igual que hasta el momento, por ello, es importante hablarles sobre la continuidad de sus vidas, dejando claro que todo va a seguir como hasta ahora. Otro punto de gran importancia es recordarles que a pesar de que la persona haya fallecido, no va a desaparecer, siempre permanecerá en la memoria.

Es primordial que los niños aprendan a expresar lo que sienten. Para ello, deben ser los adultos quienes inicien la conversación, invitándoles a hablar de sentimientos, emociones, recuerdos y miedos. No hablar de la muerte significa complicar tanto el duelo del adulto como del niño.

Otra cuestión importante es incluir a los niños en los rituales funerarios. Evidentemente es una decisión que implica a toda la familia, pero es cierto que a partir de los seis años están completamente preparados para acudir a estos eventos y suele ser



Figura 66. *Maternidad*, Oswaldo Guayasamín

beneficioso para ellos. Además de que ayuda a los menores a asumir que el fallecimiento de la persona es real, pueden sentir que son excluidos de la familia al no ser invitados a estos eventos.

En edades inferiores a los 3 años, lo más probable es que el menor no entienda nada y se pueda asustar. Entre los 3 y los 6 años es la etapa en la que los autores más discrepan sobre este tema.

Esta necesidad de que el niño acompañe a los adultos a velatorios, entierros y/o cualquier otro ritual funerario radica en la necesidad de hacerles partícipes, incluirles y apoyarles en la necesidad de despedirse.

Es de suma importancia prepararles, explicarles en qué consiste, qué van a encontrarse. Y siempre deben estar acompañados de una persona que sea capaz de responder a todas las preguntas que les puedan surgir. En el caso de que el niño no quiera acudir, es totalmente lícito, no se le debe obligar ni hacerle sentirse culpable por no asistir.

Terapeutas como White y Epston o Freeman consideran que emplear recursos como artes expresivas, pintura, dibujo, escultura, música, teatro, danza, cuentacuentos... es muy beneficioso para niños que no han desarrollado las habilidades verbales para expresar su experiencia.

La mejor forma de acompañar a los niños es ofreciendo compañía, reestableciendo cuanto antes su rutina y favoreciendo la comunicación, concretamente de sus sentimientos y dudas.

Estudio de caso. "Coco"

La película *Coco* (2017), dirigida por Lee Unkrich y producida por Pixar Animation Studios, es una de las películas de animación con más éxito en el mundo contemporáneo, no solo por su calidad visual y narrativa, sino también por su carga cultural y simbólica. Ganadora de dos premios Oscar y un Globo de Oro a mejor película de animación, se inspira en la festividad mexicana del Día de Muertos. El largometraje representa de una forma sensible y respetuosa la muerte desde una perspectiva luminosa, afectiva y familiar.

Coco constituye un caso de estudio ideal para analizar cómo el cine animado puede abordar temas complejos como el duelo, la memoria y la identidad desde un enfoque accesible para públicos de todas las edades. Además, el filme destaca por su uso intencional del color, el diseño de personajes, los símbolos visuales y la ambientación como recursos narrativos y emocionales.

Es interesante cómo la narrativa se desarrolla en dos mundos distintos: el de los vivos y el de los muertos. Cada uno de estos espacios se representa visual y artísticamente de



Figura 67. *Mundo de los vivos Coco*, 2017



Figura 68. *Mundo de los muertos Coco*, 2017

utilizando elementos de color, diseño y atmósfera que refuerzan su carga emocional y ayudan a sumergir al espectador en la historia. (Martínez-Cabeza Jiménez & Martínez-Rodrigo, 2019).

En el mundo de los vivos predominan los tonos neutros con tendencia cálida, aunque saturados, la iluminación natural, las construcciones sencillas y una población pequeña. Mientras que en el mundo de los muertos la gama de colores es mucho más amplia y saturada con tendencia a tonos fríos, la iluminación proviene de fuentes artificiales. Los edificios son mucho más complejos y tienen mucha altura, por lo que la población es mucho más grande.

La película transmite la idea de que la muerte no debe verse como un acontecimiento triste, sino como una transición hacia otro mundo, donde lo verdaderamente importante es mantener vivos en la memoria a quienes ya no están. Uno de los aspectos que hace de *Coco* una obra tan especial es su habilidad para representar el mundo de los muertos desde una óptica mágica y fantástica, alejándose por completo de la visión oscura y tenebrosa con la que habitualmente se asocia.

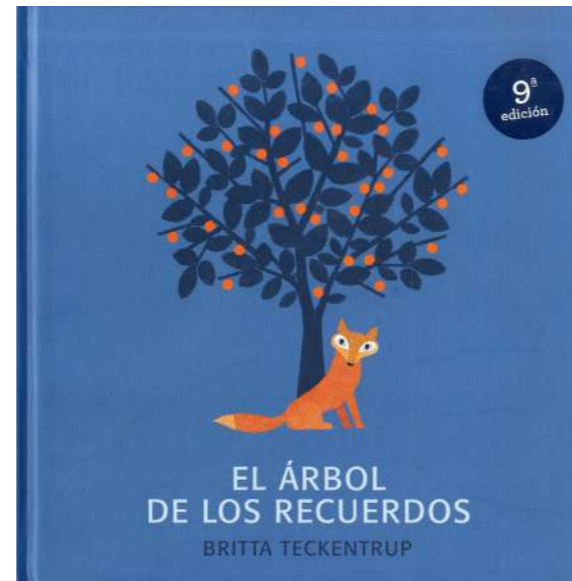


Uno a uno, los amigos de Zorro fueron llegando hasta el claro del bosque.
Primero, Ardilla y Comadreja, luego Osa, Ciervo y Urraca, y finalmente,
Coneja, Ratón y otros se fueron sentando a su alrededor.
Todos querían a Zorro. Siempre había sido bueno y cariñoso.
Ninguno podía imaginar la vida en el bosque sin él.
Los animales permanecieron silenciosos durante mucho tiempo.

Figura 69 y 70. Ilustraciones y portada *El árbol de los recuerdos*, Britta Teckentrup (2015)

Estudio de caso. El árbol de los recuerdos:

El árbol de los recuerdos es un cuento infantil escrito e ilustrado por Britta Teckentrup que aborda de forma metafórica el tema de la muerte. La historia cuenta cómo, tras la muerte de un zorro, todos sus amigos del bosque se reúnen para recordarlo. A medida que comparten sus vivencias, comienza a crecer una pequeña planta en el lugar donde falleció, simbolizando que la memoria mantiene viva la presencia de quienes ya no están.



02.

CAPÍTULO 3. Narrativa, ilustración y diseño



2.3.1 Cuentos como herramienta terapéutica

El cuento es una de las formas narrativas más antiguas que existen, los primeros registros que existen datan del 2000 A.c y provienen Egipto. (Sánchez García, 2005).

Toledo Morales (2005) define los cuentos de la siguiente manera:

“el cuento es un relato breve, oral o escrito, de algo ficticio o real que a lo largo del tiempo se ha ido adaptado al momento histórico donde se ha contado, y que ha tenido un valor formativo utilizando para ello las emociones que provocan en el que lo escucha, que puede ser niño o adulto.”

Por otro lado, Stith Thompson considera que se trata de:

“un relato de cierta longitud que conlleva una sucesión de motivos o episodios”

Independientemente de su definición, se debe distinguir entre cuento popular y cuento literario. Un cuento popular se ca-

racteriza por su brevedad, sus tradiciones de transmisión oral, autoría desconocida y por consiguiente narrativa variable.

Es una expresión popular compartida que incluye tradiciones, prácticas, creencias y rituales transmitidos de generación en generación. Por el contrario, el cuento literario tiene un autor reconocido, una estructura más definida y fija, y generalmente se transmite por escrito. (Sánchez Castro, 2017)

Aarne (1910, 1961) elaboró el primer catálogo de cuentos tradicionales, ampliado más tarde por Thompson (1928). Este catálogo se convirtió en el índice que clasifica los argumentos de muchos cuentos tradicionales, clasificando argumentos y elementos narrativos como objetivos, animales, ideas, acciones o personajes. Este mismo autor, distinguió entre cuento, novela, cuentos heroicos, leyendas, mitos, fábulas, cuentos de animales, chistes y apólogos.

A partir de los trabajos anteriores, Rodríguez Almodóvar clasificó los cuentos en tres categorías diferentes: cuentos maravillosos, de costumbres y de animales. Por otro lado, Sara C. Bryant, escritora y profesora divide los cuentos en:

- **Cuento de hadas:** historias de aventuras maravillosas y mágicas que dependiendo de su objetivo se dividen en cuento moral, -proporcionan una lección final,- y relatos de apreciación personal,- relatan una historia de la vida en forma de fábula sin influir en el significado final.-
- **Cuento burlesco:** narraciones dirigidas a la diversión
- Cuento científico: basado en seres como animales y plantas
- Cuento histórico: relatos sobre acontecimientos o personajes históricos



Figura 71. Una lectura de Homero, Lawrence Alma-Tadema (1885)

A partir de estos trabajos de clasificación, José Pelegrín los distingue en: cuentos fórmula, mínimos, de nunca acabar, de encadenamiento, de animales y maravillosos.

Prácticamente todos los cuentos, especialmente los infantiles, siguen una estructura general que el antropólogo y lingüista ruso Vladimir Propp distinguió en: fechoría ini-

Las historias y los cuentos tienen elementos intelectuales, emocionales y espirituales que los niños captan muy bien por su habilidad de contar y escuchar narrativas.

Las historias sugieren cambio, estimulan la imaginación, aumentan la toma de conciencia y en el caso de una pérdida, permiten validar y conmemorar.

Según la investigación llevada a cabo por Rosenzweig en 2005, el lenguaje metafórico de los cuentos es una de las herramientas más beneficiosas para ayudar a los niños con sus miedos. Los cuentos ayudan a establecer contacto con el canal emocional del miedo infantil.



Figura 72. Una merienda de locos, con Alicia, la Liebre, el Lirón y el Sombrero Loco

La fantasía es la capacidad de crear mundos, seres o situaciones imaginarias que no están limitadas por las leyes de la realidad. Para poder desarrollarla necesitamos la imaginación.

Los cuentos son un gran ejemplo de esta fantasía, son historias que trasladan a otros mundos en los que la mente se libera del exceso de pensamiento de la realidad. A través de estos, el lector se deja llevar por la historia confiando en que todo irá bien. A lo largo de la historia hemos ido aprendiendo de leyendas e historias que nos han hecho identificar situaciones que nos podían hacer daño de la realidad. Ayudan a ver desde un punto de vista ajeno y resuelto, la realidad de la vida.

Un cuento es una realidad transformada en fantasía, una narración corta que condensa una idea o lección principal. Comunica una en

señanza de manera clara y accesible, manteniendo al mismo tiempo el interés y el misterio, mientras ofrece orientación o consejo.

Los cuentos, como medio de comunicación o con fines terapéuticos, actúan como un recurso con efecto hipnótico que permite acceder a las estructuras más profundas del ser, especialmente aquellas vinculadas al mundo emocional.

De acuerdo con Teresa Colomer, cuando los niños observan las imágenes o las acciones de los personajes, no solo aprenden a reconocer lo que ven, sino que también interiorizan los juicios de valor que se les asocian. A través de estas representaciones, comienzan a entender lo que se considera bueno o malo, hermoso o desagradable, común o extraño, adecuado o inapropiado.

Según el psicoterapeuta Jeffrey Zeig, los cuentos tienen la capacidad de transformar las emociones y las metáforas tienen las siguientes ventajas:

- Captan fácilmente el interés y pueden promover una respuesta hipnótica
- Provocan la necesidad de darle un sentido al mensaje que transmiten
- Las experiencias metafóricas resultan creíbles porque no se enfrentan a nuestras creencias y permiten que superemos el miedo y la resistencia que sentimos ante el cambio
- Tienen influencia en el sistema inmunológico
- Mejoran el control de ciertas funciones físicas (emocionales, y en la capacidad de pensar de forma reflexiva)

Jose Manuel Trigo ofrece un análisis sobre el papel de los cuentos en el desarrollo infantil desde puntos de vista cognitivos, emocionales y sociales.

- Desarrollo intelectual
- Atención
- Memoria
- Desarrollo de la creatividad
- Comprensión del mundo
- Formación estética
- Satisfacción de la necesidad del juego
- Creación de hábito de lectura
- Asimilación de valores

El uso de metáforas permite evitar explicaciones excesivas y la tendencia a la sobre racionalización, actuando a través de la sugestión. El lenguaje lógico, común en los consejos, suele generar bucles comunicativos que alargan el problema. Por este motivo, tanto en adultos como en niños, las metáforas y los cuentos facilitan un viaje a otros mundos, promoviendo una comprensión de la realidad mediante la experiencia emocional más que en la conciencia racional. Además, favorecen un 'despertar' emocional, ayudando a activar y reconocer los

sentimientos más profundos. En los cuentos infantiles, a pesar de que presentemos un conflicto, éste no debe generar miedo o emociones negativas. Aunque pueda generar tensión, es un medio canalizador de emociones positivas. Cuando llega el desenlace, éste debe sorprender y tranquilizar al mismo tiempo.

Los cuentos que tratan sobre la muerte deben enseñar y dejar claro que todo ser humano fallece, que la muerte está presente en todos los seres y que los que han fallecido solo nos acompañan a través del recuerdo.

Según el escritor y pedagogo especializado en literatura infantil y juvenil, para crear un cuento, éste debe responder a una serie de preguntas.

1. ¿Quién era?
2. ¿Dónde estaba?
3. ¿Qué dijo o pensó?
4. ¿Qué hacía?
5. ¿Con quién estaba?
6. ¿Qué pasó entonces?
7. ¿Cómo terminó todo?



Figura 73. El principito, Antoine de Saint-Exupéry (1943)



Figura 74. Ilustración El mago de Oz, William Wallace Denslow (1900)

Ana Saiz, experta en literatura infantil y juvenil, sostiene que los temas relacionados con la muerte en las narraciones ofrecen un valioso apoyo, ayudando a los niños y adolescentes a entender mejor la realidad. Estas historias actúan como ejemplos de experiencias que pueden servirles para enfrentar y resolver conflictos de la vida real.

Martha Salotti publicó en su obra *El jardín de infantes* (1969) una serie de características fundamentales para que los cuentos infantiles fuesen efectivos en el desarrollo cognitivo y emocional. Entre ellas se encuentran:

- Adecuados a la edad del menor
- Brevidad para aumentar la comprensión y evitar la fatiga
- Existencia de pocos personajes para evitar distracciones
- Argumento sencillo
- Continuidad en las acciones
- Existencia de diálogos entre personajes

- Uso de onomatopeyas
- Presencia de cierto suspense
- Lenguaje familiar y sencillo
- Desenlace feliz

Según la etapa de desarrollo en la que se encuentre el menor, se sentirá más o menos atraído por ciertos tipos de libros.

En los dos primeros años de vida las ilustraciones tienen un papel principal en los cuentos ya que son las que llamarán su atención. En cuanto a la narrativa, deben ser historias muy sencillas.

Entre los tres y cuatro años se recomiendan historias sencillas y emotivas que puedan relacionar con su vida diaria. Por lo general, se sienten atraídos por cuentos de animales y/o niños de su misma edad.

Mientras que los niños de cinco a siete años se sienten más atraídos por cuentos maravillosos y fantásticos, pero con una narrativa sencilla.

Finalmente, los niños de entre ocho y doce años, buscan historias más complejas con una trama inquietante y se comienzan a interesar por relatos históricos, científicos y personales.

2.3.2 Ilustración y Diseño de personajes

El término ilustración se define como una expresión visual que busca comunicar un mensaje más que destacar por su valor artístico. Se logra mediante la elección de fuentes relacionadas con el tema de la ilustración, las cuales se trabajan mediante matrices de análisis comparativo (Menza, Sierra & Sánchez, 2016).

La ilustración, entendida como arte visual que acompaña, representa o interpreta ideas, textos o conceptos, tiene sus raíces en la prehistoria, cuando los humanos ya narraban historias a través de imágenes en las paredes de cuevas. Su objetivo era comunicar ideas, relatos o emociones.

A lo largo de los siglos, ha sufrido distintas transformaciones estilísticas y técnicas, reflejando no solo avances artísticos, sino también importantes cambios sociales, políticos o culturales que han marcado profundamente la historia de la humanidad, adaptándose a las necesidades y sensibilidades de cada momento histórico.



Figura 75. *Rinoceronte de Dürero*, Alberto Dürero (1515)

En la antigüedad, la ilustración se representaba en manuscritos, bajorrelieves o pinturas murales. Las civilizaciones egipcias y romanas plasmaban sus hazañas militares en templos y representaban a sus dioses en distintos espacios.

Con la invención de la imprenta en el Siglo XV, la ilustración comenzó a expandirse en libros, mapas y tratados científicos, surgiendo la necesidad de crear imágenes que ayudaran a comprender el contenido de los textos (ver figura 75).



Figura 76. *Ilustración en Libro de Horas*, (sf)



Figura 77. Cartel Moët & Chandon, Alfons Mucha, (1899)



Figura 78. Cartel Moulin Rouge, Toulouse-Lautrec, (1891)

Con la Revolución Industrial y el auge del mundo editorial, la ilustración se profesionalizó y la litografía se popularizó. Consigue hacerse un hueco en los periódicos, los cuentos infantiles y los anuncios publicitarios. La imagen comienza a convertirse en un medio de comunicación.

A finales del Siglo XX surgen nombres tan importantes como Gustave Doré o Toulouse-Lautrec, la ilustración se empapa de las diferentes vanguardias y comienza a considerarse arte.

A pesar de existir desde hace años ha sido menospreciada por su fin comercial y no fue hasta hace relativamente poco que se comenzó a considerar un arte más. De hecho, la creación de la Society of Illustrators en Estados Unidos en 1901 supuso un gran avance para la consideración de esta disciplina como arte.

En el Siglo XX, la ilustración publicitaria domina carteles, revistas y envases, la caricatura política se vuelve un arma crítica, y el cómic se convierte en una nueva forma de la narración gráfica. Actualmente la ilustración vive una nueva era gracias al dibujo digital, se ha adaptado al diseño editorial, las redes sociales, los videojuegos, NFTs, murales...

Los libros ilustrados infantiles son uno de los mayores ejemplos del objetivo de la ilustración, son la llave a mundos imaginarios y otros que existen, pero no se pueden ver (Male, 2018)

A la hora de llevar a cabo un proyecto ilustrativo, el briefing debe dar respuesta a tres cuestiones principales:

- Razón de ser, es decir, una justificación de por qué comenzar el proyecto. Debe haber una necesidad de comunicación visual.
- Propósito que responde al proyecto que se va a llevar a cabo. Se debe establecer un resultado esperado contando con la cantidad de trabajo desarrollado, presentaciones visuales, obras finales...
- Objetivos, lista de metodologías. Indicar cómo se va a proceder para cumplir el propósito

Una ilustración se puede considerar efectiva cuando cuenta una historia al mismo tiempo que nos divierte, da qué hablar influyendo en la información que se recibe. Las cinco aplicaciones principales de la ilustración son: información, comentario, ficción narrativa, persuasión e identidad.

Para llevar a cabo una ilustración es fundamental saber qué reacción se espera del receptor y para ello se debe valorar quién es el público objetivo. Al fin y al cabo, la comunicación visual se basa en la interpretación de señales y símbolos que se descodifican a través del subconsciente por métodos asociativos.

Con el paso del tiempo, la ilustración ha ganado un protagonismo creciente en la literatura infantil, hasta el punto de encontrarnos hoy



Figura 79. *The Spirit*, Will Eisner (1941)



Figura 80. *El increíble Hulk*, Stan Lee (1962)

con libros donde el texto es mínimo o incluso inexistente, ya que las imágenes cuentan por sí solas la historia. Uno de los objetivos de las ilustraciones en los cuentos infantiles es permitir que los niños comprendan la historia sin necesidad de leer, es decir, deben completar el texto y aportar su propia historia.

Las ilustraciones cumplen una función decorativa además de informativa, pero no se debe olvidar su función formativa. Éstas, permiten; cultivar el sentido estético, estimular su memoria, promover su capacidad crítica y contribuir a su desarrollo moral.

Es fundamental comprender que la imagen acompaña al texto, por lo que las ilustraciones deben representar fielmente lo que se está narrando. Además, las ilustraciones que aparecen en el cuento deben acompañar los puntos de inflexión del texto, sin perderse en detalles secundarios.

Sin embargo, para que una historia sea buena, debe estar acompañada de buenos personajes y de esto se encarga el diseño de personajes. Esta disciplina se encarga de crear la apariencia, personalidad y estilo de los personajes que aparecen en las historias (Bishop, Boo, Ruiz & Gadea, 2020).

A la hora de diseñar un personaje es fundamental que éste se encuentre bien integrado en la historia, es decir, se debe responder a una serie de preguntas como ¿quién es?, ¿dónde está?, ¿qué hace/siente? Uno de los objetivos del diseño de personajes es crear figuras reconocibles que aumenten el poder de la historia.

La simplificación y la exageración son dos recursos fundamentales que permiten alcanzar ese objetivo. Exagerar tanto la personalidad como los rasgos físicos y reducirlos

a formas llamativas ayuda a transmitir de manera clara su esencia y a generar un impacto visual inmediato. generar un impacto visual inmediato.

Los personajes no son simples adornos, deben hablar por sí mismos transmitiendo credibilidad. Por este motivo es de suma importancia que tengan un background, un contexto y una investigación previa. Cada artista lleva a cabo su proceso creación de una forma diferente, pero se recomienda seguir la siguiente metodología:

- Palabras clave que definen al personaje
- Investigación con imágenes de referencia
- Bocetos a partir de las referencias
- Desarrollo de expresiones faciales y poses base
- Creación de una paleta de color
- Diseño final

Principios del diseño de personajes

1. Forma

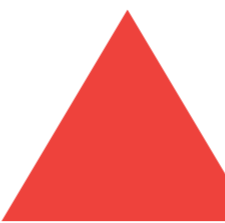
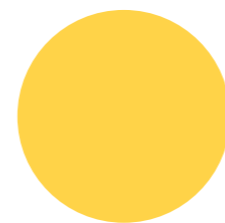
Las formas tienen un lenguaje propio y son capaces de transmitir diferentes emociones y personalidades. A la hora de crear perso

najes hay tres formas principales que van a ayudar a darle un significado u otro a la figura.

La figura circular crea una sensación de conexión, ciclo, movimiento constante y simplicidad. Por este motivo, los diseños basados en esta forma transmiten sentimientos de inocencia y vulnerabilidad, además de mostrar que el personaje es cercano, amable y cariñoso (figuras 81 y 82).

Las figuras basadas en una forma cuadrada transmiten firmeza, robustez y pesadez. Al mismo tiempo pueden generar sentimientos de sencillez y aburrimiento ya que no generan demasiada emoción. Estos personajes son ideales a la hora de crear personalidades cabezotas, seguras y fuertes (figuras 83 y 84).

Por el contrario, el triángulo transmite energía, peligro y emoción. El uso de esta forma ayuda a crear movimiento y tensión. Sus ángulos puntiagudos son ideales para la creación de villanos, aunque a su vez puede generar sentimientos de confianza y fortaleza (figuras 85 y 86).



Formas circulares

Figura 81. *Big Hero 6* (2014)

Figura 82. *Totoro, Mi vecino Totoro* (2009)

Formas cuadrangulares

Figura 83. *Carl Fredrickson, UP* (2009)

Figura 84. *Ralph, Rompe Ralph* (2012)

Formas triangulares

Figura 85. *Randall, Monstruos S.A* (2002)

Figura 86. *Hades, Hércules* (1997)

2. Color

A pesar de que este tema se analiza más a fondo en el siguiente apartado, se debe aclarar que el color es un fundamento principal a la hora de crear un personaje y se debe dar una gran importancia a las paletas de color que caractericen al personaje.

3. Iluminación:

La iluminación que acompaña al personaje ayuda a establecer su estado de ánimo, una emoción principal y un ambiente. Los aspectos que considerar a la hora de diseñar la iluminación son: la procedencia de la luz, es decir, si viene de arriba, abajo, un lado o el otro. También se debe decidir si la luz es natural (del sol o la luna) o artificial (una bombilla) y los tonos de ésta (cálida o fría). Estas decisiones fomentarán la creación de un ambiente concreto adaptado a la historia.

4. Balance y contraste:

Mientras las líneas rectas guían el sentido del dibujo en un solo vistazo transmitiendo con fortaleza, rigidez o control, las líneas curvas retrasan el movimiento permitiendo analizar mayor número de detalles. A su vez, se asocian con suavidad, amabilidad, flexibilidad y calidez.

A la hora de crear personajes es fundamental evitar que queden completamente estáticos, deben tener cierto dinamismo y movimiento y para ello la combinación de líneas rectas y curvas es una gran herramienta (figuras 87 y 88).

Para crear un personaje equilibrado, se debe combinar el uso de la simetría con la asimetría. Aunque es cierto que al hacer un mayor uso de la asimetría se obtiene un personaje más dinámico. La inclinación de una parte de su cuerpo como la cadera o la cabeza, o la creación de detalles como lunares u ojos de diferente tamaño aumenta la asimetría y por consiguiente el dinamismo (figura 89).

El grosor o la delgadez de una línea influye en la sensación de peso del personaje. Una línea fina puede transmitir tranquilidad y estabilidad o nerviosismo e irregularidad. Además, el uso de texturas y patrones realzan la personalidad de los personajes (figura 92).



Figura 87. Olaf, Frozen (2013)



Figura 88. Anton Ego, Ratatouille (2007)



Figura 89. Forky, Toy Story (2019)

Las áreas simples permiten que la vista se dirija rápidamente hacia otro lugar, mientras que las zonas con mayor detalle y complejidad retienen la mirada. Ambas deben estar compensadas, ya que un exceso de información visual puede ser abrumador y poca complejidad puede dar la impresión de que es un personaje inacabado (figura 91).

El espacio positivo es aquel ocupado por el personaje, mientras que el negativo son los vacíos que genera su silueta. En ciertas poses, el uso del espacio negativo puede hacer facilitar la legibilidad del personaje tanto de lejos como de cerca (figura 90).

Figura 90. Robin, Robin Hood (1973)



Figura 91. Gru, Gru mi villano favorito (2010)



Figura 92. Sulley, Monstruos S.A (2001)



Figura 95. Bruja, Brave (2012)



Figura 93. Boo, Monstruos S.A (2001)

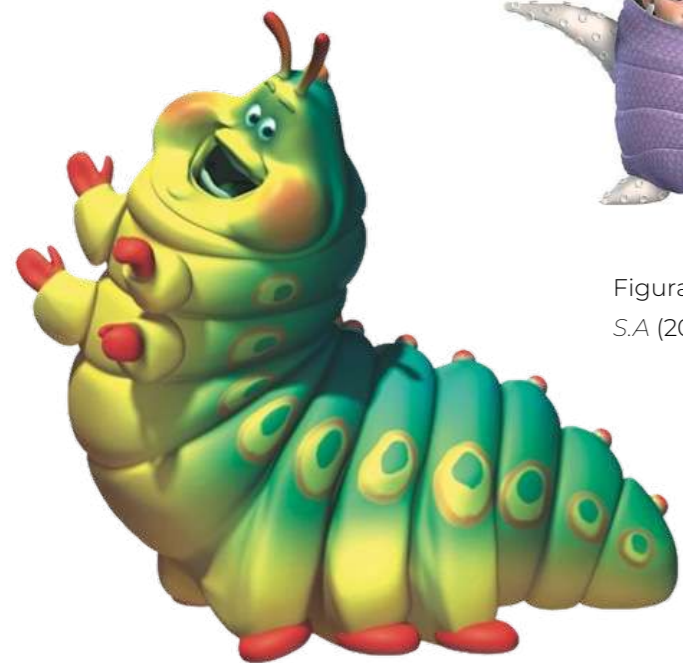


Figura 94. Heimlich, Bichos (1999)

5. Escala:

Trabajar la escala de los personajes sin ayuda de un contexto u otros personajes que lo dimensionen puede ser complicado. Accesorios o elementos del fondo pueden ser grandes aliados para trabajar el tamaño de las figuras. También es interesante escalar diferentes partes de su cuerpo, es decir, hacer un tronco desproporcionado a las piernas para crear mayor contraste.

6. Repetición:

La repetición por medio de formas, colores, texturas o elementos puede hacer que el personaje adquiera mayor personalidad.

7. Ritmo:

El ritmo es lo que otorga vida y energía a los personajes permitiendo que leerlos visualmente sea cómodo y sencillo, es decir, la propia figura del personaje guía la mirada. Además, el ritmo permite reflejar el estado de ánimo del personaje.

Todos los conceptos clave vistos hasta ahora son herramientas que permiten mejorar la calidad de los personajes. A continuación, se investigan cualidades relacionadas con la figura, la pose y el movimiento, la cara, la edad y la creación de un grupo de personajes.

Pose y movimiento.

La línea de acción es una guía imaginaria que facilita la comprensión y la intensificación del movimiento del personaje, marcando la dirección general de su cuerpo desde la columna hasta las extremidades. Por otro lado, las líneas de gesto permiten esbozar rápidamente para captar la postura esencial del personaje.

Además, es fundamental considerar el peso y el equilibrio del cuerpo al diseñarlo: si estos no están bien distribuidos, puede parecer que el personaje está a punto de caer. La meta es que transmitan dinamismo y naturalidad, lo cual no se logra si la figura carece de estabilidad visual. Para verificar si una figura y su pose funcionan adecuadamente, basta con observar su silueta: debe ser fácil de identificar, reflejar personalidad y mostrar una dirección definida.

Figura.

La proporción del cuerpo ha sido estudiada desde tiempos remotos para alcanzar el canon de belleza. Para los egipcios el cuerpo ideal eran 18 puños, mientras para los griegos el mayor ejemplo de canon era el “Doríforo” de Policleto que contaba con una proporción de siete cabezas. Vitruvio también desarrolló su sistema de proporciones matemáticamente para alcanzar la belleza ideal. En el diseño de personajes, dependiendo del estilo que se desee obtener, la exageración y desproporción de la figura puede ser una herramienta útil para añadir un significado simbólico al personaje.

Cara.

Al igual que con el resto del cuerpo, basarse en formas geométricas y exagerarlas a la hora de crear la cara consigue que obtengamos personajes mucho más icónicos y reconocibles y con una personalidad más clara.

Es esencial representar con claridad lo que el personaje siente y piensa. Para lograrlo, se deben definir las emociones que se quieren transmitir para luego acentuarlas visualmente. Desde el punto de vista anatómico, se pueden diferenciar rasgos faciales primarios, - como cejas y boca -, y secundarios, - como la nariz, los pómulos o la frente—, que tienen menor cantidad de músculos y por lo tanto menor capacidad expresiva. Al diseñar una expresión facial, es clave comprender cómo se relacionan entre sí los distintos músculos del rostro.

Edad.

Bebés: su ternura proviene de varias características, como sus formas suaves y redondeadas, con los rasgos faciales concentrados en la parte baja de la cara y una cabeza considerablemente más grande en relación con su cuerpo (figura).

Niños: A medida que se desarrollan, van perdiendo la grasa que tenían en la infancia, y su cuello comienza a alargarse (aunque sigue siendo pequeño). Cuanto más jóvenes son, más cercanos y concentrados están sus rasgos faciales (figura).

Adolescentes: La mandíbula comienza a definirse y la cara pierde su contorno redondeado, adoptando ángulos más pronunciados. A nivel psicológico, los cambios hormonales provocan comportamientos como la rebeldía o la vergüenza que se ven reflejados en su personalidad (figura).

Adultos: suelen mostrarse más serios y es común que desarrollen más masa corporal y musculatura, lo que les da una apariencia más imponente. Sus facciones se definen más, adoptando formas más marcadas y angulosas (figura).

Ancianos: con el paso del tiempo, la piel se vuelve más delgada y menos elástica, lo que facilita la formación de arrugas y hace que los huesos se noten con mayor claridad. Además, tanto la nariz como las orejas continúan creciendo, llegando a destacar por su tamaño. Su postura corporal también se vuelve más frágil y menos firme (figura).



Figura 96. *Bebé jefazo*, *Russel (UP)*, *Riley (Del Revés)*, *Joe Gardner (Soul)*, *Abuela Tala (Vaiana)*

Grupo de personajes

Los personajes rara vez aparecen de forma individualizada; por lo general, interactúan, se comunican y establecen relaciones con otros personajes. Esta dinámica de interacción forma parte integral de su personalidad. Si al diseñar personajes sus personalidades no se complementan adecuadamente ni interactúan lo suficiente, la historia perderá coherencia. Es la narrativa la que une a los personajes dentro de un mismo grupo.

Para que un grupo de personajes sea visualmente interesante, es necesario incluir variedad en las formas corporales, las proporciones y las vestimentas. Esta diversidad ayudará a que cada personaje tenga su propia identidad dentro del grupo.

En el caso de grupos grandes, una forma efectiva de manejarlos es diseñar interacciones más pequeñas entre parejas o tríos, teniendo en cuenta las relaciones personales que existen entre ellos. Esto permite crear escenas en las que todos los miembros del grupo interactúan de manera cohesiva.

Accesorios

El uso de accesorios como peinados, complementos, objetos, vestimenta, detalles en la cara como lunares, barbas, gafas... aporta un mayor nivel de profundidad sobre el personaje. La selección de estos accesorios dependerá de la investigación que se haya hecho previamente y de la narrativa de cada personaje.

Éstos deben estar compensados, no debe haber demasiados como para que puedan desconcentrar, ni tan pocos que no aporten ningún tipo de información. Para evitar una descompensación, se recomienda seleccionar un accesorio principal que es fundamental, varios secundarios que son importantes, pero no tienen tanta carga emocional, y los terciarios que son más bien estéticos y sirven para apoyar la ilustración.

2.3.3 Psicología del color

El color es una percepción visual que se produce cuando la luz, reflejada o emitida por un objeto, llega a nuestros ojos y es interpretada por el cerebro. Cada color depende de la longitud de onda de la luz que incide sobre él (Haller, 2021).

A la hora de desarrollar personajes o una narrativa visual, es fundamental investigar sobre la psicología del color. Ésta estudia cómo los colores afectan las emociones, comportamientos y percepciones de las personas. Es fundamental, ya que los colores no solo tienen una función estética, sino que también influyen en la forma en que un mensaje es recibido. La relación entre los colores y las emociones ha sido muy investigada tanto en el ámbito de la psicología, como en el de la teoría del color.

Investigadores como J.H. Xin descubrieron que la luminosidad y la intensidad de los colores eran más influyentes emocionalmente que el tono en sí.

De hecho, en un experimento relacionado con esta teoría, los investigadores descubrieron que podían anticipar cómo se sentiría una persona ante un color fijándose en cinco parámetros (luminosidad, tono, valencia, excitación y saturación). Lograron predecir con un 80% de exactitud cuatro emociones distintas basándose en estas cinco cualidades del color.

Por otro lado, la socióloga y psicóloga Eva Heller, llevó a cabo una investigación que se ve reflejada en su libro *Psicología del color*, Heller (2001). En ella, realizó una encuesta a 2000 hombres y mujeres de entre 14 y 97 años de diferentes profesiones para comprender las percepciones que se tienen sobre los diferentes colores.

Por ejemplo, el rojo representa la pasión, el amor y el odio, emociones relacionadas con la intensidad, la fuerza y la vitalidad. Por ese motivo, también tiene implicaciones violentas y de peligro. Al tratarse de un color con una gran potencia, en ilustración se suele

utilizar en determinadas zonas para llamar la atención del espectador.

El amarillo es un color un tanto contradictorio, por un lado, simboliza la alegría y el optimismo, pero por otro se relaciona con la envidia y la traición. Al igual que el rojo, es un color que en diseño se utiliza para crear contrastes y puntos de atención.

El verde está asociado a la naturaleza y la fertilidad, evocando sentimientos de vitalidad y frescura. Aunque en ocasiones se puede relacionar con lo tóxico, la envidia y el envenenamiento.

El naranja es el color de la creatividad, la sociabilidad y lo energético. Al igual que el rojo, es un color intenso cuya abundancia puede abrumar.

El azul es uno de los colores favoritos de la población por su relación con la armonía, la confianza y la honestidad. Además, está relacionado con lo divino y la espiritualidad,

El morado se relaciona con la creatividad, la espiritualidad, la magia y el misterio. En contextos religiosos simboliza la humildad y la penitencia.

El rosa representa la dulzura, la inocencia y la ternura. Está asociado con lo femenino y lo infantil, aunque combinado con colores como el negro o el violeta puede simbolizar la seducción.

El blanco es la pureza, la inocencia y la perfección, asociado con la verdad y la objetividad. No tiene connotaciones negativas significativas.

Por último, el negro es el color del poder, la elegancia, la muerte, es el color del luto. Simboliza la negación, la ilegalidad y la oscuridad.



Por otro lado, Muratbekova y Shamoï (2023) desarrollaron un enfoque difuso para analizar las asociaciones entre colores y emociones en obras de arte, demostrando que ciertos colores como el amarillo o el marrón evocan emociones específicas como la felicidad o la ira, respectivamente.

Por lo general, los niños prefieren los colores brillantes e intensos. No hay más que ver su rechazo por la oscuridad para entender que son más de colores luminosos que captan rápidamente su atención. Sin embargo, en ocasiones eligen colores más apagados y oscuros para acompañar su estado de ánimo (Martínez Cañellas, 1979).

Dentro de la teoría del color, las combinaciones cromáticas son esquemas de color que ayudan a generar armonía, contraste o equilibrio visual en una composición. Estas combinaciones se basan en la posición relativa de los colores dentro del círculo cromático y tienen un fuerte impacto tanto en la percepción visual como en la respuesta emocional del espectador.

Los colores **análogos** son aquellos que se encuentran uno junto al otro en el círculo cromático, como el azul, azul verdoso y verde. Suelen generar armonía y cohesión visual. En el diseño de personajes, usar colores análogos puede transmitir unidad, calma o una personalidad equilibrada y coherente.

Por otro lado, los colores **complementarios** son aquellos que están opuestos en el círculo cromático, como el rojo y el verde o el azul y el naranja. Al usarlos juntos, crean un fuerte contraste que atrae la atención. En un personaje, estos colores pueden resaltar rasgos importantes, generar dinamismo o mostrar una dualidad en su personalidad.

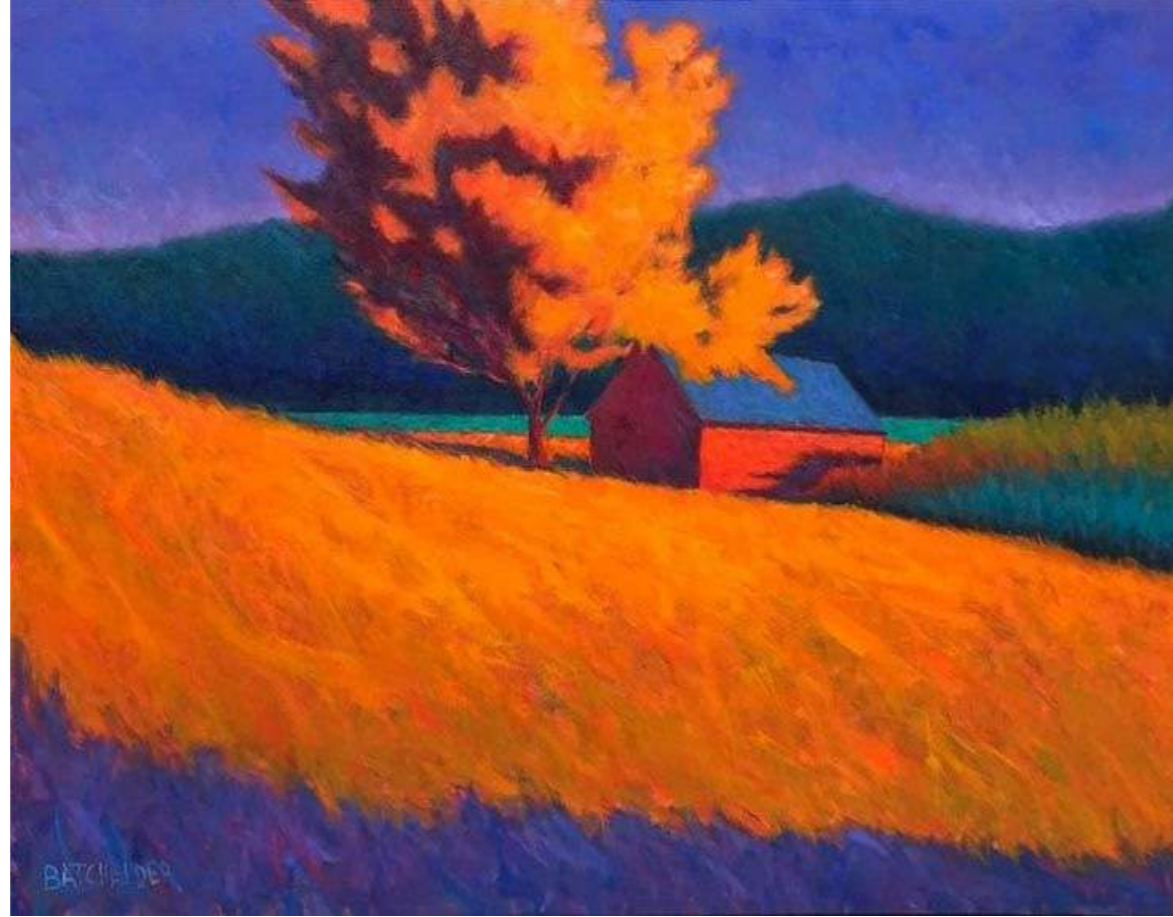


Figura 97. Ilustración colores complementarios, Fuente desconocida

2.3.4 Diseño editorial y Packaging

El diseño editorial es una rama del diseño gráfico que se encarga de la planificación, estructuración y composición visual de contenidos escritos, especialmente en medios impresos y digitales como libros, revistas, periódicos o catálogos. (Iñigo Dehud & Makhoulouf Akl, 2014)

Su objetivo principal es lograr una comunicación clara, atractiva y funcional entre el contenido y el lector. Para ello, combina elementos como la tipografía, el color, la maquetación, las imágenes y el ritmo visual, respetando tanto la estética como la legibilidad. A lo largo de este capítulo se analizan los principios del diseño editorial.

Géneros:

Como ya se ha mencionado, existe una gran variedad de géneros, sin embargo, el capítulo se centra en el libro. De igual manera, se debe hacer una distinción entre los diversos tipos de libro que existen ya que dependiendo de su funcionalidad cumplirá unas características u otras.

Novelas y cuentos: el papel debe ser fino y flexible, además no tener un color demasiado blanco que deslumbré a la luz

Libros de poesía: el formato suele ser similar al de las novelas, con la diferencia de la estructuración de los párrafos

Libros de arte: el tamaño debe ser lo suficientemente grande para que se pueda ver fácilmente las obras

Libros informativos: incluyen tanto imágenes, como texto y esquemas con el mismo grado de importancia. Las imágenes no deben ser tan grandes como en el libro de arte, pero deben tener la misma importancia que el texto

Libros científicos: al tratarse de libros muy densos su información debe estar muy bien organizada y clasificada

Libros de referencia o consulta: incluye diccionarios, enciclopedias, guías de viaje.

Libros escolares: la tipografía tiene que ser muy legible y atractiva. Elementos como formas, colores, imágenes y espacios en blanco harán la lectura más interesante.

Libros infantiles: la ilustración suele predominar sobre el texto y las tipografías son de gran tamaño y buena legibilidad.

Formatos:

Hay cuatro formatos principales

Formato pocket (de 11cm x 17cm a 14cm x 18,5cm): conocido como de bolsillo, cómodo para transportar a cualquier sitio

Formato comercial (de 13cm x 19cm a 16cm x 22cm): es un tamaño estándar, ni muy grande ni muy pequeño

Formato académico (de 17cm x 24cm al 20cm x 28cm): son formatos de mayor tamaño normalmente usados en publicaciones técnicas o de carácter educativo.

Formatos especiales: son todos aquellos formatos más cuadrados o apaisados en función de su utilidad.

Propiedades del papel:

A la hora de seleccionar el papel, se debe valorar lo que se quiere transmitir a partir de éste, su uso y su función (que estará determinada por los gramajes del papel).

40 a 60 gr: periódicos

80 a 100 gr: libros, catálogos de muchas páginas, papelería corporativa

120 a 150: libros, catálogos, revistas, flyers, folletos... de un número inferior

170 a 250: folletos corporativos, carpetas y tarjetones

350 gr: portadas de libros y publicaciones

380 a 400 gr: cartulina para packaging y etiquetas

Además, el papel tiene ciertas propiedades que deben tenerse en cuenta a la hora de elegir el más adecuado para cada diseño.

- Clase, cubiertos/satinados, porosos/compactos
- Opacidad, determina el nivel de transparencia
- Blancura
- Color
- Textura acabado irregular
- Lisura, cuanto más liso sea, mejor sensación al tacto
- Densidad o gramaje
- Brillo o reflectancia de la luz
- Resistencia

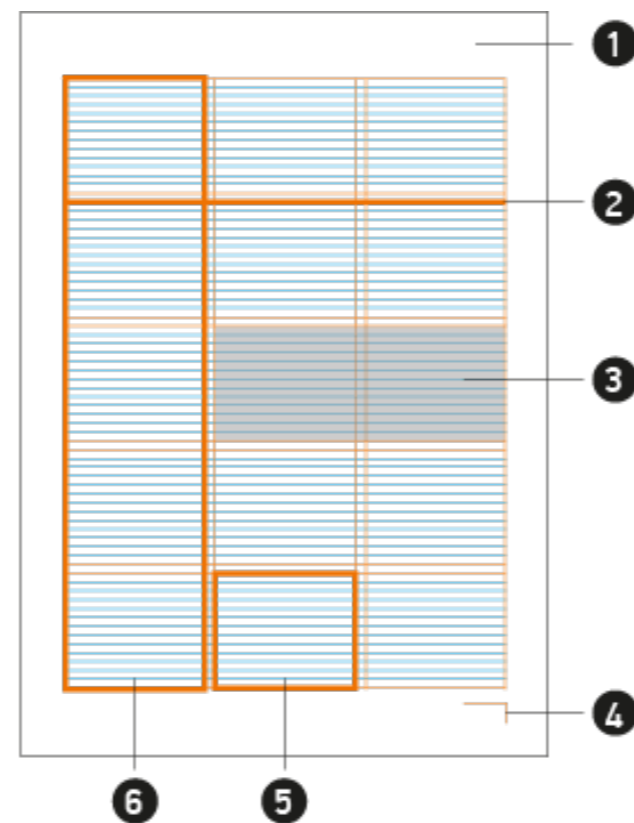
Composición:

La composición es la distribución de todos los elementos gráficos dentro del espacio visual con el objetivo de lograr armonía, proporción y equilibrio.

Implica tomar decisiones sobre la disposición del texto, imágenes, ilustraciones, líneas, puntos, espacios en blanco, direcciones y tamaños. Para ello, es necesario valorar la relevancia de cada uno de los elementos que integran la composición.

Las retículas son herramientas clave para lograr una estructura equilibrada. Se componen de un sistema de líneas guía trazadas sobre el espacio de trabajo que permiten organizar y dimensionar los contenidos de manera coherente y ordenada. Están compuestas por:

1. Márgenes
2. Líneas de flujo
3. Zonas espaciales
4. Marcadores
5. Módulos
6. Columnas



Todos estos elementos deben tenerse en cuenta a la hora de realizar una publicación editorial. Concretamente, el diseño editorial en publicaciones infantiles no solo busca atraer visualmente al lector, sino también facilitar la comprensión y fomentar el interés por la lectura. Según el estudio de Gaitán (2022), un diseño adecuado puede mejorar significativamente la experiencia de la lectura en niños, promoviendo la interac-

ción y el aprendizaje.

Además, es importante no solo la edad del lector, sino el propósito del libro. Mientras que los libros escolares priorizan la claridad y la legibilidad mediante textos breves y tipografías grandes, los libros de entretenimiento se centran en la estética y la integración visual entre texto e imagen para captar la atención del menor.

Packaging

El packaging es el diseño y la creación del envase o embalaje de un producto. Su función principal es proteger y contener el producto, pero también cumple un rol esencial en la comunicación visual y comercial, ya que influye en la forma en que las personas perciben, entienden y eligen un producto. Un buen packaging logra captar la atención, transmitir la identidad de marca y generar una experiencia atractiva para el consumidor. (Ledesma, 2007)

El envase entendido como un contenedor, acompaña al ser humano desde el principio de sus días. De hecho, los boticarios romanos vendían sus productos con una etiqueta con el nombre del producto y del vendedor.

El carácter comercial del packaging surge tras la Revolución Industrial, cuando la producción en masa y la competencia dieron protagonismo al envase. Con la impresión a color en 1840, las etiquetas no solo informan, también seducen. Hoy, contenido y continente son inseparables. El packaging actual protege, comunica, promociona, diferencia y refuerza el posicionamiento del producto, integrando aspectos de sostenibilidad y ergonomía.

El dieline es la plantilla que sirve como guía para diseñar empaques desde una vista completamente plana, un esquema detallado que indica cómo se debe cortar, doblar y perforar un material. Es fundamental para que tanto diseñadores, impresores y fabricantes sepan exactamente cómo construir el empaquetado final. Está compuesto por:

- Líneas de corte (líneas continuas)
- Líneas de doblez (líneas discontinuas)
- Líneas de perforación: indican aberturas o separaciones
- Zonas de sangrado
- Áreas de encolado:

2.3.4 Tipografía

La tipografía es una herramienta fundamental en el diseño gráfico, que no solo cumple una función estética, sino que influye directamente en la legibilidad, comprensión y experiencia del mensaje. En el ámbito de la literatura infantil, adquiere una dimensión más relevante, ya que los menores requieren estímulos claros que los acompañen en su proceso de aprendizaje.

Según Ann Bessemans (2016) actualmente la mayoría de los libros educativos infantiles están escritos en tipografías sans serif grandes. Sin embargo, no hay acuerdo en las diferentes teorías sobre qué tipografías son las más adecuadas para el público infantil. De hecho, la preferencia por las tipografías sans serifs se remonta a los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial, cuando se quería romper con las connotaciones nacionales de la letra gótica. El éxito de Helvética (1957) aumentó el interés por estas tipografías y los profesores las preferían por su similitud con las formas que los niños aprenden a escribir (figura 98).

Para facilitar la legibilidad en los libros infantiles, los diseñadores tipográficos crearon variantes de letras inspiradas en la escritura a mano, lo que se conoce como caracteres infantiles.

Diferentes fuentes tipográficas adoptaron caracteres infantiles en fuentes tradicionales como Century Schoolbook (figura 99) o Bembo. Para aumentar su atractivo comercial, empresas como Monotype ampliaron sus familias añadiendo versiones “Schoolbook”.

Desde los años 80, han surgido tipografías específicamente diseñadas para niños como Sassoon, Fabula y Twinkl Sans, creadas para apoyar el aprendizaje de la lectura y escritura. El riesgo de estas fuentes es que al imitar la escritura a mano, puedan alejarse del estilo visual de las tipografías convencionales, lo que podría afectar a la transición de la lectura adulta.

En las tipografías sans serif, la uniformidad entre las letras puede dificultar su distinción y reducir la legibilidad. Sin embargo, si las letras son excesivamente distintas, captan demasiada atención visual, lo que interfiere con la fluidez de lectura.

Por otro lado, Wilkins, Cleave, Grayson y Wilson (2009), investigaron que muchas tipografías utilizadas en materiales infantiles no estaban diseñadas adecuadamente para facilitar la lectura, lo que afecta negativamente la velocidad y precisión lectora en niños.

Las fuentes utilizadas en materiales de lectura de entre 7 y 9 años suelen ser demasiado pequeñas. De hecho al aumentar la altura de la X de 4.2mm a 5.0 en la fuente Arial, los niños verificaron oraciones un 9% más rápido. Concluyeron recomendando fuentes con letras muy diferenciadas y de mayor tamaño para reducir la carga visual y mejorar la legibilidad, teniendo en consideración el espaciado entre líneas y palabras para evitar estrés y cansancio visual.



Figura 98. Tipografía Helvética

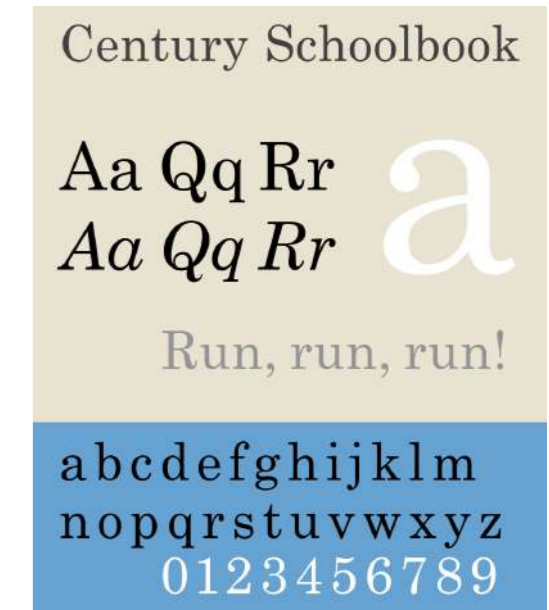


Figura 99. Tipografía Century Schoolbook

03. DESARROLLO

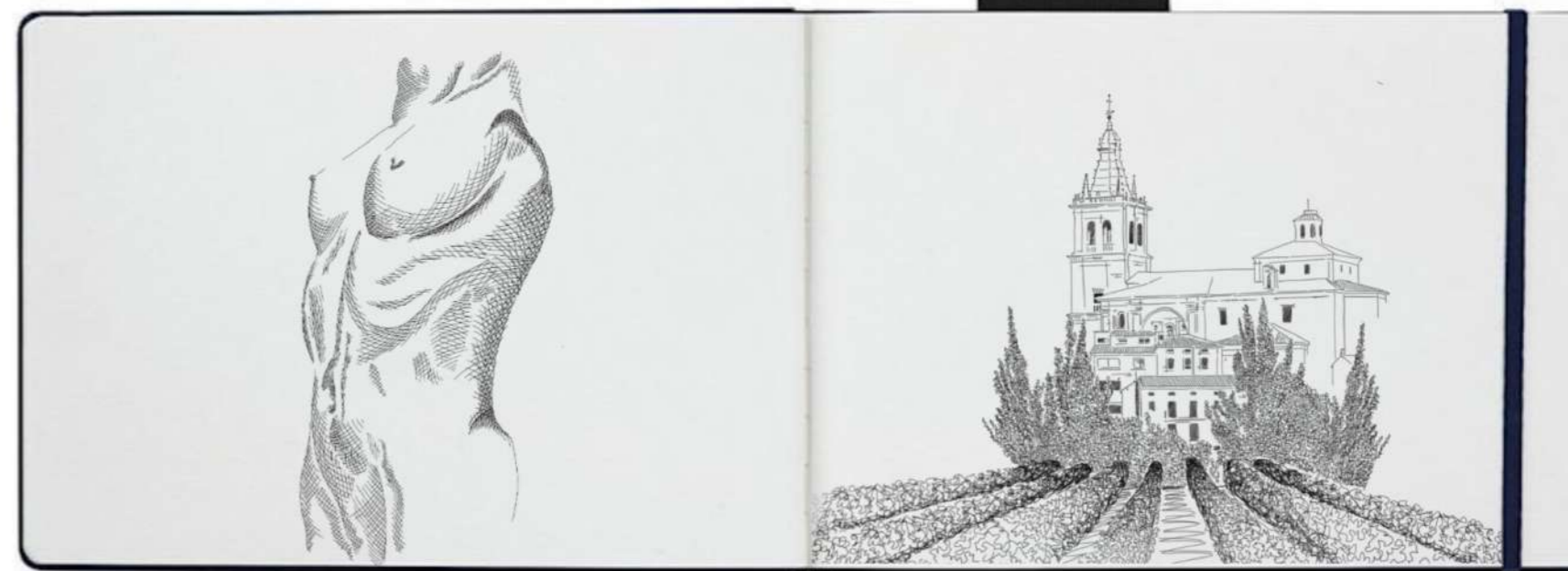


Figura 100, Ilustraciones digitales (2023-2025)

3.1. Antecedentes

Hace un año, comenzó a surgir un interés por el mundo de la ilustración. Lo que en un principio podía parecer una simple curiosidad por la ilustración publicitaria (figura 102) fue encaminándose progresivamente al mundo de la ilustración infantil. Como primer ejercicio de acercamiento, se desarrolló un cuento titulado Oliver.

La elaboración de Oliver permitió explorar de forma práctica las distintas etapas que componen el proceso creativo de un cuento ilustrado: creación de moodboards, investigación de paletas cromáticas, experimentación tipográfica... Asimismo, se inició una búsqueda de texturas generadas con lápices, buscando un estética visual infantil. (figura 101)

Este creciente interés por la ilustración se vinculó, además, con la necesidad de dar forma visual a una historia contada en un contexto de pérdida familiar. En su momento, dicha historia fue adaptada, modificando personajes y llevándola hasta su fase de impresión. No obstante, se percibió que el resultado final no alcanzaba el nivel de profundidad y calidad que se deseaba.

Aquella experiencia se convirtió en el verdadero antecedente del presente proyecto de fin de grado. El propósito era claro: que el cuento no solo preservara la esencia emocional de la historia original, sino que estuviera fundamentado en una sólida base de investigación psicológica y social en torno al duelo y la muerte, con el fin de ofrecer un recurso útil y significativo. (figura 103)



Figura 101. Cuento y proceso creativo de Oliver (2024)



Figura 102. Serie de Ilustraciones digitales para campaña publicitaria de Glovo (2024)



Figura 103, Cuento infantil *El viaje del abuelo* (2024)

3.2 Diagnóstico del marco teórico e insights obtenidos

El análisis desarrollado en los distintos capítulos del trabajo ha puesto en evidencia la necesidad de abordar el duelo infantil de una forma sensible y adaptada a las necesidades emocionales de los más pequeños. La investigación confirma que, a pesar de tratarse de un proceso universal, la muerte sigue estando rodeada de silencios, tabúes y evasiones, especialmente en la infancia. Esto genera un vacío en la disponibilidad de recursos educativos y comunicativos que permitan acompañar a los niños de forma respetuosa.

El capítulo dedicado al duelo ofrece una mirada que entrelaza la visión psicológica y cultural éste. A través de diferentes teorías y la investigación de rituales propios de otras culturas, se entiende el duelo no solo como una respuesta emocional individual, sino como un proceso condicionado por el contexto social, familiar y simbólico. En el caso de los niños, este proceso se complica por su menor desarrollo emocional y por la tendencia adulta a protegerlos del dolor.

Sin embargo, los niños necesitan verdades adaptadas, no silencios.

Desde la psicología infantil, se subraya la importancia de la educación emocional desde edades tempranas, no solo como herramienta preventiva, sino como base para que los niños puedan gestionar emociones complejas como el miedo, la tristeza o la ausencia. La diferencia entre el duelo adulto e infantil es clara: los niños requieren una comunicación clara y concreta. Necesitan canales visuales y cercanos a ellos, que les permitan comprender lo que están viviendo sin sentirse aislados ni confundidos. La familia, la escuela y los entornos que le rodean, deben actuar como redes donde el niño pueda expresar lo que siente.

En este sentido, el diseño cobra una función fundamental, no solo como soporte estético, sino como herramienta comunicativa, pedagógica y emocional. A lo largo de la investigación se demuestra como el lenguaje visual puede ser un aliado para transformar

un tema doloroso en una experiencia de cuidado. Elementos como el color, la composición, la tipografía y las imágenes se convierten en herramientas que traducen el lenguaje del duelo en formas accesibles para los niños.

3.3 Diagnóstico de desarrollo de campo e insights obtenidos

Para desarrollar un diagnóstico sobre el panorama actual en el ámbito del duelo, se realizaron diversas encuestas y entrevistas que se resumen a continuación.

1. Encuesta sobre el duelo

Con el objetivo de comprender la percepción y las vivencias relacionadas con el duelo, se realizó una encuesta dirigida a un público general. El cuestionario fue respondido por 102 personas de diversos perfiles, tanto en edad como en experiencias personales.

El propósito principal de esta investigación fue obtener conclusiones significativas sobre la manera en que las personas enfrentan el duelo y contrastar la hipótesis de que la muerte sigue siendo un tema tabú en muchos contextos. A partir de estos datos, se buscaba también validar la necesidad de materiales didácticos y emocionales, como el cuento infantil desarrollado en este proyecto, que contribuyesen a abordar esta temática con la mayor naturalidad desde edades tempranas.

El duelo es una experiencia profundamente humana, pero a menudo silenciada o incomprensible en nuestra sociedad. De hecho, la mayoría de los encuestados (58,8%) consideró que “superar” un duelo no implica olvidarlo ni eliminar la tristeza, sino aprender a convivir con la pérdida sin que esta limite la capacidad de ser feliz. Además, casi un tercio de los participantes estuvo de acuerdo con la afirmación de que el duelo no se supera del todo, sino que se transforma con el tiempo.

Aunque más de la mitad de los encuestados (54,9%) consideró que tenía el duelo superado, un 44,8% no lo tenía claro o pensaba que no lo había hecho, lo cual evidencia lo complejo y no lineal del proceso.

Uno de los datos más relevantes es que, aunque un 66,7% afirmó haber tenido herramientas para sobrellevar su duelo, todavía un tercio sintió que no contaba con los recursos necesarios para enfrentarlo. Este dato evidencia una falta de preparación

emocional y educativa para gestionar la pérdida, especialmente en contextos cotidianos.

En cuanto a los apoyos más significativos a la hora de procesar el duelo, destacaron: el tiempo (60,8%), los familiares (50%), y los amigos (47,1%), por encima de elementos profesionales como libros o psicoterapia, aunque la ayuda psicológica (26,5%) también tiene un papel relevante.

Además, la mitad de las personas encuestadas consideró que el duelo seguía siendo un tema tabú, mientras que solo un 15,7% afirmó que se habla lo suficiente sobre él. Esta percepción refuerza la necesidad urgente de normalizar el diálogo sobre la muerte y el proceso de duelo, tanto en el entorno familiar como educativo.

De forma significativa, el 84,3% de los participantes opinó que los niños deberían aprender sobre la muerte y el duelo desde pequeños, no solo cuando se enfrentan

directamente a una pérdida. Esta respuesta valida la importancia de proyectos pedagógicos y narrativos que introduzcan estos temas con sensibilidad, claridad y empatía.

Por último, en cuanto a las características deseables en un cuento infantil sobre duelo, se destacaron las ilustraciones (57,8%) y el uso de metáforas (55,9%) como herramientas clave para facilitar la comprensión emocional, así como la incorporación de elementos interactivos (19,6%) y la naturalidad en el lenguaje.

Los datos recogidos en la encuesta confirman que el duelo sigue siendo un tema poco tratado socialmente y, en muchos casos, percibido como un tabú. A pesar de ser una experiencia universal, una parte importante de la población siente que no dispone de herramientas suficientes para afrontarlo, y existe una necesidad real de recursos que ayuden a entender y gestionar emocionalmente la pérdida.

Además, la gran mayoría de los encuestados consideró que los niños deberían aprender sobre el duelo desde una edad temprana, no solo cuando se enfrentan a una pérdida directa. Este dato justifica la necesidad de propuestas como este cuento, que no solo acompaña emocionalmente, sino que abre un espacio seguro y simbólico donde la muerte puede ser comprendida y tratada con naturalidad.

2. Entrevista Florencia Stolo

Con el objetivo de fundamentar correctamente la investigación y comprender de primera mano cómo se vive actualmente el duelo, especialmente en los menores, se llevó a cabo una entrevista con la psicóloga Flor Stolo Maiorini.

En primer lugar, se confirmó que el duelo se trata de un proceso natural, necesario y universal ante cualquier pérdida significativa, ya sea la muerte de un ser querido, un cambio de residencia, la pérdida de una mascota, una separación familiar, o incluso

de objetos emocionalmente relevantes para el niño.

Una de las conclusiones más relevantes de esta entrevista fue la necesidad urgente de normalizar el duelo y la tristeza desde la infancia, erradicando el tabú que aún rodea a estas emociones. Florencia Stolo, destacó que el problema no reside en la emoción en sí, sino en cómo los adultos la gestionan y modelan.

Además, se señaló que los niños requieren de un entorno que facilite la expresión emocional sin juicios, donde se sientan comprendidos y acompañados tanto en casa como en el colegio. El papel de la familia y el profesorado es fundamental, ya que deben estar coordinados para observar y facilitar rituales de cierre, los cuales ayudan a transitar la pérdida. Al mismo tiempo, añadió recomendaciones como evitar la sobreprotección emocional: los niños deben

ser informados con la verdad, usando un lenguaje claro y adaptado a su edad, sin recurrir a eufemismos que puedan confundirlos.

En definitiva, la entrevista demuestra la importancia de crear materiales pedagógicos y literarios que enseñen a los niños a convivir con la pérdida y a entender el ciclo de la vida como algo natural, desde una mirada realista y emocionalmente respetuosa. Este respaldo profesional apoya de manera sólida el proyecto, que busca precisamente ofrecer un recurso útil y sensible para acompañarlos al público infantil en sus primeros duelos.

3. Entrevista a mujer que sufrió la muerte de su marido

Por otro lado, se realizó una entrevista a una mujer que perdió a su marido a los 30 años con el objetivo de comprender de primera mano cómo vivió el duelo. La entrevistada vivió un duelo muy complejo, marcado por la duró enfermedad de su marido y la crian-

za simultánea de su hija. La maternidad le condicionó su proceso, obligándola a posponer su dolor para sostener a su entorno y cumplir con sus responsabilidades.

A pesar del gran apoyo familiar y de amigos, señaló la ausencia de recursos adecuados y criticó la rigidez de los rituales funerarios, que no le ofrecieron ningún tipo de consuelo. Además, su ausencia de creencias religiosas le dejó un vacío simbólico que dificultó su proceso de sanación.

Considera, que con el tiempo ha aprendido a convivir con la pérdida, aunque nunca la ha superado del todo. Y, subraya la importancia de compartir la experiencia con personas que hayan vivido situaciones similares, algo que ella no tuvo y que considera clave para un acompañamiento real y empático.

3.4 Análisis de mercado

En primer lugar, con el propósito de conocer el mercado actual y el contexto editorial en el que se encuentra el proyecto, se llevó a cabo un análisis de la competencia. El objetivo fue identificar las diferentes propuestas similares existentes, el tratamiento de temas sensibles y los elementos visuales y narrativos utilizados para conectar con el público infantil.

Este estudio ayudó a valorar que espacios se encuentran cubiertos y a distinguir las oportunidades de diferenciación. Se consideraron editoriales como Kókinos, Andana o Ande yo caliente, que destacan por su sensibilidad y su interés por publicaciones que tratan temas emocionales, así como otros referentes en el ámbito de la literatura infantil actual. A continuación se muestran determinadas publicaciones infantiles destacadas en el ámbito del duelo y las emociones:



Figura 104. *Siempre te querré*, Robert Munsch. Una historia que recorre el ciclo de la vida desde la infancia hasta la vejez

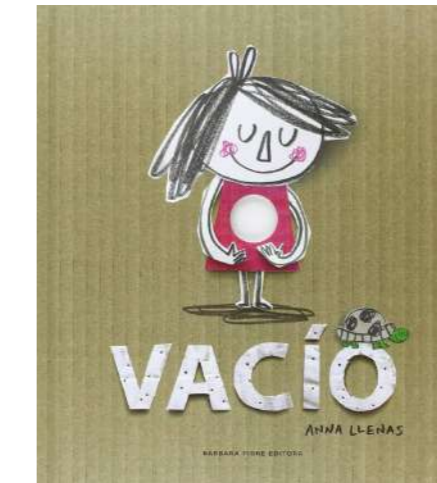


Figura 105. *Vacío*, Anna Llenas. Cómo encontrarle un sentido a la pérdida y cómo llenar ese vacío.



Figura 106. *El corazón y la botella*, Oliver Jeffers. Niña que tras una pérdida guardar su corazón en una botella para evitar el dolor.

Por otro lado, se muestran diferentes editoriales comprometidas con una línea emocional y artística concreta:

Editorial kokinos, conocida por publicaciones con temáticas profundas

Akiara Books, publica únicamente álbumes ilustrados de producción propia orientados a la contemplación y el pensamiento filosófico.

Ande yo caliente, pequeña editorial que cuida especialmente temas poco tratados en la literatura infantil.

Barbara Fiore Editora, publica obras ilustradas con una fuerte carga simbólica y narrativa.

Posteriormente y con el objetivo de analizar la viabilidad del proyecto, se realizó un análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) permitiendo identificar los diversos factores tanto internos como externos que pudiesen limitar o potenciar su desarrollo.

Debilidades

No encaja en todos los contextos escolares o familiares y que cada cultura y religión se aborda de una manera diversa

Complejidad narrativa para edades más bajas

Tema todavía delicado para algunos adultos que consideran que es un tema que no se debe tratar con los menores

Necesidad de acompañamiento adulto en la lectura

Oportunidades

Aumento del interés por la educación emocional desde la infancia

Potencial para presentarse especialmente en círculos educativos y/o sanitarios

Posibilidad de adaptación lingüística, inclusiva (braille) o multimedia (audio-cuento)

Amenazas

Competencia con formatos digitales o audiovisuales

Limitaciones de distribución y visibilidad

Competencia de libros que tratan el duelo

Fortalezas

Trata un tema necesario y delicado

Aporta valor emocional y educativo, tanto para niños como para adultos

Llena un vacío de la literatura infantil

Para finalizar con la investigación del mercado, se desarrolló una propuesta de valor que permitió definir qué aportaciones implica realmente el proyecto, a quién se dirige y por qué es relevante.

Este proyecto pone en valor la necesidad de normalizar el duelo, facilitando el reconocimiento, la expresión y la validación de las emociones ligadas a la pérdida. Se ofrece una propuesta que:

- Informa y sensibiliza sobre el duelo infantil
- Visibiliza las manifestaciones del duelo
- Proporciona recursos tanto pedagógicos como artísticos para acompañar el duelo
- Rompe estigmas en torno a la muerte, fomentando la educación emocional

3.5 Concept art

3.5.1 Moodboards

Para dar comienzo a la parte práctica del proyecto, se llevó a cabo una exhaustiva investigación visual centrada en distintos autores y estilos de ilustración. A partir de este análisis, se desarrollaron varios moodboards organizados según los principales focos de interés: referentes ilustrativos, maquetación, estilo gráfico, relación entre texto e imagen, paleta cromática, y, finalmente, moodboards específicos para cada uno de los personajes que conforman la historia.

En cuanto al moodboard de autores, se llevó a cabo una investigación centrada en ilustradores cuyas propuestas eran afines tanto al estilo gráfico que se pretendía desarrollar como a las temáticas abordadas en el proyecto.

Entre los referentes seleccionados se encuentran; Oliver Jeffers que representa la simplicidad desde lo emocional y lo poético. Antoine de Saint Exupéry, directamente relacionado con el proyecto por la representación de la luna y la unión simbólica entre el texto y la imagen. Por su parte, Wolf Erlbruch trata de forma delicada y sencilla temas profundos como la muerte o la identidad.



Figura 107. Moodboard de elaboración propia de las ilustraciones de Antoine de Saint-Exupéry, Oliver Jeffers y Wolf Erlbruch



Figura 108. Moodboard de elaboración propia Ilustradores



Figura 109. Moodboard de elaboración propia estilo de ilustración infantil

Tras analizar las obras de diferentes ilustradores contemporáneos, se investigó una línea visual más definida, marcada por un estilo sencillo y limpio, con personajes cercanos y cálidos. Se buscó que las ilustraciones destacaran sobre el blanco del papel, permitiendo que la imagen adquiriera un peso narrativo predominante en relación con el texto.



Figura 110. Moodboard de elaboración propia relación espacio vacío-texto-imagen

Se elaboró un nuevo moodboard centrado en el uso del espacio en blanco, con el objetivo de analizar cómo diferentes ilustradores lo han aprovechado para integrar el texto de forma armónica dentro de la imagen, generando espacios de respiro visual y equilibrio en la composición.

En un primer momento, se contempló la posibilidad de realizar el cuento en blanco y negro, ya que se consideraba que esta elección estética se ajustaba mejor al tono íntimo y poético de la narrativa. No obstante, tras una investigación teórica más profunda y el estudio de la psicología del color y su efecto en el público infantil, se llegó a la conclusión de que el uso del color podría captar de manera más eficaz la atención de los niños y enriquecer su experiencia lectora.

A pesar de ello, se optó por conservar una estética cercana a lo monocromático, explorando el contraste entre el azul y el amarillo. Durante el desarrollo del moodboard cromático, se identificó una atracción particular por la relación entre estos dos colores, debido a su fuerte carga simbólica: el azul evoca misterio, calma y profundidad, mientras que el amarillo transmite luz, calidez y esperanza.



Figura 111. Moodboard de elaboración propia paleta cromática

Por último, antes de comenzar con el diseño de los personajes, se elaboró un moodboard centrado en la maquetación del cuento, en el que se investigó visualmente el ritmo de las páginas, el uso del espacio y las diversas formas de combinar texto e imagen de manera armónica.



Figura 112. Moodboard de elaboración propia maquetación

3.5.2 Ficha técnica

PERSONAJE	MARTÍN	ABUELO MANOLO	ABUELA	MAMÁ	PAPÁ
PERSONALIDAD	Creativo Sensible Curioso Amigable	Alegre Divertido Sabio Cariñoso	Cálida Paciente Nostálgica Tierna	Comprensiva Empática Intuitiva Cariñosa	Tranquilo Observador Protector Poco hablador
FÍSICO	Pequeño Pelo rizado Gafas	Grande Barbudo Pelo blanco Bastón	Moño Delantal Huele a bizcocho	Alta Pelo rizado Curvas	Fuerte Alto Firme Bigote
ROL EN LA HISTORIA	Protagonista y guía de la aventura	Mentor espiritual	Memoria familiar	Da sentido al dolor	Estabilidad en el dolor
SIMBOLISMO	Las emociones	La luna	La memoria	El abrazo	La continuación de la rutina
EVOLUCIÓN	Supera su duelo aprendiendo sobre las emociones	De vivir en la tierra a vivir en la luna y convertirse en un recuerdo	Es un recuerdo	Apoyo emocional incondicional	Figura estable

Figura 113. Ficha técnica de los personajes

Se desarrolló una ficha técnica para cada personaje con el objetivo de comprender en profundidad su psicología, apariencia física y función dentro de la historia. Este proceso permitió construir una imagen conceptual más precisa, sirviendo como base para el desarrollo posterior de los diseños ilustrados.

3.5.3 Moodboards personajes

Una vez definido el estilo de las ilustraciones y la psicología de los personajes se llevó a cabo una investigación visual para cada uno de los personajes de la historia. Esto facilitó, a la hora de realizar los bocetos, comprender el tipo de personaje que se pretendía diseñar. Además, se le atribuyó un color a cada personaje en función de su psicología y personalidad.



Figura 114. Moodboard personajes

3.5.4 Bocetos personajes

Una vez realizados los moodboards de los personajes y teniendo clara su psicología gracias a la ficha técnica comenzó el proceso de desarrollar los bocetos. De ellos, se hizo una preselección de las caras que resultaban más interesantes para cada personaje. Posteriormente se desarrolló su figura en función de lo que se quería transmitir. Por último, se realizaron varios bocetos con la vestimenta que más se adecuaba a la personalidad del personaje.

A la hora de realizar los bocetos, se tuvo en cuenta toda la investigación previa sobre el diseño de personajes: la construcción de formas, el equilibrio entre áreas simples y complejas, la representación de la edad y la armonía entre los distintos personajes.

Para el diseño del personaje de Martín, resultó fundamental establecer con claridad su rango de edad. Al tratarse de un niño de aproximadamente seis años, se consideró esencial que su aspecto visual reflejara rasgos propios de esta etapa del desarrollo.

Por ello, se optó por representar una cabeza proporcionalmente más grande que el cuerpo, extremidades cortas y una expresión facial que transmitiera inocencia, curiosidad y ternura.

Desde la perspectiva del diseño de personajes, estas proporciones exageradas son frecuentes en la representación de la infancia, ya que enfatizan la vulnerabilidad y la simpatía del personaje. La cabeza de mayor tamaño en relación con el cuerpo no solo alude al desarrollo físico real de los niños pequeños, sino que también sigue los principios utilizados en la animación y la ilustración infantil.

Además, se añadieron elementos distintivos como las gafas y el pelo rizado para enriquecer la identidad del personaje. Las gafas, además de aportan un rasgo diferenciador y refuerzan la personalidad curiosa de Martín. Por otro lado, el pelo rizado añade dinamismo a la silueta y contribuye a una identidad visual propia.

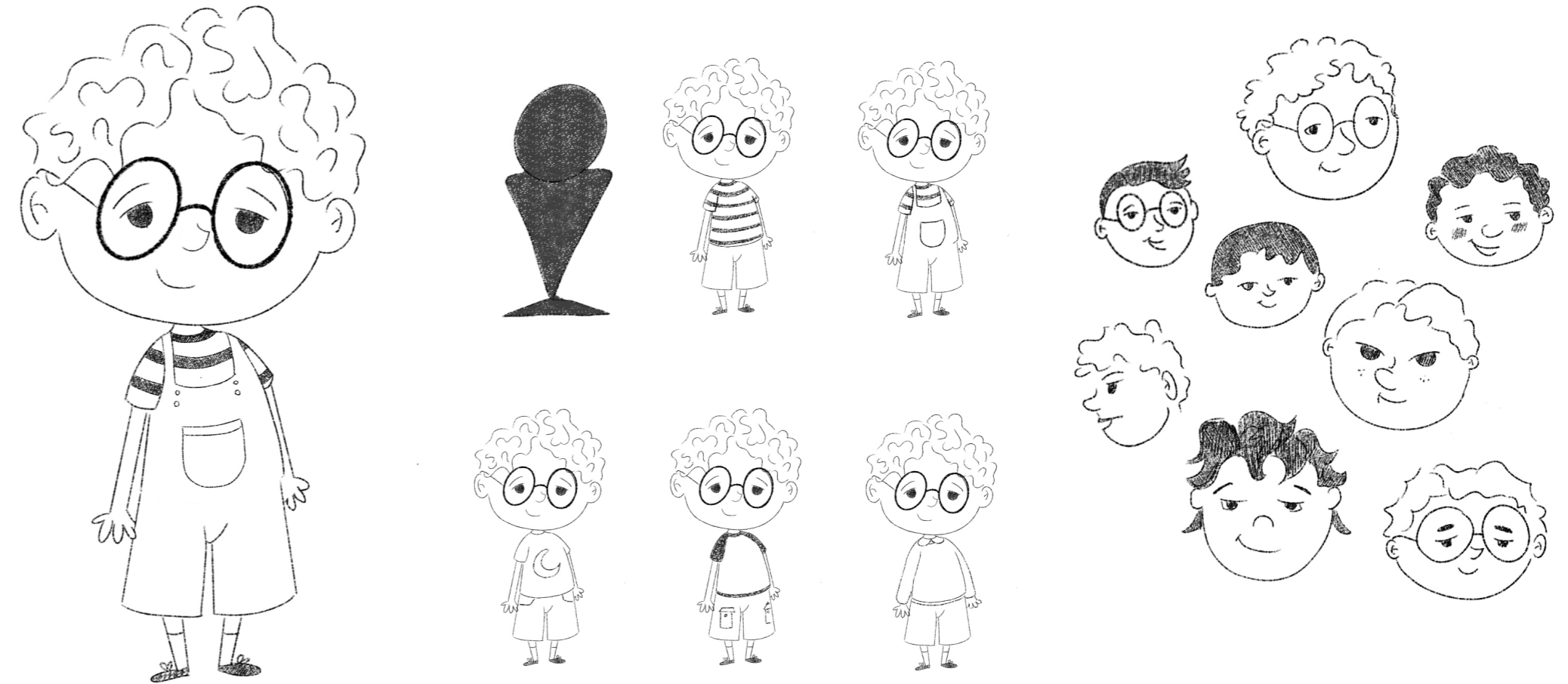


Figura 115. Boceto Martín

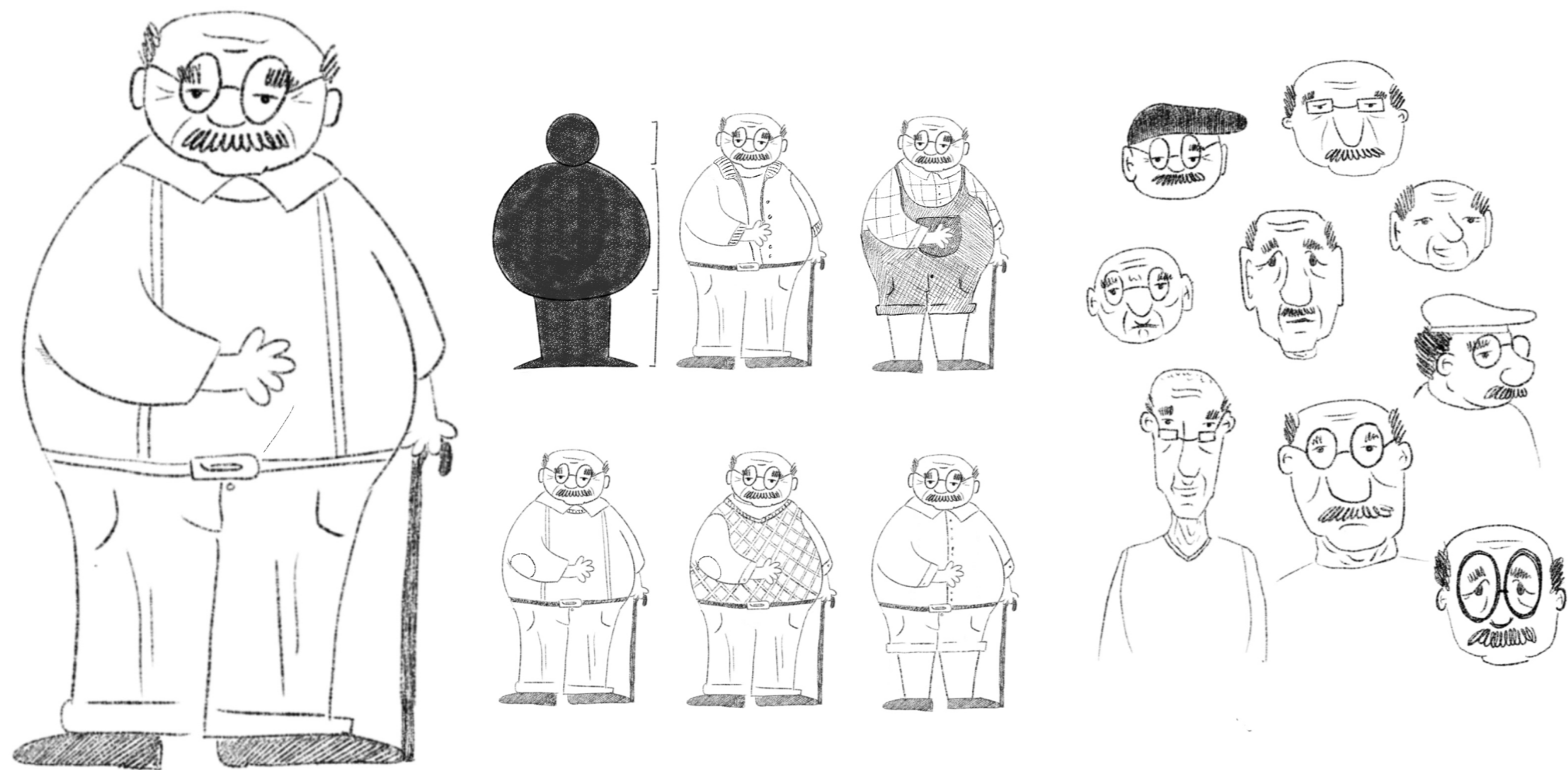


Figura 116. Boceto abuelo Manolo

Se consideró relevante que tanto el abuelo como la abuela fueran diseñados a partir de formas circulares, dado que esta geometría transmite una mayor sensación de calidez, ternura y cercanía. Las formas redondeadas suelen asociarse a la suavidad, la protección y la amabilidad, cualidades que refuerzan la imagen afectuosa y accesible de los personajes adultos dentro de un relato infantil.



Figura 117. Boceto abuela

Al mismo tiempo, se prestó especial atención a los rasgos faciales, procurando incluir signos visibles de envejecimiento, como arrugas, expresiones suaves y detalles característicos —como un bastón o prendas asociadas a personas mayores—. Estos elementos no solo ayudaron a reforzar su identidad generacional dentro de la narrativa, sino que también contribuyeron a la representación realista y respetuosa de la vejez.

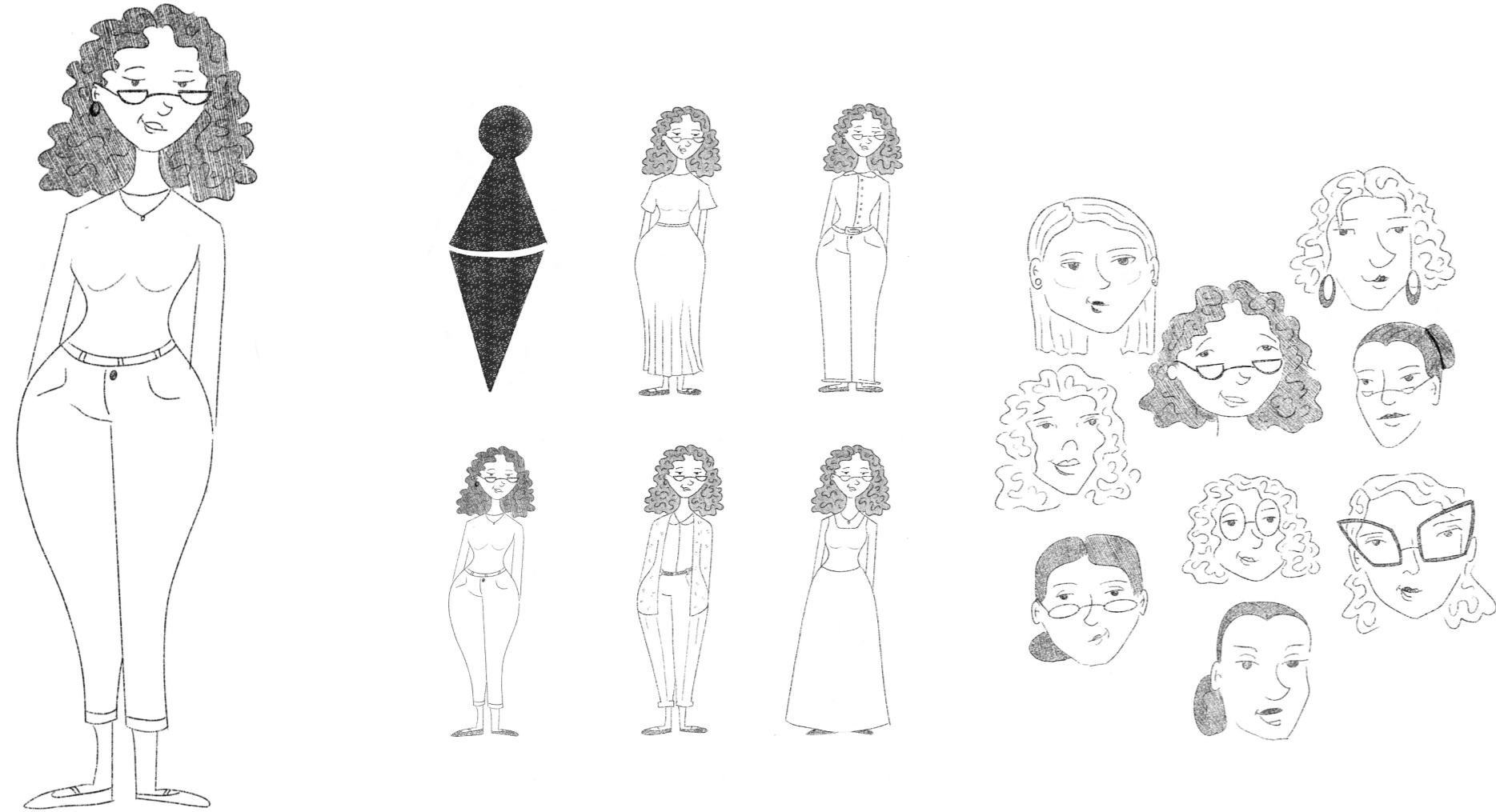


Figura 118. Boceto madre

El personaje de la madre se construyó con formas redondeadas y triangulares para equilibrar sensibilidad y fortaleza. A diferencia del padre, de geometría recta y cuadrada, su diseño recurre a líneas suaves y orgánicas que transmiten cercanía, protección y ternura. Las formas triangulares, presentes en su silueta, sugieren determinación y energía. El pelo rizado refuerza su personalidad, añadiendo dinamismo, naturalidad y una sensación de movimiento.

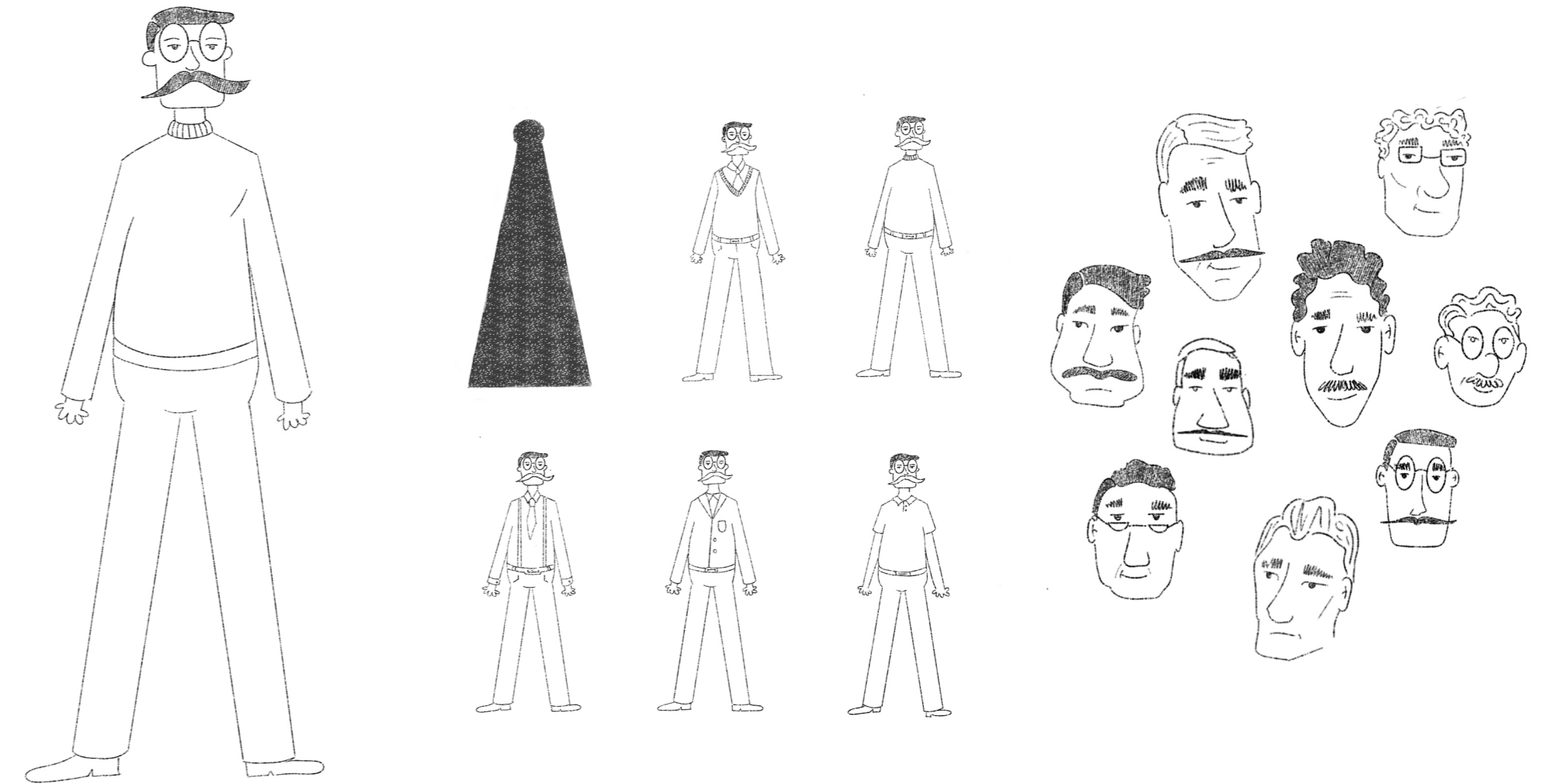


Figura 119. Boceto padre

La representación del padre de Martín debía reflejar una personalidad seria y reservada, propia de una figura de autoridad, pero sin perder calidez ni cercanía afectiva. Para ello, se utilizó un diseño con formas cuadradas y líneas rectas, que transmiten firmeza, estructura y protección, suavizadas mediante gestos y una postura menos rígida. Las gafas —heredadas por Martín— refuerzan su carácter tímido, mientras que el bigote, al ocultar su boca, añade ambigüedad emocional y sugiere su dificultad para expresar sentimientos, especialmente ante el duelo.

3.5.5 Model Sheet

Una vez definidos los bocetos finales de cada personaje, se elaboraron tres bocetos adicionales con sus poses base, así como otro con sus cinco vistas principales. Al igual que en las fases previas de diseño, se consideró fundamental que las posturas representadas fueran coherentes con la psicología de cada personaje, de modo que pudieran transmitir de forma visual y directa los rasgos esenciales de su personalidad.

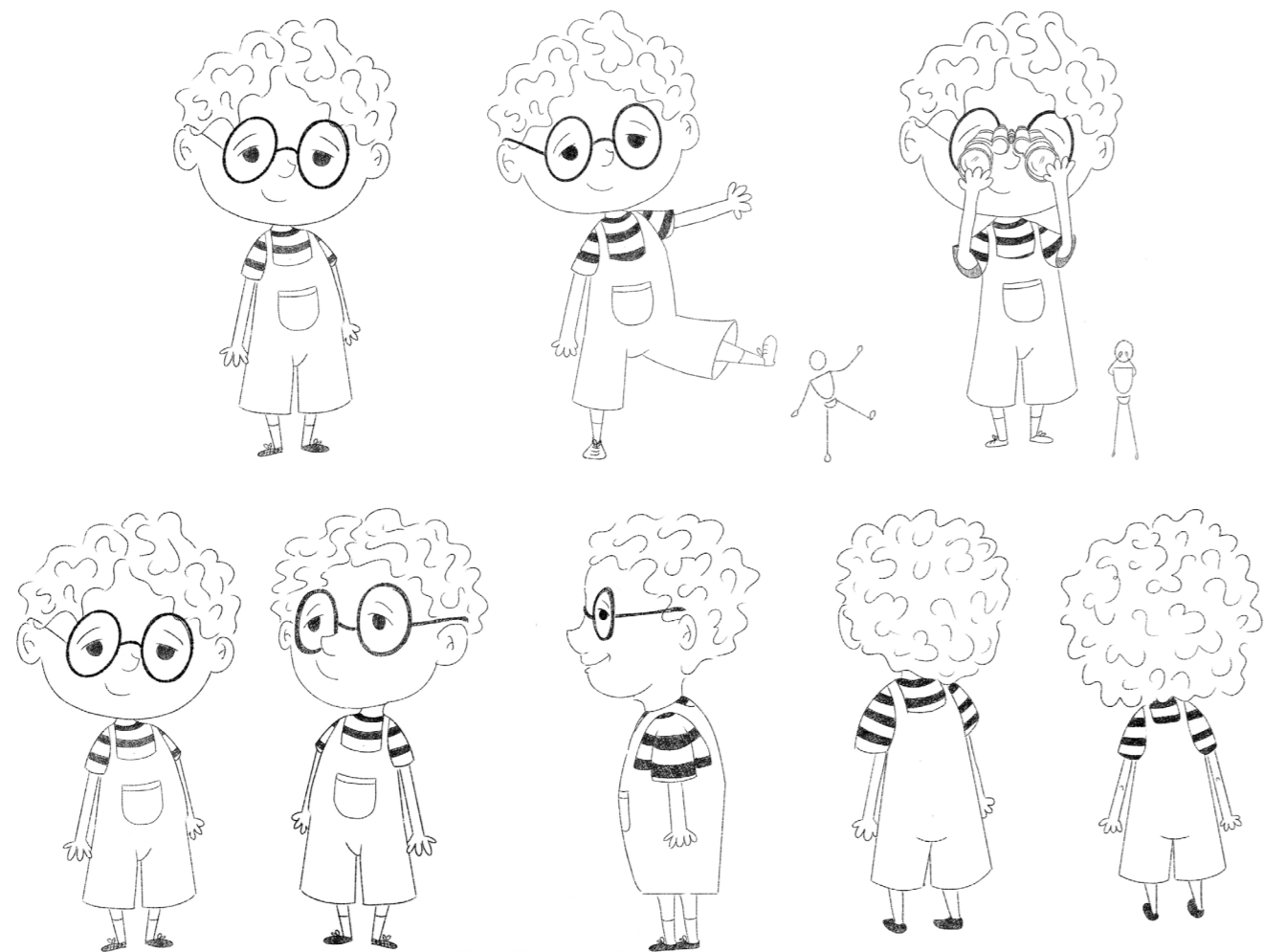


Figura 120. Model sheet Martín

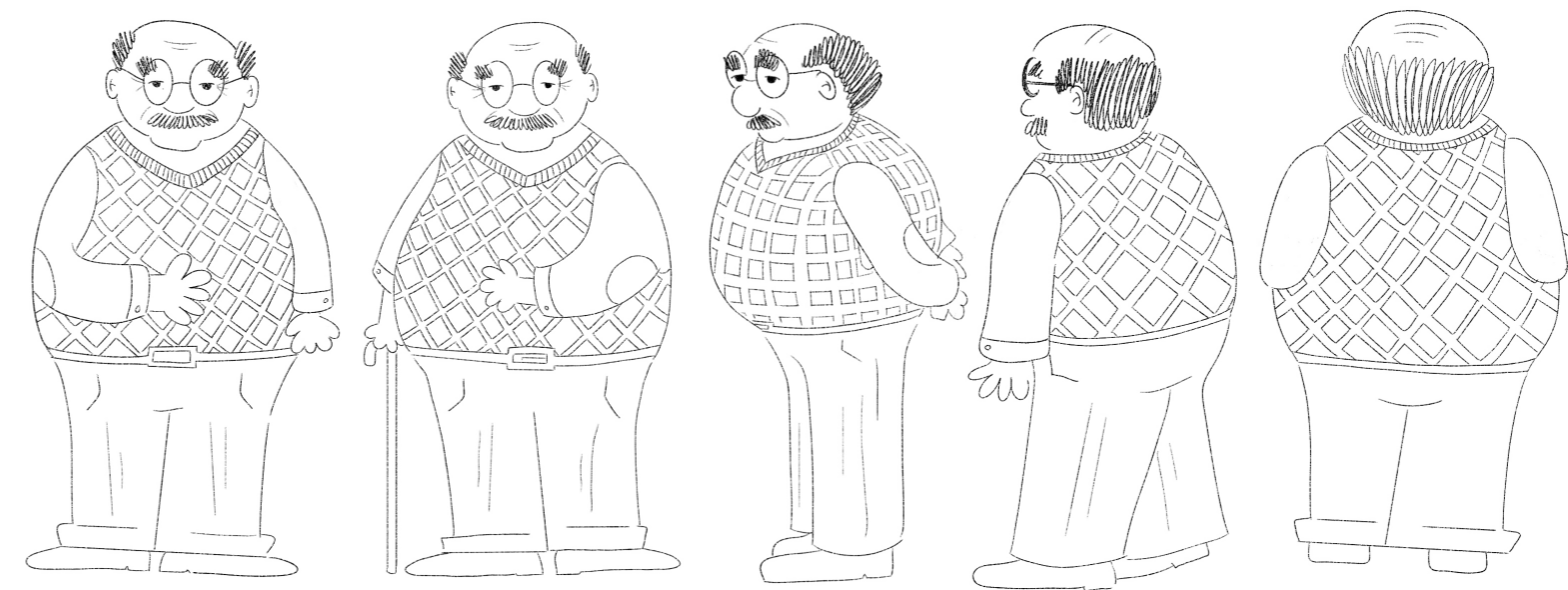
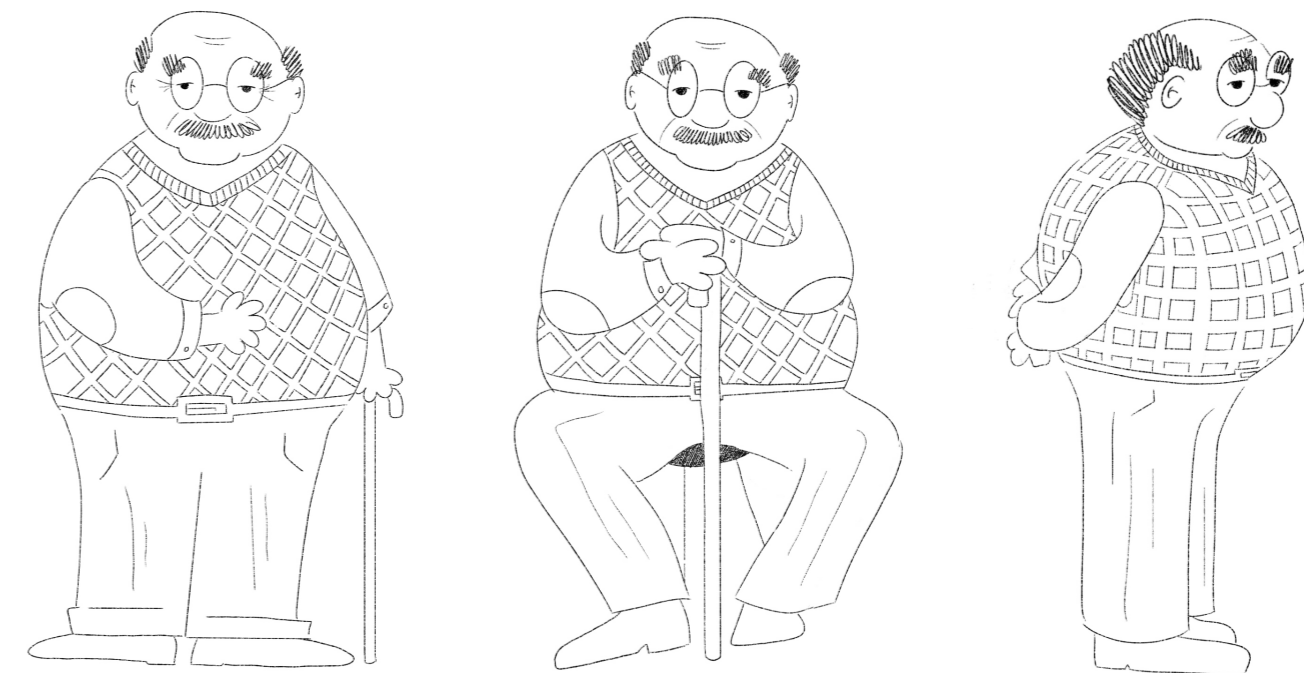


Figura 121. Model sheet abuelo Manolo



Figura 122. Model sheet abuela



Figura 123. Model sheet abuelo Manolo



Figura 124. Model sheet padre

3.5.6 Expresiones faciales

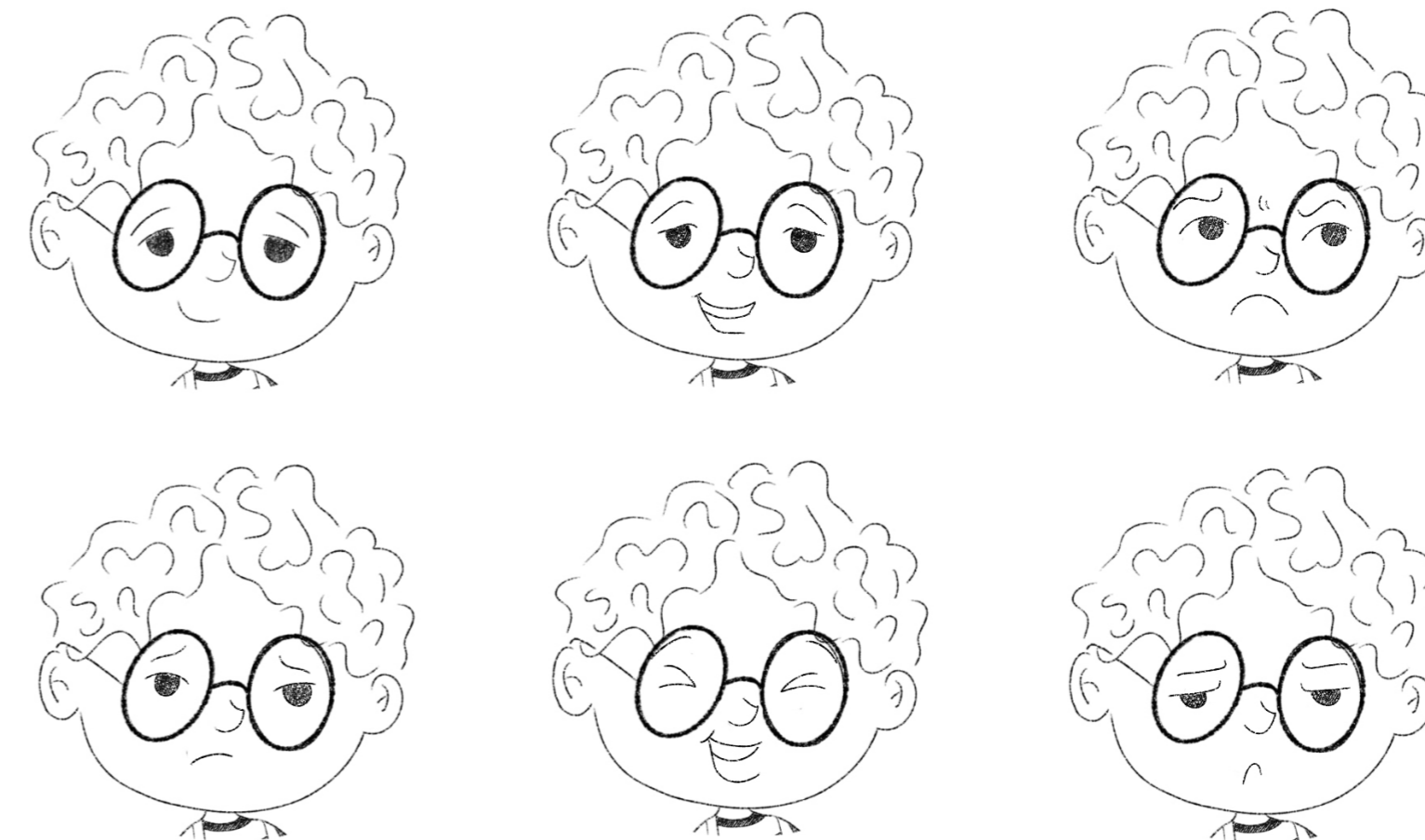


Figura 125. Expresiones faciales Martín

En el diseño de personajes, la expresividad facial constituye un elemento fundamental, ya que el rostro funciona como uno de los principales canales de comunicación emocional. Con el objetivo de explorar y definir las distintas emociones asociadas a cada personaje, se realizaron seis bocetos por personaje con diversas expresiones faciales. Este ejercicio permitió profundizar en la comprensión de su psicología, anatomía facial y personalidad, asegurando una representación coherente y emocionalmente creíble

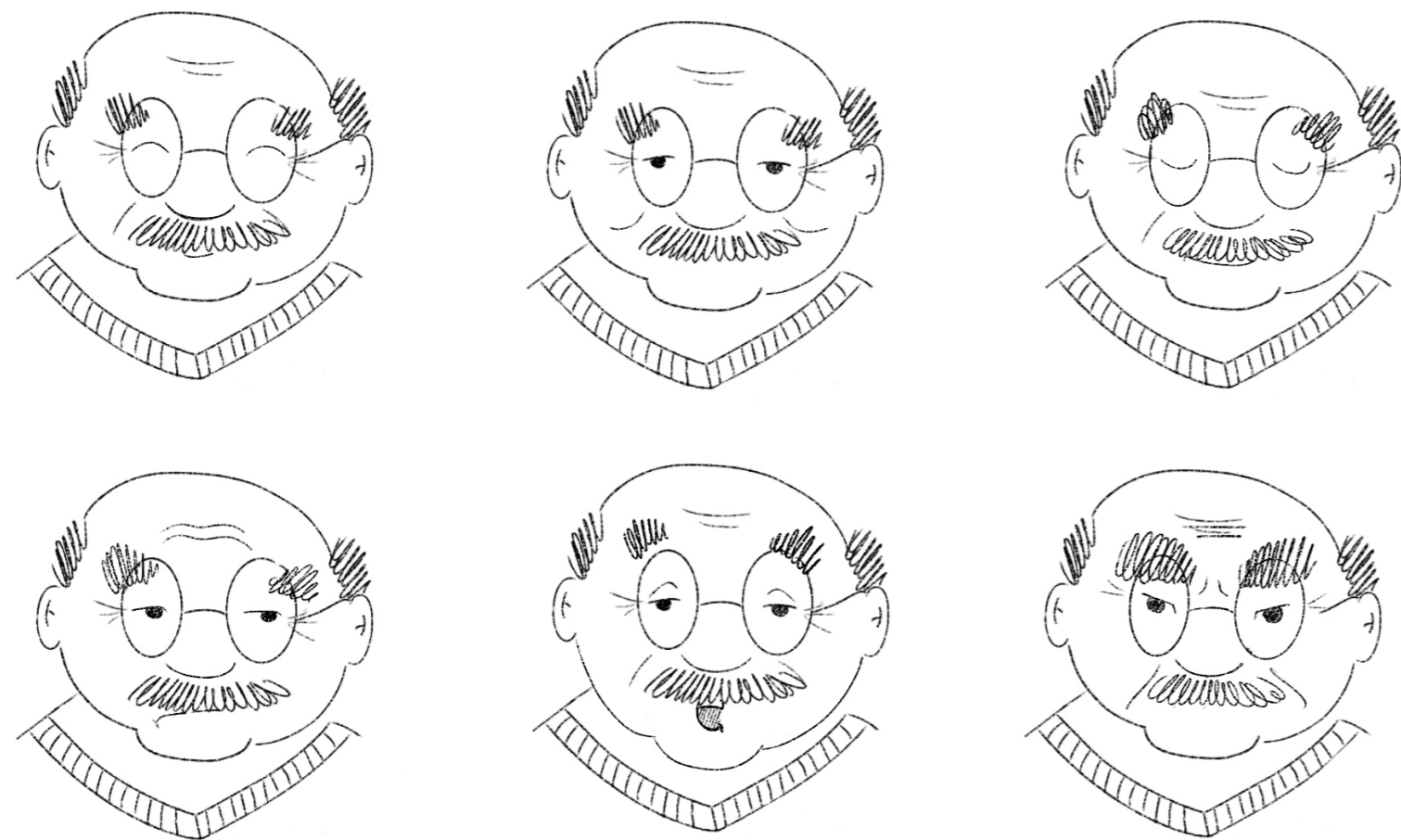


Figura 126. Expresiones faciales abuelo Manolo

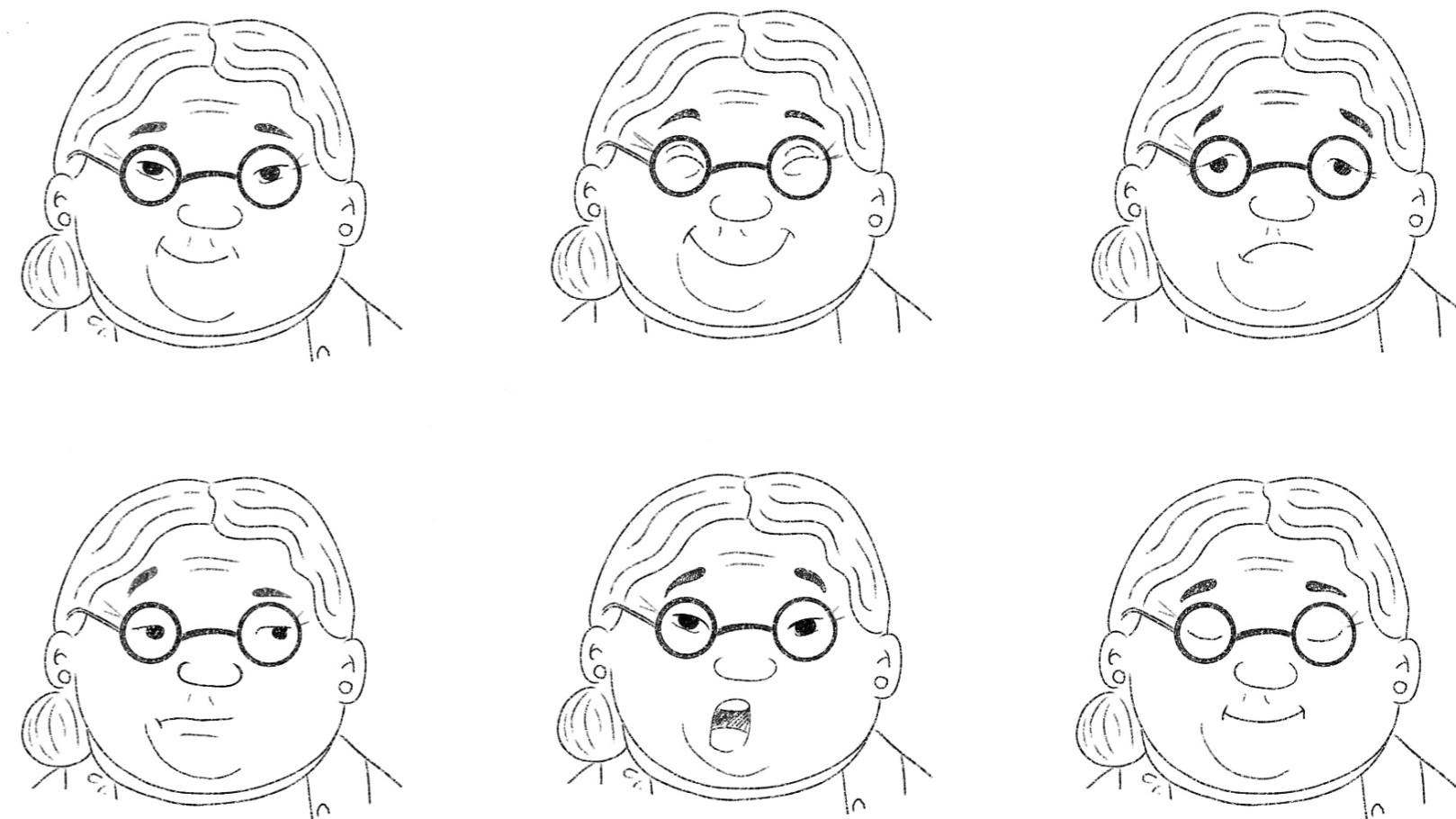


Figura 127. Expresiones faciales abuela



Figura 128. Expresiones faciales madre

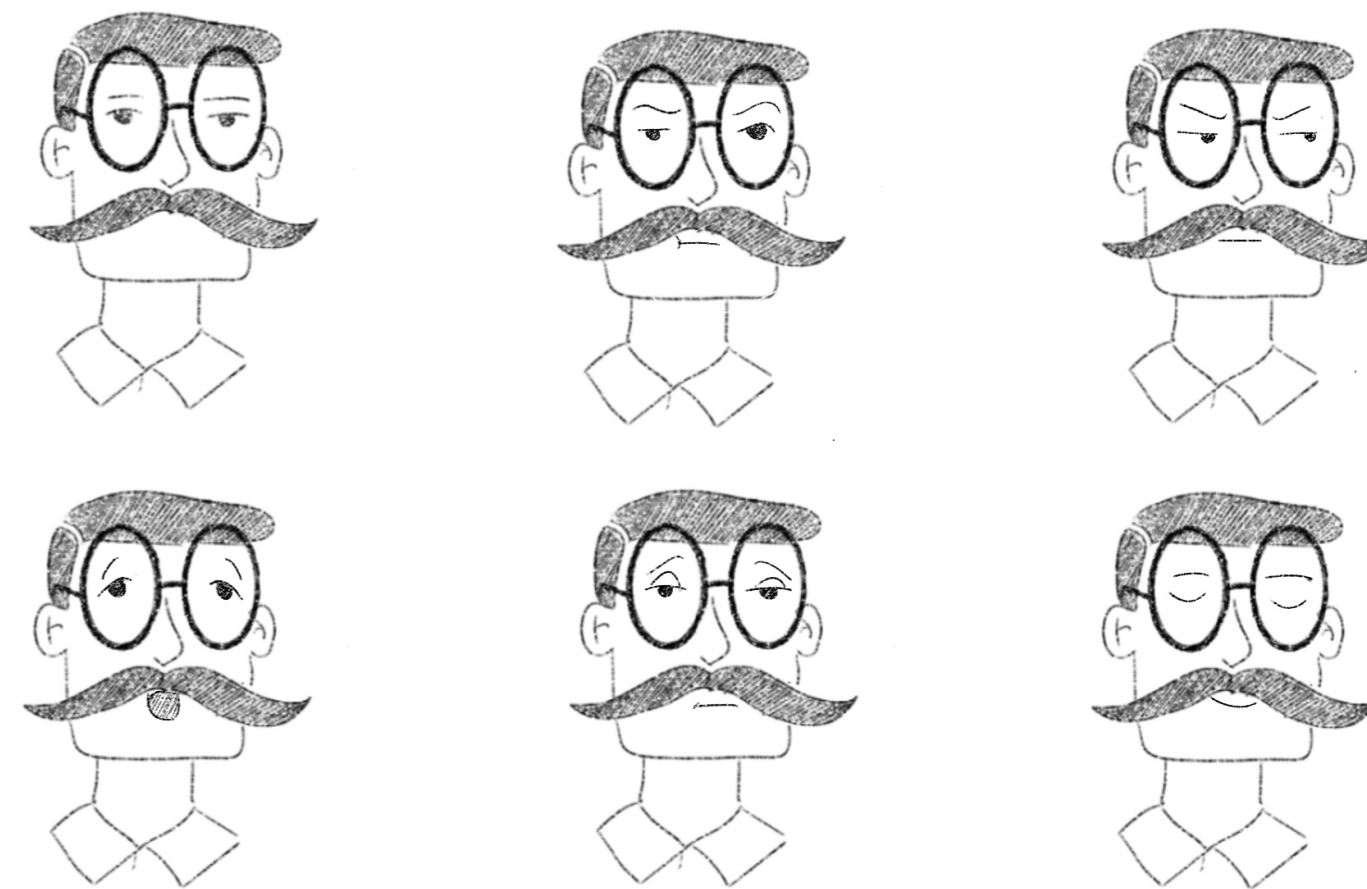


Figura 129. Expresiones faciales padre

3.5.7 Paleta cromática

El uso del color en el diseño de personajes no solo determina su apariencia externa, sino que también desempeña un papel clave en la transmisión de emociones, en el refuerzo de su personalidad y en la construcción del ambiente general del relato. Con este propósito, se desarrollaron cuatro posibles paletas cromáticas para cada personaje.

Inicialmente, se contempló la posibilidad de realizar las ilustraciones en blanco y negro, dado que esta elección ofrecía una estética más sobria y poética. Sin embargo, al tratarse de un cuento dirigido al público infantil, resultó necesario preservar la capacidad de captar la atención visual, así como mantener la magia y el misterio propios del género. Por este motivo, se optó por incorporar el color mediante una paleta monocromática, enriquecida con pequeñas tonalidades complementarias del azul, con el fin de generar contrastes sutiles que aportaran profundidad visual sin romper la unidad cromática de la obra.

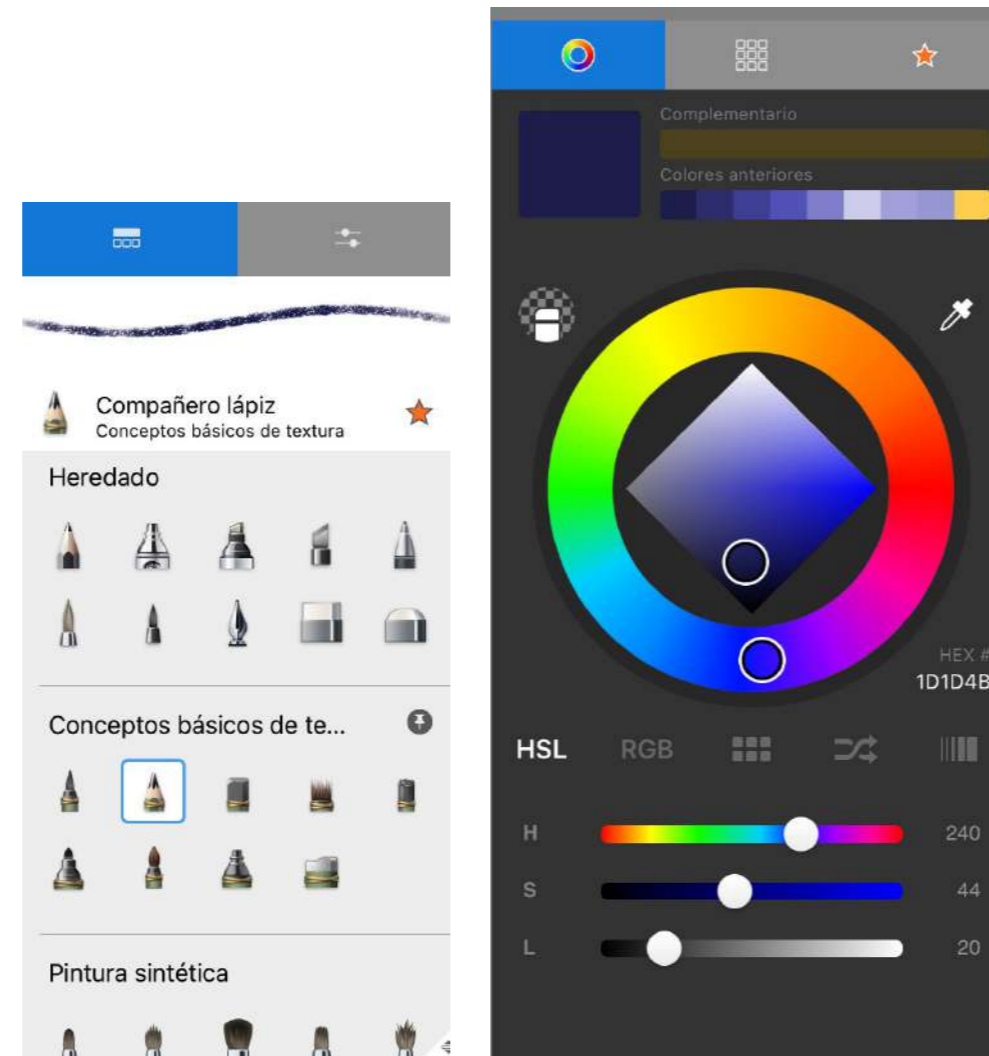


Figura 130. Pinceles y paleta cromática utilizada



Figura 131. Paleta cromática Martín



Figura 132. Paleta cromática abuelo Manolo



Figura 133. Paleta cromática abuela

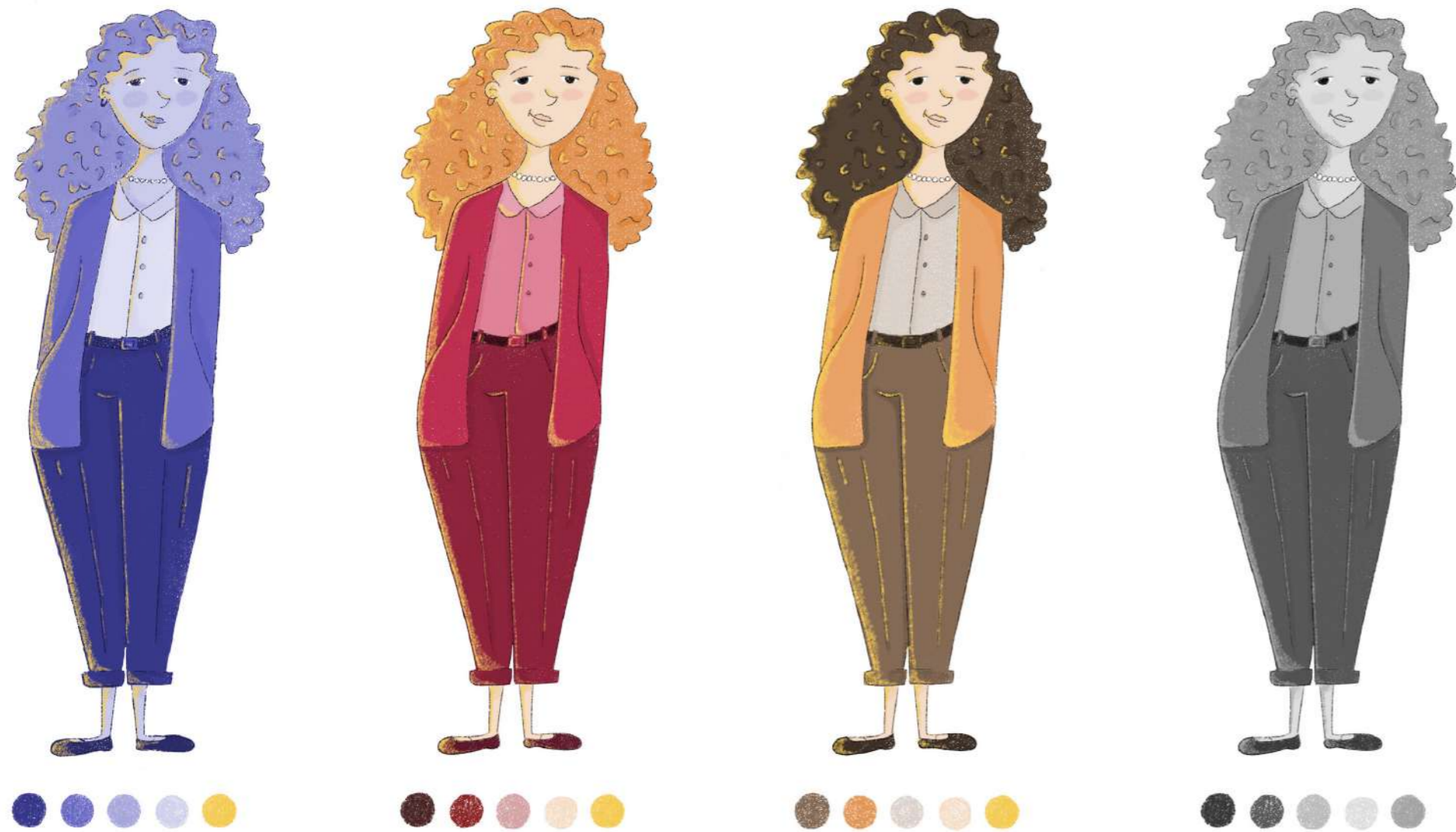


Figura 134. Paleta cromática madre



Figura 135. Paleta cromática padre

3.5.8 Personajes definitivos



Figura 136. Personajes definitivos

3.5.9 Storyboard

Con el objetivo de estructurar el desarrollo del cuento y planificar el diseño de las ilustraciones, el texto fue dividido por páginas. Esta segmentación permitió definir con claridad qué escena debía representarse en cada página, estimar el espacio disponible en función de la cantidad de texto y lograr un equilibrio compositivo mediante una adecuada distribución del espacio visual en cada doble página.

Asimismo, se elaboró un storyboard que facilitó la visualización de la secuencia narrativa completa. Este recurso permitió diseñar de forma integrada la relación entre imagen y texto, garantizando una coherencia en el ritmo del cuento y en la progresión visual de la historia

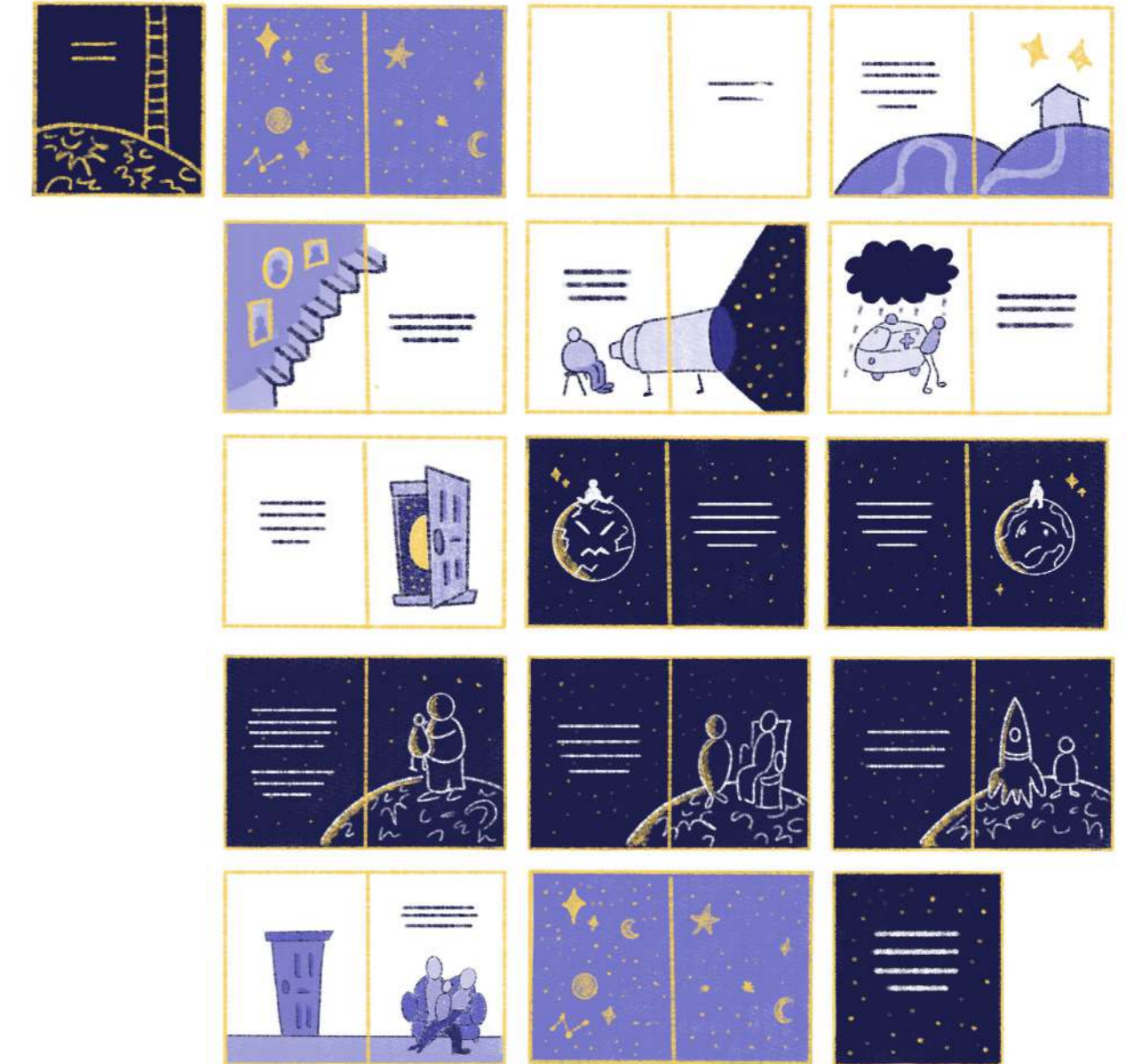


Figura 137. Storyboard

3.5 Tipografía

Para la maquetación del cuento se optó por el uso de la tipografía Montserrat en dos variantes: Thin en color negro sobre fondos claros, y Medium en color blanco sobre fondos oscuros. En ambos casos, se empleó un tamaño de 20 puntos y un interlineado de 35.

Previamente, se llevó a cabo una investigación comparativa entre diferentes tipografías sans serif de uso frecuente en diseño editorial, como Century Gothic, Raleway, Lato o Avenir, valorando aspectos como la legibilidad, la neutralidad visual y la armonía con el estilo gráfico del cuento. Aunque todas presentaban cualidades adecuadas, Montserrat fue la opción escogida por su excelente equilibrio entre funcionalidad y estética.

Esta elección tipográfica responde a criterios de claridad visual y legibilidad, especialmente relevantes en un contexto infantil. Montserrat, al ser una tipografía sans serif de trazos limpios y formas abiertas, facilita la

lectura en edades tempranas al evitar distracciones visuales o elementos decorativos innecesarios. La variante Thin aporta ligereza y suavidad al texto en páginas claras, manteniendo un tono delicado que acompaña la sensibilidad del relato, mientras que Medium, con mayor grosor, garantiza el contraste y la correcta lectura sobre fondos oscuros, mejorando la visibilidad sin perder coherencia estilística.



Figura 138. Fuente Avenir



Figura 139. Fuente Century Gothic



Figura 140. Fuente Montserrat

El interlineado amplio (35 puntos) permite una separación cómoda entre líneas, favoreciendo la lectura pausada y comprensiva, especialmente importante cuando se dirige a un público infantil o a adultos que leen en voz alta a los niños.

3.6 Diseño portada y contraportada

Desde el inicio, se definió la intención de incorporar un troquelado en el diseño del packaging que permitiera visualizar la luna presente en la portada. Por este motivo, resultó fundamental desarrollar una composición en la que la luna ocupase un lugar central y destacado, sin que ello comprometiera la esencia narrativa del cuento. Esta decisión buscó generar un elemento visual atractivo que, además de aportar valor estético, funcionara como vínculo simbólico entre el exterior del libro y su contenido.

Antes de diseñar la portada, se llevó a cabo una investigación visual de diversas cubiertas que presentaban similitudes o resultaban inspiradoras en relación con la propuesta deseada. Esta búsqueda se centró en portadas que destacaban por su temática espacial, la incorporación de la luna como elemento central o el uso de paletas cromáticas afines, con el fin de obtener referencias visuales relevantes para el desarrollo del diseño final.



Figura 141. Moodboard portada



Figura 142. Diseño portada

3.7 Diseño de packaging

Antes de desarrollar el packaging del libro, se elaboró un moodboard con el objetivo de investigar diversas propuestas de envases para la protección de libros, explorar los distintos tipos de packaging existentes y recopilar referencias visuales inspiradoras.

La propuesta principal se centra en la incorporación de un troquelado como elemento destacado del diseño, permitiendo que, a través de este, se pueda visualizar la luna presente en la portada del cuento.

El cuento se presenta en un formato de 21 × 21 cm, teniendo en cuenta el grosor de la cubierta, y cuenta con un lomo de 1 cm. Dentro del packaging se incluye también un cuadernillo de emociones, cuyo grosor no supera los 0,3 cm. Por este motivo, se diseñó un estuche con un lomo de 1,5 cm, con el fin de disponer del espacio necesario para alojar ambos materiales de forma cómoda, evitando ejercer presión o deformación sobre ellos.



Figura 143. Moodboard packaging



Figura 144. Diseño packaging

04. ANÁLISIS DE RESULTADOS



4.1 Texto cuento

En pueblo no muy lejos de aquí, hay un pequeño pueblo llamado Monteceleste. Sus calles son empedradas, las casas tienen tejados oscuros y flores en sus balcones, y un río lo atraviesa con peces de colores. Este pueblo tiene un secreto que pocos conocen: su maravilloso cielo estrellado. Aquí vive Martín, un niño con una imaginación tan grande como todo el universo.

Con él, viven su compañero de aventuras, el abuelo Manolo y sus padres, Lola y Joaquín. Martín y su abuelo Manolo comparten una pasión por el cielo estrellado. Todas las noches, miran el cielo antes de dormir, pero no cualquier cosa. Miran la luna. Grande, redonda y brillante.

Una noche, el abuelo Manolo le contó un secreto muy especial:

—Martín, ¿ves todas esas estrellas? Son personas que alguna vez vivieron aquí, en la Tierra. Ahora brillan desde allá arriba, cuidándonos. Entre ellas, está tu abuela Lucía, mi gran amor—.

Este secreto generó tanta intriga al pequeño Martín, que cada noche junto a su abuelo, utilizaba su telescopio para buscar a la abuela Lucía.

Pero un día, una tormenta oscura apagó el cielo. Entre los truenos, de una nave sideral repleta de luces bajaron tres astronautas para llevarse al abuelo. Pocos días después, mamá le explicó que el abuelo se había puesto muy malito... y ya no volvería a verlo. Martín no entendía cómo el abuelo se había ido de viaje sin él.

Esa noche, Martín tuvo un sueño muy especial. Se encontraba en una nave sideral, viajando de planeta en planeta. La primera parada que hizo su nave fue en el planeta de la tristeza donde los árboles lloraban gotas de cristal. Martín preguntó:

Martín preguntó: —“¿Por qué estáis tan tristes?”— Y un árbol respondió: “Estar triste no es malo, lloramos por que nos emocionamos al recordar momentos bonitos, pero nos ayuda a construir nuevos recuerdos” —. El árbol le ofreció un paraguas mágico para recoger las lágrimas y transformarlas en estrellas brillantes.

Luego, aterrizó en el planeta de la ira, donde el suelo temblaba y se rompía, donde caminar era muy complicado.

Martín exclamó enfadado: —“¡Esto es frustrante!” — Y una roca le contestó: — “La ira puede destruir, pero también ayuda a liberar cosas bonitas”-. Entonces, Martín encontró un martillo especial para reconstruir el suelo y crear caminos seguros.

Por último, llegó a un lugar donde las sombras se movían y susurraban, era el planeta del miedo.

Martín preguntó: —“”¿Por qué me asustáis?” — y una sombra respondió: —“El miedo es solo una parte de ti que necesita luz” —. Entonces Martín usó su linterna para iluminar las sombras y convertirlas en figuras amistosas.

Cuando pensaba que iba a volver a casa, la nave cambió su rumbo hacia un nuevo destino. ¡Era la luna! El lugar donde soñaba ir con su abuelo. Al aterrizar, comenzó a escuchar unos pasos que se acercaban hacia él, ¡era el abuelo!

—“¡Abuelo!” — exclamó Martín, corriendo hacia él. Manolo sonrió y le dijo: —“Martín, aunque no lo creas, has aprendido mucho en este viaje” —.

Un rostro conocido apareció detrás del abuelo. Era la abuela Lucía de la que tanto hablaba Manolo, la estrella que más brillaba en el cielo.

—¡La estrella favorita del abuelo! — exclamó Martín corriendo a abrazarla

Martín, confundido con todo lo que había pasado, le preguntó al abuelo por qué se había ido sin él. A lo que contestó:

— Hay cosas en la vida que a veces no podemos entender completamente — comenzó a explicar el abuelo—. La muerte es solo un viaje a otro lugar, un viaje como el que tú y yo soñábamos con hacer juntos. Yo tenía que venir aquí, a la luna, porque mi misión en la Tierra había terminado. Pero eso no significa que te haya dejado atrás. Como ya te conté, las estrellas que brillan en Montecelste, somos las personas que hemos viajado a la luna —.

A lo que la abuela Lucía contestó:

— Martín, aunque no te acuerdes de mí, soy tu abuela Lucía. Tuve que dejar pronto la tierra para poder cuidarte desde la luna. Aunque durante el día no puedas vernos, tu abuelo y yo estamos aquí, cuidándote de día y brillando para ti por las noches —.

El abuelo le contó que el fenómeno del cielo de Montecelste consiste en que todas las personas que han viajado a la luna son muy recordadas por las personas en la tierra, y eso las permite brillar mucho más.

Manolo le dio un beso en la frente y dijo: —. “Siempre estaré contigo, Martín, en tus recuerdos y en tu corazón.”—.

Poco a poco el sueño comenzó a desvanecerse. Martín despertó por la luz que entraba en su ventana. Se levantó rápidamente de la cama para contar a sus padres su aventura sideral. Desde ese momento, noche, mirando a la luna, recordarían todos juntos los momentos vividos con los abuelos.

4.2 Cuento

El viaje de Martín

Judit Sánchez-Escribano Gasca

En pueblo no muy lejos de aquí, hay un pequeño pueblo llamado Monteceleste. Sus calles son empedradas, las casas tienen tejados oscuros y flores en sus balcones, y un río lo atraviesa con peces de colores.

Este pueblo tiene un secreto que pocos conocen: su maravilloso cielo estrellado. Aquí vive Martín, un niño con una imaginación tan grande como todo el universo.



Figura 145. *Página 6 cuento*



Figura 146. *Página 8 cuento*

Con él, viven su compañero de aventuras, el abuelo Manolo y sus padres, Lola y Joaquín.

Martín y su abuelo Manolo comparten una pasión por el cielo estrellado. Todas las noches, miran el cielo antes de dormir, pero no cualquier cosa. Miran la luna. Grande, redonda y brillante.

Una noche, el abuelo Manolo le contó un secreto muy especial a Martín:

—Martín, ¿ves todas esas estrellas? Son personas que alguna vez vivieron aquí, en la Tierra. Ahora brillan desde allá arriba, cuidándonos. Entre ellas, está tu abuela Lucía, mi gran amor.

Este secreto generó tanta intriga al pequeño Martín, que cada noche junto a su abuelo, utilizaba su telescopio para buscar a la abuela Lucía.

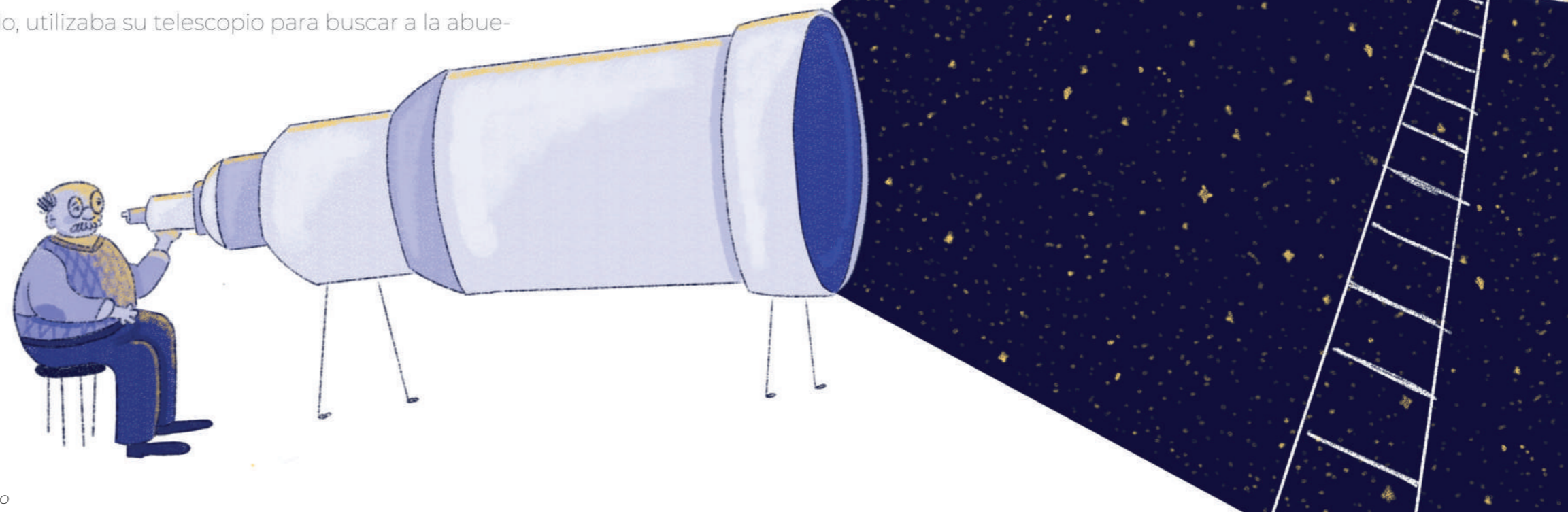


Figura 147. *Página 10 cuento*

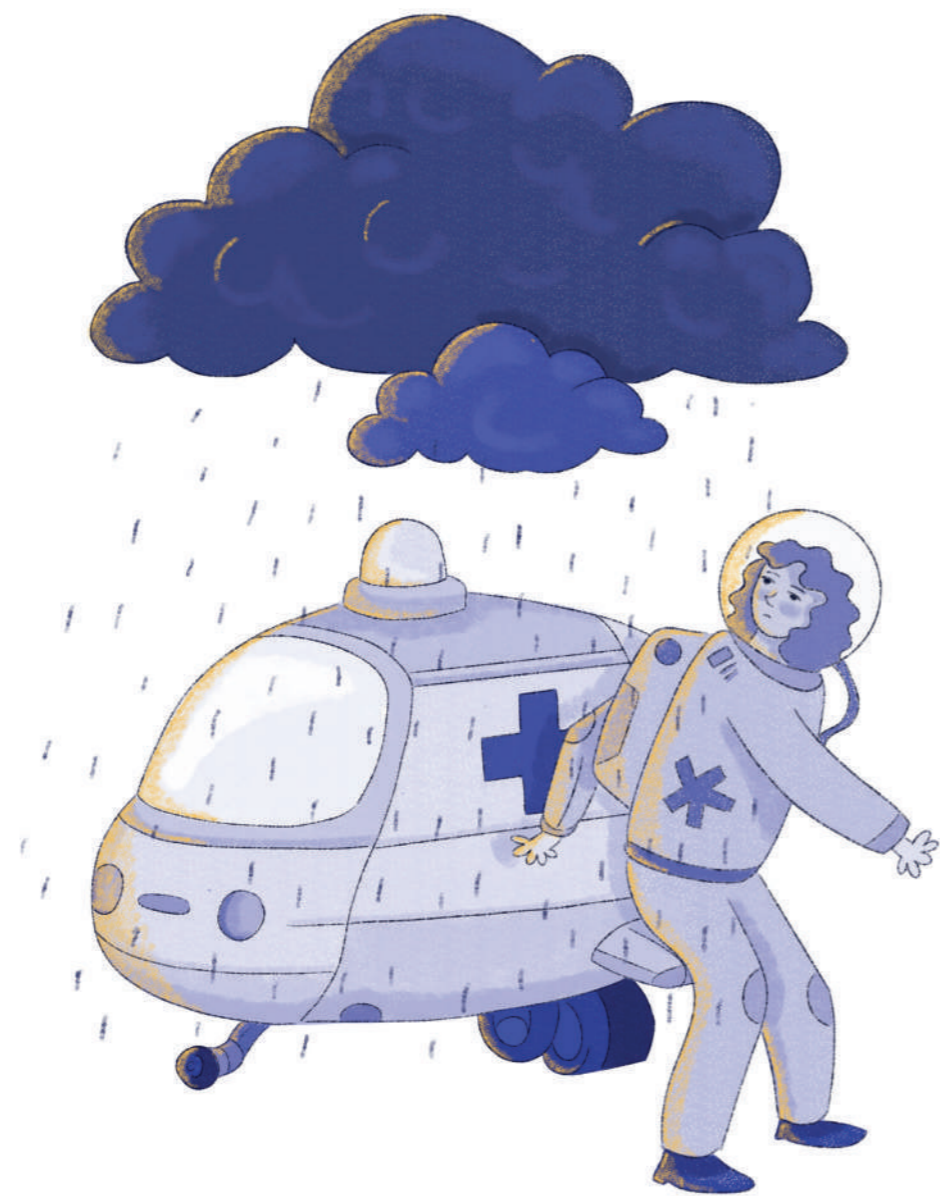


Figura 148. *Página 12 cuento*

Pero un día, una tormenta oscura apagó el cielo. Entre los truenos, de una nave sideral repleta de luces bajaron tres astronautas para llevarse al abuelo.

Pocos días después, mamá le explicó que el abuelo se había puesto muy malito... y ya no volvería a verlo. Martín no entendía cómo el abuelo se había ido de viaje sin él.

Esa noche, Martín tuvo un sueño muy especial. Se encontraba en una nave sideral, viajando de planeta en planeta. La primera parada que hizo su nave fue en el planeta de la tristeza donde los árboles lloraban gotas de cristal.

Martín preguntó: –“¿Por qué estáis tan tristes?” –.

Y un árbol respondió: –“Estar triste no es malo, lloramos por que nos emocionamos al recordar momentos bonitos, pero nos ayuda a construir nuevos recuerdos.” –. Entonces, el árbol le ofreció un paraguas mágico para recoger las lágrimas y transformarlas en estrellas brillantes.

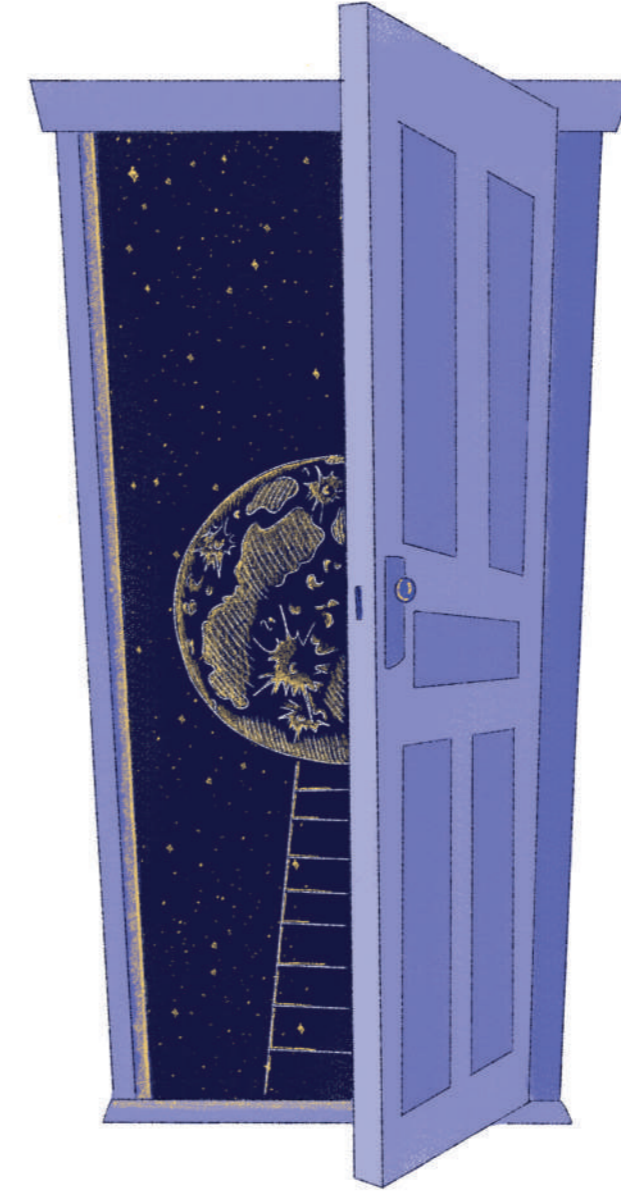


Figura 149. *Página 14 cuento*

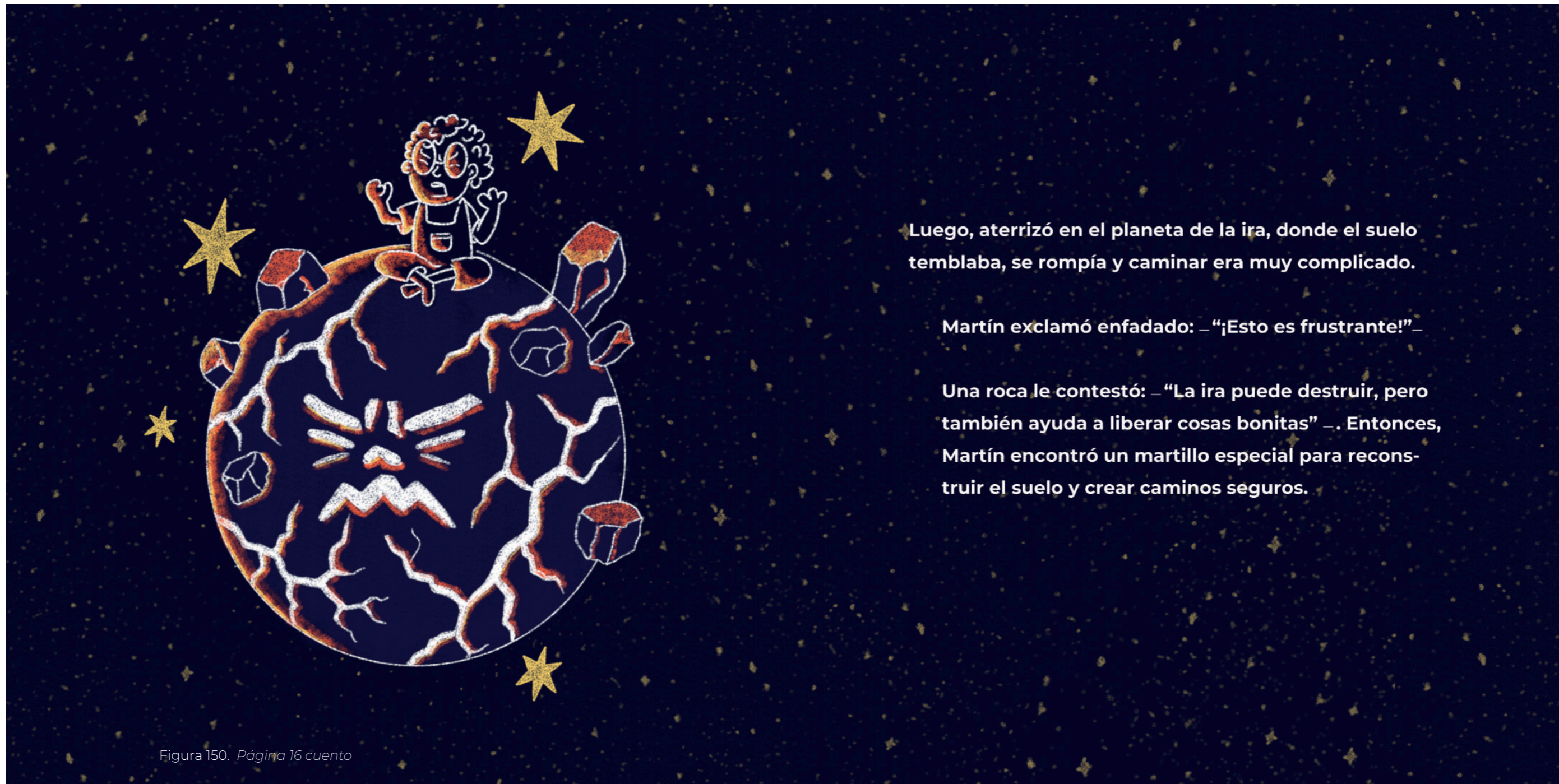


Figura 150. Página 16 cuento

Luego, aterrizó en el planeta de la ira, donde el suelo temblaba, se rompía y caminar era muy complicado.

Martín exclamó enfadado: – “¡Esto es frustrante!” –

Una roca le contestó: – “La ira puede destruir, pero también ayuda a liberar cosas bonitas” –. Entonces, Martín encontró un martillo especial para reconstruir el suelo y crear caminos seguros.

Por último, llegó a un lugar donde las sombras se movían y susurraban, era el planeta del miedo.

Martín preguntó angustiado: –"¿Por qué me asustáis?"–

Una sombra respondió: –"El miedo es solo una parte de ti que necesita luz." –. Entonces Martín usó su linterna para iluminar las sombras y convertirlas en figuras amistosas.

Figura 151. Página 18 cuento



Cuando pensaba que iba a volver a casa, la nave cambió su rumbo hacia un nuevo destino. ¡Era la luna! El lugar donde soñaba ir con su abuelo. Al aterrizar, comenzó a escuchar unos pasos que se acercaban hacia él. ¡Era el abuelo!

–“¡Abuelo!” – exclamó Martín, corriendo hacia él. Manolo sonrió y dijo: –“Martín, aunque no lo creas, has aprendido mucho en este viaje”

Un rostro conocido apareció detrás del abuelo. Era la abuela Lucía de la que tanto hablaba Manolo, la estrella que más brillaba en el cielo.

–¡La estrella favorita del abuelo! – exclamó Martín mientras corría a abrazarla

Figura 152. Página 20 cuento



Martín, confundido con todo lo que había pasado, le preguntó al abuelo por qué se había ido sin él. A lo que contestó:

– Hay cosas en la vida que a veces no podemos entender completamente — comenzó a explicar el abuelo—. La muerte es solo un viaje a otro lugar, un viaje como el que tú y yo soñábamos con hacer juntos. Yo tenía que venir aquí, a la luna, porque mi misión en la Tierra había terminado. Pero eso no significa que te haya dejado atrás. Como ya te conté, las estrellas que brillan en Montecelste, somos las personas que hemos viajado a la luna.

A lo que la abuela Lucía contestó:

– Martín, aunque no te acuerdes de mí, soy tu abuela Lucía. Tuve que dejar pronto la tierra para poder cuidarte desde la luna. Aunque durante el día no puedas vernos, tu abuelo y yo estamos aquí, cuidándote de día y brillando para ti por las noches.

Figura 153. Página 22 cuento

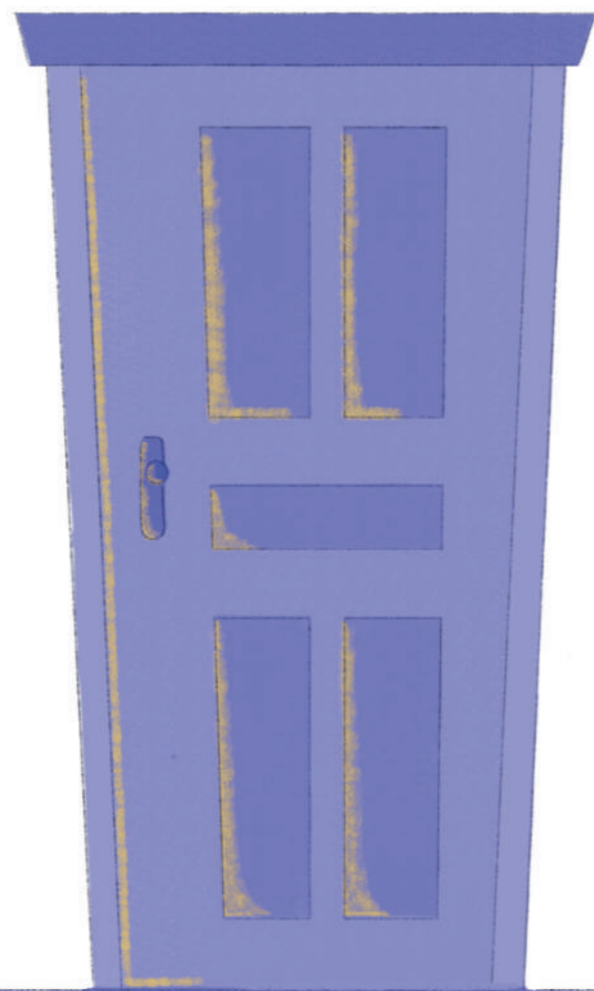


El abuelo le contó que el fenómeno del cielo de Monteceleste sucede porque todas las personas que han viajado a la luna son muy recordadas por las personas en la tierra, y eso las permite brillar mucho más.

Manolo le dio un beso en la frente y dijo:
—"Siempre estaré contigo, Martín, en tus recuerdos, en la luna y en tu corazón"—.

Figura 154. Página 24 cuento





Poco a poco el sueño comenzó a desvanecerse. Martín despertó por la luz que entraba en su ventana.

Se levantó rápidamente de la cama para contar a sus padres su aventura sideral. Desde ese momento, noche, mirando a la luna, recordarían todos juntos los momentos vividos con los abuelos."

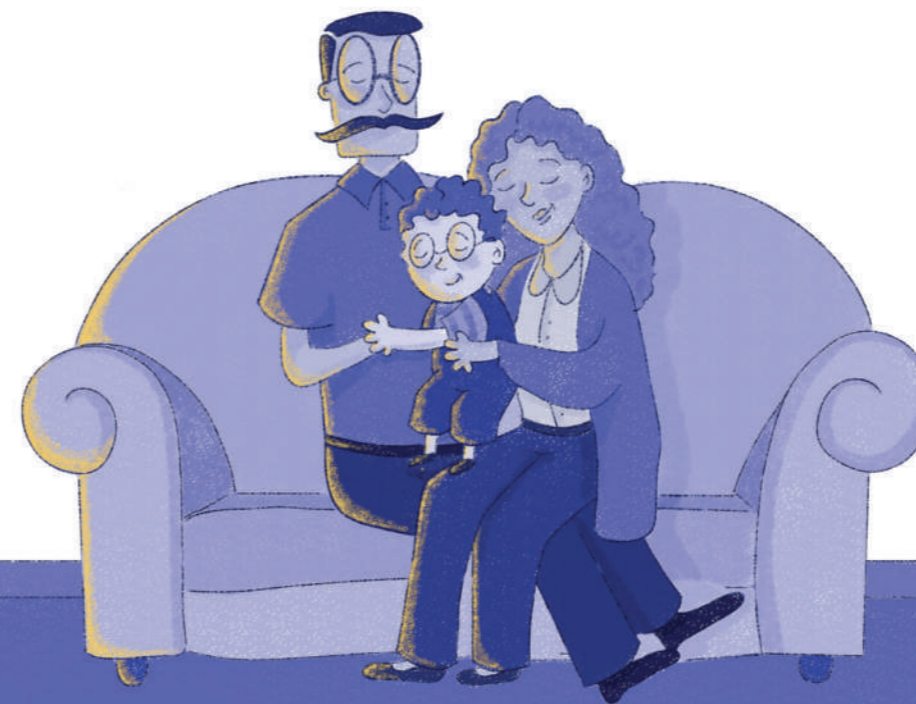
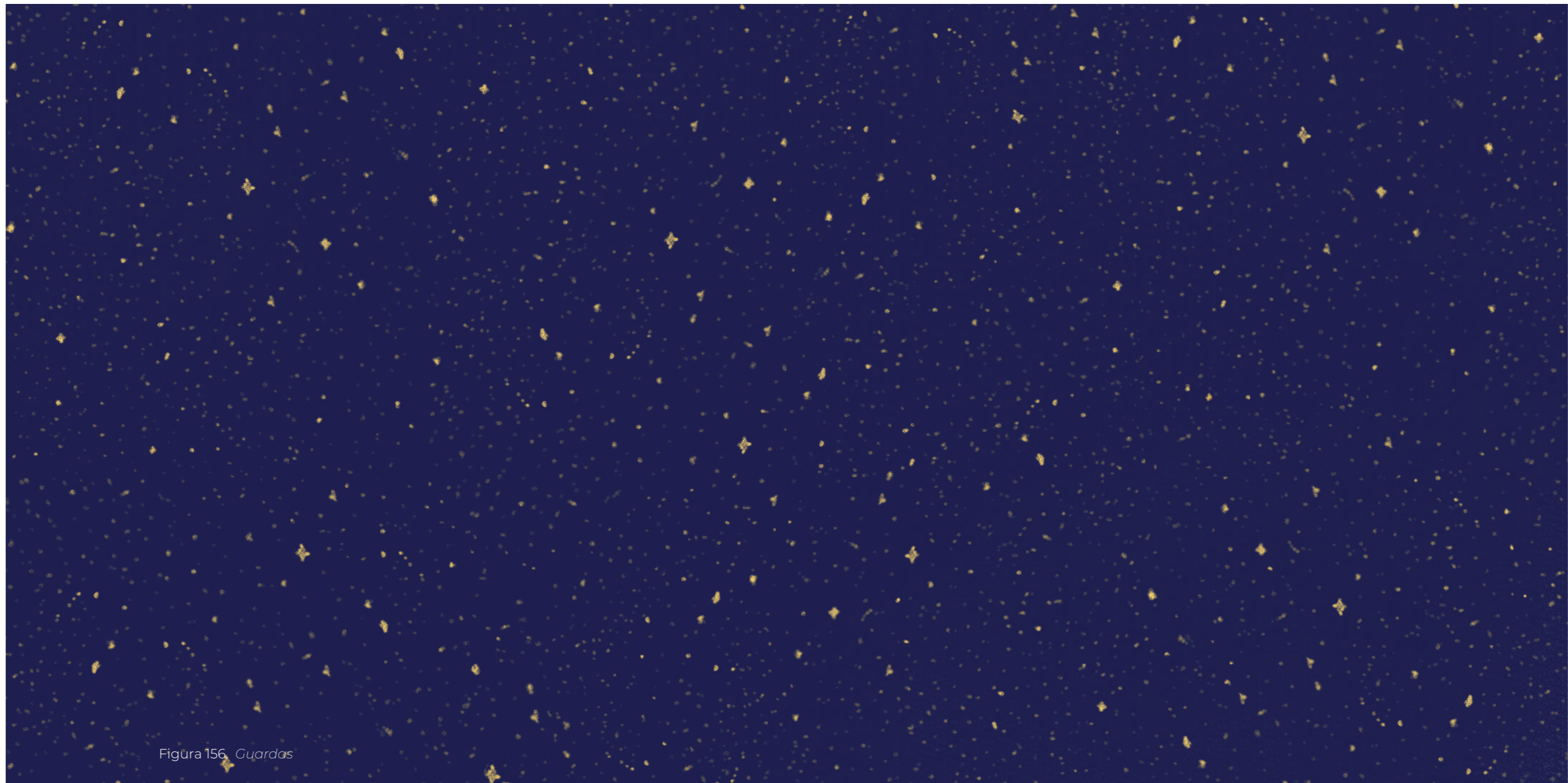


Figura 155. *Página 26 cuento*



4.3 Diario de emociones



Figura 157. Portada diario

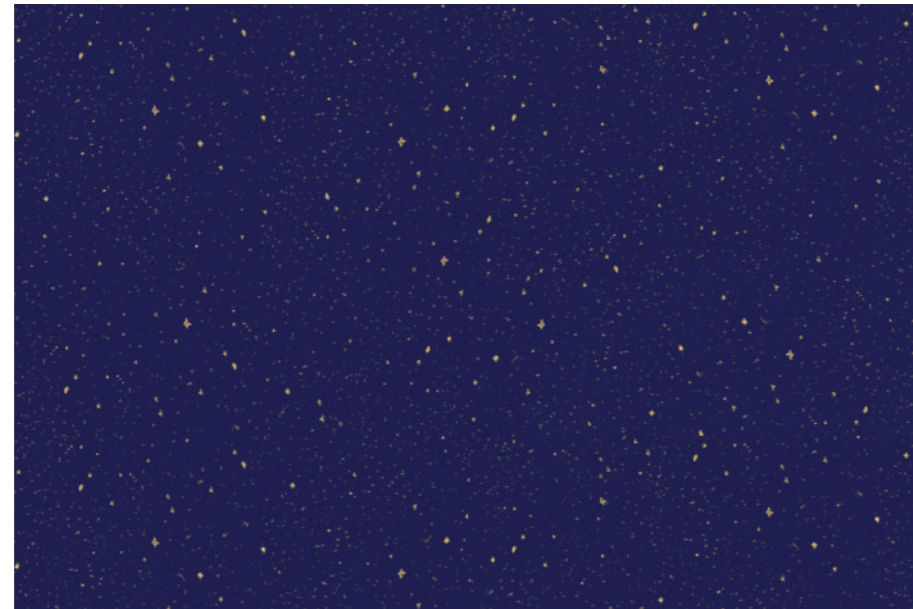


Figura 158. Guardas diario

INSTRUCCIONES

- 1 - **OBSERVA PRIMERO, SIN PRISA**
Mira el dibujo con calma. Déjate llevar por lo que te inspira, sin necesidad entenderlo del todo. A veces las emociones no se explican, solo se sienten.
- 2 - **CREA DESDE LO QUE SIENTES**
No hay formas correctas ni respuestas exactas. Dibuja lo que venga, aun sea un trazo suelto o un color sin forma. Lo importante es que sea tuyo.
- 3 - **ESCRIBE SI LO NECESITAS**
Si una emoción aparece y necesitas nombrarla, anótala al lado, detrás o donde tú quieras. Puedes escribir una palabra, una frase o un pensamiento que te acompañe.
- 4 - **VUELVE CUANDO QUIERAS**
No tienes que acabarlo todo en un día. Este cuaderno puede ser un refugio al que volver. Cada vez que regreses, tu trazo será distinto, y eso también está bien.
- 5 - **GUARDA LO QUE TE HAYA HECHO BIEN**
Si algún dibujo te ayuda a entenderte, puedes recortarlo, colgarlo o llevarlo contigo. A veces, una emoción dibujada es una emoción cuidada.

Figura 159. Instrucciones

PREPARA TU COHETE PARA TU VIAJE

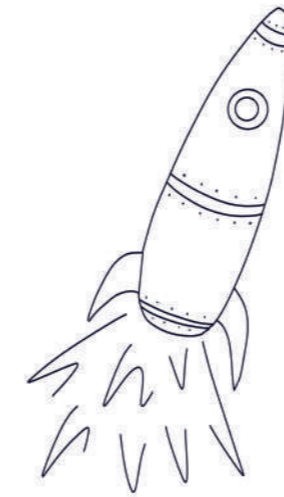


Figura 160. Ilustración I

DIBUJA CÓMO TE VES Y SIENTES HOY



Figura 161. Ilustración II

¿QUÉ HAY HOY EN TU NUBE DE PENSAMIENTOS?



Figura 162. Ilustración III

¿QUÉ VES HOY A TRAVÉS DE TU VENTANA MÁGICA?

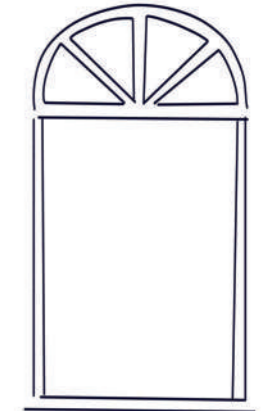


Figura 163. Ilustración IV

¿CÓMO SERÍA TU PLANETA IDEAL?

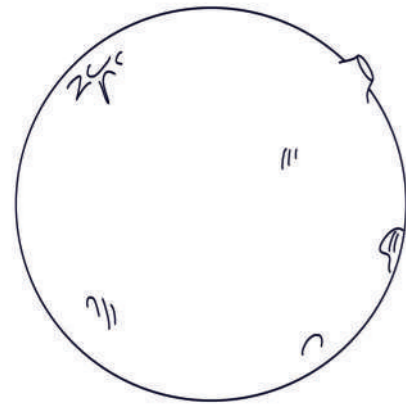


Figura 164. Ilustración V

SEÑALA EN EL MAPA LOS LUGARES ESPECIALES QUE QUIERAS VISITAR



Figura 165. Ilustración VI

¡BIENVENIDO A ESTE VIAJE! RELLENA TU CARNET DE AVENTURERO



Figura 166. Ilustración VII

DIBUJA TU RECUERDO MÁS PRECIADO

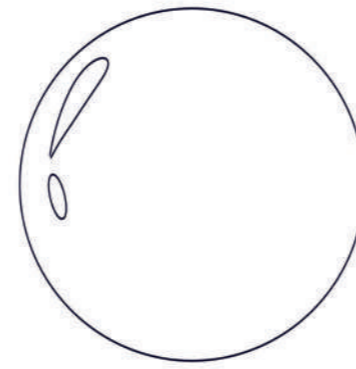


Figura 167. Ilustración VIII

¿QUÉ HAY DENTRO DE TU CAJA DE RECUERDOS?

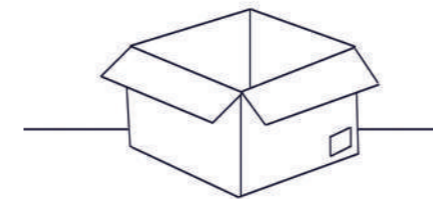


Figura 168. Ilustración IX

DIBUJA EN LA LUNA LO QUE MÁS ECHES DE MENOS



Figura 169. Ilustración X

ESCRIBE UNA CARTA A LA PERSONA QUE QUIERAS

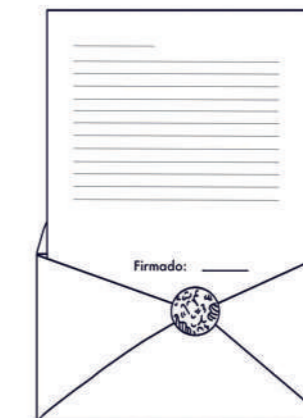


Figura 170. Ilustración XI

4.4 Mock ups



Figura 171. Mockup cuento



Figura 172. Mockup interior cuento



Figura 173. Mockup portada cuento



Figura 172. Mockup packaging cuento

05. ANÁLISIS DE RESULTADOS



5.1 Verificación de hipótesis

A lo largo del desarrollo creativo, a través de una ilustración de estilo sencillo, se utilizaron elementos simbólicos para representar diferentes conceptos estudiados a lo largo de la investigación. Se logró materializar el cuento con una narrativa coherente y sensible, cercana al público infantil, una tipografía sencilla para los menores y unas ilustraciones que hacen el tema menos denso.

En conclusión, el proyecto no solo se ha materializado de forma tangible, sino que ha logrado el equilibrio buscado inicialmente de obtener una herramienta para comunicar la muerte a los niños.

El proyecto partía de la hipótesis de que es posible y necesario desarrollar un cuento infantil que aborde el duelo desde una perspectiva emocionalmente respetuosa y psicológicamente fundamentada, combinando el diseño y la ilustración, con herramientas pedagógicas.

La verificación de esta hipótesis comenzó

con la investigación teórica, que no solo proporcionó una base sólida para fundamentar el enfoque del cuento, sino que también demostró la necesidad de una herramienta de estas cualidades en el ámbito infantil. Además, durante el desarrollo del proyecto, se exploraron las diferentes alternativas existentes, lo que permitió crear un cuento diferente a los demás.

En la fase creativa, se desarrollaron elementos simbólicos que ayudaban a representar, de forma visual y comprensible para los niños, los conceptos clave abordados en la investigación. El resultado fue un cuento con una narrativa coherente, sensible y cercana al público infantil, acompañado de una tipografía sencilla para los menores y unas ilustraciones que suavizan la intensidad del tema sin restarle profundidad.

El proyecto no solo se ha materializado en un producto final tangible, sino que ha cumplido su objetivo principal: ofrecer una herramienta útil para acompañar y facilitar la comprensión de la muerte

5.2 Aportaciones desde el marco teórico

El cuento se fundamenta en estudios que abordan el proceso de duelo en la infancia, el desarrollo cognitivo de los niños y la importancia de las herramientas para una correcta educación emocional, enfocada principalmente en la muerte. El proyecto recoge estas aportaciones y las traduce en una narrativa que acompaña emocionalmente, respeta los tiempos del niño y ofrece un modelo simbólico de afrontamiento emocional. Además, el uso del cuento como herramienta terapéutica se apoya en teorías que demuestran el valor del cuento como medio pedagógico.

A diferencia de otros cuentos que simplemente tratan sobre el hecho de la pérdida, esta propuesta ofrece una narrativa que habla sobre la pérdida en sí, el proceso de duelo y la importancia del recuerdo. La novedad del proyecto radica en su profundidad teórica y emocional. Es una obra que no solo informa, sino que acompaña a las familias emocionalmente.

5.3 Limitaciones del proyecto

A pesar del valor emocional y pedagógico del cuento, es importante reconocer ciertas limitaciones que han surgido a lo largo del desarrollo del proyecto.

En primer lugar, la muerte continúa siendo un asunto delicado, especialmente en el contexto infantil. No todas las familias están dispuestas a abordar este tipo de conversaciones con sus hijos, ya sea por tabúes culturales, diferentes creencias religiosas o la propia dificultad emocional.

Cada entorno familiar gestiona el duelo de forma distinta en función de su educación, religión o tipo de pérdida. A pesar de que se ha trabajado desde un enfoque laico, emocional y psicológico, el cuento puede no encajar en contextos donde la religión o las tradiciones culturales tienen un peso determinante a la hora de explicar la muerte a los más pequeños. El cuento no es una solución universal, sino un recurso complementario que puede ser útil en muchos casos.

Otra limitación importante es la edad de los menores.

Esta condiciona directamente el nivel de comprensión que pueden alcanzar del cuento. La obra ha sido diseñada específicamente para niños y niñas de entre 7 y 10 años, una etapa en la que comienzan a desarrollar una noción más clara y concreta de la muerte. Sin embargo, el cuento también puede funcionar como un recurso útil para aquellas familias que deseen abordar este tema con hijos más pequeños, utilizando las ilustraciones como apoyo visual para facilitar la explicación de forma adaptada a su nivel de madurez.

En resumen, aunque el proyecto aporta una propuesta valiosa y fundamentada, su aplicación está sujeta a la disposición y contexto particular de cada familia.

5.4 Conclusiones

La investigación confirma la necesidad de abordar el duelo infantil desde una perspectiva emocional, educativa y culturalmente sensible, basada en fundamentos psicológicos y sociales.

El diseño gráfico y la ilustración infantil son herramientas eficaces para traducir conceptos complejos como la muerte en narrativas accesibles y comprensibles para los niños.

El cuento final materializa la hipótesis inicial, al integrar teoría e imagen en un recurso empático y cuidadosamente desarrollado para acompañar procesos de duelo infantil.

El proyecto pone en valor la figura del diseño como mediador emocional, demostrando que puede ir más allá de lo estético para generar impacto social y emocional en contextos delicados.

5.5 Validez de la metodología desarrollada

La metodología empleada en este proyecto ha demostrado ser adecuada y extrapolable a otros proyectos con características similares, especialmente aquellos abordan temas que requieren una investigación sobre campos ajenos al diseño o las bellas artes.

En primer lugar, la investigación teórica ha permitido construir una base sólida sobre la que fundamentar lo desarrollado en el proceso creativo, integrando conocimientos sobre duelo, tradiciones culturales, psicología infantil, educación emocional y el diseño gráfico. Esta metodología garantiza que los contenidos estén fundamentados y correctamente adaptados a un público concreto.

La investigación de campo ha ofrecido una mirada realista y directa sobre las diversas experiencias con el duelo, permitiendo adaptar el proyecto a las necesidades reales. Este apartado es fundamental cualquier proyecto que busque un impacto social o emocional, ya que permite validar las decisiones creativas a través de lo investigado.

Por último, la metodología creativa ha permitido materializar visualmente las conclusiones teóricas. La redacción del cuento, el diseño de los personajes, la paleta cromática y los materiales gráficos de apoyo han permitido que el proyecto adquiriera una coherencia estética y visual. Además, el desarrollo de materiales complementarios como el cuaderno y el juego de las emociones demuestra que la metodología es adaptable a otros proyectos similares.

5.6 Prospectiva

Este proyecto no finaliza con la entrega del cuento como producto editorial, sino que abre múltiples posibilidades de mejora, tanto en términos de accesibilidad como de impacto educativo y social.

Una de las primeras líneas a desarrollar es la adaptación del cuento a formato braille, con el objetivo de hacerlo accesible para niños con discapacidad visual. Esto implica no solo traducir el texto al sistema braille, sino también repensar las ilustraciones y elementos gráficos para que puedan ser interpretados mediante relieve o texturas, permitiendo una experiencia sensorial inclusiva.

Además, se contempla la posibilidad de una versión digital interactiva, que incorpore narración en audio, y elementos participativos. Esta adaptación permitiría llegar a un público más amplio, especialmente en contextos educativos donde el uso de pantallas es habitual. Asimismo, podría ser una vía para incluir diferentes idiomas y dialectos, ampliando el alcance del mensaje a nivel inter-

nacional. Además del material de apoyo ya desarrollado, sería posible desarrollar otros materiales específicos para centros escolares o sanitarios como guía para padres o versiones adaptadas para diferentes edades.

Por último, en la misma línea pero dando por finalizado el desarrollo del cuento, me gustaría seguir investigando y creando nuevos cuentos que aborden otras emociones o situaciones complejas (como el divorcio, el miedo o la), ilustrando diferentes temas complejos y pedagógicos.

En resumen, este proyecto es el inicio de una propuesta más amplia que aspira a crecer, diversificarse y seguir acompañando la infancia desde un punto de vista visual.

06. BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

6.1 Bibliografía

Amador, I. (2020). Atención al proceso del duelo infantil por muerte en Atención Temprana. <https://docta.ucm.es/entities/publication/1b3a313a-9be5-467b-af8a-f23d7c2f82c8> (Recuperado el 18 de febrero de 2025)

Ariès, P. (2000). Historia de la muerte en Occidente

Barreto Martín, P. & Soler Saiz, M. C. (2007). Muerte y duelo.

Batlle Cardona, M., & Acosta, S. (2024, 17 de octubre). Día de muertos: origen y curiosidades de la tradición mexicana. National Geographic Viajes. https://viajes.nationalgeographic.com.es/a/tradiciones-mexicanas-dia-muertos_13355

Bessemans, A. (2016). Typefaces for children’s reading. *TMG Journal for Media History*, 19(2), 1–9. <https://doi.org/10.18146/2213-7653.2016.268>

Bishop, R., Boo, S., Ruiz, M. & Gadea, L. (2020). Fundamentals of Character Design: How to Create Engaging Characters for Illustration, Animation & Visual Development

Boss, P. (2001). La pérdida ambigua. Cómo aprender a vivir con un duelo no determinado.

Bowlby, J. (1993). El apego y la pérdida, volumen 1. El apego.

Bowlby, J. (1983). El apego y la pérdida, volumen 3. La pérdida.

Cutuli, R. D. (2020, junio). Recursos literarios para la educación emocional. El monstruo de los colores como “tecnología del yo” para la primera infancia. *Catalejos*. Revista sobre lectura, formación de lectores y literatura para niños,

Centeno, C. (2013). Gestión del duelo y las pérdidas.

Cid, L. (2011). Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños [https://www.psie.cop.es/uploads/GuiaDueloFMLC\[1\].pdf](https://www.psie.cop.es/uploads/GuiaDueloFMLC[1].pdf) (Recuperado el 5 de abril de 2025)

De Diego Herrera, M. (2022). El proceso de duelo en la infancia y adolescencia: Intervenciones eficaces basadas en la educación emocional (Trabajo de Fin de Grado). Universitat Oberta de Catalunya. <https://openaccess.uoc.edu/handle/10609/146877>

Eliás, M. J., Tobias, S. E., & Friedlander, B. S. (1999). Educar con inteligencia emocional: Cómo conseguir que nuestros hijos sean responsables y adquieran un grado óptimo de sociabilidad. Plaza & Janés.

Emswiler, M. A. & Emswiler, J. (2009). Guiding Your Child Through Grief. *Guiding Your Child Through Grief - The Ohio Digital Library - Over-Drive* (libro electrónico descargado el 7 de febrero de 2025)

Engel, G. L. (1964). Grief and grieving. *AJN the American Journal of Nursing*, 64(9).

Freud, S. (1917). Duelo y melancolía.

Gaitán, A. (2022). Profundización en el diseño editorial enfocado hacia la infancia, educación y juego [Trabajo de grado, Corporación Unificada Nacional de Educación Superior]. Repositorio Institucional CUN. <https://repositorio.cun.edu.co/handle/cun/7517>

García Fernández, R. E. (2018). Ritos funerarios en la India budista: Tensión social y domesticación de la orden monástica. *Vita Brevis*, 11, 19–24. <https://www.revistas.inah.gob.mx/index.php/vitabrevis/article/view/11689><https://www.revistas.inah.gob.mx/index.php/vitabrevis/article/view/11689>

García Ledesma, R. I., Mellado Cabrera, A., & Santillán Torres, L. (2010). Pérdida y duelo infantil: una visión constructivista narrativa. *Alternativas en Psicología*, 15(23), 58–67. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2010000100007

Chinaglia, D. (2009). Taller de diseño editorial. *Actas de Diseño*, Universidad de Palermo. <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/actas/article/view/2866/4518>

Gómez, D. (2015). Iconografía de la muerte en el arte moderno occidental. <https://core.ac.uk/download/pdf/51283927.pdf> (Recuperado el 20 de abril de 2025)

Gutiérrez, A., & Moreno, P. (2012). Los niños, el miedo y los cuentos: Cómo contar cuentos que curan. Desclée de Brouwer.

Haller, K. (2021). El pequeño libro del color. Cómo aplicar la psicología del color a tu vida.

Infantes, V. (1997). Las danzas de la muerte. Génesis y desarrollo de un género medieval (siglos XIII-XVII). https://www.google.es/books/edition/Las_danzas_de_la_muerte_G%C3%A9nesis_y_desar/Be1kxKsBCeIC?hl=es&gbpv=1&pg=PA5&printsec=front-cover (Recuperado el 17 de abril de 2025)

Iñigo Dehud, L. S., & Makhlof Akl, A. (2014). Diseño editorial: Manual de conceptos básicos. Universidad Autónoma del Estado de Morelos. <https://riaa.uaem.mx/xmlui/handle/20.500.12055/1434>

Kübler-Ross, E. (2016). Sobre el duelo y el dolor

Ledesma, M. (2007). Packaging: aprehender el envase. Nobuko.

Ledesma, Rosa Isabel García, Cabrera, Adrián Mellado, & Torres, Lilia Santillán. (2010). Pérdida y duelo infantil: una visión constructivista narrativa. *Alternativas en Psicología*, 15(23), 58-67. Recuperado el 02 de junio de 2025, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2010000100007&lng=pt&tlng=es.

Lindemann, E. (1944). Symptomatology and management of acute grief. *American Journal of Psychiatry*, 101

Male, A. (2018). Ilustración. Contexto, procesos creativos y proyección profesional

Martínez-Cabeza Jiménez, J., & Martínez-Rodrigo, E. (2019). Escenarios y emociones en Coco (2017). En *Actas del VII Congreso Internacional Ciudades Creativas* (pp. 222–237). Asociación Científica Icono14. <https://digibug.ugr.es/handle/10481/56127>

Martínez Cañellas, A. (1979). Psicología del color. *Maina*, nº 0. https://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/maina/index/assoc/Maina_19/79v0p035.dir/Maina_1979v0p035.pdf (Recuperado el 16 de abril de 2025)

Mendoza Robledo, J. (2018). Empaques, envases y embalajes: el producto y su recipiente. Editorial Pontificia Universidad Javeriana.

Menza, A. E., Sierra, E. L., y Sánchez Rodríguez, I. W. H. (2016). La ilustración: dilucidación y proceso creativo. *Kepes*, 13 (13), 265–296. <https://doi.org/10.17151/kepes.20> (Recuperado el 20 de abril de 2025)

Miñaca Laprida, M. I., Hervás Torres, M., & Laprida Martín, I. (2013). Análisis de programas relacionados con la educación emocional desde el modelo propuesto por Salovey & Mayer. *RES: Revista de Educación Social*, (17). <https://www.eduso.net/res/17/articulo/analisis-de-programas-relacionados-con-la-educacion-emocional-desde-el-modelo-propuesto-por-salovey-mayer>

Moreno Rubio, J. (2022). Revisión desde la psicología cultural de los ritos funerarios y manifestaciones externas del duelo [Trabajo académico]. Repositorio Universidad Pontificia Comillas. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/61197>

Muratbekova, M., & Shamoj, P. (2023). Color-emotion associations in art: Fuzzy approach. Kazakh-British Technical University. <https://arxiv.org/abs/2311.18518>

Observatorio de la Infancia en Andalucía. (2012). Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia: formación para profesionales. Junta de Andalucía. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=7353

Oliva, A. (2004). Estado actual de la teoría del apego. <https://diazatienza.es/revista/numero4/Apego.pdf> (Recuperado el 20 de abril de 2025)

Osorio, C. (2022). Cementerios de Madrid

Pangrazzi, A. (1993). La pérdida de un ser querido

Piñeiro, B. (2015). Educar las emociones en la primera infancia: Teoría y guía práctica para niños de 3 a 6 años. CreateSpace Independent Publishing Platform

Rando, T. (1983). An investigation of grief and adaptation in parents whose children have died from cancer. *Journal of Pediatric Psychology*

Rosenblat, P., Walsh, P. & Jackson, D. (1976). Grief and mourning in cross-cultural perspective

Ruiz, E. (2011). El Ars Moriendi: una preparación para el tránsito. IX Jornadas Científicas sobre Documentación: la muerte y sus testimonios escritos. Universidad Complutense de Madrid https://www.ucm.es/data/cont/docs/446-2013-08-22-10_ruiz%20garcia.pdf (Recuperado el 20 de abril de 2025)

Ruiz, S. (2015). Rituales funerarios en el Egipto Faraónico: El libro de las respiraciones <file:///C:/Users/UCM/Downloads/RuizMartinezSandra.pdf> (Recuperado el 16 de abril de 2025)

Salotti, M. (1969). El jardín de infantes

Schneede, U. (1998). Edvard Munch, la niña enferma: trabajo sobre el recuerdo <https://books.google.com.ar/books?id=uAx-IG-V7ex0C&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false> (Recuperado el 26 de marzo de 2025)

Stroebe, M. & Schut, H. (2010). The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. *Death Studies*, volumen (23), número (3)

Sánchez García, J. M. (2005). El cuento en la Historia y la historia del cuento. El valor educativo del cuento: didáctica y evolución histórica. Aprende-IEA

Toledo Morales, P. (2005). El cuento: concepto, tipología y criterios para su selección. En *El valor educativo del cuento: didáctica y evolución histórica*. Aprende-IEA

Valdés Velázquez, A. (2014). Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget. Universidad Marista de Guadalajara.

Victionary. (2008). Printwork: Capture the best publication and promotion. Viction:ary.

Vivas, M., Gallego, D., & González, B. (2006). Educar las emociones. Dykinson

VVAA (2005). Guía para familiares en duelo. https://ico.gencat.cat/web/.content/minisite/ico/professionals/documents/qualy/arxiu/doc_guia_para_familiares_en_duelo.pdf (Recuperado el 13 de febrero de 2025)

Wilkins, A., Cleave, R., Grayson, N., & Wilson, L. (2009). Typography for children may be inappropriately designed. *Journal of Research in Reading*, 32(4), 402–412. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9817.2009.01402.x>

6.2 Webgrafía

Benito, D. (2014). Enterramos a nuestros difuntos igual que en la antigua Grecia https://www.huffingtonpost.es/david-benito/enterramos-a-nuestros-dif_b_6272924.html (Recuperado el 16 de abril de 2025)

Fundación Casa Wabi. (2025). The World Is Yours | Chiharu Shiota. <https://casawabi.org/en/exhibitions/the-world-is-yours-chiharu-shiota/>

Funeraria Aragón. (s.f.). Explorando los ritos funerarios en la cultura india: Una mirada profunda a las tradiciones y creencias. <https://www.funerariaaragon.com/explorando-los-ritos-funerarios-en-la-cultura-india-una-mirada-profunda-a-las-tradiciones-y-creencias/>

Ingra Impresores. (2023, noviembre 5). ¿Qué gramaje de papel elegir para cada trabajo? <https://ingra.net/online/que-gramaje-de-papel-elegir-para-cada-trabajo/>

Khan, G. (2018, 12 de julio). Retratos del festival de Obon, el festival de los muertos de Japón. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.es/viaje-y-aventuras/2018/07/retratos-del-festival-de-obon-el-festival-de-los-muertos-de-japon>

Marcos, M. (2024). Catacumbas de Roma, los cementerios subterráneos https://historia.nationalgeographic.com.es/a/catacumbas-roma-cementerios-subterraneos_17330 (Recuperado el 16 de abril de 2025)

Murcia, F. J. (2022). Los curiosos funerales en la antigua Grecia. https://historia.nationalgeographic.com.es/a/funerales-atenas_18383 (Recuperado el 16 de abril de 2025)

Perea Hernández, I. (2024, 30 de agosto). El Packaging y el Diseño Comercial de Productos. Ilka Perea Studio. <https://ilkaperea.com/2024/08/30/el-packaging-y-el-diseno-comercial-de-productos/>

Scarlet, J. (2015, junio 21). Psychology of Inside Out. Superhero Therapy. <https://www.superhero-therapy.com/psychology-of-inside-out/>

Vernimmen, T. (2021). ¿Por qué tenemos rituales los humanos? Las enfermedades y el peligro podrían ser la causa. <https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2021/02/por-que-humanos-tenemos-rituales-enfermedades-y-peligro-podrian-ser-causas> (Recuperado el 18 de abril de 2025)

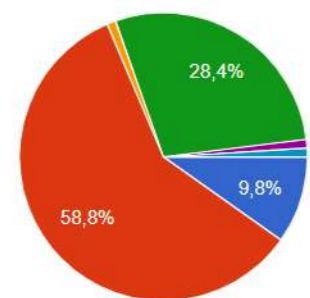
07. ANEXOS

7.1 Encuesta

¿Qué consideras que es superar un duelo?

102 respuestas

[Copiar gráfico](#)

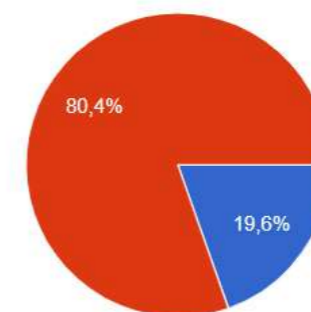


- Recordar sin sufrimiento
- Aprender a convivir con la pérdida sin que limite la felicidad
- Dejar de sentir tristeza o angustia
- No creo que el duelo se supere completamente, sino que se aprende a convivir con él.
- Depende de que pérdida
- No lo sé

¿Consideras que hay una forma correcta de llevar un duelo?

102 respuestas

[Copiar gráfico](#)

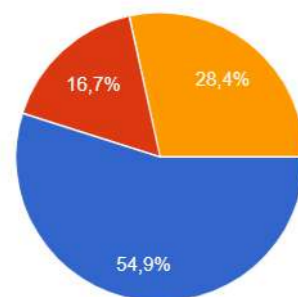


- Sí
- No

En el caso de que hayas pasado por uno, ¿consideras que lo tienes superado?

102 respuestas

[Copiar gráfico](#)

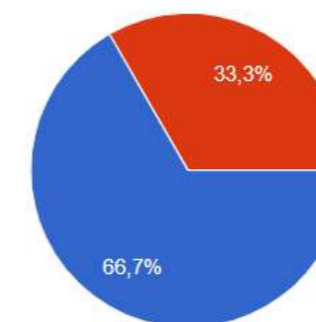


- Sí
- No
- No lo tengo claro

¿Crees que has tenido las herramientas necesarias para poder superarlo?

102 respuestas

[Copiar gráfico](#)

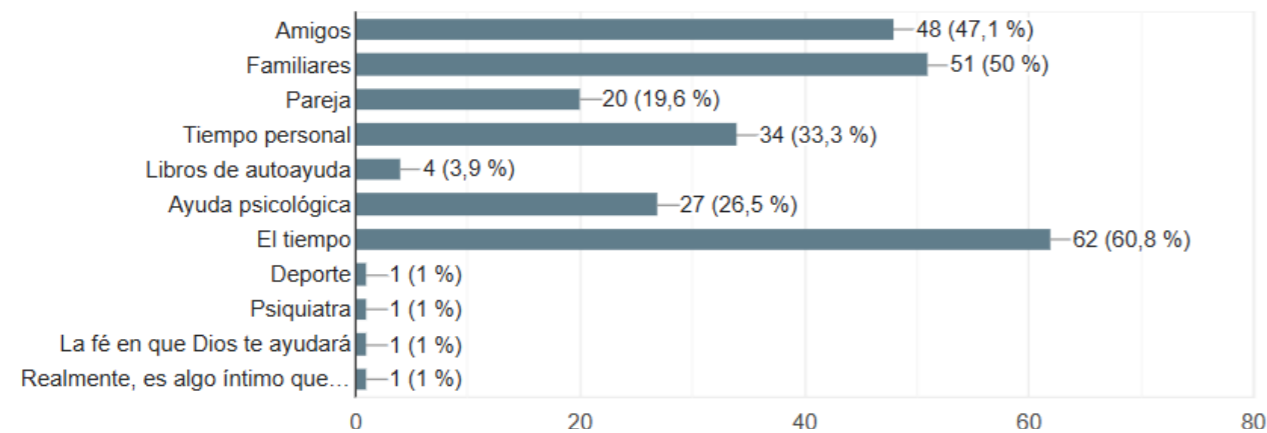


- Sí
- No

¿Hubo algo que te ayudó especialmente a sobrellevarlo?

102 respuestas

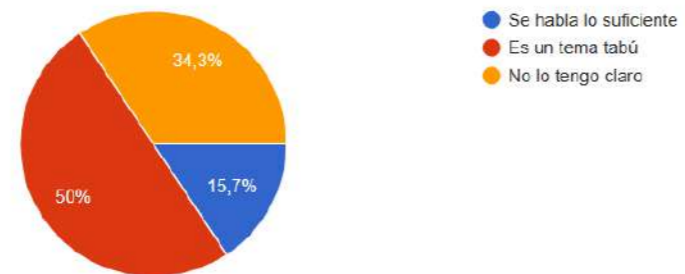
[Copiar gráfico](#)



¿Crees que se habla lo suficiente del duelo o por el contrario consideras que es un tema tabú?

102 respuestas

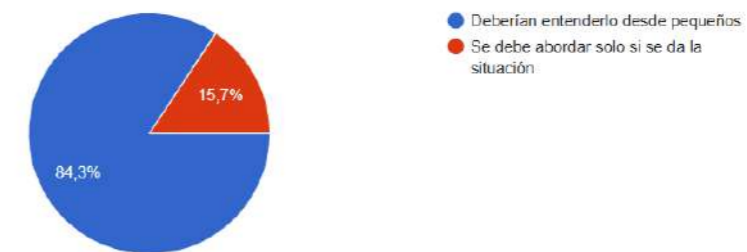
[Copiar gráfico](#)



¿Consideras que los niños deberían aprender sobre el duelo y la muerte desde pequeños, o crees que es un tema que se debe abordar solo cuando es necesario?

102 respuestas

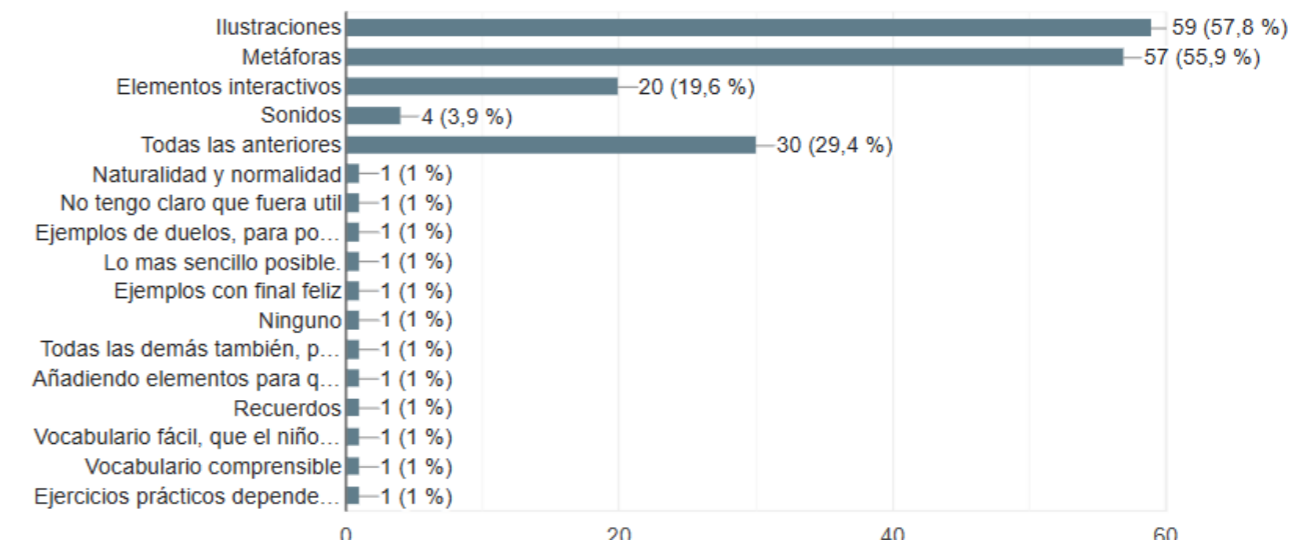
[Copiar gráfico](#)



¿Qué elementos crees que debería tener un cuento sobre el duelo para ser realmente útil para los niños?

102 respuestas

[Copiar gráfico](#)



7.1 Entrevista I

El duelo es algo sano y normal cuando se produce un cambio o pérdida. Hemos tenido que tener algo para perder ese algo. Un duelo es un proceso sano y normal, y esto es importante transmitírselo a los niños. El duelo infantil es la pérdida de algo significativo para ese niño. Puede ser pérdida de algo valioso para nosotros y lo que hemos perdido es irremplazable:

- Separación de papa y mamá (cambio no ver a mamá y papa juntos, cambio de casa, cambio de rutina)
- Cambio de lugar de residencia, mudanza (pérdida del cole, pérdida de sus amigos)
- Cambio de su colegio
- Pérdida de un miembro del cuerpo
- Pérdida de la salud de un familiar o del propio niño
- Pérdida de un amigo o grupo de amigos
- Muerte de una mascota
- Muerte de un familiar
- Juguete (no desvalidarlo)
- Pérdida de la estabilidad emocional o física.

Los duelos necesitan ritos para cerrar, si no el duelo se puede quedar un poco abierto. Los duelos no resueltos o los duelos inhibidos pueden acabar en sintomatología depresiva.

El colegio tiene que trabajar para mejorar la adaptación a este duelo. Preguntarle al niño si quiere que se lo contemos a otros niños. Ofrecerle si lo quiere contra el o el profesor. Crear un clima de validación emocional. Decirle a los compañeros que no pregunten muchos. Que los profesores le pregunten en individual. Aceptar que hay diferentes creencias religiosas o culturales. Como profesores, dejarle claro a los niños que si necesitan un abrazo o llorar van a estar disponibles. Es importante que el niño note el calor de sus compañeros y profesores.

Posibles formas de expresarlo:

- Somatizaciones: dolor de cabeza, dolor de estómago
- Pesadillas
- Llanto
- Irritabilidad
- Ira o rabia (más rabietas)
- Cambio en el estado de ánimo.
- Tristeza
- Cansancio
- Se separa de sus amigos o del grupo, se aíslan.

La tristeza

-Es una emoción de defensa. Es universal. Y como todas las emociones tienen un mensaje que darnos: te informo de una pérdida. Nos hace pararnos, nos calma, nos aísla para conectarnos con nosotros mismos para procesar lo que está pasando. Nos parece desagradable y la queremos evitar. La tristeza no se regula, no se inhibe, solo se acompaña y se valida. Que el cerebro emocional del adulto conecte con el del niño, sin juzgar. La empatía es más del otro que de mí. No meter la alegría con calzador. En los momentos de duelo toca conectar con la tristeza. Cuidado con las frases: “Los niños no lloran”, “no llores”.

-Cada niño vive la tristeza su manera. Llorar sana.

-La tristeza es necesario y funcional.

- La tristeza es una emoción escurridiza

-Las familias no acogen bien la tristeza porque nadie quiere ver a alguien que quiere.

-Puede ayudar ponerse en posición fetal y abrazarse.

-Indefensión aprendida - Martin Selgman. Darles opciones para elegir cosas en el día a día.

-vuestro hijo tiene que sufrir de manera emocional, y no dejarse llevar por la anestesia emocional

-Los niños también se sienten responsables de ayudar a otro niño que se está sintiendo tristeza.

Pautas

-Normalizar con nosotros mismos la palabra “duelo”, “muerte” y “muerto”. El duelo es parte de la vida, es algo que tuvimos y ya no tenemos. Los niños aprenden de como los padres se relacionan con la tristeza y el duelo y lo copian de manera inconsciente. Tenemos que ser ejemplo de como vivir la pérdida de manera mas sana y atravesando las emociones desagradables. Este aprendizaje se da siempre desde cualquier duelo: de trabajo, de amigos, de status, por una muerte... y todo puede ser una oportunidad para enseñar al niño a como relacionarse con estas emociones mas blanditas. A veces hace falta ir a terapia para trabajar el atravesar estas emociones, porque hay muchos adultos que las bloquean y evitan.

-Normalizar la muerte, a través de cuentos, películas... La muerte es parte de la vida, no hay vida sin muerte. Trabajar con los niños desde nuestros ritos y nuestra cultura. Hablarle a los niños a partir de los 8 años de la muerte. Hablar de la muerte con la palabra muerte, no ponerle palabras tabú. Utiliza con el niño las palabras “tristeza, duelo, muerte y sanatorio”, explicarle lo que es el duelo. Recalca que es irreversible y no va a volver. La muerte es universal, algunos piensan que solo se muere la gente mayor. Hay que decirles la verdad. Cuando les dices que los padres tambien van a morir, tienen miedo y hay que calmarles con la postergación, “cuando tu seas muy mayor” (lo normal y lo habitual es eso). La muerte es irreversible, quien muere no vuelve.

-No decir que el familiar que “ha subido al cielo”. Los niños tienen pensamiento mágico y se creen que literalmente el familiar esta en cielo y preguntan cómo han subido.

-Hay niños según su edad que no entienden que la muerte es irreversible.

-Hay que explicarles que los muertos ya no tienen funciones vitales: explicárselo con diferentes ejemplos: el abuelo en esa caja tiene frio, “el abuelo ya no siente frio”, “el abuelo ya no respira”, “el abuelo ya no puede ponerse triste”. Con ejemplos que entienda.

-Trabajar los miedos mas frecuentes. Miedos mas frecuentes:

-Olvidar al familiar que fallece

- Miedo a que al haber pensado que el familiar muera, el o ella piensen que han hecho que pase eso.

-No mentir a los niños. El duelo hay que hablarlo desde el primer momento. Porque es un tema tabú: porque es doloroso y queremos protegerles. Es importante decir la verdad, uno ocultarla. El niño percibe que pasan cosas. Hay que hablarles de la muerte en general: se ha estrellado un pajarito en el cristal, se ha muerto una planta... La muerte forma parte de la vida. No podemos protegerlos siempre. No partir de una mentira.

-Acompañar en el dolor al niño. En el duelo sano solo necesitamos acompañar. Escuchar y observar mucho a los niños, porque así vemos los cambios y lo que el niño nos dice sin hablar.

-Observarlo mucho por los padres y profesores. Estar unidos familia y colegio. De la mano de los adultos que le quieren va a estar muy bien.

-Poder mostrar la emocion que siento para validar su emocion. “Mama esta triste porque la abuelita le hacia mucha falta”, yo no se como lo estas atravesando tu, pero podemos llorar juntos, yo te quiero mostrar que yo estoy aqui.

Validar cada emocion que surja. Hay algunos niños que no saben poner en palabras lo que siente, hacerlo a través de juegos, cuentos, películas... Darle al niño mas vocabulario emocional.

-Llevarlo al psicologo si lo necesita o si vemos que es un duelo patológico. Señales para llevarlo al psicólogo: las emociones o conductas del niño son desbordadas o muy intensas, duraderas e interferentes en el funcionamiento.

-No mentir al niño o no ocultarle nada (el abuelo ya va a venir pronto). Decirle siempre la verdad.

-Los niños suelen sentirse culpables por cosas que no son culpa suya. Desculpabilizarles mucho.

-No mezclar el proceso emocional del duelo con el proceso cognitivo

-Dejarle que pregunte dudas. Hablar del tema con confianza, hace que el niño se sienta mas comodo y que no sea un tema tabú. Que tenga una persona de referencia en la familia con el que poder abrirse. Normalmente a los niños no se les explica nada.

-Dejarle que asista a los ritos de cierre. Preguntarle a los niños que quieren hacer: si ir al funeral o tanatorio o no. No decidir por ellos.

-Preguntarle al niño que le ayuda cuando esta triste: dibujar, pintar, jugar, pasear, escuchar musica, jugar con un perrito o un gatito.

-Recordarles que aunque estén tristes se pueden reír y no tienen que estar todo el rato tristes.

-Quien se lo va a comunicar al niño? Las figuras de apego.

3 pasos:

-llora, llora, llora. Suelta tu tristeza con alguien que te quiere.

-Date tiempo y busca cosas que te hagan sobrellevar esa tristeza.

-Guarda a esa persona o a esa cosa que has perdido en un trocito de tu corazón.

-Validar cualquier emoción que surja: tristeza, dolor, ira, apatía, alivio (a veces se da en enfermedades largas donde se han dejado de hacer cosas placenteras para el niño). El duelo tiene efecto boomerang, sale cuando tiene que salir, aunque salga años despues. El adulto puede llorar porque asi se lo permitimos al niño. A veces hasta que el adulto no llora el niño no se lo permitió, porque tiene miedo a hacer daño a sus padres o hermanos. Permitirse la tristeza y el llanto. El duelo siempre nos da unos aprendizajes.

-Garantizarles que su vida sigue como antes: van a cumpleaños, van al cole, no cambian los horarios y sus rutinas...

-Los niños pueden ir a los ritos de cierre o rituales si va a haber una emocion adecuada para ellos. En los tanatorios es normal que la emocion nos este tan contenida: la gente grita, empieza a darles muchos besos de manera compulsiva, se desespera... Porque si es muy exagerada mejor no llevarles. Mucha gente sea siente juzgado por llevarles al tanatorio, pero no debería ser asi, los niños tambien necesitan rituales de cierre.

-Ritos de cierre, rituales y recursos útiles:

-Como seres humanos somos seres simbólicos, y necesitamos ritos de paso y ritos de cierre. El rito de cierre de la muerte es un funeral, un rito

Ejemplos de actividades que se pueden hacer:

- Caja con recuerdos: escribir un cuento, hacer un dibujo, guardar fotos de cosas que hacíais juntos.

- Escribir una carta o dibujo de despedida

- Hacer una meditación de cierre (depende de la edad del niño)

- Corto en YouTube: el pato y la muerte

- Entierro o rito de cierre la muerte de una mascota

- Anticipa lo que va a ver en el hospital: dile lo que se va a encontrar, para que sea un momento asumible, acompañaalo en esa emocion.

- Termometro de la emocion: Explicarles que la tristeza es como un lluvia que moja, en ocasiones es una pequeña llovizna y es tolerable y en algunos momentos es una tormenta con rayos. Vamos a dibujar la lluvia como nos duele la tristeza hoy, yo la voy a dibujar como me duele a mi y tu la dibujas si quieres tambien. La emocion no es estática. La lluvia pasa y la emocion también pasa.

-Carta de despedida: me perdono, te perdono, me agradezco, te agradezco...

Lbros:

- El pato y la muerte (cuento y videocuento en YouTube) - no muy indicado para muy muy peques

- La balada del rey y la muerte (de animales)

- Jack y la muerte (igual que el de la balada del rey y la muerte, pero con personajes en vez de con animales)

- Una onza de chocolate (muerte de un abuelo)

- No es fácil pequeña ardilla (para todos tipos de duelo, pero en especial para el de los padres).

- No te rompas

- El árbol de los recuerdos

- El elefante Rosa

- Adios - Rafa Guerrero

- Hablemos de Duelo - Patricia Diaz Seoane. Manual gratuito busca ser una herramienta práctica para ayudar a los padres y profesores a atender y acompañar el duelo infantil. Por eso, ofrece respuestas concretas a las diferentes situaciones que pueden darse en el seno de la familia cuando fallece un ser querido, desde las dudas más habituales (¿Puedo llevar a mi hijo al tanatorio? ¿Cómo le explico una incineración?), hasta los escenarios más complejos (¿Debo comunicarle un suicidio? ¿Cuándo buscar ayuda terapéutica?). <https://fundacionmlc.org/descarga-aqui-guia-duelo/>

Otros libros útiles:

- El planeta de Ori (para aprender sobre emociones) - Leire Fernandez

- Tristeza (sobre la emocion de la tristeza y como gestionarla y entenderla).

- Un monstruo viene a verme (para adolescentes, duelo anticipado, peli y libro)

- El Rey León

Podcasts:

Rafa Guerrero - episodio 3, 12

Emociones con voz

Sin peros ni Rodeos

A todos nos pasa

Mas alla del cole - duelo infantil

Edades:

0-3 años: notan la ausencia, pero no tienen memoria consciente. Pueden llorar mucho sin saber que sepas por qué. Notan que alguien ya no esta y lloran más para que regrese. Puede pasar que no quieran hacer parte de la rutina para que venga el familiar que ha fallecido a hacerlo como siempre.

2 años: hay una evolución de la memoria, la autonomía, la sociabilizacion, y del lenguaje, y las reacciones son mas intensas, ya no solo percibe la ausencia, sino que aparece el temor a que el objeto querido no vuelva. El bebé puede tener conductas de busqueda mucho mas llamativas para asegurarse de que la persona fallecida regresa o, por el contrario, de que no hay nada que pueda hacer para que vuelva. La expresión no es sólo desde la emoción, sino que puede ser verbal. Otra de las cosas que capta el niño a esta edad son los estados de ánimo. Por tanto, una parte de lo que comprenda del duelo estará determinada por el estado emocional de las personas que lo rodean y lo cuidan.

4-5 años: pensamiento mágico, por ejemplo: tu le dices que se ha muerto un abuelo y esta en el cielo, te dice pues vamos al cielo a verle o que baje.

6 años: memoria mas consciente si hay una muerte.

7 años: Se ve un momento adaptativo para entender un funeral, pero se les puede llevar antes si ellos quieren ir y si se les pregunta.

9-10 años: La muerte no se entiende bien hasta esta edad

12 años: si fallece un miembro de la familia nos asuman responsabilidades nuevas. Ejemplo: si se muere la madre, la niña adolescente vuelve antes de quedar con sus amigas para que papa no cene solo.

7.1 Entrevista II

¿Cómo vivió ese proceso mientras cuidaba de su hija tan pequeña? ¿Sintió que su duelo se vivió de forma diferente por ser madre en ese momento?

Fue un proceso durísimo, durísimo, porque la enfermedad fue muy larga, muy dolorosa. Tuvimos que viajar a distintos hospitales en distintas comunidades incluso. Y mi hija era muy pequeña, es decir, mi hija se tuvo que... bueno, tuve que decir mucho apoyo por parte, sobre todo de familiares y de amigos. Además, en esta época que fueron como 6 meses. Mi hija tenía una enfermedad. O sea, tenía bronquitis y tuvo como creo que fueron 20 ingresos. Entonces esa parte yo tuve que renunciar al cuidado de un bebé para dedicarme a mi marido. Entonces nada, yo creo que al final juntas, el proceso del duelo que no te permite pasarlo como deberías, el malestar por no poder estar con un bebé que requiere de tus cuidados y el perderte esa fase tan importante de la vida de tu de tu primer hijo. Aparte del Estado físico, afecta mucho el estado emocional porque estás viendo como la vida y la muerte en el mismo proceso. En este sentido es super contradictorio. Es una persona a la que adoras, ha venido a tu vida, pero otra persona a la que adoras se ha ido en paralelo, a la vez. Entonces mezclas dos en sentimientos brutales. Y. Es un es complicado en ese sentido.

Realmente, para afrontar este este proceso intenté ir a psicólogo en más de una ocasión. No me entendían. Yo lo único que quería saber era dónde estaba mi marido y que me confirmasen que estaba bien, que ya no estaba sufriendo. Pero un psicólogo jamás te va a decir eso. Entonces salía corriendo de los psicólogos, iba, empezaban a hablarme y decía, no, no me hables contéstame esta pregunta y como no me contestaban, directamente, me levantaba y salía pitando. No sé, era una reacción. Nunca conseguí dar con un psicólogo con el que tuviera feeling o pudiera darme una respuesta a lo que yo necesitaba Creo que en este sentido. Lo que me hubiese apoyado o ayudado bastante es alguien en la misma situación que me diese unas pautas. Jamás lo encontré entonces, bueno, pues al final tuve tratamiento psiquiátrico, es decir, tomé pastillas para poder llevar mi día a día porque yo tenía que trabajar, tenía que mantener a mi hija y tenía que seguir viviendo. Y bueno pues sin esto y sin el apoyo de familiares y amigos hubiese sido totalmente imposible.

¿Qué apoyo recibió de su entorno (familia, amigos, comunidad)? ¿Sintió que la sociedad comprendía su duelo?

Pues en este sentido tengo que decir que tengo mucha suerte porque formo parte de familia numerosa y tengo muchos amigos. Mi marido era del grupo de amigos, lo que significa que tanto mi familia, familia materna, como todos los amigos, se volcaron en ayudarme de forma brutal. O sea, creo que solo... O sea, sin eso no hubiese sido capaz.

Lo comprendieron perfectamente. Yo creo que el duelo, en el caso de que sea gente que muere fuera de lo que está más o menos comprendido como normal, es decir, persona de avanzada edad. La gente lo entiende perfectamente y lo vivo como suyo. Mi marido tenía 33 años, yo tenía 30 y la gente. Edad de lo que está más o menos comprendido como normal, es decir, persona de avanzada edad. Mi marido tenía 33 años, yo tenía 30 y la gente, a día de hoy, siguen hablando del tema con dolor. O sea, es algo que en el fondo está ahí, que saben que te sigue doliendo, que sigues echando en falta y se comenta tanto en la familia o grupo de amigos, etcétera.

Eso en entorno familiar y de amigos. La Comunidad, pues realmente no hay ningún apoyo, cero apoyo. En ningún sentido, o sea, ni siquiera en los trámites, en el papeleo... No existe en la sociedad una figura que realmente te ayuda y que se ponga en tu posición totalmente inexistente. Y eso sí, se echa en falta.

¿Cree que ser agnóstica influyó en la forma en que afrontó la pérdida?

Recibí una formación y una educación cristiana. Es cierto que bueno, sin ser creyente, pues sí que podía tener una parte de fe, sobre todo durante la enfermedad, que yo creo que me hice más creyente que nunca, pero al ver que no me habían escuchado, rompí totalmente con mis creencias religiosas, las pocas que tenía la verdad.

A día de hoy soy totalmente agnóstica. También porque no comprendo a veces por ciertas injusticias. Así que soy agnóstica, pienso que, si hubiese tenido otras creencias y fuese, por ejemplo, del Opus Dei, pues lo llevaría mucho mejor puesto que ellos tienen sus principios religiosos. Consideran que la muerte es algo que le reconforta porque bueno, hay una vida después y que no hay por qué sufrir, porque existe un reencuentro al final de nuestros días. Es decir, ser agnóstico no ayuda, puesto que no tienes en qué apoyarte. Ser agnóstico o no creer en absolutamente nada, no ayuda porque no tienes en qué ampararte.

¿Cómo percibe que se vive el duelo en su país? ¿Es un tema del que se habla abiertamente o se considera algo más privado?

El duelo en mi país yo creo que da miedo, la muerte da miedo. La muerte es tabú, los cementerios intentas ni mirarlos. O sea, es un tema que genera miedo, desasosiego, porque no se habla. No es algo normal. Es cierto que en mi núcleo sí que se habla más o menos abiertamente y bueno, yo como madre, y responsable de mi hija, pues he intentado al principio con mucho dolor, pues tratar este tema. Aún así no me resulta fácil

bueno, yo como madre, y responsable de mi hija, pues he intentado al principio con mucho dolor, pues tratar este tema. Aún así no me resulta fácil.

¿Existen tradiciones o costumbres específicas en su cultura para acompañar a quienes han perdido a un ser querido? ¿Las lleva a cabo?

Pues sí, existen unas tradiciones que, a mi modo de ver, generan todavía más miedo y más inseguridad. Son frías, oscuras y me parecen horribosas. Sinceramente, las cambiaría radicalmente y me refiero al tema de un tanatorio, el despedirte de la persona a la que quieres que ha fallecido de una forma totalmente fría, con funerarios al lado, controlando por si pasa algo. Los coches fúnebres, los cementerios aquí son horribosos, las misas, los curas.

Todo me parece tétrico. O sea, haría algo... Bueno el momento tanatorio me parece horrible. Porque tú estás sufriendo lo incalculable y encima tienes que estar saludando a la gente, que no te apetece nada, Dando la cara cuando estás que te caes. Y no me parece humano. Me parece horrible y además dura muchos días. Es un mínimo 3 días sin dormir... O sea, eso lo eliminaría completamente.

Considero que hay otras formas de despedirse de ser querido y que los cementerios que son horribosos se conviertan en jardines en algo como más alegre. Creo que cambiaría un montón la cosa.

¿Cómo fue el proceso de despedida de su marido? ¿Participó en algún rito funerario específico?

Bueno, pues el momento de despedida fue súper complicado. En primer lugar, porque mi marido no quería morirse y así lo comunicaba que iba a seguir intentándolo hasta lo imposible, por lo tanto, tuve que medio mentir cuando me confirmaron que no había nada que hacer. Tuve que mentir porque él no quería esa respuesta a ella. Ahí ya te sientes mal por supuesto. Y llegó un momento en el que el dolor era tan bestial que yo ya no quería que se muriese y entonces a partir de otra tercera persona, una hermana, que le dijo que por favor que le dejase irse porque no podía soportar el dolor. Y yo no quería ya en ese punto. Entonces, bueno, pues fue horrible. A día de hoy, que han pasado 21 años, si de algo me arrepiento es de que sufriese ese dolor de no haber sido capaz de despedirme antes y evitar ese sufrimiento a cambio de nada. Eso yo creo que es lo que siempre arrastraré.

Por otro lado, hay un tema que me... Bueno, no sé si me reconforta o no. No sabría expresar muy bien ese sentimiento, pero él tuvo claro que no iba a irse de este mundo sin llegar vivir el día del padre junto a su hija. Bueno, a mí me dijeron que le quedaban dos meses de vida, no tenía más tiempo y aguantó 6 meses. Hasta que el mismo día del padre le trajeron, que él estaba en coma, le trajeron a la niña, se la pusieron encima a la altura del corazón. Y cuando salió del hospital falleció. Entonces, bueno, es un momento de que me genera, por un lado, bien, por otro lado, mal. No sabría definirlo.

otro lado, mal. No sabría definirlo. Participé en todos los ritos funerarios habidos y por haber porque es a lo que te lleva la vida. No sé... cómo ahí no puedes pensar, te ves metida en ese tinglado que no me aportó absolutamente nada más que problemas. De hecho, luego, por temas que no vienen a cuento no pude cerrar mi duelo, puesto que le enterraron sin avisarme.

¿Cree que los rituales ayudan a procesar el duelo o siente que la despedida es más un trámite social?

Los rituales bien planteados creo que ayudarían a este proceso, pero no es el caso, o por lo menos en mi experiencia, lo que hicieron fue generarme más dolor. A día de hoy, lo recuerdo como un auténtico calvario y nunca mejor dicho.

Si pudiera haber cambiado algo del proceso de despedida de su marido, ¿qué hubiera hecho diferente?

Es difícil tener una despedida confortable cuando la persona que está al lado está sufriendo unos dolores horribles y sabe que haga lo que haga, el fin de sus días está ahí y que proyecto de su vida con su mujer y con su bebé recién nacido se han ido para siempre.

No creo que, en mi caso en concreto, se pudiese hacer de otra forma, entiendo que a lo mejor cuando la causa entra dentro de una normalidad y a cierta edad, por ejemplo, como pueda ser el caso de padres mayores. Sí es posible cambiarlo, pero ante ciertas circunstancias, con gente joven, niños, etcétera. O en el caso de fallecimientos dramáticos, por ejemplo, asesinatos o accidentes, yo creo que es muy complicado.

A lo largo del tiempo, ¿cómo ha cambiado su forma de vivir el duelo? ¿Qué le ha ayudado en el proceso?

Pues no lo sé, yo creo que te acostumbras, pero nunca lo superas. O sea, el duelo para mí nunca cambia. Lo que haces es ponerle dentro de tu corazón a un lado, pero siempre está ahí entonces nunca llegas a superarlo.

¿Cómo le habla a su hija sobre su padre? ¿Ha encontrado alguna manera especial de mantener su recuerdo presente?

Pues yo creo que siempre he hablado de su padre. Jamás he conseguido, aunque lo he intentado, poner un video, o sea ver en movimiento y con su propia voz. Fotos, sí, hablar de experiencias también, comentar como si estuviese en nuestro presente (no sé si eso es bueno o no) y con amigos y con todo el mundo de una forma más o menos natural.

Las cosas buenas, las cosas malas, el cómo era el que tenga una idea exacta de cómo era su padre, en lo bueno y en lo malo también. Si tenía algún defecto también se ha comentado. Pero yo creo que es difícil, en el caso de un bebé que no tiene ni un recuerdo, formar una imagen de lo que era realmente, o sea, no hay una base a partir de la cual puedes hablar de él, entre otras cosas porque apenas hay fotos de mi hija con su padre. En este sentido es muy complicado también.

Si es verdad, aunque no sé si esto es bueno o malo, está ubicado en un espacio porque nosotras no, no podemos. En la tumba en la que está no le no le encontramos. Entonces existe un sitio mucho más bonito que es la luna, nos encanta la luna. Y tenemos un mundo creado a partir de la de la Luna. Ese es nuestro momento de recojo de confort. No ese nicho asqueroso, horrible, tétrico en un cementerio. Al que creo que he ido cuatro veces y me parece terrible.

¿Qué consejo le darías a otras personas que atraviesan una pérdida similar a la que viviste?

Pues mi mejor consejo sería que hablen con alguien que haya pasado exactamente por la misma circunstancia. Es decir, si has perdido un hijo, habla con alguien de tu edad que haya perdido un hijo de la misma edad. Si has perdido tu marido nada más casarte con un bebé, pues habla con alguien que hable desde su propia experiencia. Yo no lo tuve y creo que es lo que me hubiese ayudado. Entre otras cosas, porque hablarlo con familiares y amigos que eran a la vez queridos de la persona que falleció, es muy duro. Yo me lo tragaba también a veces porque ellos están sufriendo también su propio duelo. Yo sufro duelo como mujer, los amigos sufrían duelo como amigos y mi familia sufría duelo porque eran familia también. Entonces, hay muchas veces que tienes que tragar y disimular y eso te va haciendo bola. Entonces lo que necesitas es hablar con alguien externo fuera de tu entorno que haya vivido tu situación y que te permita simplemente hablar, escuchar. Y eso es lo que realmente ayuda, bajo mi punto de vista.

