



# **AFRONTAR LA PÉRDIDA A TRAVÉS DE LA RESILIENCIA**

Sara Rodríguez de Vera Campos

Trabajo de Fin de Grado de Psicología

Tutora: Ángela Torbay Betancor

Universidad de La Laguna. Facultad de Ciencias de la Salud. Sección de  
Psicología y Logopedia

Curso académico 2017/2018

## **RESUMEN**

Este trabajo tiene como objetivo crear un programa para personas que estén enfrentándose a la muerte de un ser querido. Para ello, hemos analizado la situación de adversidad de una adolescente, la muerte de su padre, y los factores protectores que estuvieron presentes durante este proceso y que favorecieron su transformación positiva. Para este análisis nos hemos basado en el enfoque de la resiliencia y en la perspectiva narrativa constructivista, ya que nos aporta una visión pro-activa, personalizada y focalizada en fortalezas. En los resultados encontramos que los factores de creatividad, dar sentido a la adversidad, introspección, optimismo, altruismo y proyección al futuro fueron los que permitieron que esta adolescente afrontara su pérdida de forma sana, aprendiendo de su adversidad. En estos factores se fundamenta el programa presentado que pretende proporcionar herramientas de apoyo a personas que estén atravesando una situación parecida. Creemos necesario abordar las pérdidas de personas significativas desde programas basados en la resiliencia que ayuden a superar la adversidad de forma sana y óptima.

**Palabras claves:** Duelo, resiliencia, factores protectores, programa

## **ABSTRACT**

The purpose of this project is to create a programme for people who are facing the death of a loved one. To that end, we have analyzed adversity situations of a teenager, her father's death, and the protective factors that were presents during this process what favored its positive transformation. To this analysis we have based on resilience approach and on narrative-constructivist perspective, as that give us a proactive and personalized vision focus in strength. The results found suggest that factors of creativity, make sense of adversity, introspection, optimism, altruism and future projection were factors that letting this teenager to face her bereavement in a way healthy, learning from her adversity. In this factors its based the present programme what pretend to provide help resources to people who are going through a similar situation. We believe is necessary to address loss of significant people with programmes based in resilience to help facing the adversity in a healthy and optimal way.

**Keywords:** Grieving, resilience, protective factors, program

## **ÍNDICE**

<b>1. MARCO TEÓRICO</b>	<b>4</b>
1.1. El proceso de duelo	4
1.2. La mirada resiliente	6
1.3. Justificación	9
1.4. Objetivos	9
<b>2. MÉTODO</b>	<b>9</b>
2.1. Participantes	9
2.2. Instrumentos y materiales	9
2.3. Desarrollo del programa: descripción, contenidos, actividades y temporalización	13
2.4. Diseño de la evaluación de la intervención	14
<b>3. RESULTADOS PREVISTOS</b>	<b>14</b>
<b>4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	<b>15</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>16</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>19</b>

## **1. MARCO TEÓRICO**

El objetivo del presente trabajo es crear un programa dirigido a personas que han sufrido una muerte cercana para ayudarlas a sobrellevar su proceso de duelo. Para ello, se analizará la situación de adversidad de una adolescente, que durante un mismo año vivió la pérdida de su padre y otros importantes infortunios. El análisis que se presenta trata de indagar cómo esta persona afrontó su duelo y pudo salir transformada positivamente. Se mostrará cómo diversos factores protectores resilientes consiguieron sobreponerla, llegando finalmente a dotar de sentido su adversidad. El presente TFG intentará, a través de la experiencia analizada, proporcionar a otras personas, que hayan pasado por situaciones parecidas, herramientas de apoyo que puedan estimular esta transformación tras una adversidad.

Este trabajo se fundamenta en cómo vivir un proceso de duelo basándose en una mirada resiliente y desde el constructivismo social, que nos aporta una visión activa y personalizada ante estas situaciones.

Por tanto, iniciaremos planteando qué es el duelo, cómo se ha considerado tradicionalmente y la crítica del enfoque narrativo constructivista. Posteriormente, fundamentaremos la resiliencia con sus tres pilares: personal, relacional y comunitario, que nos proporcionan la base de cómo afrontar positivamente situaciones de adversidad, y que nos servirán para fundamentar la propuesta de nuestro programa.

### **1.1. El proceso de duelo**

Cuando las personas sufren una pérdida importante, posteriormente viene una etapa de reajuste y adaptación emocional conocida como duelo. Éste, es un proceso que se define como el conjunto de reacciones emocionales, cognitivas y conductuales que tienen lugar tras la pérdida de un ser querido (Romero, 2013). Por tanto, el duelo es una reacción adaptativa normal y es un acontecimiento vital estresante por el que todas las personas pasamos.

Según Castillo, García, Martínez, Meza, Sauri y Torres (2008) el duelo tiene tres etapas. La primera abarca desde que se transmite la noticia de la muerte hasta que terminan los actos fúnebres. Se caracteriza por un estado de choque intenso, alteración en el afecto, sensibilidad anestesiada, intelecto paralizado e irregularidades en las respuestas fisiológicas. La reacción suele ser rechazo, incredulidad o negación, manifestándolo con un comportamiento tranquilo o insensible, o, por el contrario, exaltado. La segunda etapa, es el núcleo del duelo porque tiene una mayor duración. Se manifiesta como un estado depresivo, donde, al principio se tiene siempre en mente la imagen del fallecido, pero a medida que va pasando el tiempo, se alternan momentos de dolor y momentos de reorganización de la vida. Se recuerda constantemente a la persona que ha muerto y se extrañan los detalles de la vida cotidiana que se compartían con esta. Se pierde el interés, y hay un gran sentimiento de vacío y soledad. La última etapa es un período de restablecimiento, la persona mira hacia el futuro, recupera el interés y se propone nuevos objetivos. Es una fase de adaptación, se establecen nuevas relaciones sociales y el dolor, la pena y el estado depresivo van disminuyendo de manera que la persona experimenta alivio.

Un modelo muy trabajado en el duelo es el de Kübler-Ross (1969, citado en Cuadrado, 2010), que defiende cinco etapas. La primera es la negación, caracterizada por sensación de incredulidad, rechazo de lo que ocurre y hasta una cierta insensibilidad. La segunda es la ira, considerada como una reacción natural al cambio, y distinguida por la rabia y el resentimiento. La tercera es la negociación, en la cual se intenta tomar el control de la situación creyendo que se puede cambiar lo ocurrido. Se caracteriza por volver hacia atrás una y otra vez con pensamientos como “ojalá lo hubiera hecho de otra manera”. La cuarta etapa es depresión, en la que se da una sensación de vacío y tristeza, pudiendo llevar a una crisis existencial. Y la última, es la aceptación, asumir que hay una nueva realidad y que se tiene que aprender a vivir con ella (Cuadrado, 2010).

Se concluye que las visiones tradicionales aceptan la existencia de unas etapas generales por las que la mayoría de personas pasan en un proceso de duelo, percibiendo al individuo como un ser pasivo que experimenta las reacciones emocionales y sentimentales características de éstas.

Desde el enfoque constructivista narrativo se han encontrado numerosas críticas para esta perspectiva, empezando por señalar que, si en situaciones así solo cabe esperar a que las personas atraviesen las etapas del proceso de duelo, se reduce la capacidad del trabajo de los terapeutas y no se da importancia a lo que las personas puedan, quieran o estén dispuestas a hacer en esa situación (Herrero y Neimeyer, 2007).

En esta misma línea se defiende que las personas no pasan necesariamente por las etapas propuestas, y que, si pasaran, no tendrían por qué hacerlo en el orden establecido. Asimismo, encuentran que existe una gran diversidad en la secuencia y duración de las reacciones personales ante una pérdida, es decir, se difiere en la forma de afrontar esta (y cualquier) adversidad. Parece que la perspectiva de las etapas subestima la dimensión individual de la pérdida y del duelo, así como las acciones que se puedan realizar para superarlos, y se centra de forma excesiva en las reacciones emocionales compartidas. También, critican que no se ha tenido en cuenta el entorno en estas situaciones, entendiendo el duelo como una experiencia privada y exclusiva de la persona que lo sufre.

La perspectiva constructivista narrativa define el duelo como un proceso personal, idiosincrático, íntimo y confuso, en el que tenemos un papel activo, que nos permite reconstruir nuestro mundo personal y dotarlo de sentido. En este proceso son muy importantes las emociones y los sentimientos y deben entenderse como señales de nuestros esfuerzos por darle significado a la experiencia.

Otro autor que defiende este punto de vista es Worden (1997), quien define el duelo como un proceso activo, en el que la persona ha de realizar actividades que le ayuden a elaborar la pérdida. Sostiene que las etapas no necesariamente han de seguir un orden específico: aceptar la pérdida, trabajar las emociones y el dolor, y recolocar emocionalmente al fallecido para continuar viviendo.

Observamos que se pueda acometer el proceso de duelo desde diferentes perspectivas. Hemos querido mostrar dos enfoques con planteamientos diferentes para entender parte de la complejidad del proceso de duelo.

Una vez planteado cómo abordar el duelo pasamos a analizar el enfoque resiliente que nos proporciona una mirada optimista y de exigencia a través del trabajo de los factores protectores que pasaremos a analizar.

## **1.2. La mirada resiliente**

La resiliencia se puede definir, según los siguientes autores como: un conjunto de procesos sociales e intra-psíquicos que dan la posibilidad de tener una vida sana en un medio insano (Rutter, 1993). Desde la perspectiva de Grotberg (2001, p. 20) es “la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecido por experiencias de adversidad”. Melillo, (2001) y Cyrulnik (2001) coinciden también con esta definición, dando importancia al hecho de salir de la adversidad transformado y fortalecido. Y según Luis Rojas Marcos (2010) es la fuerza para encajar, resistir y superar la adversidad.

Desde este enfoque los factores protectores son características personales, relacionales y comunitarias que ayudan a reducir el efecto de las adversidades, favoreciendo el desarrollo óptimo de las personas o grupos.

El presente trabajo hará referencia principalmente a los factores protectores personales, ya que son los que sustentan el programa que defenderemos en este trabajo. Exponemos una breve descripción de los relacionales y comunitarios, para centrarnos en los personales.

En el factor relacional se encuentran las personas que nos rodean, son los vínculos afectivos. Walsh (1998) lo define como un conjunto de creencias y narrativas compartidas, que fomentan sentimientos de coherencia, colaboración, eficacia y confianza, y que son esenciales para la superación de los problemas. Esta autora defiende que existe una interacción entre los factores individuales de desarrollo y el entorno psicosocial del individuo (Walsh, 2004). Además, un componente relevante es tener una buena relación con un adulto (Resnick, 2000). Esto es lo que Cyrulnik (2001) denomina tutor de resiliencia, persona que nos acompaña incondicionalmente, que se convierte en apoyo fundamental y que proporciona confianza e independencia en el proceso (Rubio y Puig, 2011). En esta línea, Richardson y Yates (2004), añaden las conexiones, alianzas y lazos con amistades que se convierten en pilares para personas bajo situaciones de adversidad.

El factor comunitario hace referencia a la cultura, a la construcción social de las fortalezas, a aspectos de la comunidad que nos ayudan a superar las adversidades y prosperar. Es el modo en que un grupo de pertenencia o comunidad superan la adversidad, definen García y Torbay (2012). Suárez Ojeda representa este enfoque junto con Aldo Melillo, y lo define como una condición colectiva para saber y poder sobreponerse a los desastres y las situaciones masivas, y construir sobre ellas (Suárez, Jara y Márquez, 2007). Los autores señalan cinco factores comunitarios. Identidad cultural (costumbres, valores, creencias). Solidaridad (sentimiento de unidad y lazo social). Honestidad estatal (conciencia grupal que condena la deshonestidad y valora la honestidad de la función pública). Autoestima colectiva (satisfacción por pertenecer a una comunidad). Finalmente, Humor social (capacidad de encontrar comedia en la propia tragedia para así poder superarla) (Suárez Ojeda, 2001).

Definidos los factores relacionales y comunitarios, nos centraremos en el factor personal. Éste hace referencia a las capacidades que tiene cada individuo para superar las adversidades.

En función de cada autor encontraremos distintos factores personales, por ejemplo, Cyrulnik (2001a) señala la introspección, autoestima, conocimiento de fortalezas y debilidades, autocontrol, reflexión, independencia, capacidad de relacionarse, iniciativa, creatividad, humor y los tutores de resiliencia (apego seguro).

Melillo y Suárez Ojeda (2001), denominan factores protectores como pilares de resiliencia, y los definen como atributos que aparecen con frecuencia en niños y adolescentes resilientes. Introspección, capacidad de saber preguntarse y responderse de forma honesta. Independencia, fijar los límites entre la persona y el problema, manteniendo una distancia emocional y física. Capacidad de relacionarse, habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas y para equilibrar nuestra necesidad de afecto y actitud de brindarse a otros. Iniciativa, gusto por exigirse a uno mismo y ponerse a prueba en tareas que sean progresivamente más estrictas. Humor, saber encontrar lo cómico en la propia adversidad. Creatividad, expresión artística en la que cada persona manifiesta pensamientos divergentes que le ayudan a superar el dolor. Moralidad, saber extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y tener la facultad de comprometerse con los valores. Y autoestima consistente, como la base del resto de los pilares.

A continuación, ahondaremos en aquellos factores que se han desarrollado en la experiencia personal que se comentará en el siguiente apartado. Factores estos, que de igual forma señalan los autores como factores protectores resilientes.

### **Creatividad**

Es la capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden, es decir, es la habilidad para traducir la propia tragedia en belleza y orden. Es fruto de la capacidad de reflexión y permite pensar de forma diferente a la de los demás. Gracias a ella se encuentra un mundo imaginario y se puede olvidar el sufrimiento interior y expresar positivamente las emociones (Cyrulnik, 2001a).

### **Dar sentido a la adversidad**

Para Vanistendael (2005) un elemento clave es la capacidad para descubrir un sentido de la adversidad. Es una construcción de significado en la vida que comprende la combinación de varios elementos. Engloban aspectos como tener un proyecto, tener responsabilidades, sentirse útil, contribuir en la vida de otras personas, ser generoso y tener confianza en un porvenir desconocido. Se trata de abrirse al futuro y a un proyecto de vida posible, construyendo activamente tu historia. El sentido que se le da a la vida no se puede imponer o manipular, sino que se va descubriendo en el proceso. Como defiende Fiorentino (2008), solo cuando las personas consiguen encontrarle un significado a su adversidad, pueden integrarla como parte de su historia.

## **Introspección**

Capacidad de análisis y reflexión para hacerse preguntas y responderse de forma sincera y honesta. Esta forma de indagar sobre el propio dolor, de pensar la tristeza y de cómo reconvertir la pena en un significado vital, proporciona herramientas que ayudan a entender para qué ha sucedido la adversidad. Esta capacidad de reflexión, es un recurso más para facilitar salidas, soluciones y formas diferentes de ver la adversidad, que ayudan a la persona a entender su dolor desde múltiples dimensiones (Cyrulnik, 2001b).

## **Optimismo**

Las emociones positivas como el optimismo y el sentido del humor son consideradas factores protectores porque fortalecen los circuitos de recompensa y provocan sensaciones de placer, bienestar y satisfacción (Haglund, Nesttadt, Cooper, Southwick y Charney, 2009).

Se ha comprobado que experimentar emociones positivas y ser optimista promueve el desarrollo de la resiliencia, proporciona recursos para afrontar los problemas y puede motivar comportamientos saludables (Salovey, Rothman, Detweiler y Steward, 2000).

El optimismo puede disminuir el impacto que producen los estímulos estresantes (Abramson, Alloy, Hankin, Clements, Hogan y Whitehouse, 2000). Y como defienden otros autores se pueden generar emociones positivas frente a situaciones de adversidad si se da un significado positivo a los eventos de la vida cotidiana (Folkman y Moskowitz, 2000). Otro estudio como el de Vázquez, Cerevellón, Pérez – Sales, Vidalesa y Garborit (2005) da soporte a la importancia de experimentar emociones positivas como factores protectores frente a experiencias traumáticas y estresantes.

## **Altruismo**

Barudy (2013) considera que la necesidad de cuidado y de buenos tratos hacia los demás es instintiva, ya que es fundamental para proteger y conservar nuestras vidas como individuos y especie. Defiende que son relaciones recíprocas y complementarias, sostenidas gracias al apego, al afecto y la biología. En situaciones problemáticas, estas conductas reducen las manifestaciones orgánicas, endocrinas y psicológicas del estrés y dolor. Por tanto, tienen efectos positivos. Además, el altruismo en la vida familiar y en comunidad, permite que sus miembros gocen de ambientes afectivos, protectores y reconfortantes. Y también proporciona una vida más feliz, sana y duradera, contribuyendo al bienestar y regulando el estrés. En conclusión, el apoyo de los otros y su cuidado ayuda a superar los problemas.

## **Proyección al futuro**

Uno de los resortes para que la resiliencia se ponga en marcha es la reparación del dolor y la proyección hacia el futuro. Esta proyección transforma la mirada de la pérdida en la búsqueda de lugares mejores. Las personas que trabajan desde un imaginario hacia el futuro trascienden más fácilmente su dolor, ya que experimentan en sus proyecciones lugares, personas, sensaciones, hasta olores, que pueden producirle bienestar. Esto es la materia prima de la que se nutren los sueños, que son una mirada hacia delante (Vaillant, 2004).



En conclusión, el enfoque resiliente intenta entender cómo las personas consiguen superar una adversidad y salir transformado positivamente de ella, trabajando con las fortalezas de la persona y de su entorno. No consiste solo en vencer y superar las dificultades, sino también en beneficiarse de ellas.

La resiliencia contribuye a la calidad de vida (Melillo, Estamatti y Cuestas, 2001) y es efectiva, no solo para enfrentar adversidades, sino también para la promoción de salud mental y emocional.

Hemos recogido en este marco teórico un análisis del proceso de duelo y la fundamentación de la resiliencia, con ello pretendemos sustentar nuestro trabajo en la propuesta del programa que presentaremos más adelante.

### **1.3. Justificación**

Consideramos que es importante abordar el afrontamiento de la pérdida de un familiar desde el enfoque resiliente y constructivista por las siguientes razones. Primero, reconoce la individualidad, somos diferentes, y el duelo es un proceso idiosincrático donde tenemos un papel activo. Segundo, la muerte es un hecho inherente a la vida, un suceso al que todos nos enfrentamos, y es vital que lo comprendamos y sepamos afrontarlo. Y, tercero, empodera a la persona y favorece la transformación positiva de ésta, haciendo que la adversidad enfrentada cobre un sentido.

### **1.4. Objetivos**

#### **Objetivo general**

Proporcionar, a través de un programa, ayuda a personas que hayan atravesado la pérdida de un familiar, basándonos en una historia de adversidad desarrollada con factores protectores.

#### **Objetivos específicos**

-Analizar una historia basada en adversidad para descubrir qué factores protectores resilientes ayudaron a salir de esa situación.

-Presentar un programa que aporte herramientas de apoyo que favorezcan la transformación positiva tras la adversidad.

## **2. MÉTODO**

### **2.1. Participantes**

Como el presente trabajo parte de analizar una historia personal de adversidad para fundamentar el programa se explicarán primero las características de esta persona. Se trata de una mujer, de 15 años, estudiante de 4º de Educación Secundaria Obligatoria, en el I.E.S. Mencey Acaymo. Vive en Güímar, Tenerife.

El programa va dirigido a personas que hayan atravesado una pérdida importante en su vida.

### **2.2. Instrumentos y materiales**

La base de este TFG es el análisis de una historia de adversidad que a través de factores resilientes, la persona sale transformada positivamente. Por este motivo relataremos a continuación y de forma breve la historia de superación:

*Sara es una adolescente de 15 años, vive en Güímar, Tenerife. En 2005, con 9 años, vivió la lucha de su madre contra el cáncer y su posterior superación. Al año, pasó por la separación de sus padres, quedándose a vivir con su madre y perdiendo el contacto con su padre, retomándolo al año. En 2008, su madre encontró una nueva pareja, que Sara no acepta, generándose una mala relación. La madre de Sara se traslada a vivir a Arico en 2010. Por tanto, Sara tiene que vivir con su padre para no distanciarse de su entorno. La nueva convivencia con su padre genera una relación de afecto y confianza. Un año después le detectan cáncer a su padre y es hospitalizado. Sara, con 15 años, se ve obligada a mudarse a Arico con su madre. Tres meses después, en marzo de 2012, su padre muere. En mayo de ese mismo año la pareja de su madre, muere también de cáncer. La relación de Sara y su madre tras los acontecimientos vividos fue extraña, dura. Las discusiones, las diferencias y la forma de llevar cada una su dolor, las enfrentaba. Así pasaron dos duros años para ambas. Luego, se van entendiendo poco a poco y la relación se va estabilizando. En el momento actual Sara y su madre tienen una relación de confianza, cariño y comprensión.*

El relato que hemos presentado muestra las adversidades vividas por Sara. Este trabajo se centrará en la adversidad más dura vivida por ella: la muerte de su padre.

Para el análisis de contenido de la experiencia se utilizaron unos instrumentos que recogen el proceso de adversidad y transformación de la historia. Estos son: una **carta** que regaló a su padre antes de que él muriera. El **diario personal** que proporciona un análisis relevante del proceso de adversidad y de superación. El **blog** donde se observan factores protectores relevantes para la historia. Las cuentas de **Instagram y Facebook** que sirven para descubrir cómo estas redes sociales pueden ayudar a proteger de una adversidad. Por último, un **vídeo** de una coreografía de gimnasia, donde se expresa la creatividad como factor protector.

Presentamos estos instrumentos de forma cronológica en función de la historia personal.

### **La carta: enero 2012 (ver anexo 1)**

El padre de Sara está hospitalizado y le lleva la carta como regalo de reyes. En la carta expresa los sentimientos que tiene hacia él: se siente orgullosa, contenta y feliz de tenerle. Le dice que lo echa de menos, que recuerda todas sus complicidades juntos, y que la perdona si la ve como pasota, ya que no es lo que siente. Sara expresa una inmensa gratitud y amor hacia su padre.

Factores protectores:

Optimismo y Focalizar en experiencias positivas, que ayudan a disminuir el impacto de los estímulos estresantes. (Abramson, Alloy, Hankin, Clements, Hogan y Whitehouse, 2000). Sara sabe de la enfermedad de su padre, pero se muestra en todo momento alegre, orgullosa y feliz. Centra la relación entre ellos en sus complicidades y juegos, relata así, por ejemplo: “*que vaciles conmigo y me digas mil veces dame un besito*”. Este sentido del humor, estimula sensaciones positivas, como la satisfacción y el bienestar (Haglund, et. al. 2009)

### **El diario personal: enero 2012 (ver anexo 2)**

Sara expresa que está atravesando una situación delicada porque su padre está ingresado, pero que quiere pensar en positivo y en que las cosas irán bien.

Factores protectores:

Optimismo, que proporciona recursos para el afrontamiento de problemas. Sara a pesar de sentir dolor expresa que solo quiere ver la situación en positivo.

Proyección en el futuro. Anticipa un futuro positivo creyendo que todo saldrá bien, y reparando así su dolor. Confía en lo que vendrá (Vaillant, 2004).

### **El blog: abril 2012 (ver anexo 3)**

En esta entrada del blog, Sara hace un recopilatorio de todas las cosas que añora y extraña de su padre y de la relación que tenían.

Factores protectores:

Dar sentido a su adversidad. Factor que ayuda a construir un significado de lo que pasa, integrándolo en su historia (Fiorentino 2008).

Sentido del humor. Sus recuerdos también se centran en toda la fortaleza que le daban los momentos divertidos, cómplices y de felicidad con su padre, experimentando así emociones positivas que le pueden ayudar a sobrellevar esta situación.

### **El blog: mayo 2012 (ver anexo 4)**

Sara homenajea a su padre y a la pareja de su madre. Da las gracias a ambos por todo lo que le han aportado y han hecho por ella y se compromete a seguir el camino que ellos le aconsejaron y a luchar por sus sueños.

Sentido a la adversidad. Reconoce tras la pérdida a las personas tan importantes que ha tenido a su alrededor, el modelo de aprendizaje que ha tenido de ellos, de su lucha y de lo que ellos consiguieron. Reconocimiento a la herencia recibida de ellos (Vanistendael, 2005).

Gratitud. Continuamente agradece lo que recibió en vida de ellos, los homenajea resaltando todo lo que le dieron y enseñaron. Este factor, recogido en “dar sentido a la adversidad” supone ser generoso, entender todo lo que ha recibido y por ello, necesita darlo a su vez. En la gratitud reconocemos y valoramos lo bueno que se nos ha dado (Vanistendael, 2005).

### **El diario personal: marzo 2013 (ver anexo 5)**

Sara define el año de la muerte de su padre como el peor de su vida. Después de un año, todavía le cuesta creerlo, y reflexiona sobre su madurez a raíz de este hecho.

Factores protectores:

Dar sentido a la adversidad. Entiende que la muerte de su padre le ha servido para madurar, encontrando así, algo bueno en ella, y construyendo un nuevo significado (Fiorentino, 2008).

Introspección. Factor que favorece el análisis de los propios sentimientos, cuestionándose a sí misma y enfrentándose a su propia madurez (Cyrułnik, 2001b).

Un poco más adelante, Sara relata la muerte de la pareja de su madre y lo destrozadas que quedaron las dos. Luego, reflexiona sobre el hecho de que son muchas las personas que se enfrentan a situaciones como la suya, que debe afrontar los problemas y vivir el presente.

Factores protectores:

Introspección. Sara indaga continuamente en su dolor, haciéndose preguntas y hablando con su tristeza y su incompreensión de lo sucedido. Esto, le ayuda a entender para qué le ha servido su experiencia.

### **Instagram: marzo 2014 (ver anexo 6)**

Sara hace un homenaje a su padre después de dos años de su muerte. En este expresa la fortaleza que le da tener su recuerdo y se compromete a luchar por sus sueños. También, transmite a las demás personas que disfruten de sus seres queridos y de los momentos con ellos.

Factores protectores:

Optimismo. Se fortalece para afrontar la pérdida desde las enseñanzas que su padre le legó. Se compromete a luchar por los sueños de él. Como defienden Folkman y Moskowitz (2000) se pueden generar emociones positivas frente a situaciones de adversidad si se da un significado positivo a los eventos de la vida cotidiana.

Altruismo. Aconseja que disfruten de cada momento y de la compañía de sus familiares, queriendo así ayudar a las personas para que, el día que les falte un ser querido, tengan la conciencia tranquila y para que aprendan a valorar la vida. Barudy (2013) asegura que el altruismo, protege, reconforta y disminuye el dolor.

### **Facebook: noviembre 2015 (ver anexo 7)**

En este texto Sara hace una reflexión sobre aspectos de la vida. Expresa que solo valoramos las cosas que tenemos cuando las perdemos, porque confiamos en un futuro del que no tenemos certeza. También reflexiona sobre que las cosas más simples son las que más echamos de menos, y hace referencia a que extraña a su padre. Habla de aprendizajes en situaciones de adversidad. Su lección más importante es que hay que querer, expresar y demostrar los sentimientos positivos, disfrutar, vivir el presente y aprovechar las oportunidades. Termina agradeciendo a su padre todo lo que ha hecho por ella, por sus enseñanzas y por hacerla tan feliz.

Factores protectores:

Emociones positivas, generadas desde su Optimismo. Insiste en que hay que demostrar los sentimientos positivos a los demás, que hay que querer mucho y disfrutar de las cosas que nos gustan, de la vida en general, mostrando así un significado positivo de su adversidad (Vázquez, Cerevellón, Pérez – Sales, Vidalesa y Garborit, 2005).

Introspección. Se cuestiona cada reflexión que va haciendo, e intenta darse una respuesta. Esto, es un recurso que le puede proporcionar diferentes perspectivas de su situación, además de diversas soluciones entendiendo su dolor desde diferentes miradas.

### **Vídeo de coreografía: julio 2017 (ver anexo 8)**

El vídeo muestra una coreografía de gimnasia del Equipo Loli Pérez, en colaboración con la Asociación Contra el Cáncer, haciendo un homenaje a todas las personas con esta situación, con una canción basada en una historia real de superación, fuerza y coraje en la lucha contra el cáncer. Fue muy importante para Sara, tuvo que expresar a través del baile su experiencia, tanto en el caso de su madre como en el de su padre, y “sacar fuera lo que tenía guardado”, expresando las emociones negativas y las positivas.

Factores protectores:

Creatividad. A través del baile expresa sus sentimientos y emociones, dando orden y belleza a sus adversidades. En su mundo imaginario, expresa positivamente su sufrimiento, olvidando y afrontando su dolor y tristeza (Cyrulnik, 2001a).

### **2.3. Desarrollo del Programa: Descripción, contenidos, actividades y temporalización**

La idea principal que fundamenta este programa es aceptar el dolor, la tristeza, la rabia, y demás emociones, como inevitables en un proceso de duelo. No perseguimos luchar contra ellas, eliminarlas, ni reducirlas, simplemente asumirlas como parte del transcurso hacia el bienestar, superación y transformación positiva. Por tanto, nuestra función será acompañar a estas personas, ayudándolas a entender esta etapa, y descubriendo y potenciando sus factores protectores (Cyrulnik, 2001; Herrero y Neimeyer, 2007).

Se presenta una síntesis del programa propuesto. El propósito es estimular los factores resilientes focalizando desde lo positivo. Cada factor trabajado va en función de la persona y del momento, y no podemos forzar a que se trabaje un factor que no tiene o para el que todavía no está preparada.

Se comienza con una entrevista, con preguntas formuladas en positivo, para conocer la historia de cada persona. Se pretende descubrir cómo se desarrollaron los acontecimientos, cómo era la relación que los unía y cuáles son las reacciones, emociones y sentimientos que se están experimentando. Se intenta cerrar la entrevista de manera agradable, de forma que las personas sientan seguridad, tranquilidad y afecto. Las actividades van destinadas a trabajar con los factores resilientes, ajustándose a la individualidad y diferencias.

Los **contenidos** y las **actividades** a trabajar se fundamentan en los factores protectores personales, relacionales y comunitarios, teniendo en cuenta la individualidad de cada persona.

Trabajaremos los siguientes factores personales:

Creatividad: invitamos a las personas a buscar actividades que les guste realizar como pintar, dibujar, bailar, escribir, cantar, etc., para conseguir una nueva forma de expresarse y sus sentimientos.

Proyección en el futuro: proponemos escribir una carta, visualizando su futuro dentro de diez años. Relatará tanto sensaciones positivas como logros conseguidos.

Dar sentido a la adversidad: afrontar la pérdida desde la pregunta “para qué creo que me está sirviendo este dolor, esta situación que estoy viviendo”. Permitir que la persona desconozca esta respuesta y darle tiempo a que encuentre su significado.

Optimismo: buscar el lado bueno de las situaciones, de las personas, forzar a mirar desde la positividad. Hacer una lista de sinónimos de optimismo. Relatar cinco situaciones positivas que últimamente le haya ocurrido

Altruismo: buscar cómo ayudar, descubrir qué hago bien para compartirlo con otros, otorgándole sentido al dolor. Acompañar en la búsqueda de asociaciones, o voluntariado en el que se pueda ofrecer la persona. También en su red social o familiar.

Introspección: cuestionarse, preguntarse de forma libre y honesta todo lo que siente y piensa. Retarse a sí mismo/a en sus dudas y en la búsqueda de soluciones. Invitar a la persona a escribir todo lo que le ocurre y posteriormente analizarlo. Se puede utilizar un diario o un blog personal

Sentido del humor: participar en talleres de risoterapia, invitarlo a ver vídeos de humor, compartir chistes, ver películas de humor; buscar lo cómico e lo trágico.

Para los factores relacionales, intentaremos descubrir qué persona o personas son significativas para cada participante a través de preguntas, como, por ejemplo: ¿Con qué persona te sientes bien? ¿Quién es tu principal apoyo? En función de las respuestas, mostraremos al individuo cuán importante es esa persona en su vida y lo animaremos a que se apoye en él/ella.

Para los factores comunitarios haremos preguntas con respecto a su comunidad, por ejemplo, el instituto, algún equipo o asociación, como: ¿Qué actividades realizas en tu instituto?

Como se trata de un programa abierto, no dispone de una temporalización fijada. Se adapta a las necesidades y demandas, y su disponibilidad se mantiene durante el tiempo que se necesite este acompañamiento y que lleve alcanzar la transformación positiva.

#### **2.4. Diseño de la evaluación de la intervención**

La evaluación de este programa se va realizando durante el transcurso del mismo. Se observará el progreso de cada individuo, adaptando así las actividades y los cambios necesarios, para finalizar alcanzando la transformación positiva.

### **3. RESULTADOS PREVISTOS**

Con este programa se espera conseguir que las personas no se sientan solas en su proceso de duelo, que se sientan guiadas y apoyadas en esta situación. También, que sean tolerantes con ellas mismas, entendiendo el momento por el que están pasando y comprendiendo las reacciones emocionales y sentimentales que están experimentando. Y, finalmente, que sean capaces de

aprender de sus situaciones problemáticas, que puedan transformar su adversidad en un aprendizaje, y que esto, les sirva para su crecimiento personal. En definitiva, lo que se persigue con este programa es que estas personas puedan dotar de sentido su adversidad y salir transformadas positivamente de esta situación.

#### **4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES**

Este trabajo surge de las clases sobre el enfoque resiliente, que fueron importantes para la autora de este trabajo. En las explicaciones sintió que todo empezaba a cobrar un nuevo sentido. Siempre había querido pensar que las adversidades a las que se había enfrentado habían servido para hacerla más fuerte. En esas clases, se empoderó, descubrió que todo lo que había pensado era real, tenía nombre y era un proceso precioso por el que podían pasar todas las personas. En ese momento, se enorgulleció de hablar de la “superación” de la muerte de su padre, y sintió que el dolor había servido para algo porque había conseguido transformarse en alguien mejor. La adolescente que presentamos pudo convertirse en una persona mejor y es la autora de este trabajo.

Por eso, el objetivo de este TFG surge de la vivencia personal de esta adolescente que ha atravesado una pérdida importante en su vida, sumada a otras dificultades en un corto período de tiempo. Tras estas adversidades transforma su vida, dándole sentido a sus vivencias. Este trabajo pretende darle voz a esta persona, que encuentra a través de la resiliencia el significado a toda su historia de dolor y transformación, llegando a cerrar ésta con el fin de ayudar a los demás. A raíz de esto, surge el programa de intervención para ayudar a personas con unas circunstancias parecidas.

Al hablar de acontecimientos como la pérdida de un ser querido, nuestra capacidad de asimilación puede verse superada, ya que tiene un impacto psicológico fuerte que va acompañado de cambios que pueden dificultar el proceso de duelo. Las personas no reaccionan igual ante una misma adversidad, por tanto, como hemos visto en el enfoque constructivista, cada persona vive y afronta el duelo de distinta manera.

Por este motivo, nos hemos basado en el modelo constructivista narrativo para este trabajo. Coincidimos con la idea de que el duelo es un proceso idiosincrásico e íntimo, en el que las personas tenemos un papel activo y podemos reconstruir nuestro dolor. En consecuencia, rechazamos la propuesta de Castillo et. al (2008) quienes defienden que el duelo tiene unas etapas que atravesamos todos, al igual que el modelo de Kübler-Ross (1969). Asimismo, nos hemos basado en la perspectiva de la resiliencia, que trata de la capacidad que tienen las personas para enfrentar, sobreponerse y ser fortalecidas por las experiencias de adversidad (Grotberg, 2001).

Analizada la situación de adversidad de esta adolescente y los factores protectores presentes en su proceso de transformación, hemos encontrando optimismo, sentido del humor, dar sentido a la adversidad, gratitud, introspección, altruismo y creatividad, como factores resilientes. En esto hemos basado nuestro programa de intervención, siendo estos factores resilientes los contenidos del mismo.

Entendemos que cada individuo puede enfrentarse a una situación similar de distintas maneras. Por eso, a la hora de trabajar con los factores protectores, tenemos que tener en cuenta que no todas las personas disponen de los mismos en ese momento, por lo que el programa se adapta a cada una de ellas, identificando qué factores están presente y potenciándolos.

Queremos destacar la importancia del lenguaje en positivo cuando nos relacionarnos porque hablar en positivo ayuda a mitigar el dolor, posibilitando que lo afrontemos desde una perspectiva más optimista y enriquecedora. Por eso, proponemos que todo el trabajo tenga en cuenta este aspecto ya que trabajar con lenguaje positivo nos permite también autoayudarnos.

Se cierra este trabajo con el agradecimiento de haber podido indagar y presentar este tema, de forma que ha sido un homenaje a mi padre y una oportunidad para poder seguir dotando esta adversidad de sentido. Ha sido un proceso valioso al recordar y revivir esa experiencia, que permite seguir hacia delante con una mayor fortaleza y con aún más deseo de brindar ayuda a personas en estas situaciones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abramson, L.Y., Alloy, L.B., Hankin, B.L., Clements, L.Z., Hogan, M.E. y Whitehouse, G. (2000). Optimism and Well-Being in Individuals Psychological Resilience. En J. Gillham (Eds.), *The Science of Optimism and Hope* (75-95). London: Templeton Foundation Press.
- Bacca, D. P., Moyano, E. M., Quintero, D. C., & Soler, D.C. (2014). *Factores Protectores presentes en el Proceso de Resiliencia de Pacientes adultos en Cuidados Paliativos del Hospital Universitario San Ignacio* (trabajo de fin de grado). Pontifica Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.
- Barudy, J., Dantagnan, M. (2013). *Los buenos tratos en la infancia: parentalidad, apego y resiliencia*. Barcelona, España: Gedisa.
- Castillo, L., García, S., Martínez, B., Meza, E., Sauri, S., Torres, A. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47316103007>
- Cuadrado, D. (2010). Las cinco etapas del cambio. *Capital Humano* (241), 54-58. Recuperado de [https://factorhumana.org/attachments\\_secure/article/420/c303\\_cincoetapas.pdf](https://factorhumana.org/attachments_secure/article/420/c303_cincoetapas.pdf)
- Cyrlunik, B. (2001a). *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia*. Barcelona: Granica.
- Cyrlunik, B. (2001b). *Los patitos feos. La resiliencia*. Barcelona: Gedisa.
- Cyrlunik, B., Tomkiewicz, S., Guénard, T., Vanistendael, S., Manciaux, M. (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona, España: Gedisa.
- Fiorentino, M. (2008). La construcción de la resiliencia en el mejoramiento de la calidad de vida y la salud. *Suma Psicológica*, 15 (1), pp. 95-113.



- Folkman, S., y Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *Am Psychol*, 55(6), 54-647.
- García, M.D y Torbay, A. (2012). Resiliencia y Universidad. Metamorfosis del Potencial Humano. En A. Forés y J. Grané. (Ed.), *La resiliencia en entornos socioeducativos* (pp.122-145). Madrid, España: Narcea.
- Grotberg, E. H. (2001). Nuevas tendencias en resiliencia. En A. Melillo, E. N. Suárez Ojeda. (Ed.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* (pp. 19-30). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Hanglund, M. E. M., Nestadt, P. S., Cooper, N. S., Soutwick, S. M., y Charney, D. S. (2009). Psychobiological mechanisms of resilience: Relevance to prevention and treatment of stress-related psychopathology. *Development and Psychopathology*.
- Herrero, O., y Neimeyer, R. A. (2007). Duelo, pérdida y reconstrucción narrativa: estudio de un caso. En R. A. Neimeyer. (Ed.), *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. (pp.1-45). Barcelona, España: Paidós.
- Infante, F. (2001). La resiliencia como proceso: una revisión de la literatura reciente. En A. Melillo, E. N. Suárez Ojeda. (Ed.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* (pp. 31-53). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. En D. Cuadrado Las cinco etapas del cambio. *Capital Humano*, (241), 54-58. Recuperado de [https://factorhumana.org/attachments\\_secure/article/420/c303\\_cincoetapas.pdf](https://factorhumana.org/attachments_secure/article/420/c303_cincoetapas.pdf)
- Melillo, A. y Suárez Ojeda, E. (2001). *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A., Estamatti, M., y Cuestas, A. (2001). Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia. En A. Melillo, E. N. Suárez Ojeda. (Ed.), *Resiliencia. Descubriendo las propias fortalezas* (pp. 83-102). Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Pérez, L. (2017, julio, 8). You are not alone (No estás sola). [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=llxKFbZ89AQ>
- Resnick, M. D. (2000). Resilience and protective factors in the lives of adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 27(1), 1-2.
- Richardson, M. S. y Yates M. T. (2014). Siblings in Foster care: A relational path to resilience for emancipated Foster youth. *Children and Youth Services Review*, 47, 378-388.
- Rodríguez de Vera, S. (2012, abril, 22). No estás arriba porque estás en mi corazón. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://saritademanzanita.blogspot.com/2012/04/no-estas-arriba-porque-estas-en-mi.html>
- Rodríguez de Vera, S. (2012, mayo, 12). D.E.P. [Mensaje en un blog]. Recuperado de <http://saritademanzanita.blogspot.com/2012/05/dos-hombres-que-son-los-pilares-de-tu.html>

- Rojas Marcos, L (2010). *Superar la Adversidad. El poder de la Resiliencia*. Madrid: Espasa.
- Romero, V. (2013). Tratamiento del duelo: exploración y perspectivas. *Psicooncología*, 10, 377-392. Recuperado en <http://dx.doi.org/10.5209/revPSIC.2013.v10.n2-3.43456>
- Rubio, J. L., y Puig, G. (2011). *Manual de resiliencia aplicada*. Barcelona: Gedisa.
- Rutter, M. (1993). *La resiliencia: consideraciones conceptuales*. N.Y. Elsevier Science. Publishing Co.
- Salovey, P., Rothman, A.J., Detweiler, J.B., y Steward, W.T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55 (1), 110 - 121.
- Suárez Ojeda, E. (2001). *Resiliencia, Descubriendo las nuevas fortalezas*. Argentina: Paidós.
- Suárez Ojeda, E. N., Jara, Ana M. y de la, Márquez, V. (2007). *Trabajo comunitario y resiliencia social*. En M. Munist, E. Suárez, D. Krauskopf y T. Silber (comp.) *Adolescencia y Resiliencia*, 81-108.
- Torbay, (2010). En busca de la mirada resiliente en comunicación. *Contexto*. Revista de Comunicación de la Universidad de La Laguna. 2(30).
- Vaillant, M. (2004). Reciclaje de la violencia y capacidad de resiliencia: la hipótesis transicional en la reparación. En B. Cyrulnik, S. Tomkiewicz, T. Guénard, S. Vanistendael, M. Manciaux (2004). *El realismo de la esperanza*. Barcelona, España: Gedisa.
- Vanistendael, S. (2005). La resiliencia: desde una inspiración hacia cambios prácticos. En S. Vanistendael, *2º Congreso internacional de los trastornos del comportamiento en niños y adolescentes*. Madrid, España.
- Vázquez, C., Cerevellón, P., Pérez – Sales, P., Vidalesa, D. y Garborit, M. (2005). Positive emotions in earthquake in El Salvador (2001). *Anxiety Disorders* (19), 313-328.
- Walsh, F. (2004). *Resiliencia Familiar: Estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Worden, W. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona, España: Paidós.

## ANEXOS

### Anexo 1. La carta, enero 2012

*“Bueno esta tontería no es simplemente un regalo de reyes, es algo que quiero que conserves durante el mayor tiempo posible, y que lo leas cada vez que quieras, que lo necesites, cada vez que te vengas abajo, cuando te falten fuerzas, cuando nos peleemos, cuando me echés de menos, en fin, siempre. Porque con esto quiero recordarte o darte a saber cosas que me cuesta demostrar, que a pesar de que parezca una pasota, no lo soy, y me afecta mucho cada cosa que me dices o que pasa. Que te voy a echar mucho de menos cuando vaya a vivir a Güímar, pero no se te ocurra pensar que te vas a librar de mí, porque no te voy a dejar de dar la lata. Muchas gracias por preocuparte por mí siempre que me ves mal y lo siento por pagarla contigo, pero creo que en eso tuve a quien salir. De verdad no te haces una idea de lo mucho que te quiero y de lo que me ha gustado venir a vivir contigo, porque dudo mucho que en el mundo haya un padre tan especial como tú, con esos arrebatos bipolares de hacerme la comida y después decirme “pues para la próxima te la haces tú” y acabas haciéndomela otra vez. Porque nadie tiene la habilidad para asustarme como tú, porque me encanta que vaciles conmigo y me digas mil veces “dame un besito”. Porque me encanta jugar contigo y llamarte “putoncillo”. Porque estoy contenta y orgullosa de tenerte como padre. Porque, aunque no tenga todo lo que quiero estoy feliz porque tú me dijiste “tienes unos padres que te quieren”. Gracias. Eres el mejor de los mejores. Nunca olvides que la vaga de tu hija te quiere mucho.”*

### Anexo 2. El diario personal, enero 2012

*“...mi padre está enfermo y está ingresado por lo tanto estoy media chungu, **yo solo pienso en positivo ¡espero que salga todo bien!**”.*

### Anexo 3. El blog, abril 2012

*“Título: No estás arriba porque estás en mi corazón. Extraño levantarme por las mañanas y esperar en mi cama a que vinieras a **darme un beso**. Extraño salir, que me acompañaras y al irte dijeras: “que tengas **un buen día, te quiero**”. Extraño que al volver de clase tuviera que esperar una hora a que me hicieras la comida. Que me dijeras: “pues si no te gusta la próxima vez te la haces tú”, y al día siguiente me la hicieras otra vez. Extraño sentarme contigo a ver la tele y **pelear por quién se sentaba en el sillón de los masajes**. Preguntarte las dudas de mi tarea y que me intentaras **explicar hasta lo que no sabías**. Extraño estar bañándome o en el ordenador y que vinieras a mirarme, preguntarme si quería algo, o que hacía y con quien hablaba. Extraño tu **baile del cangrejo** y cuando te quemabas con el aceite y dabas saltos con los que yo no **podía parar de reírme**, como cuando era pequeña. Extraño hasta cuando nos peleábamos y yo me encerraba en mi cuarto para que vinieras a pedirme perdón. Extraño recorrerme toda la casa detrás de ti para que me fueras a comprar algo, y que, a pesar del enfado, fueras a comprar. Extraño que me llames **pequeña princesa, culito de pollo o Saripondia**, que me llames al móvil todo el día, tus mensajes*

de buenas noches, **tus caricias, tus besos, tus mimos...** Te extraño a ti, y tú ya no estás. Aunque para mí, siempre estarás entre nosotros, más bien, en mi corazón”.

#### **Anexo 4. El blog, mayo 2012**

“Dos hombres que son los **pilares de tu felicidad...** **Gracias** por todo lo que han intentado hacer por mí y por lo que han conseguido, pero sobre todo por **haber luchado hasta el final**. Aunque ya no están, **haré todo** lo que un día me pidieron, llevaré a cabo todos los consejos que me dieron, pero lo más importante: **lucharé por sus deseos**. Siempre estaréis aquí, porque **gracias** a ustedes, soy lo que **soy**, estoy donde **estoy**, y tengo lo que **tengo**”.

#### **Anexo 5. El diario personal, marzo 2013**

“Puedo definir el año 2012 como el peor de mi vida. Mi padre murió de metástasis el 17 de marzo de 2012. Ya hizo un año y todavía me cuesta creerlo... nunca me imaginé que eso me pudiera pasar a mí... ¡Qué ignorante! La verdad es que **a partir de ahí he madurado bastante, o eso creo...**”

“El 6 de mayo de ese mismo año murió Eugenio...también fue un golpe muy duro. Mi madre y yo nos quedamos hechas polvo. **A veces me pregunto cómo aguantamos todo eso** y sobre todo por qué me tuvo que pasar a mí, pero...**comprendí que no soy la única** que ha pasado por eso, que **hay que enfrentar los problemas** y ¡carpe diem! **Cuando pienso** en todo lo de mi padre, me viene a la cabeza esto: “es la triste y **simple historia** de una niña de 15 años que perdió a su padre”.

#### **Anexo 6. Instagram, marzo 2014**

“Hoy hace 2 añitos que este hombre no está entre nosotros. Bien, este hombre es mi padre, y era uno de los pilares más importantes en mi vida. Hoy ya no tengo conmigo, no tengo sus besos, sus abrazos, ni su cariño, pero si **tengo su recuerdo**. Su recuerdo **es lo que me da fuerza** para levantarme todas las mañanas e intentar hacer de mi vida algo mejor, es **lo que me impulsa a luchar** y seguir para adelante, es mi ayuda para **plantarle cara a todos mis problemas**, su recuerdo para mí lo es todo. Vivo con el miedo de olvidar el más mínimo detalle sobre mi padre. Pero lo que nunca se me olvidará es que me quería como a nadie y que me enseñó a ser quien yo era sin que me importara lo demás, porque lo único que vale en esta vida es lo que somos y a quienes tenemos. **A todos los que lean esto les aconsejo que disfruten de las personas que quieren y que tienen al máximo**, porque nada es eterno. Hoy yo me arrepiento de no haber aprovechado al máximo y no dejo de pensar en “¿por qué a mí con solo 15 años?”. Papá donde quiera que estés, **te prometo que lucharé por nuestros sueños, te quiero.**”

#### **Anexo 7. Facebook, noviembre 2015**

A veces, hay situaciones en la vida, que pueden cambiar nuestra forma de ser, nuestra forma de ver las cosas. Es duro perder a alguien. Es duro perder a alguien que quieres. Es duro perder a alguien imprescindible. Pero lo más duro de todo, es cuando sabes que esa pérdida es irreversible, que es para siempre. **¿Es curioso no?** Es justo ahí cuando nos damos cuenta de todo lo que hemos perdido, de todo lo que nos gustaría haber hecho y no hicimos. Es triste pensar

que todo ha sido culpa tuya, y que ya no lo puedes arreglar. Y es que así somos. Confiados. Confiando en un futuro del que no hay ninguna certeza. Esperando un "algo" que no sabes ni siquiera si va a llegar. Haciendo planes de futuro, un futuro que quizás ni exista. **¿Irónico?** Muchos diríamos que la vida lo es. Una vez me dijeron: "son las cosas más simples las que al final echas de menos"... ¡Cuánta razón tenían! Echar de menos, que cosa esa. Cuando pierdes a alguien cercano echas de menos absolutamente todo. Yo echo de menos cada caricia que me daba mi padre, cada beso, cada mirada, cada gesto. El "te quiero princesa" de todas las mañanas. El "Saripondia ven aquí y dame un besito", el "que tengas un buen día cariño". Cada risa y también cada preocupación. Lo echo de menos TODO. **¿Repetitivo?** Eso es lo que pienso cuando escribo estas cosas. ¿Repetitivo algo en lo que piensas día sí y día también? Para muchos puede que sí. Pero siendo un poco cuerdo y a la vez un poco loco, ¿te has planteado alguna vez que pasaría si te olvidaras de todos los recuerdos? Ese es mi mayor miedo sin duda alguna. Por eso escribiré cuantas veces sea necesario cualquier cosa que me ayude a recordar, por siempre. **¿Y aprender?** ¿Qué me dicen de aprender? Siempre intentando sacar lo positivo de todo, hasta que te enfrentas a una situación como esta... ¿algo positivo de la muerte? ¿algo positivo de perder a un padre? Solo de planteármelo me hacía hasta gracia. De esa gracia que a la vez te rompe en mil pedazos. **"Me ha hecho más fuerte"**, eso conseguía consolarme un poco, pero obviamente, no calmaba mi dolor. Hasta que te das cuenta de que no hay nada que lo pueda calmar... **¿Sabéis que saco yo de todo esto?** Que hay que querer, **hay que querer a raudales**. Pero no basta con eso, hay que demostrarlo. **Hay que sacar todos los sentimientos positivos que llevemos dentro, hay que demostrarle a "los nuestros" que estamos ahí y que pueden contar con nosotros.** Hay que vivir. Vivir, vaya locura. **Hay que disfrutar de lo que nos gusta.** No puedo estar más de acuerdo con la siguiente frase: "Nos pasamos la vida esperando, y lo único que pasa es la vida". Siempre organizando, siempre calculando, tratando de ser felices con cosas materiales que realmente no aportan nada. ¿Eso es vivir? ¿Qué es vivir para ti? Plantéatelo, y una vez lo tengas claro, hazlo. **Disfruta de la vida** porque solo hay una, y es efímera. **Aprovecha las oportunidades.** Es muy en serio, hay oportunidades que solo pasan una vez en la vida, y si no la has sabido valorar es tu problema, porque ya no volverá. **Pierde los miedos.** Pierde la vergüenza. **¿Te has planteado alguna vez cuántas oportunidades, cuántas cosas has perdido por culpa de esto?** Vive el presente. Digo, para el poco rato que estamos aquí, cómo puedes vivir en algo que ya pasó, es absurdo. Decide. Decide qué es lo que quieres para ti, qué es lo que te hace feliz. Y lucha, "lucha por todo aquello que te saque una sonrisa". Positivo no saco nada, enseñanzas, muchísimas. **¿Que las enseñanzas pueden ser positivas?** Dependerá de ti, de mí. "Si quieres cambiar algo, cambia tu". Feliz cumpleaños papá. Ojalá estuvieras aquí conmigo, viendo las cosas que he conseguido, aconsejándome, dándome lecciones, y estando orgulloso de mí, que es lo más que me llena. Gracias, **gracias por haber sido para mí el mejor padre del mundo. Gracias por hacerme tan feliz y tan grande. Gracias por enseñarme, y gracias, porque lo sigues haciendo con tu ausencia.** Feliz cumpleaños papá donde quiera que estés, aunque sí sé una cosa "no estás arriba porque estás en mi corazón".

**Anexo 8. Vídeo de coreografía, julio 2017**

<https://www.youtube.com/watch?v=llxKFbZ89AQ>