

Manejo de emociones ante el duelo en los jóvenes

Solangie Bohórquez Moreno 427256

Diana Carolina Ibarra Trujillo 427172

Sergio Nicolas Ovalle Diaz 427437

Facultad de Psicología, Universidad Católica de Colombia

Trabajo de Grado Curso de Especial Interés

Ps. MSc. Itala Camargo Escobar

3 de noviembre de 2021



Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)

This is a human-readable summary of (and not a substitute for) the license. [Advertencia.](#)

Usted es libre de:

Compartir — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato

La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:



Atribución — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.



NoComercial — Usted no puede hacer uso del material con [propósitos comerciales](#).



SinDerivadas — Si [remezcla, transforma o crea a partir del material](#), no podrá distribuir el material modificado.

No hay restricciones adicionales — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia](#).

“Las opiniones expresadas en este trabajo son responsabilidad de los autores; la Facultad de Psicología de la Universidad Católica de Colombia ha verificado el cumplimiento de las condiciones mínimas de rigor científico y de manejo ético.”

(Artículo 65 Reglamento Interno)

Agradecimientos

Nuestros agradecimientos a quienes nos asesoraron en el desarrollo del Trabajo de Grado:

A la docente Itala Camargo Escobar por el seguimiento y enseñanza que nos brindó durante todo este proceso.

A la Universidad Católica de Colombia por su formación integral.

Dedicatoria

A nuestros familiares y amigos.
Con inmensa gratitud y cariño,
quienes estuvieron siempre
apoyándonos con paciencia y cariño.

Tabla de contenido

Resumen, 13

Justificación, 14

La educación afectiva y emocional como proceso fundamental para la expresión ante el duelo, 16

Objetivos, 26

Objetivo general, 26

Objetivos específicos, 26

Método, 27

Estudio del Mercado, 27

- a. Objetivo General del Estudio de Mercado, 27
- b. Objetivos Específicos del estudio de Mercado, 27
- c. Descripción del producto, 28
- d. Logo-símbolo y slogan del producto, 28
- e. Producto básico, 29
- f. Producto real, 29
- g. Producto ampliado, 30
- h. Clientes, 30
- i. Mercado potencial, 31
- j. Mercado meta, 32
- k. Mercado objetivo, 33
- l. Competencias, 34
- m. Competencia directa, 34
- n. Competencia sucedánea, 37
- o. Análisis DOFA, 38
- p. Estrategias, 40
- q. Canales de distribución, 40
- r. Resultados del estudio de Mercado, 42
- s. Discusión del estudio de Mercado, 53
- t. Presupuesto, 55

Resultados, 57

Conclusiones, 70

Referencias, 72

Apéndices, 77

Lista de tablas

Tabla 1. Competencia directa: Fundaciones y cartillas universitarias, 34

Tabla 2. Competencia sucedánea: Centros de atención psicológica, 37

Tabla 3. Análisis DOFA, 38

Tabla 4. Descripción de las secciones de las encuestas, 42

Tabla 5. Cuadro resumen de resultados obtenidos en las encuestas de mercado, 53

Tabla 6. Costos y gastos, 55

Lista de Figuras

- Figura 1. Descripción del mercado potencial, 31
- Figura 2. Descripción del número de fallecidos por Covid-19 en Bogotá D.C., 32
- Figura 3. Descripción del mercado meta, 33
- Figura 4. Publicidad cartilla “Duelo. Expresa lo que sientes”, 41
- Figura 5. Resultados pregunta sobre conocimiento del duelo y sus implicaciones emocionales en la encuesta dirigida a jóvenes, 42
- Figura 6. Resultados pregunta sobre cartillas que traten la temática de manejo de duelo en la encuesta dirigida a jóvenes, 43
- Figura 7. Resultados pregunta sobre cartillas que traten la temática de manejo de duelo en la encuesta dirigida a instituciones, 43
- Figura 8. Resultados pregunta sobre lo que se destaca en las demás cartillas, 44
- Figura 9. Resultados pregunta sobre tipo de contenido a encontrar en la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes, 44
- Figura 10. Resultados pregunta sobre tipo de contenido a encontrar en la cartilla en la encuesta dirigida a instituciones, 44
- Figura 11. Resultados pregunta sobre que no les gustaría encontrar en la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes, 45
- Figura 12. Resultados pregunta sobre que no les gustaría encontrar en la cartilla en la encuesta dirigida a instituciones, 45
- Figura 13. Resultados pregunta sobre cantidad de páginas de la cartilla, 46
- Figura 14. Resultados pregunta sobre el formato adecuado para el acceso de la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes, 46
- Figura 15. Resultados pregunta sobre el formato adecuado para el acceso de la cartilla en la encuesta dirigida a instituciones, 46
- Figura 16. Resultados pregunta sobre forma de entrega del formato impreso de la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes, 47
- Figura 17. Resultados pregunta sobre forma de entrega del formato impreso de la cartilla en la encuesta dirigida a instituciones, 47

Figura 18. Resultados pregunta sobre colores de la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes, 47

Figura 19. Resultados pregunta sobre el tamaño de letra que debería ir en la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes, 48

Figura 20. Resultados pregunta sobre el tipo de letra que debería ir en la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes, 49

Figura 21. Resultados pregunta sobre la posibilidad de manejar dos cartillas, una para jóvenes y otra para padres en la encuesta dirigida a jóvenes, 49

Figura 22. Resultados pregunta sobre cómo le gustaría a la gente que fuera la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes, 50

Figura 23. Resultados pregunta sobre el beneficio que les gustaría adquirir con la compra del producto en la encuesta dirigida a jóvenes, 50

Figura 24. Resultados pregunta sobre el valor a cancelar por el producto en la encuesta dirigida a jóvenes, 51

Figura 25. Portada de la cartilla, 57

Figura 26. Contraportada, 57

Figura 27. Índice, 58

Figura 28. Imagen de referencia, 58

Figura 29. Definición y características del duelo, 59

Figura 30. Etapas del duelo, 59

Figura 31. Etapas del duelo, 60

Figura 32. Segunda actividad práctica, 60

Figura 33. Imagen de referencia, 61

Figura 34. Recomendaciones cuando se atraviesa por el duelo, 61

Figura 35. Recomendaciones cuando se atraviesa por el duelo, 62

Figura 36. Tercera actividad práctica, 62

Figura 37. Mitos alrededor del duelo, 63

Figura 38. Cuarta actividad práctica, 63

Figura 39. Verdades alrededor del duelo en jóvenes, 64

Figura 40. Quinta actividad práctica, 64

Figura 41. Sexta actividad práctica, 65

Figura 42. Recomendaciones para enfrentar la situación de duelo, 65

Figura 43. Imagen de referencia, 66

Figura 44. Reflexión acerca de la temática, 66

Figura 45. Imagen de referencia, 67

Figura 46. Signos de alarma, 67

Figura 47. Consejos de utilidad, 68

Figura 48. Referencias, 68

Figura 49. Referencias, 69

Figura 50. Contracara, 69

Lista de Apéndices

Apéndice A. Encuesta de mercado para Instituciones, 78

Apéndice B. Encuesta de mercado para Jóvenes, 85

Resumen

En búsqueda de entrenar a los jóvenes en estrategias que les permitan expresar sus emociones frente a situaciones de duelo, se crea una cartilla digital didáctica llamada “DUELO. EXPRESA LO QUE SIENTES” la cual va dirigida especialmente a adolescentes entre los 14 y 17 años, con el propósito de que logren identificar, diferenciar y caracterizar las emociones asociadas al duelo; por lo tanto, se estructuró partiendo de la contextualización general, de ilustraciones gráficas, actividades lúdicas, audios y videos, permitiendo vivenciar el paso a paso de cómo expresarse emocionalmente, promoviendo de esta manera, la comprensión de la temática gracias a los colores, forma e ilustraciones de la cartilla. Así, que esperamos que tanto profesores como padres o familia, acompañen a los adolescentes a realizar las actividades, puesto que brindan un espacio de tranquilidad para el desarrollo.

Palabras Clave: Duelo, educación emocional, expresión de las emociones, estrategias de afrontamiento.

Justificación

El presente trabajo estará enfocado en la educación emocional como una alternativa a considerar para ser implementada junto a la educación formal, permitiendo así, el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes. Esto se desarrollaría a partir de la enseñanza y del reconocimiento de las emociones, así como la expresión y la regulación (Granados y Sanchez, 2020).

Su impacto principal está enfocado a los jóvenes que según Guillén et al (2013) en un 40% de los casos suelen presentar algún tipo de trastorno ligado a la pérdida de un ser querido hasta un año después de que se dio, en el 35% de los casos niños y niñas menores de 12 años presentaron criterios de depresión luego de un año de la pérdida (Artaraz, et al., 2017). Igualmente, presentan diversas problemáticas en las diferentes áreas de ajuste en las que el joven se desarrolla: dificultades en el aprendizaje y en la socialización con sus compañeros de clase, distractibilidad, bajo apetito, problemas de sueño, ansiedad y depresión que si un tratamiento efectivo puede desembocar en problemáticas mucho más graves en la adolescencia o en la adultez (Olmedo, 2009; Uribe, Valderrama, Durán, Galeano y Gamboa, 2008).

Teniendo en cuenta la vulnerabilidad de los jóvenes a presentar diferentes complicaciones en la vivencia de un duelo, es importante recalcar en la importancia de que este tipo de actividades, enseñanzas y entrenamientos se empiecen a dar desde la escuela, que es el segundo foco de educación y formación desde la primera infancia (Ortega, 2019). Y, es en este contexto, que el término de educación emocional cobra gran importancia, según Bisquerra (2005) cada vez se pueden evidenciar mayores inconvenientes en lo que a educación emocional respecta, el analfabetismo en este aspecto es cada vez más profundo y de difícil manejo, tanto para los padres, maestros y los mismos jóvenes

Por otro lado, en este momento la humanidad está viviendo una de las situaciones más complejas en cuanto a salud pública y, es que la pandemia del COVID-19 ha permitido desvelar la poca preparación para este tipo de situaciones y, en consecuencia, muchos de los aspectos que antes eran normales han cambiado inevitablemente. Por ejemplo, la muerte y todo lo que esta suscita, la novedad de los acontecimientos, la rapidez con la que ocurren y la incertidumbre que genera la enfermedad han cambiado abruptamente la manera en la que se vive el duelo y las consecuencias negativas que se pueden desprender de este (Lacasta, Torrijos, López, Carracedo, Pérez, Casado, Rocamora, Blanco, Gutiérrez, Vidal, Iglesias, Trigo y Martí, 2020).

En consecuencia, la pandemia ha traído consigo cambios muy disruptivos en la manera como las personas vivían situaciones ante la pérdida de un familiar, los rituales y demás comportamientos que estaban asociadas a la muerte, provocando así, síntomas de malestar asociados a ansiedad y depresión que de no ser tratados a tiempo pueden convertirse en enfermedades crónicas que van a mermar la calidad de vida de las personas de una manera significativa. (Molina, 2021). Aunado a lo anterior, se puede decir que un inadecuado manejo emocional de lo que se está viviendo puede jugar un papel desencadenante en un trastorno que estaba completamente fuera de vista, por ejemplo, en jóvenes se pueden evidenciar que los síntomas son de tipo ansioso-depresivo y, en los casos de mayor vulnerabilidad, pueden desencadenar trastornos de estrés postraumático (Pedreira, 2020).

La educación afectiva y emocional como proceso fundamental para la expresión ante el duelo

El duelo es considerado una reacción natural y un proceso psicológico con alta complejidad por el hecho de que la persona debe afrontar la pérdida de un ser querido u objeto que resulta ser significativo; por lo tanto, es un proceso que se encuentra en constante movimiento que presenta cambios y diferentes posibilidades de expresión, además, es una respuesta que se puede llegar a experimentar y enfrentar en cualquier etapa de la vida y contexto cultural (Colomo, 2016).

De acuerdo con De Hoyos (2018) el duelo puede ser definido como un conjunto de representaciones mentales y conductas que se encuentran vinculadas a las pérdidas afectivas, teniendo como principal objetivo el aceptar la pérdida y lograr realizar un proceso de adaptación al entorno y de autorrealización. Este puede ser considerado como un periodo de crisis que puede desencadenar complicaciones psiquiátricas y físicas por las constantes reacciones en forma de sufrimiento y aflicción que se produce al momento del rompimiento de un vínculo afectivo (García, Grau e Infante, 2013).

Según Bastidas y Zambrano (2020), existen tres tipos de duelos: duelo normal, duelo patológico y duelo crónico.

- El duelo normal tiene un tiempo de duración de seis meses, es considerado el más frecuente por el hecho de que la persona incluye emociones y conductas que son naturales ante una pérdida pero que a medida que pasa el tiempo las características (dolor, culpa, sufrimiento, insomnio) van disminuyendo.
- El duelo patológico puede durar más de un año, las reacciones que la persona experimenta suelen ser muy intensas hasta el punto de que se genere una afectación en el

funcionamiento normal de la vida diaria; las reacciones o características más comunes suelen ser: alucinaciones, pensamientos suicidas, aislamiento social, consumo de alcohol, dolores musculares, trastornos del sueño, etc.

- El duelo crónico no tiene un tiempo determinado de duración por el hecho de que la persona no logra realizar el proceso de aceptación de la pérdida, no llegan a su resolución y tratan de mantener vivo a la persona, objeto o evento vivo a través de su dolor. Estas personas presentan muchas dificultades para amoldarse a su nueva vida, pero fracasan en el intento.

Por otra parte, Kubler-Ross (s.f, citada en Oviedo, Falcón y Marquina, 2009) propone cinco etapas de duelo: 1) Negación: etapa donde es posible que la persona tenga sentimientos de culpabilidad por no sentir nada y de incredulidad; 2) Enojo o ira: en esta etapa el enojo puede expresarse externamente hacia otras personas o internamente en modo de depresión, es probable que exista la necesidad de culpar al otro para así lograr mitigar o evitar la desesperación, el dolor o las aflicciones por la pérdida de un ser u objeto preciado y por el hecho de tener que aceptar que la vida debe continuar; 3) Negociación: en esta etapa se busca ganar tiempo para poder aceptar la realidad de la situación y retrasar la responsabilidad que se necesita para liberar las pérdidas emocionalmente; 4) Depresión: etapa donde el enojo es interno y se generan sentimientos de desamparo, impotencia y falta de esperanza; 5) Aceptación: esta etapa la persona ya es capaz de vivir en el presente sin tener que adherirse a su pasado.

En este orden de ideas, los seres humanos en el transcurso de la vida tienden a enfrentarse a múltiples situaciones o pérdidas que pueden o no interferir en las actividades cotidianas; por lo tanto, esto conlleva a un proceso de duelo que dependerá del significado que cada persona internaliza frente al vínculo emocional que haya tenido con relación a la pérdida de un ser

querido. De esta manera, podrían verse afectadas emocionalmente las personas que sin importar el género, el nivel de estudio y la ocupación viven este suceso; razón por la cual, es necesario realizar un adecuado manejo del duelo, promoviendo asertivamente las emociones lo que permitirá desarrollar estrategias de afrontamiento positivo ante eventualidades desfavorables, dado que se pueden observar expresiones de culpa, temor, soledad, depresión, e impotencia, entre otros (Bastidas y Zambrano, 2020; Sánchez, Gutiérrez, Valencia, 2011).

De igual manera, es importante entender toda esta gama de emociones que se pueden llegar a evidenciar cuando se está enfrentando a una situación novedosa. Como se puede evidenciar con Martínez, Bernal, Mora y Hun (2020), las emociones son reacciones cognitivas, fisiológicas y psicológicas ligadas a estímulos internos o externos; por lo tanto, el procesamiento que cada persona haga de una emoción determinada, dependerá de la percepción subjetiva y de la interpretación de la misma, así como de la experiencia y de las estrategias de afrontamiento que haya adquirido a lo largo de la vida.

De acuerdo con Mateu, Escobedo, Flores (2019) la educación emocional juega un papel importante, en vista de que ayuda a encaminar la vida, y así mismo, busca fomentar el desarrollo de las competencias, de la integridad, y del conocimiento sobre las emociones propias y de los demás, haciendo una construcción adecuada frente al significado de la pérdida, lo que atribuiría a la mejoría del bienestar tanto personal como social (Sánchez et al., 2011).

Ahora bien, el siglo XXI ha traído consigo diferentes cambios a nivel social, tecnológico y personal, cambios que han desafiado las maneras en las que antes se podía comunicar y relacionar con el otro, es por ello que cada vez hemos creado más, pero no necesariamente mejores formas de comunicación. Básicamente, la globalización ha permitido la conexión con el mundo exterior, pero, de una u otra manera, se ha distanciado a tal punto que las relaciones

sociales son cada vez más líquidas o efímeras y la forma en la que reaccionamos a las diferentes vicisitudes de la vida suelen ocasionar otro tipo de inconvenientes (Márquez y Gaeta, 2017).

Es por ello que cada vez, se tiene una menor cantidad de estrategias efectivas para lidiar con situaciones que pueden poner a prueba las habilidades de resolución de conflictos y las formas en las que se relaciona con los demás. Aun así, este tipo de competencias no se están desarrollando desde la primera infancia, ya que de acuerdo con Bisquerra (2009) la educación emocional, debería constituir un desarrollo continuo y permanente a lo largo de la vida del ser humano, y que tiene como fin último desarrollar las competencias emocionales (herramienta básica para el desarrollo óptimo e integral), con el fin de capacitarse para la vida incrementando así su bienestar social y personal.

Aunado a lo anterior, es importante tener en cuenta que la muerte o pérdida de un ser querido debe ser un tema a tratar desde edades tempranas, ya que es una de las situaciones más complejas y que mayor afectación en todas las áreas de ajuste del individuo puede llegar a tener, por lo tanto, la educación temprana va a permitir un mayor entendimiento y un mejor trato de estas situaciones sin necesidad de recurrir a discursos que de una u otra manera buscan suavizar la realidad. Este tipo de momentos o circunstancias de la vida, son escasamente abordados en ámbitos escolares (que es en donde mayor tiempo pasan los niños y jóvenes durante su formación académica), esto en gran medida, a la visión negativa que se tiene de la muerte en occidente; sin embargo, hace parte fundamental de la educación afectivo-emocional que debe ser impartida en las escuelas para un desarrollo integral del ser humano (Guerra, et al., 2018).

Por ejemplo, la educación hacia la muerte, las implicaciones de la misma y la manera en cómo este tipo de situaciones deben ser enfrentadas por todo el núcleo familiar, así como por cada uno de sus integrantes, a veces suele ser un misterio, que sin duda alguna, al ser tratada

desde la infancia, esta temática dejaría de verse como un inconveniente o algo inesperado y pasaría a ser una etapa de la vida que puede ser deseable en cualquier momento. Por lo tanto, algunos aspectos claves a tener en cuenta para abordar este tema en los jóvenes son: i) la muerte es universal, y no ajeno a ninguna especie viva en la tierra; ii) la muerte es algo reversible, sin importar qué no puede evadirse debido a su propia universalidad; iii) toda muerte tiene una causa, pueden ser variadas e ir desde la muerte natural o por algún tipo de accidente o por enfermedad (Guerra, et al., 2018; Martínez et al., 2020).

De esta manera, es importante tener en cuenta que cualquier persona involucrada en la enseñanza de esta realidad (familia o maestros) debe mostrar una comunicación directa, y debe facilitar un espacio seguro para la expresión emocional y para que surjan pensamientos y sentimientos en torno a la situación explicada (Guerra et al, 2018).

Ahora bien, abordar temas tan delicados y que pueden provocar una activación emocional tan fuerte necesariamente deben estar acompañados de un conocimiento siquiera básico de las emociones y la manera en que éstas son comúnmente expresadas. Generalmente se suele hablar de inteligencia emocional sin tener una previa fundamentación teórica sobre qué son las emociones, cuáles son las emociones básicas, qué procesos hay detrás de la expresión y la vivencia de la emoción, así pues, es muy difícil poder aterrizar estas temáticas y tener un pleno entendimiento de las mismas para que este sea aplicado en la vida diaria.

Por tanto, de ahora en adelante la emoción será definida de la siguiente manera: “es un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno” (Bisquerra, 2003; Sánchez et al., 2011). Se puede entonces evidenciar que la

emoción puede determinar qué hechos o acontecimientos son realmente importantes para las personas, permitiendo así, una mejor adaptación al medio.

Por otro lado, a mediados de la década de los 60 gracias a los estudios de Paul Ekman, se pudo reunir evidencia suficiente para hablar de 6 emociones básicas y universales: alegría, tristeza, miedo, asco, enojo y sorpresa (Morales, Aguila, Zabaletta, Vivas y López, 2017). También, se pudo evidenciar que la expresión de dichas emociones suele ser universal y comparte rasgos muy similares sin importar variables como la cultura, raza, edad o género (Arboleda, 2017).

Bisquerra (2003) también habla de componentes básicos de la emoción y los dividió de la siguiente manera: neurofisiológico, conductual y cognitivo. En primer lugar, se tiene el componente neurofisiológico, son todas aquellas respuestas que acompañan la vivencia de la emoción (sudoración, taquicardia, sequedad en la boca, cambios en los neurotransmisores, secreciones hormonales, respiración, etc.). Lo que es común a todas estas respuestas es que el ser humano no las puede controlar, se dan de manera involuntaria y, sin un debido manejo, pueden provocar alteraciones médicas como úlceras o hipertensión.

El segundo componente está ligado a una variable comportamental, que permite discernir la emoción que está siendo vivenciada por la persona gracias a la expresión de la misma. Por ejemplo, la expresión facial, el lenguaje no verbal, el tono de voz, los movimientos del cuerpo, etc. Este es uno de los componentes que es más sensible a la manipulación por parte del individuo, sin embargo, en muchas ocasiones suele ser evidente que se trata de ocultar algo debido a que la emoción puede llegar a ser muy fuerte. Aquí es importante aclarar que la expresión emocional es una de las características que cobra mayor relevancia a la hora de hablar de inteligencia emocional (Campayo y Sánchez, 2020).

Por último, el componente cognitivo o de cómo la persona vivencia la emoción. Para este componente es importante tener clara la diferencia entre emoción y sentimiento, el primer término engloba el estado corporal del individuo o los cambios neurofisiológicos que puede llegar a experimentar en el momento que hay un cambio en el ambiente, por otro lado, el sentimiento es la alusión a esa emoción de manera consciente, es decir, la persona puede operar sobre lo que siente y actúa en consecuencia. Por lo tanto, este componente permite es la etiqueta y la expresión mediada por el lenguaje de lo que sentimos (López, Agulla, Zabaletta, Vivas y López, 2017; Mojica, Inostroza y Orellana, 2018).

Teniendo en cuenta lo anterior, hay otro componente que es vital para la comprensión y la efectiva aplicación de la educación emocional y afectiva en general. Las competencias emocionales, son aquellos conocimientos, habilidades, capacidades y actitudes necesarias para comprender y regular todo el espectro emocional y que le permite a la persona poder adaptarse al medio en el que se encuentran y desempeñar un rol satisfactorio en todas las áreas de ajuste (Sánchez, Rodríguez y García, 2017).

Para efectos de la presente investigación, se tendrá en cuenta el modelo de competencias emocionales propuesto por Bisquerra (2010), que engloba los siguientes elementos: i) conciencia emocional: el individuo es capaz de tomar conciencia de sus propias emociones, puede etiquetarlas y, además, es capaz de comprender las emociones de los demás; ii) regulación emocional: poder expresar la emoción de una manera adecuada y tener habilidades de afrontamiento adecuadas para responder a las situaciones difíciles; iii) autonomía emocional: giran en torno a una autoestima positiva, la capacidad de automotivarse y la responsabilidad afectiva emocional para consigo mismo y para con los demás; iv) competencia social: respeto

por los demás, comportamiento prosocial, comunicación asertiva y solución de conflictos; v) habilidades de vida y bienestar, la toma de decisiones y la capacidad de buscar ayuda y recursos.

De hecho, el apoyo emotivo ante el duelo permite que la persona afectada logre expresarse de la mejor manera, por lo tanto, se sentirá acompañado, y será un sustento para la normalización de las expresiones emocionales, lo cual es bastante importante que tanto niños como adolescentes observen e internalicen la idea de que expresar las emociones es fundamental para la vida de los seres humanos. De esta manera, se requiere el acompañamiento de los adultos (padres y profesores) en el proceso, para brindar espacios de interacción que permitan esta dinámica; además, el ámbito estudiantil, debe ofrecer la comprensión y el apoyo ante diferentes conductas que los jóvenes puedan tener (Artaraz, et al., 2017).

De esta manera, es conveniente resaltar que los adolescentes se caracterizan por tener una concepción de la muerte muy cercana a la del adulto, en donde comprenden las consecuencias del fallecimiento de un ser querido que hasta incluso pueden presentar menos angustia; sin embargo, a medida que maduran emocionalmente, pueden presentar algunas conductas de riesgo, actuaciones o provocaciones. Por lo tanto, resulta muy complejo el concepto de muerte tanto para niños como para adolescentes, puesto que genera un gran impacto en la detención de la propia muerte o la de un ser querido; en todo caso, ante la complejidad de la muerte, esto dependerá de la edad, de las experiencias previas, de la familia, de lo que se escucha y se siente alrededor (Guillén, Gordillo-Montaña, Gordillo-Gordillo, Ruiz, y Gordillo-Solanez, 2013)

Además como lo menciona Chaparro, Hernández y Murcia (2017) las principales sensaciones que los jóvenes experimentan ante la muerte son: el dolor y la rabia, y se harán más evidentes con el transcurso del tiempo en las actitudes y comportamientos de los mismos; en consecuencia, el dolor es la sensación más dominante, puesto que se acompaña de una tristeza y

decepción abismal, en cambio la rabia no se experimenta en todas las situaciones, pero si se presenta cuando la muerte es repentina. Pero sin duda alguna, en el periodo escolar, se pueden manifestar otras sintomatologías como la irritabilidad, el aislamiento, la hiperactividad y las conductas agresivas; incluso, la anhedonia, la falta de concentración, el bajo rendimiento y las quejas somáticas; es por esta razón, que resulta importante promover estrategias que permitan expresar las emociones en la población juvenil (Guillén et al., 2013).

Por consiguiente, en un estudio realizado por Sánchez (2018) sobre cómo se presenta el duelo en 150 estudiantes de una institución en Ecuador, se nota que las reacciones emocionales y conductuales hacen hincapié en las formas de expresión inhibidas que tiene los adolescentes, es decir, no exteriorizan las emociones eficazmente; por tanto, el 39% de los estudiantes, que equivalen a 58 adolescentes presentan un nivel alto de tristeza; el 20%, siendo 30 los adolescentes presentan un nivel alto de rebeldía y solo el 10% manifiestan un nivel muy alto; por último, el 35% de los estudiantes presentan un nivel alto del duelo. Lo cual denota que hay cambios de comportamiento, reacciones emocionales, como la rebeldía, reflejándose aislamiento en el contexto familiar y educativo; sin embargo, se concluye que muchos de los adolescentes prefieren no manifestar sus emociones.

Además, en un estudio realizado por Kranzler con niños de preescolar en un proceso de duelo por pérdida de un ser querido, se manifestaron síntomas de ansiedad y depresión, por lo que además de tener dificultades de alimentación, sueño y entre otros, en edades tempranas se estarían hablando de estos trastornos; aunque, en niños más grandes se observan problemas de conducta. No obstante, el 40% de los niños manifiestan trastornos emocionales y algunos síntomas luego de un año del evento traumático, y en la medida, van presentando problemas de aprendizaje, bajo rendimiento escolar debido a la desconcentración y algunas veces se pueden

presentar pensamientos relacionados al suicidio. Cabe resaltar, que en algunos casos, se relaciona el aumento de conductas delictivas en adolescentes que han perdido su figura paterna (Olmeda, 2009)

Por otro lado, según Guillén et al. (2013) el 40% de los niños en el proceso de duelo, tienden a padecer algún tipo de trastorno un año después de la muerte de un ser querido; el 37% de los chicos en la pubertad luego de un año, manifiestan algunos criterios del trastorno depresivo mayor. En concordancia, los jóvenes presentan ciertos factores de riesgo ante el duelo, como la muerte de la madre antes de los 18 años, la muerte de un hermano en la infancia, la muerte de un familiar allegado, el abandono por parte de los padres y separaciones de los mismos. De esta manera, los adolescentes pierden seguridad, algunas configuraciones, roles y autonomía.

Finalmente, el estudio realizado por De hoyos (2018) resalta que la muerte de una persona cercana, es la experiencia más intensa y dolorosa que alguien pueda vivir, y que probablemente, los niños perderán a uno de sus abuelos durante su infancia, incluso el 3% y 4% a uno de sus padres o hermanos como lo mencionan las estadísticas a escala mundial. Pero sin lugar a dudas, en las encuestas realizadas a estudiantes en España, entre los 4 y 14 años de edad, se analizaron pensamientos y actitudes con relación a la muerte, por lo que se evidenció que tanto niños y adolescentes tienden a aislarse, a tener sentimientos de culpa, y particularmente desisten a vivir el propio dolor, de modo que lo transforman en rabia, miedo e impotencia, presentando ideaciones suicidas; así como también, es frecuente la manifestación de insomnio, pérdida de amistades, fracaso escolar, depresión, ansiedad y conductas de riesgo ligadas al uso de sustancias psicoactivas y al sexo.

Objetivos

Objetivo General

Entrenar a los jóvenes en estrategias que les permitan expresar sus emociones frente a situaciones de duelo.

Objetivos específicos

- Identificar, diferenciar y caracterizar las emociones en general
- Identificar, diferenciar y caracterizar cada una de las emociones que se presentan en las diferentes etapas del duelo.
- Brindar herramientas de afrontamiento que permitan hacer frente a las situaciones de duelo/pérdida de una manera efectiva.

Método

Objetivos

Objetivo general

Realizar una encuesta de mercado que permita determinar las preferencias y necesidades de la población a la cual va dirigido el producto.

Objetivos específicos

- Identificar cuáles son los atributos relevantes para el cliente que faciliten la compra del producto.
- Identificar claramente el público objetivo y el canal de distribución para llegar al mismo.
- Realizar la segmentación del mercado al cual está dirigido el producto.

Descripción del producto

“DUELO. EXPRESA LO QUE SIENTES” es una cartilla digital didáctica dirigida a jóvenes entre los 14 y 17 años para fomentar el aprendizaje y desarrollar estrategias afectivas y emocionales ante el duelo. Se realizará una contextualización general sobre el tema, así como de las emociones ligadas al proceso de duelo, de tal manera que los jóvenes puedan identificarlas y expresarlas adecuadamente. Adicional, podrán interactuar en diversas actividades que facilitarán el aprendizaje de cada uno de los contenidos allí propuestos, con la intención de que la persona adquiera las herramientas necesarias para el afrontamiento de las situaciones.

Logo-símbolo y slogan del producto

Figura 1

Logotipo y slogan del producto Abraza tu dolor



Nota. Elaboración propia

La cartilla lleva el nombre de “Duelo. Expresa lo que sientes” ya que buscamos que aquel que tenga acceso a la cartilla y a su contenido, pueda sentir como propias las emociones, sentimientos y pensamientos que están ligados a la etapa propia del duelo y de la pérdida que significa para la persona. Que sea consciente de su interior y pueda comprender profundamente todo lo que sucede para así lograr un mejor entendimiento de la situación actual y de lo que puede llegar a suceder en el futuro.

El color de fondo es el beige, este color es sobrio y no denota una emoción de manera inmediata, sin embargo, luego de hacer una mejor interpretación, brinda paz, tranquilidad y lleva a un estado de serenidad que, teniendo en cuenta el contenido de la cartilla, es necesario para no evocar emociones que pueden entorpecer el curso normal de los diferentes contenidos.

El lirio representa uno de los símbolos más arraigados en nuestro país para simbolizar y expresar los sentimientos asociados a la muerte.

Producto Básico

“DUELO. EXPRESA LO QUE SIENTES” es una cartilla interactiva que facilita el aprendizaje y la expresión del duelo de manera asertiva en jóvenes entre los 14 y 17 años, obteniendo beneficios como:

1. Fomentar la comunicación directa sobre el duelo como herramienta de afrontamiento
2. Educar afectiva y emocional ante el duelo que permita a la persona alcanzar el bienestar social y personal.
3. Fomentar el desarrollo de competencias y habilidades que permitan significar la pérdida (duelo)
4. Desarrollar estrategias efectivas para el manejo de situaciones conflictivas que se pueden generar a partir de una pérdida
5. Entrenar en estrategias de afrontamiento ante situaciones de duelo.

Producto Real

“DUELO. EXPRESA LO QUE SIENTES”, es una cartilla didáctica constituida por tres secciones:

Sección teórica

Integrada de conceptualizaciones sobre el duelo, tipos de duelos: duelo normal, duelo patológico y duelo crónico, etapas de duelo, educación emocional y estrategias afectivas.

Sección práctica

Conformada por casos gráficos que le permitan evidenciar a las personas el paso a paso de cómo expresar las emociones frente al duelo, tipo cuestionario para identificar el proceso de duelo.

Sección de expresión de las emociones

Actividades lúdicas que permitirán la comprensión de la temática, con el fin de promover la comprensión y expresión afectiva de forma adecuada del duelo.

Producto ampliado

En primera medida, dependiendo del método de pago y la cantidad de cartillas que la institución/persona pueda llegar a adquirir se hará un descuento en el valor final permitiendo un mayor nivel adquisitivo.

Por otro lado, quien compra el producto puede adquirir adicionalmente una cartilla para padres, que permitirá que ellos realicen acompañamiento a aquellos jóvenes que están haciendo uso del producto permitiendo así el fortalecimiento del vínculo del menor con la persona que guiará o acompañará la experiencia de la cartilla.

Clientes

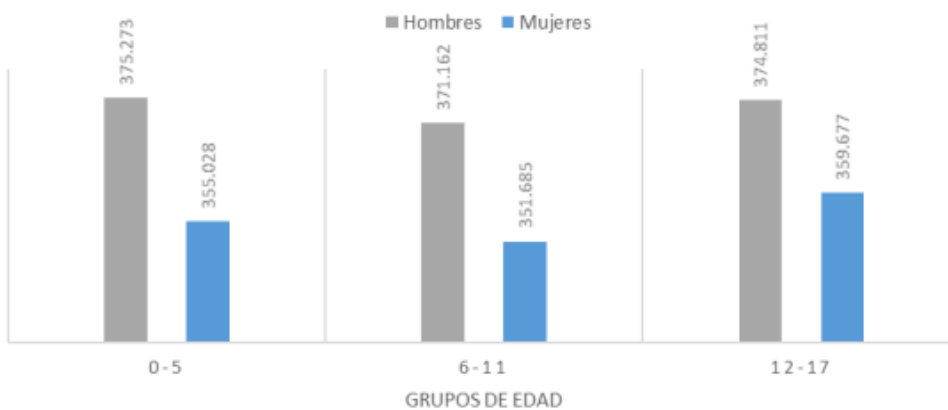
La cartilla está dirigida a instituciones educativas de la ciudad de Bogotá, que tengan vinculados estudiantes con edades comprendidas entre 14 y 17 años que se encuentren atravesando procesos de duelo.

Mercado potencial

El mercado potencial al cuál va dirigida la cartilla está compuesto por adolescentes entre los 14 y 17 años de edad, por esta razón, conviene destacar las cifras que el DANE brinda para el año 2018, donde a la fecha había un total de 1.951.301 adolescentes residentes en la ciudad de Bogotá, quienes representan el 21,56% de la población a nivel nacional. Sin embargo, según las proyecciones realizadas por la Secretaría Distrital de Planeación, un 734.488 corresponden a adolescentes entre los 12 y 17 años de edad. Recuperado de DANE – Censo Nacional de Población y Vivienda - CNPV 2018.

Figura 1

Descripción del mercado potencial



Fuente: Departamento Administrativo Nacional de Estadística – DANE. Proyecciones de población 2005-2020 total por sexo y grupos de edad

Nota. Se muestra la cifra correspondiente a adolescentes entre los 12 y 17 años de edad.

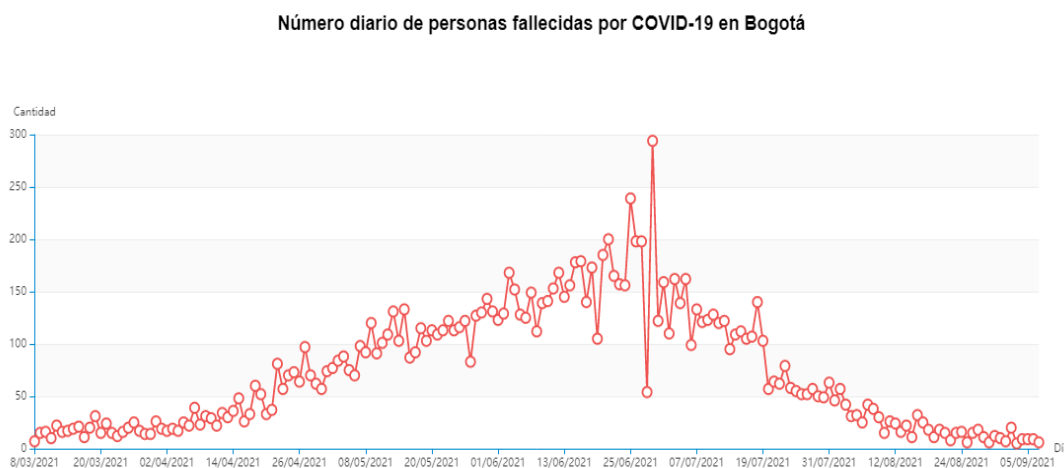
La temática del duelo es un tema pertinente en la población a la cuál va dirigida la cartilla, ya que representa un gran impacto en la vida de los adolescentes. De acuerdo con Guillén, Gordillo-Montaño, Gordillo-Gordillo, Ruiz y Gordillo-Solanez (2013), el 37% de jóvenes antes de los 18 años que sufren una pérdida después de un año llegan a manifestar algunos síntomas relacionados a la depresión mayor lo que incrementa la probabilidad de que

lleguen a generar que desarrollen conductas de aislamiento y pérdida de seguridad que más adelante pueden dificultar el desempeño adecuado en la sociedad.

Actualmente, debido a la emergencia sanitaria por Covid-19, desde el año 2020 la tasa de mortalidad a nivel nacional se ha incrementado considerablemente, generando un gran impacto y un desafío para la población. De acuerdo con las cifras expuestas por SaluData (2021), en Bogotá al 7 de septiembre de 2021, se han registrado un total de 27.493 fallecidos por Covid-19, representando el 21,9% de los fallecidos a nivel nacional (una tasa de mortalidad en hombres de 427,1 por cada 100.000 y en mujeres 276,6 por cada 100.000).

Figura 2

Descripción del número de fallecidos por Covid-19 en Bogotá D.C.



Fuente: SALUDATA, casos confirmados COVID-19. Secretaría Distrital de Salud: cifras para Bogotá; Instituto Nacional de Salud: cifras para Colombia. (2021).

Nota. Se muestra la cifra de personas fallecidas por Covid-19

Mercado meta

Con relación al mercado meta, estará compuesto por la cantidad de adolescentes (hombres y mujeres) entre los 14 y 17 años en tres localidades de la ciudad de Bogotá comprendiendo el estrato socioeconómico tres; de esta manera, la localidad de los Mártires, está

compuesta por 7.647 adolescentes; la localidad de Fontibón con un 8,8%, y la localidad de Kennedy con una totalidad de 224.565 adolescentes (Secretaría de educación, 2018; Alcaldía Mayor de Bogotá, 2018)

Figura 3

Descripción del mercado meta



Nota. En esta figura se ilustra geográficamente las tres localidades específicas al cual se buscaría impactar directamente

De acuerdo con los gustos y el estilo de vida de los adolescentes de estas tres localidades, Kennedy se destaca por tener diversas agrupaciones artísticas y culturales, en donde se encuentra una gran variedad de grupos de rock y hip hop; respecto a la localidad de Fontibón, se reconoce por realizar actividades de cultura, recreación y deporte para que los adolescentes potencien todas las prácticas artísticas y deportivas. Además, los Mártires se caracteriza por la presencia de instituciones educativas tanto privadas como distritales lo que hace que sea sumamente atractiva por las diferentes actividades lúdicas que se manejan en esta zona (Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte, 2020)

Mercado Objetivo

Así mismo, el mercado objetivo está guiado a las diferentes instituciones educativas en las 3 diferentes localidades de la ciudad de Bogotá. En las 3 localidades podemos encontrar la siguiente distribución de colegios públicos y privados:

1. Fontibón: Tiene en total 110 establecimientos educativos, de los cuales 13 son colegios públicos y 89 colegios privados.
2. Kennedy: Cuenta con 245 sedes educativas a lo largo de la localidad, de las cuales 42 son públicas y 203 son privadas.
3. Mártires: Tiene en total 38 establecimientos educativos, de los cuales 8 son públicos y 29 privados.

Competencias

Fundaciones: (Unidad de duelo, grupo de apoyo ante las penas de la vida, teléfono de la esperanza, grupo rutas - niños en duelo, fundación omega, grupo renacer, fundación lazos - padres en duelo, grupo oasis - hermanos en duelo, liga contra el cáncer - apoyo por duelo, grupo arcoiris - viudas en duelo, fundación San Ezequiel Moreno y fundación evoluciona)

Competencia directa

La competencia directa es todo aquel producto o servicio que busca suplir la misma necesidad que se ha podido identificar en el proceso inicial de investigación, además, el público objetivo es prácticamente el mismo que se planteó en un principio.

Tabla 1

Competencia directa: Fundaciones y cartillas universitarias

Unidad de duelo	Carrera 51D # 59 – 47	5119533 / 320784388	Líder en temas de sensibilización y acompañamiento en temas de muerte y duelo. Cuenta con 8 grupos, 5 talleres de terapias alternas, atención domiciliaria, participación y realización de eventos académicos.	Es una institución con más de 30 años de experiencia en el campo. Dentro las actividades que realizan se encuentran: juegos interactivos, exposiciones, rituales, talleres, conferencias, capacitaciones,
Sentido vital FL	https://www.funerariasanviente.com/portal/quienes-somos	7 unidaddeduelo@funerariasanviente.com		

	https://www.sentidovitalfl.org/#top			conversatorios y actividades lúdico-educativas.
		2101342	Contribuir en el duelo en el que se encuentran las personas con el conocimiento del proceso a la pérdida, a través de: identificación del dolor, identificación de fortalezas y debilidades, expresar, sanar, restaurar, enviar y encontrar sentido vital.	La institución tiene diferentes programas que van a permitir cumplir con los objetivos que se plantearon de manera inicial: grupos de apoyo, grupos de autoayuda, taller de pérdidas y apoyo familiar.
Red de Vida Gaviria	Carrera 13 # 43a – 45 https://reddevida.com.co/apoyo-al-duelo/	6052700	Acompañamiento orientado al proceso de duelo por parte de un grupo profesional de expertos en inteligencia emocional y un amplio portafolio de servicios de acompañamiento en situaciones de crisis que se pueden llegar a presentar ante las diferentes pérdidas que se pueden dar a lo largo de la vida.	Cuentan con expertos en acompañamiento psicológico para los momentos de crisis y procesos de duelo por diferentes situaciones de pérdida. Se orienta hacia el fortalecimiento de habilidades resilientes y la identificación de estrategias y estilos de adaptación para continuar con la vida de manera sana y funcional.

Cartilla: ¿cómo ayudar a un niño o niña en duelo?	Universidad de la Sábana y Centro de Atención a Víctimas CAV	https://intell-ectum.unisabana.edu.co/bitstream/handle/10818/3172/Luisa%20Ferna%20Cortes%20S%C3%A1nchez.pdf?sequence=1	El proceso de duelo termina siendo muy difícil de asimilar para cada uno de los miembros de la familia, sin embargo, la problemática puede ser muy compleja a la hora de ser abordada para los menores de la familia.	La cartilla en un primer momento está dirigida a los padres y/o cuidadores para que sea leída junto con los menores, ahora bien, la cartilla puede ser luego utilizada por todos los miembros de la familia creando así un nuevo espacio de interacción familiar.
Cartilla manejo de duelo en la primera infancia	Universidad Cooperativa de Colombia	https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14710/2/2016_manejo_duelo_infancia.pdf	La cartilla se basa en la revisión de la psicología, a partir de teorías en donde se orientará todo el proceso de duelo. Se brindará información relevante acerca del tema, de sus diferentes etapas y diferentes actividades que van a permitir un mejor aprovechamiento del conocimiento.	La finalidad de la cartilla es contribuir al cambio de las conductas inadecuadas que pueden afectar al infante desde el sistema familiar. Elaborando estrategias de afrontamiento tomando en cuenta herramientas terapéuticas que le permitan al niño expresar sentimientos de angustia o dolor

presentes ante la
pérdida.

Nota. Esta tabla muestra las competencias directas para la cartilla “Duelo. Expresa lo que sientes”.

Competencia Sucedánea

La competencia sucedánea es aquella que, sin buscar el mismo objetivo, puede llegar a suplir la misma necesidad de forma indirecta. Como posible competencia se pueden evidenciar en la *Tabla 2*, se encuentran centros de ayuda psicológica, que no solo están enfocados en el tema de duelo sino en todas las diferentes problemáticas que puede llegar a vivir el ser humano a lo largo de la vida.

Tabla 2

Competencia sucedánea: Centros de atención psicológica

Unidad de Servicios Psicológicos de la Universidad Católica de Colombia	Calle 48 # 15 – 71	Brinda los servicios de psicología, psiquiatría, terapia ocupacional y terapia de lenguaje. Esta unidad presta atención a la comunidad en general y en especial a niños, jóvenes, adolescentes y adultos mayores de los estratos menos favorecidos de la ciudad de Bogotá y municipios de Cundinamarca.
Centro de Atención psicológica (CAP) Casa Espinosa	Carrera 1 # 20 – 19	Centro de atención psicológica que presta sus servicios a toda la comunidad, en especial a la comunidad que no puede acceder a servicios de salud mental. Ofrecer atención psicológica individual a jóvenes y adultos en intervención en Crisis, evaluación, diagnóstico y tratamiento de desórdenes emocionales y comportamentales.

<p>Revista Funeraria</p>	<p>https://revistafuneraria.com/files/ESP_ECIAL_DUELO.pdf</p>	<p>Algunas funerarias y otras empresas de servicios complementarios, a través de las cuales ayudan y acompañan a las familias durante el proceso de duelo que se inicia tras el fallecimiento de un ser querido. Todo esto a través de una conceptualización de las etapas del duelo y de las diferentes técnicas y herramientas que son necesarias para sobrellevar estas situaciones.</p>
<p>Capillas de la Fe</p>	<p>3450188 https://capillasdelafe.com/duelo</p>	<p>Se da un acompañamiento adicional a todo lo relacionado con el ritual funerario y lo que esto conlleva. En la página web hay información teórica de lo que es el duelo, sus etapas, cómo sobrellevarlo, los diferentes tipos de duelo y algunos consejos que pueden llegar a ser útiles al momento de presentarse la situación.</p>

Nota. Esta tabla muestra las competencias sucedaneas para la cartilla “Duelo. Expresa lo que sientes”.

Análisis DOFA

Tabla 3

Análisis DOFA

Análisis DOFA	
Debilidades	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> • Al tener la institución más de 30 años de experiencia, no maneja la expresión de las emociones mediante la práctica, solamente educativa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gracias a las diferentes organizaciones y cartillas encontradas, se permite conocer las demandas en ámbitos de la educación y expresión del duelo

-
- No se cuenta con explicaciones prácticas de cómo expresar el duelo (asesoría y acompañamiento, que podría incorporarse como un servicio agregado a nuestro producto)
 - Sería la oportunidad perfecta para llegar a las familias y menores de edad (adolescentes)
-

Fortalezas

Amenazas

-
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Se realizan temas de sensibilización, acompañamiento a través de talleres, terapias, atención domiciliaria y eventos académicos sobre la muerte y el duelo. • El programa cuenta con diferentes actividades educativas, conferencias, conversatorios, rituales y exposiciones • Se maneja el proceso de duelo mediante la identificación del dolor, de fortalezas y debilidades, permitiendo a las personas expresarse, así como también se les da el espacio para sanar, restaurar, enviar y encontrar sentido vital. • Acompañamiento por parte de personas profesionales en inteligencia emocional • Se potencia el fortalecimiento de habilidades resilientes e identificación de estrategias y estilos de adaptación • Por medio de las cartillas se permite la interacción familiar | <ul style="list-style-type: none"> • Institución con más de 30 años de experiencia en el duelo. • Cuenta con varios programas para cumplir los objetivos • Amplio portafolio de servicios de acuerdo a la situación de crisis • Se encuentran cartillas dirigidas tanto a adolescentes como a padres • Se reflejan algunas estrategias de afrontamiento. |
|--|---|
-

-
- Se brinda información teórica orientando el proceso de duelo, como etapas y actividades
-

Nota. Elaboración propia.

Estrategias

Por lo anterior, es necesario generar un impacto en la población a través de la educación tanto afectiva como emocional, es decir, se fomentará el desarrollo tanto de competencias como de habilidades, así como del entrenamiento en estrategias efectivas para el afrontamiento del duelo; de esta manera, se realizará un acercamiento con la teoría y con la práctica generando un espacio de expresión emocional en los adolescentes, padres y profesores.

Canales de Distribución

“DUELO. EXPRESA LO QUE SIENTES”, es una cartilla interactiva que se puede encontrar en formato PDF; por lo tanto, los adolescentes en compañía de sus padres pueden interactuar fácilmente con ella. Así mismo, la ofreceremos a instituciones educativas que posiblemente deseen adquirir ciertas competencias, habilidades y estrategias en los estudiantes para que logren expresar las emociones adecuadamente.

Sin duda alguna, se dará a conocer el producto detallando cuales son las ventajas y beneficios que podrán recibir las personas al adquirir la cartilla interactiva; en tal sentido, es importante usar las redes sociales para la publicación y promoción de la misma. Con relación a las instituciones, se realizará un acercamiento presencial y personalizado con el objetivo de que tanto los directivos como los profesores tengan conocimiento de la estructura y del manejo. Igualmente, recomendamos con el personal educativo nuestra visita y promoción de la cartilla mediante talleres o escuelas de padres.

Figura 4

Publicidad cartilla “Duelo. Expresa lo que sientes”



Nota. Elaboración propia.

Resultados del estudio de mercado

Se diseñaron dos encuestas de mercado, las cuales van dirigidas a dos poblaciones: jóvenes entre los 14 y 17 años e instituciones educativas, con el objetivo de identificar las necesidades y preferencias de los posibles compradores del producto. La totalidad de participantes fueron 53 personas (42 jóvenes y 11 instituciones educativas).

A continuación, se va a relacionar el análisis de los datos obtenidos en las dos encuestas, es importante aclarar que las encuestas estuvieron divididas en cinco secciones como se muestra en la tabla 4.

Tabla 4

Descripción de las secciones de las encuestas

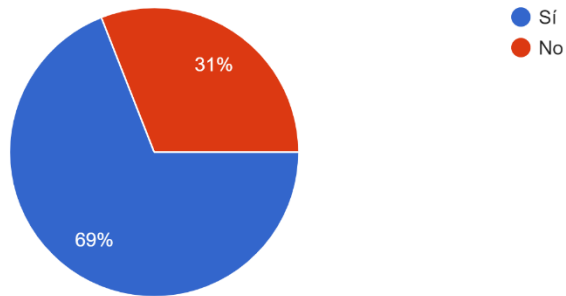
Secciones de las encuestas	
Jóvenes entre los 14 y 17 años	Instituciones educativas
Temática	Temática
Acceso	Acceso
Apariencia y contenido	Apariencia y contenido
Valor agregado	Valor agregado
Costo	Costo

Nota. Elaboración propia.

Sección temática

Figura 5

Resultados pregunta sobre conocimiento del duelo y sus implicaciones emocionales en la encuesta dirigida a jóvenes.



Nota. Gráfico de resultados encuesta

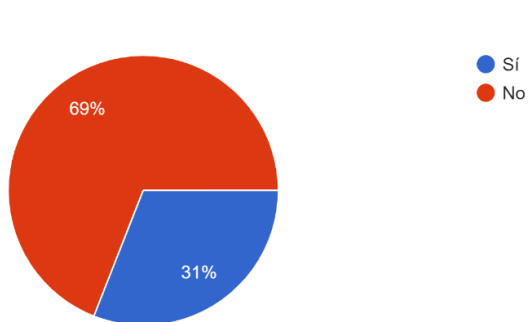
En la figura 5, se logra identificar que un 69% de la población manifestó contar con algún conocimiento sobre el tema, mientras que un 31% no contaba con el conocimiento sobre el duelo y de cuáles son sus implicaciones emocionales.

Figura 6

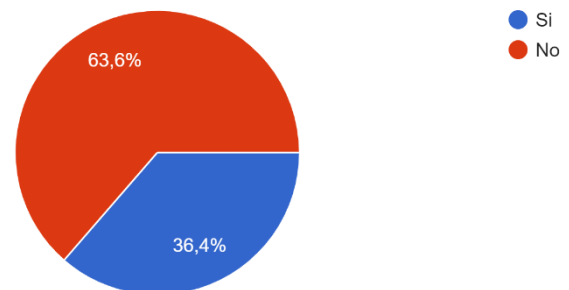
Resultados pregunta sobre cartillas que traten la temática de manejo de duelo en la encuesta dirigida a jóvenes.

Figura 7

Resultados pregunta sobre cartillas que traten la temática de manejo de duelo en la encuesta dirigida a instituciones.



Nota. Gráfico de resultados encuesta

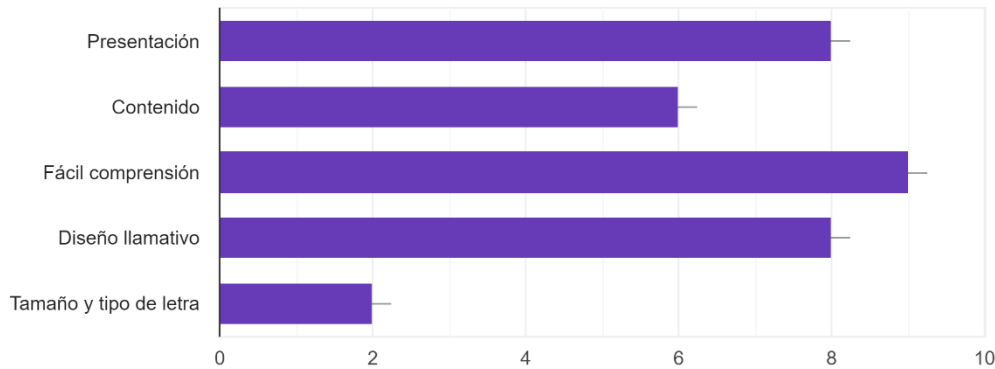


Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 5 y 6, se observa que un 69% de los jóvenes y un 63,6% de las instituciones encuestadas manifiestan no tener referencia sobre cartillas que traten sobre el manejo del duelo. Mientras que el 31% de jóvenes y el 36,4% de instituciones referencian no conocer cartillas con esta temática.

Figura 8

Resultados pregunta sobre lo que se destaca en las demás cartillas

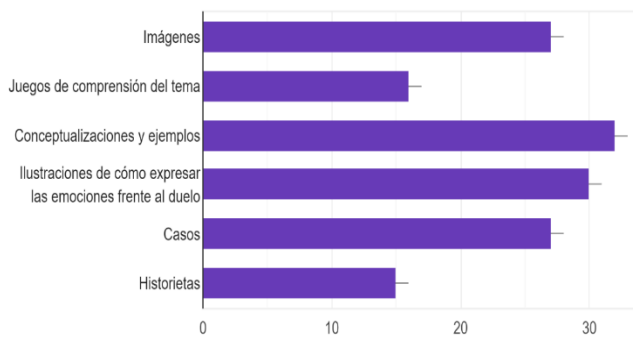


Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 8, se evidencia que el porcentaje de personas (31%) que manifestaron conocer cartillas sobre la temática de duelo destacan: fácil comprensión (64,3%), buena presentación y un diseño llamativo (57,1%), buen contenido (42,9%) y por último el tamaño y tipo de letra (14,3%).

Figura 9

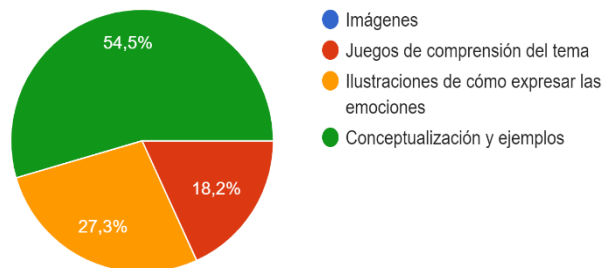
Resultados pregunta sobre tipo de contenido a encontrar en la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes.



Nota. Gráfico de resultados encuesta

Figura 10

Resultados pregunta sobre tipo de contenido a encontrar en la cartilla en la encuesta dirigida a instituciones.

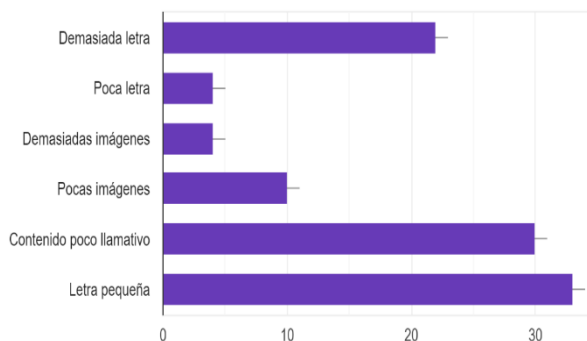


Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 9 y 10, se logra identificar que tanto a los jóvenes como a las instituciones les gustaría encontrar en la cartilla: i) conceptualizaciones y ejemplos (jóvenes 76,2% y 54,5% instituciones) ; ii) ilustraciones de cómo expresar sus emociones frente al duelo (71,4% jóvenes y 27,3% instituciones); iii) imágenes y casos (64,3% jóvenes); iv) juegos para comprender el tema (38,1% jóvenes y 18,2% instituciones); v) un 35,7%, historietas relacionadas con la temática (35,7% jóvenes).

Figura 11

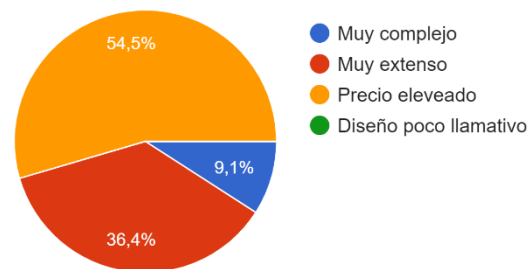
Resultados pregunta sobre que no les gustaría encontrar en la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes.



Nota. Gráfico de resultados encuesta

Figura 12

Resultados pregunta sobre que no les gustaría encontrar en la cartilla en la encuesta dirigida a instituciones.

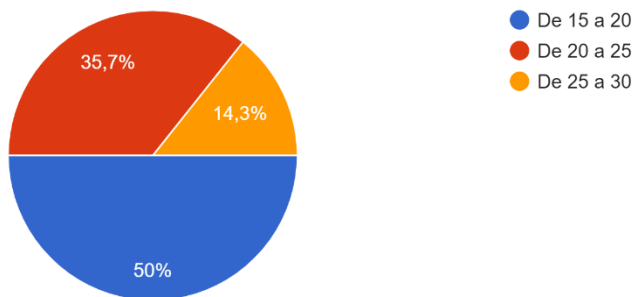


Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 11, los jóvenes encuestados manifiestan que no les gustaría encontrar en la cartilla: i) letra pequeña (78,6%); ii) contenido poco llamativo (71,4%); iii) demasiada letra (52,4%); iv) pocas imágenes (23,8%); v) poca letra y demasiadas imágenes (9,5%). Así mismo, en la figura 12, las instituciones encuestadas afirman que la cartilla no debería tener un precio elevado (54,5%), además de no ser muy extensa (36,4%) y un contenido que resulte ser muy complejo para la población (9,1%).

Figura 13

Resultados pregunta sobre cantidad de páginas de la cartilla.

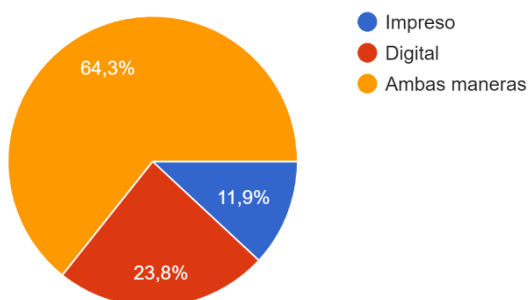


Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 13, la muestra encuestada manifiesta con un 50% que la cantidad de páginas apropiadas para la cartilla sería de 15 a 20, seguido por una cantidad de páginas de 20 a 25 con un porcentaje de 35,7%.

Sección Acceso**Figura 14**

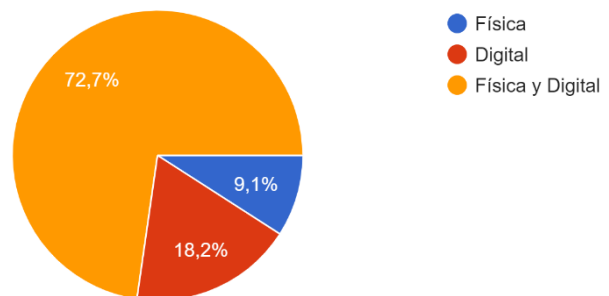
Resultados pregunta sobre el formato adecuado para el acceso de la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes.



Nota. Gráfico de resultados encuesta

Figura 15

Resultados pregunta sobre el formato adecuado para el acceso de la cartilla en la encuesta dirigida a instituciones.

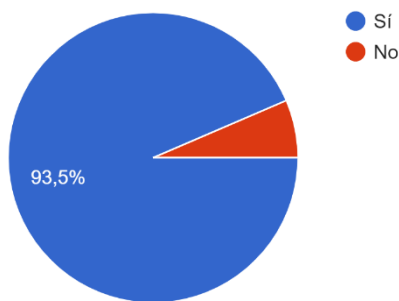


Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 14 y 15, se plantearon tres opciones de formato para el acceso de la cartilla, un 64,3% (jóvenes) y un 72,7% (instituciones) de los encuestados manifestaron que les gustaría obtener la cartilla de manera digital y física (impresa), mientras que un 23,8% (jóvenes) y un 18,2% (instituciones) les gustaría adquirirla de manera digital y por último un 11,9% (jóvenes) y un 9,1% (instituciones) les gustaría acceder a ella de manera física (impresa).

Figura 16

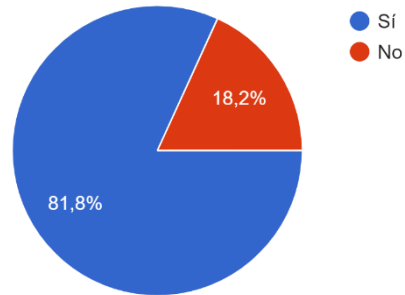
Resultados pregunta sobre forma de entrega del formato impreso de la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes.



Nota. Gráfico de resultados encuesta

Figura 17

Resultados pregunta sobre forma de entrega del formato impreso de la cartilla en la encuesta dirigida a instituciones.



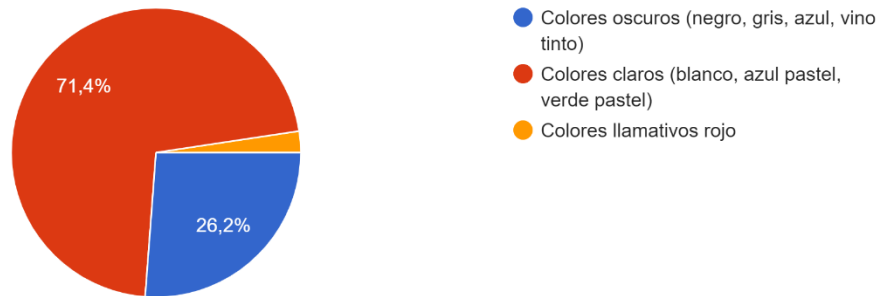
Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 16 y 17, teniendo en cuenta las personas que respondieron acceder a la cartilla en formato impreso, un 93,5% de la muestra de jóvenes y un 81,8% de instituciones encuestadas manifestaron que les gustaría que la cartilla sea entregada en su domicilio o institución, sin embargo, un 6,5% y un 18,2% refirió que no quisiera que la cartilla sea llevada hasta la puerta de su casa o institución.

Sección apariencia y contenido

Figura 18

Resultados pregunta sobre colores de la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes.

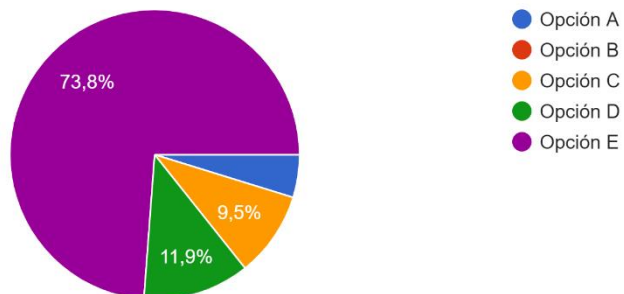


Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 18, se identifica que un 71,4% de la muestra manifiesta que la cartilla debería llevar colores claros (blanco, azul, pastel, verde pastel, etc), seguido por un 26,2% que resalta que los colores oscuros (negro, gris, azul, vino tinto, etc) y un 2,4% manifiesta que se deberían manejar colores llamativos (rojo, etc).

Figura 19

Resultados pregunta sobre el tamaño de letra que debería ir en la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes.



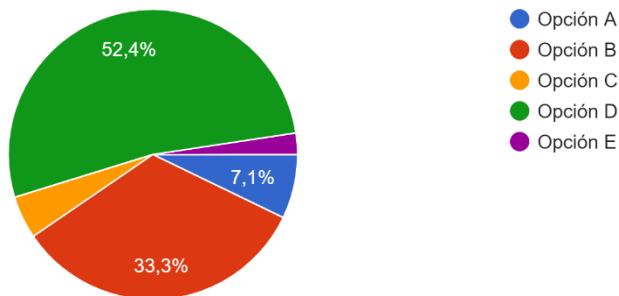
Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 19, se evidencia que un 73,8% de los encuestados manifestaron que les gustaría tener un tamaño de letra número 16, teniendo en cuenta que en la pregunta cinco la mayoría de los participantes (78,6%) manifestaron que no les gustaría encontrar letra pequeña. Sin embargo, es necesario destacar que un 11,9% seleccionó el tamaño de letra número 14,

seguido el tamaño de letra número 13 con un 9,5% y por último el tamaño de letra número 12 con un 4,8%.

Figura 20

Resultados pregunta sobre el tipo de letra que debería ir en la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes.



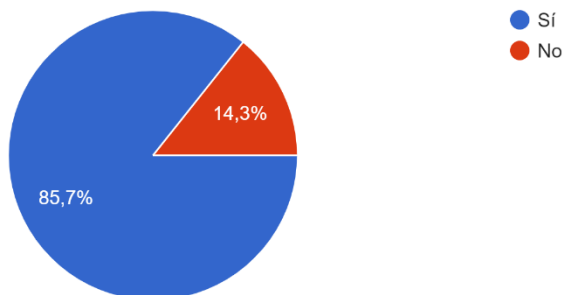
Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 20, se logra identificar que el tipo de letra mas apropiado para la muestra que participó en la encuesta es la fuente **Arima Madurai**, con un 52,4%, seguido por la fuente **Arial**, con un 33,3%.

Sección valor agregado

Figura 21

Resultados pregunta sobre la posibilidad de manejar dos cartillas, una para jóvenes y otra para padres en la encuesta dirigida a jóvenes.

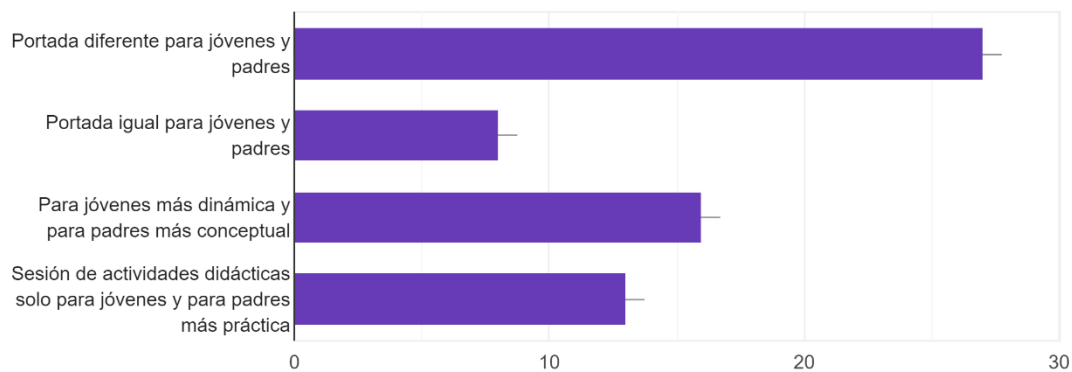


Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 21, es posible identificar que para un 85,7% de la muestra resulta importante que se maneje una cartilla para jóvenes y otra para padres, mientras que un 14,3% no considera conveniente que se maneje dos formatos de cartilla.

Figura 22

Resultados pregunta sobre como le gustaría a la gente que fuera la cartilla en la encuesta dirigida a jóvenes.

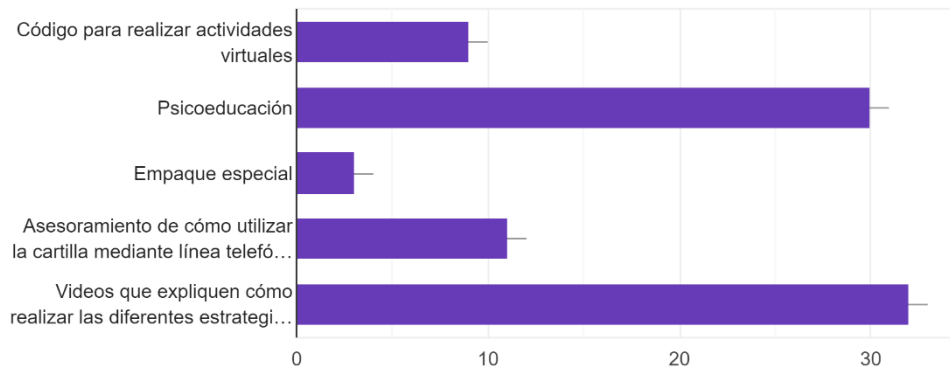


Nota. Gráfico de resultados encuesta

De acuerdo a lo visto en la figura 22, a un 64,3% de los encuestados les gustaría ver una portada diferente para jóvenes y para padres, adicional, un 38,1% destaca que la cartilla para jóvenes sea más dinámica y para los padres mas conceptual y un 31% resalta el hecho de que exista una sesión de actividades para las cartilla de los jóvenes y para los padres que sea mas práctica.

Figura 23

Resultados pregunta sobre el beneficio que les gustaría adquirir con la compra del producto en la encuesta dirigida a jóvenes.



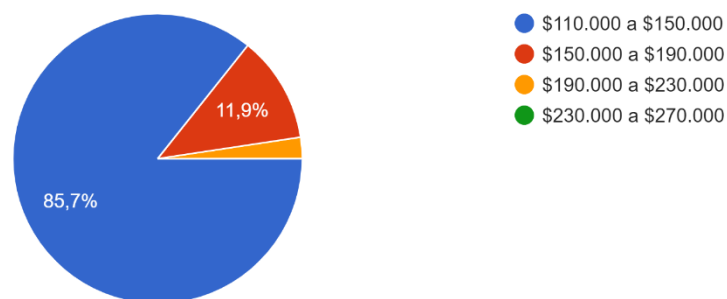
Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 23, se logra identificar que un 76,2% de la muestra le gustaría obtener videos que expliquen como realizar las diferentes estrategias de afrontamiento ante el duelo, al 71,4% les gustaría tener psicoeducación en el tema, así mismo el 26,2% de la muestra les gustaría obtener asesoramiento de cómo utilizar la cartilla mediante línea telefónica y un 21,4% y 7,1% les gustaría obtener respectivamente un código para realizar las actividades virtuales y un empaque especial.

Sección costo

Figura 24

Resultados pregunta sobre el valor a cancelar por el producto en la encuesta dirigida a jóvenes.



Nota. Gráfico de resultados encuesta

En la figura 24, se puede evidenciar que un 85,7% de la muestra se encuentra dispuesto a pagar por el producto entre \$110.000 a \$150.000, seguido por un 11,9% que manifiesta cancelar de \$150.000 a \$190.000.

Discusión de la encuesta de mercado

De acuerdo con los datos obtenidos en las dos encuestas, el tema, aunque es muy conocido por las personas, en las instituciones educativas no se realiza un manejo adecuado. Existe una similitud con las dos encuestas y es que los participantes manifestaron muy poco conocimiento de cartillas que traten este tema y por lo mismo es un producto que genera mucho interés para la población debido a las implicaciones emocionales que conlleva.

En cuanto al contenido, tanto la encuesta a instituciones como para jóvenes se resalta el hecho de que se debe manejar conceptualizaciones y ejemplos, además de ilustraciones de cómo expresar las emociones frente al duelo y juegos que faciliten la comprensión de los conceptos.

Para las dos muestras les resulta interesante el hecho de que puedan acceder a la cartilla en formato digital y física, adicional de que si es formato físico pueda llegar hasta la puerta de su hogar o institución, esto facilitaría la adquisición del producto.

Por otro lado, al hacer referencia en el precio, las dos encuestas arrojaron que para que el producto sea de fácil adquisición se debe dejar a un bajo costo. Para las instituciones es importante recibir un descuento teniendo en cuenta la forma de pago y la cantidad de cartillas adquiridas.

Tabla 5

Cuadro resumen de resultados obtenidos en las encuestas de mercado.

Cuadro resumen de resultados	
Contenido	Conceptualizaciones y ejemplos Imágenes Casos Ilustraciones de cómo expresar las emociones Posible nombre de la cartilla: ¡Más allá del suceso te encuentras tú!
Apariencia	Tamaño de letra: n° 16 Tipo de letra: Arima Madurai

	Cantidad de páginas: 15 a 20
	Colores adecuados: colores claros (blanco, azul pastel, verde pastel)
Acceso	Formato: digital y físico
	Entrega formato físico: en la puerta del hogar o institución
Costo	Valor a pagar: \$110.000 a \$150.000
Valor	Cartilla para jóvenes y cartilla para padres
agregado	Portada diferente para para jóvenes y padres
	Para jóvenes cartilla más dinámica y para padres más conceptual
	Videos de explicación de cómo desarrollar las diferentes estrategias de afrontamiento al duelo
	Psicoeducación

Nota. Esta tabla muestra el resumen de los resultados obtenidos en las dos encuestas de mercado aplicadas a una muestra de jóvenes e instituciones educativas.

Presupuesto**Tabla 6***Costos y gastos*

No. Item	Artículo	Descripción	Und. de medida	Cantidad	Valor unitario	IVA	Valor total
1	Paquete Adobe InDesing	Programa de diseño y maquetación de páginas para medios digitales e impresos.	Mensualidad	1	\$79.123	No	\$79.123
2	Diseño cartilla	Elaboración de plantillas de diseño	Páginas	30	\$1.000	No	\$30.000
3	Diagramación texto e imágenes	Diagramación de contenido	Páginas	30	\$2.000	No	\$60.000
4	Corrección de estilo	Corrección de estilo del texto	Páginas	30	\$5.000	No	\$150.000
6	Impresión de cartillas	Impresión de guías, con las	Libro	300	\$60		\$540.000

característi
cas
descritas a
continuació
n
Tamaño:
18 x 29 cm
Páginas: 30
Impresión:
a color
Papel:
Bond
blanco 70
gr.

Total

\$859.123

Nota. Se muestra la relación de costos y gastos de la cartilla.

Resultados

A continuación, se encuentra desglosado el producto final, se pueden evidenciar cada una de las páginas que componen la cartilla y, además, los elementos constitutivos de cada una de ellas, acompañadas de una breve explicación que sustente la importancia de su inclusión en el producto.

Figura 25

Portada de la cartilla



Nota. Portada de la cartilla

En la portada de la cartilla podemos encontrar una imagen de referencia. El título de la cartilla, el slogan y logo de la misma.

Figura 26

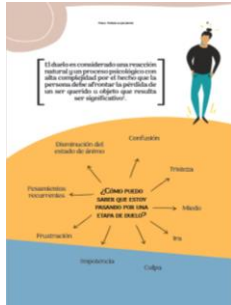
Contraportada



Nota. Contraportada

Figura 29

Definición y características del duelo



Nota. Definición y características del duelo

Se puede evidenciar una definición corta y concisa de lo que es el duelo y algunas de las características que permiten evidenciar si se está o no atravesando por un proceso de duelo.

Figura 30

Etapas del duelo



Nota. Etapas del duelo

En esta página se encuentran la primera actividad, aquí el joven podrá identificar las tres primeras etapas del duelo con una breve explicación que facilitará la comprensión.

Figura 31*Etapas del duelo*

Nota. Etapas del duelo

En esta página se encontrarán las dos últimas etapas del duelo con su explicación correspondiente. Por otro lado, también se encuentra adjunto un código QR que al ser escaneado llevará a quien lea la cartilla a ver un video para complementar la información brindada.

Figura 32*Segunda actividad práctica*

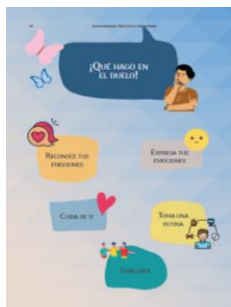
Nota. Segunda actividad práctica

Para aquel que esté realizando la actividad encontrará la explicación para el desarrollo de la misma y con algunas instrucciones útiles al momento de terminarla.

Figura 33*Imagen de referencia*

Nota. Imagen de referencia

Imagen de referencia con una frase alusiva a la temática que se está desarrollando a lo largo de la cartilla.

Figura 34*Recomendaciones cuando se atraviesa por el duelo*

Nota. Recomendaciones cuando se atraviesa por el duelo

Se pueden encontrar diferentes actividades o comportamientos que permitirán avanzar de manera sana por el proceso de duelo y que incrementarán la estabilidad individual y social.

Figura 35*Recomendaciones cuando se atraviesa por el duelo*

Nota. Recomendaciones cuando se atraviesa por el duelo

Se pueden encontrar diferentes actividades o comportamientos que permitirán avanzar de manera sana por el proceso de duelo y que incrementarán la estabilidad individual y social.

Figura 36*Tercera actividad práctica*

Nota. Tercera actividad práctica

Tercera actividad práctica que busca la relajación de la persona que está aquejada por la intranquilidad y el estrés, síntomas característicos del duelo.

Figura 37*Mitos alrededor del duelo**Nota.* Mitos alrededor del duelo

Se busca evidenciar algunos de los mitos más ampliamente difundidos cuando se trata el duelo en población joven.

Figura 38*Cuarta actividad práctica**Nota.* Cuarta actividad práctica

Se recomienda realizar la actividad para ayudar a elaborar la aceptación de la pérdida de ese ser querido que partió, tomando fotografías que ayuden a traer recuerdos positivos al lector.

Figura 39

Verdades alrededor del duelo en jóvenes.



Nota. Verdades alrededor del duelo en jóvenes.

En la figura 13 se pudieron evidenciar los diferentes mitos alrededor del duelo en jóvenes, en esta página cada uno de los mitos es desmentido con la evidencia que hay al respecto.

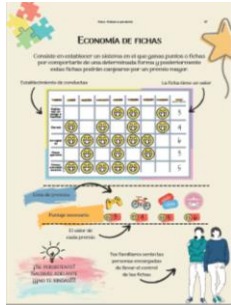
Figura 40

Quinta actividad práctica



Nota. Quinta actividad práctica

Se busca que la persona recuerde al ser querido perdido por medio de una descripción de una vivencia con esa persona, además, que la persona pueda identificar la manera en la que se siente recordando dicha experiencia.

Figura 41*Sexta actividad práctica*

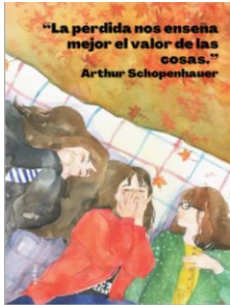
Nota. Sexta actividad práctica

Se busca recompensar aquellos comportamientos que son positivos para la persona que está atravesando por la situación. Las actividades y las formas en que deben ser recompensadas.

Figura 42*Recomendaciones para enfrentar la situación de duelo*

Nota. Recomendaciones para enfrentar la situación de duelo

Se le brinda al lector diversas herramientas que pueden ser de gran ayuda al momento de atravesar el duelo. Además, de información importante con respecto a ayuda profesional si se siente que la situación es desbordante.

Figura 43*Imagen de referencia*

Nota. Imagen de referencia

Imagen de referencia con una frase alusiva a la temática que se está desarrollando a lo largo de la cartilla.

Figura 44*Reflexión acerca de la temática*

Nota. Reflexión acerca de la temática

Se presenta al lector una reflexión sobre el duelo, sobre la importancia que tiene el poder entender el proceso y vivir cada momento del mismo de una forma positiva y transformadora.

Figura 45*Imagen de referencia*

Nota. Imagen de referencia

Imagen de referencia con una frase alusiva a la temática que se está desarrollando a lo largo de la cartilla.

Figura 46*Signos de alarma*

Nota. Signos de alarma

Se le presentan al lector los signos de alarma que deben ser tenidos en cuenta en aquellas personas que están atravesando un proceso de duelo, signos que deben ser tenidos en cuenta al momento de tomar decisiones con respecto a la manera en que se está viviendo la pérdida de la persona

Figura 47*Consejos de utilidad**Nota.* Consejos de utilidad

Consejos que son útiles que el lector tenga en cuenta no solo en el desarrollo de la cartilla, sino también en el desarrollo mismo del duelo.

Figura 48*Referencias**Nota.* Referencias

Primera parte de los referentes teóricos utilizados a lo largo de la cartilla, además de las referencias de las imágenes utilizadas.

Conclusiones

La bibliografía que es posible encontrar acerca de la muerte, el duelo y las emociones vinculadas al mismo, algunas terapias y actividades encaminadas a sobrellevar este tipo de situaciones es muy amplia; de hecho, es abordada desde las diferentes líneas del conocimiento; sin embargo, la manera en cómo se ha vivido la muerte y las consecuencias en los últimos meses a causa de la pandemia del COVID-19, ha permitido que fuertes cuestionamientos sean planteados, puesto que la teoría ha estado fuera del alcance de las personas, y por supuesto la práctica no ha sido la más apropiada.

La población en general se ha visto afectada por la pandemia y las consecuencias que traen consigo, ahora bien, específicamente los jóvenes notaron una transformación del diario vivir a causa de las restricciones y, además, empezaron a experimentar duelos por la pérdida de familiares con modificaciones en los ritos y costumbres.

Por ende, la cartilla termina siendo una herramienta a la hora de abordar el duelo, no resulta ser un documento más con teoría que muchas veces puede ser incomprensible para los jóvenes, ya que la mayoría de materiales lo abordan de manera conceptual y rígida.

La cartilla se pensó y se estructuró teniendo en cuenta a los jóvenes y en que esta fuera una manera menos tediosa y más personal de abordar una situación de la cual no se puede escapar y que de una u otra manera siempre llega a afectar la vida del ser humano.

Es importante resaltar que el producto tratará sobre la educación emocional y dará a conocer estrategias para afrontar un tema tan relevante en estos tiempos como lo es el duelo; incluso, mediante esta cartilla, se espera que los adolescentes interactúen dinámicamente, puesto que se encontrará dentro de la misma videos, imágenes, notas, audios y explicaciones de las emociones que a su vez, se logrará obtener aquellos espacios de tranquilidad, lo que permitirá

ayudar a elaborar la pérdida. Por tal motivo, se recomienda observar la cartilla detenidamente, aunque gracias a los colores, forma e ilustraciones se podrá captar la atención de la población; sin embargo, sería interesante que tanto profesores como padres o familia acompañen a los adolescentes a realizar las actividades, así como también brindan un espacio de tranquilidad para el desarrollo.

Si durante el proceso de desarrollo de la cartilla el adolescente presenta alguno de los signos de alarma a continuación descritos: irritabilidad, aislamiento, hiperactividad y algunas que otras conductas agresivas; incluso, la anhedonia, la falta de concentración, el bajo rendimiento y las quejas somáticas, será necesario que el proceso de duelo sea acompañado por un profesional.

Finalmente, respecto al desarrollo de este producto, es importante resaltar que el entrenamiento en estrategias para permitir la expresión de las emociones resulta bastante crucial, puesto que la identificación, el descubrir las diferencias y características de las emociones en las diferentes etapas del duelo permiten utilizar herramientas de afrontamiento adecuadamente; incluso, se reduciría notablemente las diversas problemáticas en las áreas de ajuste de los adolescentes, hasta mejoraría las relaciones con padres, compañeros, y algunos que otros problemas de aprendizaje, de sueño, ansiedad y depresión. Así que por medio de las diferentes actividades encontradas en la cartilla se reduciría a futuro algunas complicaciones en la adultez. Quedando en última instancia la posibilidad de ampliar el producto para que los padres adquieran la cartilla y acompañen a los adolescentes ante el afrontamiento y por qué no ampliar el rango de edad.

Referencias

- Alcaldía Mayor de Bogotá (2018). *Análisis de condiciones, calidad de vida, salud y enfermedad – 2018*
- https://www.subredsuoccidente.gov.co/sites/default/files/documentos/Documento_Accvye_Fontibon_2016_ajustado-2018.pdf
- Arboleda, A. (2017). Conciliación, mediación y emociones: Una mirada para la solución de los conflictos de familia. *Civilizar Ciencias Sociales y Humanas* 17(33), 81-96.
- Artaraz, O. B., Sierra, G. E., Gonzalez, F. S., Garcia, J., Blanco, V., y Landa, V (2017) GUÍA SOBRE EL DUELO EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA Formación para madres, padres y profesorado. Recuperado de:
- <https://www.seypyna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf>
- Bastidas, M. C., & Zambrano, S. R. (2020). El duelo familiar y el desarrollo emocional en los estudiantes. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(9), 125-143. doi:
- <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i9.580>
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa* 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19, 95-114. Recuperado de
- <http://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>
- Bisquerra, R. (2010). La educación emocional en la práctica.
- Campayo, R. y Sánchez, M. (2020). Inteligencia emocional en maestros de educación primaria: una propuesta práctica para su desarrollo. *Edetania* 58. 55-78.

Colomo, E., (2016). Pedagogía de la muerte y proceso de duelo. Cuentos como recurso didáctico.

REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 14(2), 63-77. doi: 10.15366/reice2016.14.2.004

Cudris, L., Barrios, Á. y Bonilla, N. (2020). Coronavirus: epidemia emocional y social. *Archivos*

Venezolanos de Farmacología y Terapéutica 39(3), 309-312

Chaparro, D. J., Hernández, T. J. A, y Murcia, E. J.N (2017) Descripción De Las Estrategias De Afrontamiento Del Duelo Por Pérdida De La Figura Materna En Una Adolescente De 19 Años: Estudio De Caso. Recuperado de:

https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/14617/1/2017_duelo_adolescente_materno.pdf

De Hoyos, L. M.C. (2018) ¿Entendemos los adultos el duelo de los niños?. *Acta Pediatr Esp*,

73(2), 27-32. Recuperado de: <https://www.neurologia neonatal.org/wp-content/uploads/2018/05/ENTENDEMOS-LOS-ADULTOS-EL-DUELO-NIN%CC%83OS-ACTA-PEDIATRICA.pdf>

García, C. R., Grau, J. A. e Infante, O. E., (2013) Duelo y proceso salud-enfermedad en la Atención Primaria de Salud como escenario para su atención. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 30(1), 121-131.

Guerra, J., Zeballos, J., Angulo, C., Goosdenovich, D., Borja, M. y Campoverde, P. (2018).

Educación emocional: abordaje del proceso de la muerte en la escuela. *Revista Cubana de Investigación Biomédicas* 37(2), 87-94.

Guillén, G. E., Gordillo-Montaña, M. M. J., Gordillo-Gordillo, G. M. D., Ruiz, F. I., y Gordillo-Solanez, S. T. (2013). Crecer con la pérdida: el duelo en la infancia y adolescencia.

Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y la Educación, 2(1), 493-498.

Granados, M. y Sánchez, D. (2020). *La educación emocional en la escuela primaria*

[Tesis de grado]. Universidad Católica de Córdoba. Recuperado de:

http://pa.bibdigital.uccor.edu.ar/2475/1/TF_Granados_Sanchez.pdf

Lacasta, M., Torrijo, M., López, Y., Carracedo, D., Pérez, T., Casado, C., Rocamora, C., Blanco,

L., Iglesias, N., Vidal, E., Trigo, D. y Martí, J. (2020). Impacto emocional en pacientes y familiares durante la pandemia por COVID-19. Un duelo diferente. *Medicina paliativa*,

27(3). 201-208. Recuperado de:

https://www.medicinapaliativa.es/Ficheros/1421/2/08.%20AE_Lacasta.pdf

López, H., Agulla, L., Zabaletta, V., Vivas, L. y López, M. (2017). Rostros, gestos y emociones:

procesamiento diferencial de las expresiones faciales emocionales en población infanto-juvenil según el sexo. *Revista Argentina de ciencias del comportamiento* 9(3), 31-43.

Mateu, P. R., Escobedo, P. P., Flores, B. R. (2019). *Resiliencia, educación emocional y duelo.*

Formación para futuros docentes. Recuperado de:

<http://repositori.uji.es/xmlui/handle/10234/185457>

Martínez, T., Bernal, S., Mora, A. y Hun, N. (2020). Percepción subjetiva de manejo emocional,

ansiedad y patrones de ingesta relacionados con aislamiento por COVID-19. *Universitas Psychologica* 19, 1-9. doi: <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.epbi>

Marquez, M y Gaeta, M. (2017). Desarrollo de competencias emocionales en preadolescente: el

papel de padres y docentes. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado* 20(2), 221-235

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Coronavirus (COVID-19).

https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Paginas/Covid-19_copia.aspx

- Molina-Aguilar, J. (17 de marzo de 2021). Muerte y duelo cambios culturales por COVI-19. *El independiente*, pp, 9-12.
- Mujica, F., Inostroza, C. y Orellana, N. (2018). Educar las emociones con un sentido pedagógico: un aporte a la justicia social. *Revista Internacional de educación para la justicia social* 7(2), 113-127.
- Olmeda, G. M. S (2009) Impacto del duelo en el sistema familia. Recuperado de:
http://www.centrelondres94.com/files/Impacto_del_duelo_en_el_sistema_familiar.pdf
- Organización Mundial de la Salud – OMS. (2020). Coronavirus (COVID-19). who.
<https://www.who.int/es>
- Ortega, A. (2019). Abordaje del duelo. *Revista Aosma*, 27(1). 54-67.
- Oviedo, S. J., Parra, F. M., y Marquina, M. (2009). La muerte y el duelo. *Revista electrónica cuatrimestral de Enfermería* (15), 1-9.
- Parrado, A. y León, J. (2020). COVID-19: Factores asociados al malestar emocional y morbilidad psíquica en la población española. *Revista Española de Salud Pública* 94(8), 1-16.
- Pedreira, J. (2020). Salud mental y COVID-19 en infancia y adolescencia: visión desde la psicopatología y la salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 94(16). 1-17.
- Sánchez, A. R., Gutiérrez, M. C., Valencia, T. J. A. (2011). La muerte de un ser querido: validez y confiabilidad de una medida de regulación emocional. *Rev Mex Invest Psic*, 3(1), 72-84.
- Sánchez, L., Rodríguez, G. y García, J. (2018). Desarrollo de competencias emocionales a través del programa AEdEm para educación secundaria. *Revista Complutense de educación* 29(4), 975-994.

Sánchez, Q. A. B. (2018) *Etapas de duelo en los adolescentes de educación básica superior de la unidad educativa Nelson isauro torres de la ciudad de cayambe en el año lectivo 2017-2018* (Tesis de Grado). Universidad Central Del Ecuador, Cayambe, Ecuador.

Recuperado de: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/16381/1/T-UCE-0010-FIL-103.pdf>

Sánchez, T. (2020). Duelo silente y furtivo: dificultad para elaborar las muertes por pandemia de COVID-19. *Studia Zamorensia*, 19. 43-65.

Secretaría Distrital de Integración Social (S.F) *Resumen de Informe de Rendición Pública de Cuentas de infancia, adolescencia y juventud de Bogotá.*

http://old.integracionsocial.gov.co/anexos/documentos/2019documentos/08072019_Informe%20ciudadano_Los%20Martires.pdf

Secretaria de Educación del Distrito (2020). *Caracterización del sector educativo 2019-2020.*

https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/conoce-nuestras-cifras#2

Secretaria de educación (2018) *KENNEDY LOCALIDAD 8 Bogotá, D.C. Caracterización del Sector Educativo Año 2018*

https://www.educacionbogota.edu.co/portal_institucional/sites/default/files/inline-files/8-Perfil_caracterizacion_localidad_Kennedy_2018.pdf

Secretaria de Cultura, Recreación y Deporte (2020) *Bogotá y sus localidades.*

<https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/bogodatos/bogota-y-sus-localidades>

Uribe, A., Valderrama, L., Durán, D., Galeano, C. y Gamboa, K. (2008). Diferencias evolutivas en la actitud ante la muerte entre adultos jóvenes y adultos mayores. *Acta colombiana de psicología*, 11(1). 119-126. Recuperado de:

<https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/595/1/v11n1a12.pdf>

Apéndices

Apéndice A. Encuesta de mercado para Instituciones

TRABAJO DE GRADO

La presente encuesta tiene como objetivo identificar las necesidades y preferencias de quienes podrían ser posibles clientes, reconociéndolos como segundos informantes para el diseño de una cartilla dirigida a jóvenes en donde se permita desarrollar estrategias para que expresen sus emociones frente a situaciones de duelo.

***Obligatorio**

1. Hábeas Data: mediante el cual autorizó en los términos de la Ley 1581 de 2012 y la normativa adicional que la modifique, adicione o reglamente, de manera libre, previa y voluntaria a la Universidad Católica de Colombia a dar el tratamiento de mi información, para que en desarrollo de sus funciones propias como Institución de Educación Superior, pueda recolectar, recaudar, almacenar, usar, circular, suprimir, procesar, intercambiar, compilar, dar tratamiento y/o transferir a terceros y disponer de los datos por mí suministrados en el presente formulario (Acuerdo 002 del 4 de Septiembre de 2013, aprobado por la Sala de Gobierno de la Universidad <https://www.ucatolica.edu.co/portal/wp-content/uploads/adjuntos/acuerdos/sala-de-gobierno-00213.pdf>). De igual forma, si tiene alguna duda o inquietud sobre el particular, puede comunicarse a la dirección electrónica: contacto@ucatolica.edu.co o contactar a la Unidad de Talento Humano al teléfono 3277300 Ext. 1185 y 1191 o directamente en nuestra sede principal ubicada en la Avenida Caracas No 47-72 en la ciudad de Bogotá. Zona de los archivos adjuntos

Marca solo un óvalo.

Sí

No

2. La siguiente encuesta nos va a permitir conocer su opinión frente a diferentes aspectos de un producto que está siendo diseñado por estudiantes que optan por el grado de Psicólogas(os) en la Universidad Católica de Colombia. La encuesta está dividida en 5 diferentes secciones: temática, contenido, acceso, costo y valor agregado. Su diligenciamiento no le va a tomar más de 10 minutos, ¿está de acuerdo en continuar?

Marca solo un óvalo.

- Estoy de acuerdo
 No estoy de acuerdo

TEMÁTICA

La siguiente sección se va a enfocar en la temática que va a tener la cartilla que se está desarrollando: el duelo y la implicación emocional en jóvenes

3. ¿En su institución se manejan temas relacionados con el duelo? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

4. Si su respuesta es sí, ¿Con qué frecuencia lo hacen?

5. Si su respuesta fue no, ¿Le gustaría encontrar información que permita conocer del tema?

6. ¿Tiene conocimiento acerca de un producto que maneje la misma temática en el mercado? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No
- Otro: _____

CONTENIDO

En la siguiente sección va a encontrar preguntas relacionadas al contenido que espera encontrar en una cartilla de este tipo de temáticas

7. ¿Qué tipo de contenido le gustaría encontrar en la cartilla? Por favor seleccione las opciones que considere *

Marca solo un óvalo.

- Imágenes
- Juegos de comprensión del tema
- Ilustraciones de cómo expresar las emociones
- Conceptualización y ejemplos

8. Escoja la opción que más le resulte llamativa para el nombre de la cartilla. Puede escoger más de una opción. *

Selecciona todos los que correspondan.

- El adiós nunca es definitivo
- ¡Más allá del suceso te encuentras tu!
- Viviendo el adiós

9. Del 1 al 5, siendo 1 muy poco interesante y 5 siendo muy interesante ¿Cómo calificaría el contenido de la cartilla (duelo, los diferentes tipos, respuestas emocionales, conductuales, fisiológicas, emociones, estrategias de afrontamiento y demás actividades)? *

Marca solo un óvalo.

	1	2	3	4	5	
Muy poco interesante	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Muy interesante

10. ¿Cuál o cuáles de los siguientes aspectos le atraen más si obtuviera este producto? *

Marca solo un óvalo.

- Es innovador
- Es un tema actual
- Necesario
- Precio
- Diseño

11. ¿Qué aspectos NO le gustaría ver en el producto? *

Marca solo un óvalo.

- Muy complejo
- Muy extenso
- Precio elevado
- Diseño poco llamativo
- Otro: _____

ACCESO

En la siguiente sección va a encontrar preguntas relacionadas al acceso, bien sea por medios digitales o físicos, de la cartilla

12. ¿Por qué medios le gustaría poder acceder a la cartilla?. Por favor seleccione las opciones que considere. *

Marca solo un óvalo.

- Física
 Digital
 Física y Digital

13. Si la respuesta anterior corresponde físico ¿Le gustaría que la cartilla llegara hasta la puerta de la institución?

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

COSTO

La siguiente sección se va a enfocar en el posible valor que puede llegar a tener el producto final y los diferentes medios de pago

14. ¿Es atractivo para usted poder recibir un descuento teniendo en cuenta la forma de pago (crédito o contado)? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

15. ¿Es atractivo para usted recibir un descuento teniendo en cuenta la cantidad de cartillas que pueda llegar a ordenar? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

16. Partiendo de la premisa que el valor del producto le parece aceptable, ¿Cuál sería la probabilidad de que lo adquiriera? *

Marca solo un óvalo.

Muy poco probable

Poco probable

Probable

Muy probable

17. ¿Compraría la cartilla por un valor mayor a \$55.000 la unidad? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

**VALOR
AGREGADO**

La siguiente sección se va a enfocar en un posible valor agregado que puede llegar a tener el producto final, puesto que se encuentra enfocado a jóvenes especialmente.

18. ¿Le gustaría recibir un entrenamiento de las actividades propuestas a lo largo de la cartilla? *

Marca solo un óvalo.

Sí

No

19. ¿Tiene algún comentario o sugerencia sobre este producto que quiera compartir con nosotros? *

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios

Apéndice B. Encuesta de mercado para Jóvenes

DUELO

La presente encuesta tiene como objetivo identificar las necesidades y preferencias de quienes podrían ser posibles clientes, reconociéndolos como segundos informantes para el diseño de una cartilla dirigida a jóvenes en donde se permita desarrollar estrategias para que expresen sus emociones frente a situaciones de duelo.

*Obligatorio

1. Hábeas Data: mediante el cual autorizó en los términos de la Ley 1581 de 2012 y la normativa adicional que la modifique, adicione o reglamente, de manera libre, previa y voluntaria a la Universidad Católica de Colombia a dar el tratamiento de mi información, para que en desarrollo de sus funciones propias como Institución de Educación Superior, pueda recolectar, recaudar, almacenar, usar, circular, suprimir, procesar, intercambiar, compilar, dar tratamiento y/o transferir a terceros y disponer de los datos por mi suministrados en el presente formulario (Acuerdo 002 del 4 de Septiembre de 2013, aprobado por la Sala de Gobierno de la Universidad <https://www.ucatolica.edu.co/portal/wp-content/uploads/adjuntos/acuerdos/sala-de-gobierno-00213.pdf>). De igual forma, si tiene alguna duda o inquietud sobre el particular, puede comunicarse a la dirección electrónica: contacto@ucatolica.edu.co o contactar a la Unidad de Talento Humano al teléfono 3277300 Ext. 1185 y 1191 o directamente en nuestra sede principal ubicada en la Avenida Caracas No 47-72 en la ciudad de Bogotá. Zona de los archivos adjuntos * *

Marca solo un óvalo.

Autorizo

No autorizo

2. La siguiente encuesta nos va a permitir conocer su opinión frente a diferentes aspectos de un producto que está siendo diseñado por estudiantes que optan por el grado de Psicólogas(os) en la Universidad Católica de Colombia. La encuesta está dividida en 5 diferentes secciones: temática, acceso, apariencia, valor agregado y costo. Su diligenciamiento no le va a tomar más de 10 minutos, ¿está de acuerdo en continuar? *

Marca solo un óvalo.

- Estoy de acuerdo
 No estoy de acuerdo

TEMÁTICA

La siguiente sección se va a enfocar en la temática que va a tener la cartilla que se está desarrollando: el duelo y la implicación emocional en jóvenes

3. ¿Posee algún tipo de conocimiento sobre el duelo y de sus implicaciones emocionales? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

4. ¿Ha encontrado cartillas que traten la temática sobre el manejo del duelo? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
 No

5. Si la respuesta anterior fue SÍ ¿Qué destaca de las cartillas que conoce? Puede escoger más de una opción.

Selecciona todos los que correspondan.

- Presentación
- Contenido
- Fácil comprensión
- Diseño llamativo
- Tamaño y tipo de letra

6. ¿Qué tipo de contenido le gustaría encontrar en la cartilla? Puede escoger más de una opción. *

Selecciona todos los que correspondan.

- Imágenes
- Juegos de comprensión del tema
- Conceptualizaciones y ejemplos
- Ilustraciones de cómo expresar las emociones frente al duelo
- Casos
- Historietas

7. ¿Qué NO espera encontrar en la cartilla? Por favor seleccione las opciones que considere. *

Selecciona todos los que correspondan.

- Demasiada letra
- Poca letra
- Demasiadas imágenes
- Pocas imágenes
- Contenido poco llamativo
- Letra pequeña

8. De acuerdo con la temática a tratar, ¿Qué cantidad de páginas le gustaría encontrar en la cartilla? Por favor seleccione una opción. *

Marca solo un óvalo.

- De 15 a 20
- De 20 a 25
- De 25 a 30

ACCESO

En la siguiente sección va a encontrar preguntas relacionadas al acceso, bien sea por medios digitales o físicos, de la cartilla

9. Si deseara obtener una cartilla relacionada con el duelo ¿En qué formato le gustaría acceder a este producto? Por favor seleccione una opción. *

Marca solo un óvalo.

- Impreso
- Digital
- Ambas maneras

10. Si la respuesta anterior corresponde a formato impreso ¿Le gustaría que la cartilla llegara hasta la puerta de su casa?

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

APARIENCIA

En la siguiente sección va a encontrar preguntas relacionadas a la apariencia de la cartilla: como color, tipografía y demás aspectos

11. ¿Qué colores le gustaría encontrar en la cartilla? Por favor seleccione una opción. *

Marca solo un óvalo.

- Colores oscuros (negro, gris, azul, vino tinto)
- Colores claros (blanco, azul pastel, verde pastel)
- Otro: _____

12. ¿Qué tamaño de letra le gustaría encontrar en la cartilla? Por favor seleccione una opción. *

- a. El proceso de duelo es necesario para reencontrar de nuevo el equilibrio emocional
- b. El proceso de duelo es necesario para reencontrar de nuevo el equilibrio emocional
- c. El proceso de duelo es necesario para reencontrar de nuevo el equilibrio emocional
- d. El proceso de duelo es necesario para reencontrar de nuevo el equilibrio emocional
- e. El proceso de duelo es necesario para reencontrar de nuevo el equilibrio emocional

Marca solo un óvalo.

- Opción A
- Opción B
- Opción C
- Opción D
- Opción E

13. ¿Qué tipo de letra le gustaría encontrar en la cartilla? Por favor seleccione una opción. *

- a. El proceso de duelo es necesario para reencontrar de nuevo el equilibrio emocional
- b. El proceso de duelo es necesario para reencontrar de nuevo el equilibrio emocional
- c. *El proceso de duelo es necesario para reencontrar de nuevo el equilibrio emocional*
- d. El proceso de duelo es necesario para reencontrar de nuevo el equilibrio emocional
- e. El proceso de duelo es necesario para reencontrar de nuevo el equilibrio emocional

Marca solo un óvalo.

- Opción A
- Opción B
- Opción C
- Opción D
- Opción E

**VALOR
AGREGADO**

La siguiente sección se va a enfocar en un posible valor agregado que puede llegar a tener el producto final, puesto que se encuentra enfocado a jóvenes especialmente.

14. ¿Cree usted conveniente que se maneje una cartilla para jóvenes y otra para padres? *

Marca solo un óvalo.

- Sí
- No

15. ¿Cómo le gustaría que fuera la cartilla (tanto para jóvenes como para padres)? Por favor seleccione dos opciones de respuesta. *

Selecciona todos los que correspondan.

- Portada diferente para jóvenes y padres
- Portada igual para jóvenes y padres
- Para jóvenes más dinámica y para padres más conceptual
- Sesión de actividades didácticas solo para jóvenes y para padres más práctica

16. ¿Qué beneficio le gustaría adquirir por la compra del producto? *

Selecciona todos los que correspondan.

- Código para realizar actividades virtuales
- Psicoeducación
- Empaque especial
- Asesoramiento de cómo utilizar la cartilla mediante línea telefónica
- Videos que expliquen cómo realizar las diferentes estrategias de afrontamiento ante el duelo

COSTO

La siguiente sección se va a enfocar en el posible valor que puede llegar a tener el producto final y los diferentes medios de pago

17. ¿Cuánto estaría dispuesto a cancelar por una cartilla en donde encontrará información sobre el duelo, los diferentes tipos, respuestas emocionales, conductuales, fisiológicas, emociones, estrategias de afrontamiento y demás actividades que le llamarán la atención? *

Marca solo un óvalo.

- \$110.000 a \$150.000
- \$150.000 a \$190.000
- \$190.000 a \$230.000
- \$230.000 a \$270.000