

El impacto de la escritura terapéutica en la manera de sobrellevar el duelo de cuidadores de personas que fallecieron de cáncer.

Camila Alejandra Rueda Restrepo

14/05/2019

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Facultad de Educación

Licenciatura básica con énfasis en Humanidades y Lengua Castellana.

Dedicatoria y Agradecimientos

A Dios por darme la fuerza a pesar de las adversidades,

A mis padres y hermana por darme los valores y principios que me han formado
como persona,

A mis profesores y compañeros por cada ayuda brindada,

Y a la fundación Simmon por permitir que este proyecto pudiera salir adelante.

El impacto de la escritura terapéutica en la manera de sobrellevar el duelo de cuidadores de personas que fallecieron de cáncer.

Resumen

El presente proyecto se basa en el impacto que puede llegar a tener la escritura terapéutica en personas que fueron cuidadores de pacientes con cáncer y están en etapa de duelo, este trabajo es una alternativa diferente para poder sobrellevar el duelo y la carga emocional que este tiene y aún más en un país como Colombia que según sus cifras, al año mueren cerca de 33.000 personas por esta razón. Si bien temas como el duelo o la muerte aún son considerados tabú este espacio busca quitarle esta connotación y hacer pedagogía en un espacio diferente a un aula de clases, la metodología que se utiliza es investigación narrativa, en donde la persona busca hacer una reflexión pedagógica sobre esos aspectos de la vida en donde no se tiene una conciencia plena como lo es el proceso de duelo, el enfoque utilizado es cualitativo en el cual está presente los datos descriptivos, las palabras escritas o habladas y la conducta observable, este proyecto se enfoca hacia la escritura terapéutica planteada por Manu Rodríguez en su libro “Manual de escritura curativa” y como está ayuda a sobreponerse a diferentes traumas, se obtiene un resultado satisfactorio no solo para los asistentes al taller de escritura terapéutica para el duelo sino también para la docente aumentando sus habilidades y capacidades en cuanto al manejo de público, tono de voz y estrategias de enseñanza, por último, se concluye que hay que seguir trabajando en el duelo, que las personas entiendan que es

importante hacer un proceso de este y que los participantes mostraron una mejora en su capacidad de resiliencia a medida que se iba escribiendo y trabajando en el evento.

Palabras clave

Resiliencia, duelo, escritura, cáncer, cuidador.

Abstract

The present project is based on the impact that therapeutic writing can have on people who were caregivers of cancer patients and are in the stage of grief, this work is a different alternative to be able to endure the grief and the emotional charge even more in a country like Colombia that according to their numbers, annually about 33,000 people die for this reason. Although issues such as grief or death are still considered taboo this space seeks to remove this connotation and make pedagogy in a different space to a classroom, the methodology that is used is narrative research, where the person seeks to make a pedagogical reflection on those aspects of life where you do not have a mindfulness as it is the grieving process, the approach used is qualitative in which the descriptive data is present, the words written or spoken and the observable behavior, this project focuses on the therapeutic writing proposed by Manu Rodríguez in his book “Manual de escritura curative” and how it helps to overcome different traumas, a satisfactory result is obtained not only for those attending the therapeutic writing workshop for grief, but also for the teacher, increasing their skills and abilities in terms of audience management, tone of voice and teaching strategies, finally, it is concluded that we must continue working on the duel, that people understand that it is important to do a process of this and that the

participants showed an improvement in their capacity of resilience as they were writing and working on the event.

Key Words

Resilience, Grief, Writing, Cancer, Carer.

Tabla de contenido

0. Introducción.....	7
1. Contextualización.....	9
2. Exploración de intereses	11
3. Objetivos.....	14
General.....	14
Específicos	14
4. Justificación.....	15
5. Marco conceptual.....	16
Fundamentación Conceptual.....	17
Fundamentación Pedagógica	22
6. Marco Legal	25
7. Diseño y Desarrollo	28
Fase I. Diagnóstico y selección de temática.	28
Fase II. Planificación del proyecto de aula.	29
Fase III. Implementación del proyecto de aula.	41
Fase IV- Evaluación del proyecto de aula	42
8. Reflexión Pedagógica	44
10. Referencias Bibliográficas	49
11. Apéndices.....	51

Índice de tablas y figuras

Ilustración 1 Sesión sobre la aceptación.	51
Ilustración 2 Última sesión.....	51
Ilustración 3 Preparación de muestra creativa.....	51
Ilustración 4 Muestra a cargo de Lina, doña Raquel y Doña Mercedes.	51
Ilustración 5 Muestra a cargo de Doña Paula.....	51
Ilustración 6 Muestra a cargo de doña Cecilia y Don Porfidio.	51
Ilustración 7 Escritura terapéutica por parte de Lina Alarcón.....	52
Ilustración 8 Escritura terapéutica por parte de Lina Alarcón.....	52
Ilustración 9 Escritura terapéutica por parte de Lina Alarcón.....	52
Ilustración 10 Escritura terapéutica por parte de Lina Alarcón.....	52
Ilustración 11 Escritura terapéutica por parte de Doña Paula.	52
Ilustración 12 Escritura terapéutica por parte de Doña Paula.	52
Ilustración 13 Escritura terapéutica por parte de Doña Paula.	53
Ilustración 14 Escritura terapéutica por parte de Doña Paula.	53
Ilustración 15 Escritura terapéutica por parte de Doña Paula.	53
Ilustración 16 Escritura terapéutica por parte de Doña Cecilia.	53
Ilustración 17 Escritura terapéutica por parte de Doña Cecilia.....	53
Ilustración 18 Póster usado para la convocatoria.	53

0. Introducción

Para iniciar, es importante aclarar que este proyecto de aula nace desde el semillero de investigación-creación Exégesis Uniminuto y todo el trabajo que se está llevando a cabo en este sobre como la escritura creativa puede ayudar a realizar procesos de resiliencia con varias poblaciones.

Así que, con el presente trabajo se expone una alternativa para mejorar la calidad de vida de los afiliados a la fundación Simmon que han sufrido una pérdida después de ser cuidadores de personas con cáncer y están en proceso de duelo. En el mundo hay otros recursos para manejar el cáncer como lo son el yoga, la natación terapéutica, el manejo de la ansiedad e incluso talleres de alimentación, en Colombia se ha estado implementando el arte terapia, la risa terapia, la aromaterapia, talleres de alimentación, entre otros y estos son usados tanto para el manejo del cáncer como del estrés. Sin embargo, en el país no se tratan a profundidad a los cuidadores que han estado con estos pacientes con cáncer, y mucho menos se les hace seguimiento, ni acompañamiento después de que la persona que tenían a su cargo fallece, tampoco se tienen maneras de manejar el duelo en esta población, así que no se conoce o no se ha utilizado la escritura como método curativo o como modo de resiliencia; es por esto que en este proyecto se buscará utilizar la escritura como catarsis para lograr la calidad de vida de esta población que asiste a la fundación Simmon, teniendo como objetivo principal guiarlos y ayudarlos a disminuir la carga emocional que ellos sostienen cada día al vivir esta pérdida, así como enseñarles a utilizar la escritura para este fin; esperando que por este medio los cuidadores puedan expresar lo que no

pueden o no quieren decir oralmente y así lograr un autoconocimiento y una mejor comunicación con los que los rodean.

Es por esto que este proyecto sirve para disminuir la carga emocional de los afiliados a la fundación Simmon y están pasando por el proceso de duelo, al lograr disminuir esa carga emocional su estado anímico mejorará y facilitará la calidad de vida, a su vez, ayudará para reforzar su capacidad de resiliencia que en un futuro los beneficiará para poder sobreponerse a situaciones por venir.

Actualmente la muerte y hablar de ella se sigue considerando tabú, aunque es algo inevitable y es por esto que el duelo es una de las situaciones más estresantes en la vida de una persona, la finalidad de este proyecto es poner al cuidador/familiar primero darle un nuevo sentido a la vida, reconstruir el significado de la persona fallecida, y a partir de ahí hallar un nuevo objetivo provocando la aceptación de esa pérdida como una realidad.

Teniendo en cuenta lo anterior, en el presente proyecto se trabajarán aspectos como la escritura, la resiliencia, el duelo, catarsis, resignificación y sentido de vida a partir de talleres de escritura terapéutica con estas personas.

1. Contextualización

La organización con la cual se trabaja es la fundación Simmon (Sinergias integradas para el mejoramiento del manejo oncológico), está ubicada en la Calle 127A # 46 – 06 de Bogotá, en el barrio Canódromo de la localidad de Suba. Teniendo en cuenta los alrededores de la fundación esta limita de la siguiente manera:

Al sur con el templo mormón “Church of Jesus Christ of Latter-day Saints” de la calle 127, la estación de Transmilenio “calle 127”, la unidad médica de la eps Sanitas, el centro de salud compensar de la 127, el hospital sanitas para la mujer, la calle 127 y el barrio Atabanza.

Al oriente limita con el barrio Soatama, con la autopista norte, el colegio italiano Leonardo Da Vinci, la unidad bancaria Davivienda y la parroquia San Norberto, hacia el norte colinda con el Home Sentry de la 127, varios concesionarios de Hyundai y Lyra Motors, la iglesia San Maximiliano Colbe, la iglesia cristiana de Colombia, el barrio Tierra linda y la unidad residencial Niza IX-2.

Por último, al occidente limita con las zonas residenciales Niza Real, Niza 9 y Alcazar de San Luis II, el barrio Niza IX, también con Bavaria S.A y la constructora Colpatria.

La fundación es una organización sin ánimo de lucro que fue creada en el 2011 por Adriana Garzón, una sobreviviente de cáncer de mama y tiene la misión de contribuir con la calidad de vida de los pacientes, familiares y cuidadores, a su vez ofrecen diferentes orientaciones como en el área de psicología, nutrición, enfermería, grupos de apoyo y en la parte legal, también ofrecen la donación de cabello, el

préstamo de pelucas hechas con cabello natural, distintos talleres enfocados a esta población y la donación y entrega de mercados a las familias ya que al observar la población que asiste a los encuentros no son de la zona sino que muchos de ellos conviven en el sur de la ciudad y se trasladan a la fundación para asistir a los encuentros.

A pesar de que la institución es una casa de dos pisos, puede albergar y tener en su sala a unas 15 personas en los días de “inducción” a la fundación y donde se reciben nuevos pacientes, su horario de atención es de lunes a viernes de 8:00 am a 4:30 pm y los sábados de 9:00 am a 12 m y aunque en sus instalaciones no se encuentran los voluntarios, hay cerca de 30 personas prestando su servicio de lunes a sábado, también tiene 6 administrativos, 1 enfermera y 1 abogada.

Los participantes que están presentes en el proyecto son 7 afiliados a la fundación y una psicóloga, aunque se hizo la convocatoria de más personas ellos fueron los que estuvieron a lo largo del taller, lo que estos voluntarios tienen en común es una situación de duelo, cada uno de ellos está pasando por cierto trauma y es por eso que se eligió y se convocó a estas personas, algunos de estos sujetos ya tienen nietos y son pensionados y otros son padres pero no trabajan por lo que el acceso económico es complicado y no les ha sido fácil llegar a la fundación por esa razón.

La convivencia en general es buena, con respeto, tomando la palabra y pidiéndola sin agredir al otro con comentarios ofensivos y en lugar de eso, todos buscan ayudarse de la manera que pueden, en las sesiones se utiliza un tablero para escribir la temática y el objetivo de la sesión, así como frases acordes al tema para

poder llevar a cabo la sesión, otros materiales que se han utilizado como esferos y marcadores han sido proporcionados también por la fundación y los cuadernos que los asistentes usaron fueron regalados por la docente en formación.

2. Exploración de intereses

En la fundación Simmon a pesar de que tienen varios grupos de apoyo y ayudas hacia los pacientes y sus familiares les preocupa aquellos que están vinculados a la fundación pero el paciente o su familiar ya no está y ellos les piden que hacer para superar esa pérdida, como hacer su duelo, al estar ellos capacitados en el área de psicología les brindan esta ayuda pero no siempre es efectiva y a veces creen que es siempre lo mismo y deciden no seguir con el proceso, al presentar la propuesta en la fundación manifestaron el acuerdo y agradecimiento pues se presenta otro espacio que realmente pueden aprovechar y los vinculados a la fundación pueden beneficiarse de esto.

Lo que manifiestan los vinculados a la fundación es su deseo por superar ese dolor, el entender un porqué se fue esa persona, en donde estará o si lo volverán a ver, también el vivir con ese vacío no solo interior sino también el que se refleja día a día pues perdieron a personas con las que estaban todos los días, que veían a diario, a su vez el que se hará con el tiempo ahora que el sujeto no está, hay más tiempo libre porque no tienen a nadie para cuidar y se necesita invertir ese tiempo y lograr colocar otro objetivo a futuro.

Expresan un desconcierto porque su vida estaba sujeta a esa persona, cuando se pierde el cónyuge la persona suele pasar por el duelo de no saber qué hacer, pues

toda su vida la había compartido con su pareja y ahora que no está les duele ese proceso.

Algo importante es el nuevo proyecto de vida, un aspecto que manifiestan los vinculados a la fundación y es el cual va a ser ese proyecto de vida ahora que no se está en compañía de la persona amada, cual es el siguiente paso u objetivo al que se quiere llegar y cómo hacer para llegar a él.

Para esto se realizaron algunas actividades de exploración con los grupos de inducción o bienvenida a la fundación y en estas se detectó a los vinculados que necesitaban una ayuda en su proceso de resiliencia y en cómo afrontar el duelo, al principio y la practicante al ser voluntaria de la fundación se le solicita el favor de llevar una actividad para trabajar con las personas que van a estar vinculadas a la fundación así que en total son tres actividades que se habían trabajado en el semillero de creación literaria Exégesis Uniminuto y a partir de lo observado con estas actividades nace el proyecto, la primera fue un cadáver exquisito, este ejercicio para conectar con los vinculados y hacer una actividad rompe-hielo con ellos.

Lo siguiente que se desarrollo fue un análisis de imágenes, estas graficas fueron de paisajes y se les preguntó a los asistentes que lograban observar y que sentían con estas imágenes, esta parte del taller fue oralmente y en una media luna para todos poder vernos y escucharnos favoreciendo la interacción de los asistentes. Por último, se realizó una actividad llamada las cinco pieles de Hundertwasser, esta consistió en que después de la explicación sobre que se trataban las cinco pieles (la epidermis, la ropa, el hogar, el entorno y el mundo), debían escribir o dibujar lo que

corresponde a cada uno de estos aspectos y es en este ejercicio en donde se encuentra lo necesario para empezar el proyecto.

Ya que después al socializar lo que cada uno realizó varios manifiestan que están solos, que su pareja, su padre o madre, su hermano a hermana o cualquier familiar que los estaba acompañando ya no está y en este momento se encuentran solos, también hay relatos alentadores que narran el hecho de estar con su familia, acompañados ya que llevan un proceso de cáncer, pero se decide el centrarse solamente en aquellos que presentan una pérdida de un familiar y se evidencia este proceso de duelo.

A su vez, esto va de la mano con aquellos que, aunque esos días no estuvieron, si expresaron que estaban en la etapa de duelo y requerían de asistencia psicológica y de los grupos de apoyo, aquí la fundación al estar enterada y al haber dado la aprobación le comunican a la practicante sobre estas personas para tenerlas en cuenta a la hora de realizar los talleres en el grupo de apoyo.

Luego de tener la programación de las sesiones del taller se realizó la convocatoria a los futuros asistentes, en este proceso se fue a los centros de atención y se realizaron llamadas a los asistentes que manifestaron que su familiar había fallecido.

A partir de estas necesidades surge el proyecto como forma de aumentar la capacidad de resiliencia, de apoyo, mejorar la calidad de vida y como catarsis, brindándoles herramientas para sobrellevar el duelo y los participantes a los talleres brindan conocimiento, sus experiencias, su confianza y un espacio para compartir y sanar.

3. Objetivos

General

- Acercar a los acompañantes de familiares que han muerto de cáncer y que asisten a la Fundación Simmon a un proceso de resiliencia mediante la escritura terapéutica para facilitar la superación del duelo.

Específicos

- Identificar que emociones expresan los asistentes a raíz de la pérdida, teniendo en cuenta la ayuda de los psicólogos de la fundación.
- Realizar talleres de escritura terapéutica con base en el proceso de superación del duelo.
- Aplicar los talleres de escritura terapéutica, llevando a una reflexión a los afiliados de la fundación que se encuentran en etapa de duelo.

4. Justificación

La muerte es un aspecto del que ningún ser vivo está exento, los hechos traumáticos suceden cada día por eso es importante tener las herramientas necesarias para afrontar las distintas situaciones de la vida, como docentes de lengua castellana se puede brindar esa ayuda desde el área de las humanidades.

A su vez, como maestros de Lengua Castellana es importante inculcarle a la sociedad (a parte de la lectura) el arte de la escritura, que esta puede servir para expresarse, para curar y sobreponerse a las dificultades, este proyecto busca salirse de las aulas y hacer pedagogía en otros espacios con personas que independientemente de su edad necesitan una ayuda, un apoyo.

También busca satisfacer las necesidades de una comunidad, una población que tiene unas problemáticas reales y puntuales pero que no tienen un contacto directo con procesos de resiliencia y a partir de la escritura está presente la pedagogía en cuanto a orientar, guiar y brindar a estas personas unas herramientas para sobrellevar el proceso de duelo aliviando las cargas emocionales y permitiendo una compensación por todo el sufrimiento vivido.

El maestro al mismo tiempo se conecta con las experiencias y vivencias que cualquier persona puede tener, en este proyecto específicamente con aquellos que están en su proceso de duelo y como el quehacer docente se relaciona al estar pendiente de la vida de los otros, ayudarlos y ser una mediadora en sus procesos de resiliencia y catarsis a través de la escritura.

Igualmente, más adelante les servirá este proyecto para cualquier situación que pueda llegar a afrontar ya que se tendrán las herramientas suficientes para resistir y contraponerse a esa adversidad mejorando de esta manera su calidad de vida y logrando un desarrollo personal, el cual al final de todo es el objetivo del ser maestro.

5. Marco conceptual

A lo largo de la investigación se tomaron distintas referencias y trabajos para saber cómo se estaba llevando el tema de la resiliencia y de la escritura como método curativo, los trabajos que más se destacaron fueron los siguientes:

A nivel global se encuentra “The therapeutic writing”, esta es la nueva iniciativa en el área de psicología y es utilizar la escritura como terapia, en el volumen 3 del 2013 de la revista TILT Magazine: Therapeutic Innovations in Light of Technology de Inglaterra, creada por la psicoterapeuta DeeAnna M Nagel, nos muestra que aunque varios psicólogos ya han hablado sobre los beneficios de la escritura para tratar la ansiedad y el estrés hasta ahora se está implementando la escritura para estos fines, la revista habla sobre la utilidad de usar la escritura y cómo ayudó en el tratamiento de 80 personas con bulimia logrando un resultado favorable, incluso habla que según estudios el emplear la escritura como terapia puede influir en la presión de la sangre, en el estrés y en funciones académicas, sociales y cognitivas.

A nivel latinoamericano en el 2004 se hizo un proyecto que estuvo a cargo de Mónica Bruder, doctora en psicología, el trabajo se titula “Holocaustos y Resiliencia. Sanando heridas a través de la escritura y cuento terapéutico”, este artículo realizado en Argentina plantea la relación entre resiliencia, cuento terapéutico y escritura

basándose en las investigaciones que psicólogos han realizado tomando en cuenta la escritura, a su vez pone en relación los libros de “el hombre en busca del sentido”, “el diario de Ana Frank” y “A orillas del tiempo”, textos que sirvieron como método de resiliencia hacia un hecho en particular, en este caso, el holocausto o genocidio.

A nivel del país se encuentra el testimonio de Mary Luz López, víctima de desaparición forzada y violencia sexual en el marco del conflicto, a petición de su psicóloga ella comienza a escribir sobre los hechos por los que ha pasado y descubre en la escritura un método para dejar el dolor en el papel y que su proceso de resiliencia se fortalezca, es así como crea textos titulados “Búsqueda” en honor a Andrés, en palabras de ella “una cifra más” y otro narrando el sitio donde la mantenían cautiva y por medio del taller de escritura en la casa de la memoria creo una red de apoyo y se pudo reconocer como sujeto, tener nuevamente una identidad, a su vez la plataforma “mimbre tv, web, radio” en febrero del año 2018 buscó visibilizar este testimonio como muestra de las transformaciones que experimenta Colombia y como muestra de un país resiliente que su objetivo es la reparación de los daños por el conflicto armado.

Fundamentación Conceptual

En Colombia una de las cifras más alarmantes es la muerte a causa del cáncer, cerca de 33 mil personas al año mueren por esta razón según el ministerio de salud y protección social, gracias a esta estadística se han creado diferentes proyectos a favor de mejorar la calidad de vida de las personas y a hacer procesos de resiliencia, entre ellos están el arte terapia, la risa terapia y algunos talleres de alimentación, sin embargo esto son solo talleres para las personas que tienen la situación del cáncer

pero ¿Quién se preocupa por sus familiares que a su vez son sus cuidadores?, es por esto que este trabajo busca mejorar la calidad de vida de estos y sobre todo al pasar por un proceso de duelo, y también ayudar a darle un nuevo sentido a sus vidas ya que este estaba ligado a si la persona seguía con vida.

Primero se deben definir ciertos conceptos que se utilizan en el presente proyecto, uno de estos es el duelo, para este concepto se utiliza a William Worden, psicólogo y fundador de la asociación de educación y consejería de muerte, él plantea las cuatro tareas del duelo, las cuales son fases que la persona al pasar por una pérdida deberá ir superando.

La primera tarea del duelo es aceptar la realidad de la pérdida, es en el momento que dicen que la persona ya no va a estar presente, ese estado de shock en donde pueden presentarse emociones de tristeza e incredulidad o simplemente estar en un estado de “no creer” o que eso no es posible, el primer paso según Worden es ir trabajando poco a poco en hablar sobre las circunstancias que llevaron a la muerte de esa persona, como ¿Dónde murió? Y el ¿Cómo murió?

El siguiente paso o tarea es trabajar las emociones y el dolor de la pérdida, según Worden (2007) muchas veces al sufrir una pérdida se busca evitar sentir y pretender estar fuerte frente a los demás lo que muchas veces puede ocasionar aún más sufrimiento y dolor, es necesario hablar y expresarse sobre esas emociones que están surgiendo para poder ir superando el acontecimiento.

El proceso de adaptación al entorno es tal vez uno de los más complicados, ya que es un espacio en donde no está la persona fallecida y ha dejado un vacío, el cual toca reajustar al nuevo modo de vida y si se logra exitosamente se puede adquirir

nuevos roles en el quehacer cotidiano que antes cuando la persona estaba presente no se tenían.

Por último, continuación, el seguir viviendo con esa pérdida, es vital recordar que no se trata de olvidar a la persona fallecida, el vínculo sigue y se sigue unidos a esa persona pero ahora se tiene que encaminar y darle un nuevo sentido de vida, realizar una transformación personal en donde como dice C.S. Lewis, “la ausencia pasará a ser una presencia”.

Cada uno de estos pasos están presentes a lo largo del taller que si bien no se llamaba de la misma manera, se busca que cada tema tenga una concordancia con estas tareas del duelo para así llegar a la tarea final, la adaptación al entorno y que esta fuera lo que cada participante logrará al terminar el taller.

En cada proceso de duelo hay algo que sobresale y es la resiliencia, esta es la “Capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos.” *Real Academia Española* , sin embargo Boris Cyrulnik, neurólogo, psiquiatra y psicoanalista francés, nos da una vista más amplia acerca de la resiliencia y como sobrellevarla, una visión que más adelante nos ayudará en la creación de los distintos talleres para estas personas que están pasando por el duelo, él nos plantea tres momentos para lograr volver a la vida después de un trauma, el primero parte de un antes del trauma y tiene que ver sobre si hemos recibido ciertos factores de protección, este a su vez se divide en dos y son si tenemos confianza en nosotros mismos y cómo hacemos para expresar aquello que está en nuestra memoria.

El segundo momento parte del durante el trauma, para poder entender este instante debemos saber quién nos agrede y si este es lejano como ataque terrorista a

un país o si es cercano y el ejemplo sería una agresión sexual o una violencia conyugal, también en este momento se debe comprender tres aspectos importantes, el primero es si antes del trauma hay un vínculo seguro con alguien y en este caso hay proceso de resiliencia, si por el contrario no hay ningún vínculo seguro no será posible la resiliencia pero si el vínculo es disfuncional entonces hay dificultades para desencadenar la resiliencia.

Y así llegamos al último momento, este es el después del trauma y viene acompañado de dos aspectos, el primero es si se me apoya afectivamente, si por el contrario no hay apoyo y se deja sola a la persona que vive el duelo, esta no podrá superarlo y vivirá en el pasado, el segundo es si el individuo es capaz de dar sentido a lo que le ha pasado y según Cyrulnik se le da sentido al suceso mediante la historia, las palabras. Estos son los distintos pasos que una persona debe cumplir para poder llegar a una resiliencia efectiva. *Cyrulnik, B. (2016)*

La resiliencia al ser de los puntos más importante en el taller se recalca en cada sesión, teniendo presente recordarles porque es importante y que mediante la escritura se puede mejorar esta capacidad, explicando que es necesario un vínculo seguro, apoyarse afectivamente con alguien y lo más importante, contar la historia por medio de las palabras.

La escritura desde el punto didáctico ha sido la base de ciertos autores como Manu Rodríguez y Rosa Montero, los cuales expresan la importancia de esta en la vida de las personas.

Manu Rodríguez, un escritor español que utiliza sus conocimientos literarios para enseñar sobre la escritura curativa o terapéutica, un método de escritura que sirve para sobreponerse a los hechos que la vida llega a presentar.

Su libro y el que se utilizó para este proyecto es “Manual de escritura curativa”, lo que plantea este libro es una serie de pasos para utilizar la escritura y volverla curativa, una escritura por medio la cual la persona pueda plasmar sus miedos, sus experiencias, sus mejores momentos y a su vez mejorar su estado emocional y su calidad de vida.

También busca disminuir el estrés cuando se pasa por una situación traumática y al instante de escribirla se ordena todo lo que nos produce este hecho y se puede entender mejor lo que sucede logrando un equilibrio emocional, en este texto, Manu Rodríguez propone 9 pasos de escritura para lograr el cambio y su libro contiene constantes referencias sobre experiencias de él o de las personas que han leído su texto y les ha funcionado o descubrieron por medio de la escritura aspectos que no sabían que sentían.

Otro de los autores que logran colocar sus sentimientos en el papel es Rosa Montero, ella es periodista y escritora, ha publicado cerca de 15 novelas y ganó el premio de la crítica en el 2014 por su texto “la ridícula idea de no volver a verte”, en este libro ella hace un paralelo de su vida y la de Marie Curie y sobre todo entre la muerte de su esposo y Pierre Curie, el esposo de Marie Curie, su fascinación por esta mujer comienza al leer su diario personal y notar como Curie se va hundiendo por la pérdida de su esposo a causa de un accidente en la calle, esta historia hace una mención de honor y visibiliza a una de las mujeres más inteligentes que ha tenido el

mundo pero que aun así tiene que vivir una tragedia y salir adelante, no solo por el bien de sus hijas sino por ella misma y también por la memoria de su esposo puesto que Marie Curie recibe su segundo nobel luego de la muerte de este y ella se lo dedica a él.

A su vez, Rosa Montero está pasando por el duelo de la muerte de su esposo y el realizar este libro logró colocar sus sentimientos, su dolor por medio de la historia de vida de Marie Curie, en varios apartados conecta a su esposo con Pierre Curie para mostrar como dos vidas completamente diferentes pueden tener experiencias similares y sufrir de una misma forma pero que aun así lo importante es superar el dolor y vivir plenamente.

Tanto la historia de Rosa Montero como la ayuda que ofrece Manu Rodríguez abre el espacio para dar entender que no solo escritores o personas con un amplio conocimiento del lenguaje pueden escribir y hacer resiliencia por medio de esta sino que el arte de la escritura está presente para que cualquier persona la utilice y saque de ella lo mejor posible.

Fundamentación Pedagógica

El método en el cuál se basa el proyecto es la investigación narrativa, para este aspecto se toma como referentes al profesor Antonio Bolívar, al profesor Manuel Fernández Cruz y al catedrático Jesús Segovia y lo que plantean en su libro *la investigación biográfico-narrativa en educación: enfoque y metodología* (2001), en este texto proponen que en la vida hay un aspecto del cual se tiene conciencia y otro que no y por eso es necesario hacer una reflexión pedagógica sobre esos aspectos de la vida en donde no se tiene una conciencia plena, para poder hacer esa reflexión es

importante compartir el relato con otra persona, eso favorece en retomar lo olvidado, en lograr otra perspectiva sobre el hecho, profundizar y aprender sobre ese mismo, reapropiar y tomar conciencia (que no se tenía anteriormente) sobre el aspecto a tratar y por último lograr transformar y reconstruir.

También mediante este método la narrativa puede confrontar a la persona y ayudarla a descubrirse, estos autores proponen varios “yo”, el yo contado, que es la autobiografía o el relato que se hace, el “yo” oculto, de la cual hace parte la ansiedad y el miedo, “yo” vivido, la conciencia que se tiene sobre los hechos de la vida que han estado presentes, el “yo” deseado, los ideales y motivos de cada persona y el “yo” desde los otros, que es la biografía que pueden crear los otros a partir de lo que se ha narrado, todos estos “yo” permiten crear un ser mucho más fuerte y estructurado, el “Yo” reconstruido. Pero se llega a este ser resiliente, fuerte y consiente de sí mismo mediante la narración y procurando que el investigador fomente todos los “yo” para alcanzar esa meta.

Junto con los temas que se trabajaron a lo largo del taller se evidencia como se iba trabajando cada uno de los “yo” que proponen Bolívar, Cruz y Segovia y como al final de este cada persona obtuvo un “yo” reconstruido, más fuerte y resiliente que como cuando empezó el taller.

El enfoque utilizado a lo largo del proyecto es el cualitativo, según Robert Bogdan y Steven Taylor, en su libro *“introducción a los métodos cualitativos de investigación”* plantean que el enfoque cualitativo es aquello que produce datos descriptivos, a su vez están presentes las palabras tanto habladas como escritas y la conducta observable.

Del mismo modo proponen que el enfoque cualitativo es inductivo, es holístico, en donde las personas y los escenarios que se formulan hacen parte de un todo, el investigador es sensible a los efectos que causan en los participantes y logra entenderlos, todas las perspectivas son válidas y no hay presente ningún juicio de valor y este enfoque es humanista porque se llega a conocer en lo personal a la persona y a experimentar de cierta manera lo que sufren y sienten.

Ellos proponen unas series de entrevistas utilizan en los métodos cualitativos, el tipo de entrevista que más se acerca al proyecto es la entrevista abierta, en esta se hacen reiterados encuentros entre el investigador y los participantes, este número de encuentros son cara a cara entre las dos partes, también van dirigidas hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes, los participantes respecto a sus vidas, sus experiencias personales o situaciones, es importante que esté presente un guión semiestructurado o un temático que pueda dirigir estos encuentros para lograr un conocimiento.

6. Marco Legal

El presente proyecto tiene en cuenta la normativa vigente en cuanto a la lectura, escritura y al cuidado de pacientes con cáncer, sus familiares o cuidadores de la cual está regida la fundación Simmon.

Lo primero para tener presente son los derechos básicos de aprendizaje, estos son un conjunto de aprendizajes que deberán adquirir los estudiantes en los diferentes grados de su etapa escolar, si bien estos derechos básicos de aprendizaje que plantea el ministerio de educación nacional no aplicarían al presente proyecto ya que va por grados, si es necesario reconocerlos e identificarlos puesto que tomando en cuenta lo que se propone para el grado 11° si aplicaría para este trabajo, por lo cual esto es lo que sugiere el ministerio de educación para ese grado.

- Participa en escenarios académicos, políticos y culturales; asumiendo una posición crítica y propositiva frente a los discursos que le presentan los distintos medios de comunicación y otras fuentes de información.
- Expresa, con sentido crítico, cómo se articulan los códigos verbales y no verbales en diversas manifestaciones humanas y da cuenta de sus implicaciones culturales, sociales e ideológicas.
- Determina los textos que desea leer y la manera en que abordará su comprensión, con base en sus experiencias de formación e inclinaciones literarias.
- Identifica, en las producciones literarias clásicas, diferentes temas que le permiten establecer comparaciones con las visiones de mundo de otras épocas.

- Comprende que los argumentos de sus interlocutores involucran procesos de comprensión, crítica y proposición.
- Compara diversos tipos de texto, con capacidad crítica y argumentativa para establecer relaciones entre temáticas, características y los múltiples contextos en los que fueron producidos.
- Expresa por medio de producciones orales el dominio de un tema, un texto o la obra de un autor.
- Produce textos académicos a partir de procedimientos sistemáticos de corrección lingüística, atendiendo al tipo de texto y al contexto comunicativo.

Aunque el presente proyecto no está ubicado en un aula de clases convencional ni se rige por grados, varios de los ítems del grado 11° (el grado máximo) si se pueden trasladar hacia el trabajo actual en la fundación Simmon.

El siguiente apartado para tener en cuenta es el plan nacional de lectura y escritura (PNLE), según el ministerio de educación (2017) son acciones para que los jóvenes incorporen la lectura y escritura en su vida cotidiana, los cuales son:

- Producción editorial, materiales de lectura y escritura
- Fortalecimiento territorial de la escuela y de la biblioteca escolar.
- Formación de mediadores de lectura y escritura
- Movilización
- Seguimiento y evaluación

Si bien según el ministerio de educación (MEN) estas acciones son para los niños, niñas y adolescentes desde el ítem de formación de mediadores de lectura y

escritura motivan a los docentes y miembros de la comunidad educativa a mejorar las prácticas de lectura y escritura para los estudiantes y toda la comunidad en general, la finalidad de estas acciones es involucrar a toda una población en donde independientemente del espacio de aprendizaje la única importancia es la promoción de la lectura y la escritura, tomando en cuenta lo que este plan propone se asemeja y tiene relación con el presente proyecto de aula ya que lo fundamental no es el espacio de enseñanza sino el promover la escritura, en este caso, la escritura como método terapéutico.

Por último, el decreto que rige a la fundación Simmon, la ley 1384 de 2010 y en específico el artículo 17, investigación en cáncer de Colombia, artículo 23, día de lucha contra el cáncer, artículo 6, acciones de promoción y prevención para el control del cáncer, artículo 10, cuidado paliativo y artículo 14, servicio de apoyo social, los cuales tratan sobre las acciones para la atención integral del cáncer en Colombia en donde se busca mejorar la calidad de vida de los pacientes oncológicos y lograr brindarles servicios de prevención, detección temprana, cuidado paliativo, un tratamiento integral, atención en psicología y la investigación a favor de mejorar los tratamientos para el cáncer, si bien estas leyes favorecen a los establecimientos de salud para que con ayuda de ellos bajen los índices de mortalidad y morbilidad, no hay una acción por parte del ministerio de salud hacia el cuidador y sus familiares, ni tampoco algo establecido que ayude a bajar el impacto de la muerte, el duelo o la aflicción que estos sucesos producen.

7. Diseño y Desarrollo

Fase I. Diagnóstico y selección de temática.

El proyecto nace desde el semillero de investigación creación Exegésis Uniminuto y del trabajo sobre la escritura para la resiliencia que se trabaja en él, a partir de ahí la investigadora desde su experiencia personal busca diferentes tipos de población y al realizar la indagación se da cuenta que:

El duelo es un tema tabú que aunque algunos psicólogos lo trabajen, se tiene la creencia que ir a un psicólogo o psiquiatra es estar loco y las personas se abstienen de asistir.

El cáncer es una de las cifras más altas de muertes en el país, cerca de 33.000 personas fallecen al año por esta causa según cifra del ministerio de salud.

La investigadora desde su experiencia personal logró hacer su proceso de resiliencia por la muerte de un familiar a través de la escritura.

En este punto es donde se consolida el proyecto de investigación con una temática y una población concreta, la población a tratar serán personas que fueron cuidadores/familiares de pacientes oncológicos y se encuentran en proceso de duelo, este aspecto ya que el cáncer no solo afecta a la persona que lo padece sino a toda su familia y cuando esta fallece son ellos los que necesitan una ayuda, que si bien se la brindan los profesionales en psicología a veces estas ayudas no se toman en cuenta.

Ya con una población en concreto se empieza a buscar los sitios sin ánimo de lucro o las fundaciones que ayudan a las personas con cáncer y a sus familiares y se logra encontrar a la fundación Simmon, un sitio sin ánimo de lucro que le presta y le

da beneficios a los pacientes oncológicos, se habla con ellos y se logra llegar a un acuerdo tras presentarles la idea. A lo que se llega es hacer un taller de escritura terapéutica para el duelo, en donde cada sesión tendrá un objetivo y temática específica, también se tendrá la ayuda de la psicóloga de la fundación al ser un tema delicado de tratar.

Posterior a esto se realizan las sesiones tal y como se pidieron en la fundación, se llevan a esta para que la psicóloga las verifique y dé el visto bueno para poder de esta manera hacer la convocatoria a las personas, esto último se hace a mitad de enero e inicio de febrero, se llama a los familiares que sus parientes han fallecido y se va a los centros de atención como la unidad médica cecimin y el instituto de cancerología, aunque hay personas interesadas se sigue viendo que hablar de la muerte, del duelo sigue siendo un tabú y cuesta hacerlo, por lo que esta parte es la más complicada de todas y dificulta el inicio del taller a la fecha prevista por lo que toca correrla una semana más y cambiar el día y hora anteriormente planeados.

Fase II. Planificación del proyecto de aula.

Con el objetivo de crear un taller consistente y con unas bases sólidas se sigue al manual de escritura creativa de Manu Rodríguez y los nueve pasos que plantea, lo que se realiza es tomarlo como ejemplo y sacar ciertos pasos para poder aprender a sobrellevar el duelo de una persona, al tener este punto claro se realiza un boceto sobre los temas a tratar, los cuales se llevan a la fundación y se ordenan para que el taller tenga una secuencialidad.

También se tiene en cuenta la realización de un cronograma en el que este plasmado el número de la sesión, tema a trabajar, objetivo de ese tema y la actividad

que se debe realizar en la casa, este cronograma se entrega a los vinculados a la fundación para que si se faltaba a alguna sesión ellos pudieran ver que se había trabajado y lograran desarrollar la actividad en casa.

Este taller hace un recorrido por los puntos más sensibles que puede tener el ser humano desde el ¿quién soy yo? hasta el sentido de vida, pasando por los sentimientos, la memoria y la importancia del perdón por solo nombrar algunas de las ocho sesiones realizadas, buscando que al mover esas fibras en las personas consiguieran escribir con más facilidad y expresando lo que sentían sin temor alguno.

Taller	Descripción del grupo	Materiales	Duración
Duelo	<p>Objetivo: Liderar un grupo de personas que se encuentren en duelo hacia un proceso de catarsis por medio de la escritura terapéutica bajo el modelo de investigación acción.</p> <p>Metodología:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Realizar convocatoria previa a los pacientes de la fundaciones Simmon quienes hayan tenido una pérdida de un familiar -8 sesiones de conversatorio y escritura terapéutica. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuadernos - Lápices - hoja de asistencia - sillas. - Hoja blanca - Esferos - Asistentes - Voluntarios - Practicante - Música 	8 sesiones

Primera Sesión	Descripción de la sesión	Materiales	Duración
Bienvenida o recibimiento de los pacientes o acompañantes	<p>Objetivo: Recibir a los pacientes o acompañantes al taller de duelo</p> <p>Metodología:</p> <p>En la puerta de entrada va a estar la persona que lidera el curso o un voluntario que este ayudando en la sesión</p> <p>Recibir a los pacientes o acompañantes y acomodarlos en el lugar</p>	Voluntario Persona	15 min

Presentación participantes	<p>Objetivo: Conocer a las personas del taller, lograr un acercamiento hacia ellas y presentarles el cronograma del taller.</p> <p>Metodología: Conversar con los asistentes a la sesión Por medio de una actividad de presentación todos los participantes y profesionales decir su nombre y porque están en el taller. La actividad se llama “las cuatro esquinas”, en una hoja se les pedirá a los asistentes que dibujen algo con lo que se representan, posterior en la esquina inferior derecha escribirán alguna información personal, en la esquina superior izquierda lo que más les gusta, en la esquina inferior izquierda lo que más les disgusta y en la esquina superior derecha las expectativas que tienen sobre el taller, luego se pasará a explicarlas las esquinas y el dibujo.</p>	Hoja blanca Hoja de asistencia Esferos	15 min
Presentación de la fundación	<p>Objetivo: Recordar las funciones de la fundación, su origen y beneficios.</p> <p>Metodología: Se hará un breve recordatorio de la fundación, sus servicios, etc.</p>	Computador Proyector Mesa Sillas	10 minutos
Presentación del taller y sus objetivos por sesión	<p>Objetivo: Dar a conocer el objetivo del taller y sus 8 sesiones</p> <p>Metodología: Se presentará la practicante. Se realizará la bienvenida al taller, se dará a conocer en qué consisten las sesiones, cuantas son, la organización de estos y su duración.</p>	Computador Proyector Mesa Sillas	20 min
Entrega de material para el taller	<p>Objetivo: Entregar el material (cuaderno) a los asistentes del taller.</p> <p>Metodología: Cuando los asistentes a los talleres lleguen a la fundación se les dará un cuaderno, este será para que ellos realicen las actividades que se dejarán a lo largo del taller.</p>	Computador Proyector Mesa Sillas	5 minutos
Entrega de programación	<p>Objetivo: Prever si algún asistente no puede asistir a alguna sesión.</p> <p>Metodología:</p>	Hoja de programación Mesa Sillas	5 minutos

	Se entregará a cada persona el cronograma con lo explicado anteriormente (actividades en casa incluidas)		
Descanso	Objetivo: Realizar una pausa. Metodología: Se realizará un “break”.	Refrigerio Mesa Sillas	10 minutos
Métodos de escritura	Objetivo: Explicación de las distintas maneras de escribir. Metodología: Se explicará aspectos básicos de escritura. Como: tiempos verbales, narración, escritura creativa y tiempos para escribir.	Cuadernos Lápices o esferos Mesa Sillas	10 minutos
Explicación actividad en casa	Objetivo: Explicar las actividades que se realizaran en casa por cada sesión Metodología: Se comentará la actividad a realizar en la casa. La actividad consiste en: Escribir ¿Quién soy?, ¿Qué necesito para vivir? ¿Qué es lo que quiero ser? Y ¿Cuál es mi sentido de vida?	Mesa Sillas	10 minutos
Escribiendo la experiencia	Objetivo: Plasmar ideas o pensamientos sobre la sesión. Metodología: Se procederá a escribir en otro cuaderno (el cual quedará en la fundación), sobre cómo se sintieron en esa sesión y cuáles son sus expectativas con el taller.	Cuaderno de la fundación Lápices o esferos. Mesa Sillas	15 minutos
Cierre de la sesión	Objetivo: Finalizar la sesión. Metodología: Se agradecerá y será el cierre.		5 minutos
			Total duración sesión 2 horas

2da sesión	Descripción del grupo	Materiales	Duración
Bienvenida o recibimiento de los pacientes o acompañantes	Objetivo: Recibir a los pacientes o acompañantes al taller de duelo Metodología: En la puerta de entrada va a estar la persona que lidera el curso o un voluntario que este ayudando en la sesión Recibir a los pacientes o acompañantes y acomodarlos en el lugar	Voluntario Persona Hoja de asistencia Mesa Sillas	15 min

	Cuando los asistentes a la sesión lleguen a la fundación se les dará una hoja de asistencia para llenarla.		
Nombre de la sesión ¿Quién soy yo?	Objetivo: Reconocer quien es esa persona como ser social, emocional y en su identidad. Metodología: Realizar un conversatorio y un proceso de escritura con los asistentes a la sesión.	Cuadernos Lápices hoja de asistencia Sillas.	
Reflexión	Objetivo: Profundizar en la actividad en casa. Metodología: Realizar un conversatorio en torno a la actividad en casa.	Sillas Música parlantes	40 minutos
Reconocimiento	Objetivo: Lograr que los asistentes se reconozcan como seres sociales y emocionales Metodología: Por medio de un video se dará a conocer las emociones que pueden surgir.	Sillas	20 minutos
Descanso	Objetivo: Realizar una pausa. Metodología: Se realizará un “break”.	Refrigerio Mesa Sillas	10 minutos
Explicación actividad en casa	Objetivo: Explicar la actividad que debe realizarse en casa por la sesión Metodología: Se comentará la actividad a realizar en la casa. Se solucionarán dudas sobre la actividad a realizar en casa La actividad en casa será la siguiente: Piensa por un momento evento importante que te gustaría compartir y que te ha causado dolor, felicidad, ira o miedo escribe todo lo que sientas y relaciónalo con las emociones	Sillas Cuaderno	10 minutos
Escribiendo la experiencia	Objetivo: Plasmar ideas o pensamientos sobre la sesión. Metodología: Se procederá a escribir en el cuaderno que quedara para la fundación los comentarios de los pacientes o acompañantes en otro cuaderno (el cual quedará en la fundación), sobre cómo se sintieron en esa sesión.	Cuaderno Sillas Esferos	15 minutos
Cierre	Objetivo: Finalizar la sesión. Metodología: Se agradecerá y se hará el cierre.		5 minutos
			Total

			duración sesión: 2 horas
--	--	--	--------------------------

3ra Sesión	Descripción del grupo	Materiales	Duración
Bienvenida o recibimiento de los pacientes o acompañantes	<p>Objetivo: Recibir a los pacientes o acompañantes al taller de duelo</p> <p>Metodología: En la puerta de entrada va a estar la persona que lidera el curso o un voluntario que este ayudando en la sesión Recibir a los pacientes o acompañantes y acomodarlos en el lugar Cuando los asistentes a la sesión lleguen a la fundación se les dará una hoja de asistencia para llenarla.</p>	<p>Voluntario Persona Hoja de asistencia Mesa Sillas</p>	15 min
Nombre de la sesión: Sentimientos y emociones	<p>Objetivo: Identificar que sentimientos expresan a raíz de la perdida y con base en eso poder orientarlos.</p> <p>Metodología: Conversatorio en torno al tema</p>	<p>Cuadernos Lápices hoja de asistencia Sillas.</p>	
Reflexión	<p>Objetivo: Profundizar en la actividad en casa.</p> <p>Metodología: Realizar un conversatorio en torno a la actividad en casa.</p>	<p>Sillas Música</p>	40 minutos
Identificación	<p>Objetivo: Reconocer las diferencias entre emociones y sentimientos.</p> <p>Metodología: Aclaración por parte de la practicante y personas de la fundación de los términos emociones y sentimientos, sus diferencias y como reconocerlos.</p>	<p>Sillas Proyector</p>	20 minutos
Descanso	<p>Objetivo: Realizar una pausa.</p> <p>Metodología: Se realizará un “break”.</p>	<p>Refrigerio Mesa Sillas</p>	10 minutos
Explicación actividad en casa	<p>Objetivo: Aclarar dudas sobre la actividad para la casa.</p> <p>Metodología: Se comentará la actividad a realizar en la casa. Vuelve a escribir sobre el hecho, pero acompáñalo con los 5 sentidos, ¿Cómo te veías?, ¿Qué sonidos estaban presentes?, ¿Qué comida</p>	<p>Sillas</p>	10 minutos

	probaste ese día?, ¿Cómo olía a tu alrededor?, ¿Qué podías tocar? Si es posible escribe un sentido por día.		
Escribiendo la experiencia	Objetivo: Plasmar ideas o pensamientos sobre la sesión. Metodología: Se procederá a escribir en otro cuaderno (el cual quedará en la fundación), sobre cómo se sintieron en esa sesión.	Cuadernos Lápices o esferos Sillas	15 minutos
Cierre	Objetivo: Finalizar la sesión. Metodología: Se agradecerá y se hará el cierre.		5 minutos
			Total duración sesión: 2 horas

4ta sesión	Descripción del grupo	Materiales	Duración
Bienvenida o recibimiento de los pacientes o acompañantes	Objetivo: Recibir a los pacientes o acompañantes al taller de duelo Metodología: En la puerta de entrada va a estar la persona que lidera el curso o un voluntario que este ayudando en la sesión Recibir a los pacientes o acompañantes y acomodarlos en el lugar Cuando los asistentes a la sesión lleguen a la fundación se les dará una hoja de asistencia para llenarla.	Voluntario Persona Hoja de asistencia Mesa Sillas	15 min
Nombre de la sesión: Aceptación	Objetivo: Aprender a aceptar los sucesos que ocurren en la vida. Metodología: Conversatorio en torno al tema	Cuadernos, lápices, hoja de asistencia, sillas.	
Reflexión	Objetivo: Profundizar en la actividad en casa. Metodología: Realizar un conversatorio en torno a la actividad en casa efectuando una conciencia plena.	Sillas Música	40 minutos
Descanso	Objetivo: Realizar una pausa. Metodología: Se realizará un “break”.	Refrigerio Mesa Sillas	10 minutos
Explicación	Objetivo: Aclarar dudas sobre la actividad para	Sillas	10

actividad en casa	la casa. Metodología: Se comentará la actividad a realizar en la casa y se resolverán las preguntas que se tengan sobre esta actividad. La actividad será: Relee todo lo que has escrito y reflexiona sobre eso, luego escribe la historia en tercera persona, crea un personaje y cámbiale el nombre, si quieres cambia cosas que ya has escrito o añade más.		minutos
Escribiendo la experiencia	Objetivo: Plasmar ideas o pensamientos sobre la sesión. Metodología: Se procederá a escribir en otro cuaderno (el cual quedará en la fundación), sobre cómo se sintieron en esa sesión.	Cuadernos Lápices o esferos Sillas	15 minutos
Cierre	Objetivo: Finalizar la sesión. Metodología: Se agradecerá y se hará el cierre.		5 minutos
			Total duración sesión: 2 horas

5ta sesión	Descripción del grupo	Materiales	Duración
Bienvenida o recibimiento de los pacientes o acompañantes	Objetivo: Recibir a los pacientes o acompañantes al taller de duelo Metodología: En la puerta de entrada va a estar la persona que lidera el curso o un voluntario que este ayudando en la sesión Recibir a los pacientes o acompañantes y acomodarlos en el lugar Cuando los asistentes a la sesión lleguen a la fundación se les dará una hoja de asistencia para llenarla.	Voluntario Persona Hoja de asistencia Mesa Sillas	15 min
Nombre de la sesión: La memoria	Objetivo: Lograr recordar momentos importantes. Metodología: Conversatorio en torno al tema	Cuadernos, lápices, hoja de asistencia, sillas.	
Reflexión	Objetivo: Profundizar en la actividad en casa. Metodología:	Sillas	40 minutos

	Realizar un conversatorio en torno a la actividad en casa.		
Descanso	Objetivo: Realizar una pausa. Metodología: Se realizará un “break”.	Refrigerio Mesa Sillas	10 minutos
Explicación actividad en casa	Objetivo: Aclarar dudas sobre la actividad para la casa. Metodología: Se comentará la actividad a realizar en la casa y se resolverán las preguntas que se tengan sobre esta actividad. La actividad es: Leer de nuevo lo que consideres que has escrito con más intensidad y anota en una columna las palabras positivas y en otra las negativas, reflexiona sobre cuales pesan más y analiza si eso se adapta a la realidad o exageraste, luego reescríbelo, pero con más emociones positivas y respondiendo a las preguntas: ¿Qué me hizo o está ayudando a superar el hecho? Y ¿Qué hechos positivos me ayudaron?	Sillas	10 minutos
Escribiendo la experiencia	Objetivo: Plasmar ideas o pensamientos sobre la sesión. Metodología: Se procederá a escribir en otro cuaderno (el cual quedará en la fundación), sobre cómo se sintieron en esa sesión.	Cuadernos Lápices o esferos Sillas	15 minutos
Cierre	Objetivo: Finalizar la sesión. Metodología: Se agradecerá y se hará el cierre.		5 minutos
			Total duración sesión: 2 horas

6ta sesión	Descripción del grupo	Materiales	Duración
Bienvenida o recibimiento de los pacientes o acompañantes	Objetivo: Recibir a los pacientes o acompañantes al taller de duelo Metodología: En la puerta de entrada va a estar la persona que lidera el curso o un voluntario que este ayudando en la sesión Recibir a los pacientes o acompañantes y	Voluntario Persona Hoja de asistencia Mesa Sillas	15 min

	acomodarlos en el lugar Cuando los asistentes a la sesión lleguen a la fundación se les dará una hoja de asistencia para llenarla.		
Nombre de la sesión: La importancia del perdón	Objetivo: Reconocer la importancia del perdón propio y hacia la persona fallecida. Metodología: Conversatorio en torno al tema	Cuadernos, lápices, hoja de asistencia, sillas.	
Reflexión	Objetivo: Profundizar en la actividad en casa. Metodología: Realizar un conversatorio en torno a la actividad en casa.	Sillas	40 minutos
Descanso	Objetivo: Realizar una pausa. Metodología: Se realizará un “break”.	Refrigerio Mesa Sillas	10 minutos
Explicación actividad en casa	Objetivo: Aclarar dudas sobre la actividad para la casa. Metodología: Se comentará la actividad a realizar en la casa. Se resolverán preguntas que se tengan sobre esta actividad. Actividad: Regresar a la historia en tercera persona, buscar y escribir que palabras positivas están, cuáles de estas quitaste, que efecto tenían las negativas en ese momento.	Sillas	10 minutos
Escribiendo la experiencia	Objetivo: Plasmar ideas o pensamientos sobre la sesión. Metodología: Se procederá a escribir en otro cuaderno (el cual quedará en la fundación), sobre cómo se sintieron en esa sesión.	Cuadernos Lápices o esferos Sillas	15 minutos
Cierre	Objetivo: Finalizar la sesión. Metodología: Se agradecerá y se hará el cierre.		5 minutos
			Total duración sesión: 2 horas

7ma sesión	Descripción del grupo	Materiales	Duración
Bienvenida o recibimiento de	Objetivo: Recibir a los pacientes o acompañantes al taller de duelo	Voluntario Persona	15 min

los pacientes o acompañantes	<p>Metodología: En la puerta de entrada va a estar la persona que lidera el curso o un voluntario que este ayudando en la sesión Recibir a los pacientes o acompañantes y acomodarlos en el lugar Cuando los asistentes a la sesión lleguen a la fundación se les dará una hoja de asistencia para llenarla.</p>	<p>Hoja de asistencia Mesa Sillas</p>	
Nombre de la sesión: Sentido de vida	<p>Objetivo: Determinar cuál es el nuevo sentido de vida que se quiere adquirir. Metodología: Conversatorio en torno al tema</p>	<p>Cuadernos, lápices, hoja de asistencia, sillas.</p>	
Reflexión	<p>Objetivo: Profundizar en la actividad en casa. Metodología: Realizar un conversatorio en torno a la actividad en casa.</p>	<p>Sillas</p>	<p>40 minutos</p>
Descanso	<p>Objetivo: Realizar una pausa. Metodología: Se realizará un “break”.</p>	<p>Refrigerio Mesa Sillas</p>	<p>10 minutos</p>
Explicación actividad en casa	<p>Objetivo: Aclarar dudas sobre la actividad para la casa. Metodología: Se comentará la actividad a realizar en la casa. Se resolverán preguntas que se tengas sobre esta actividad. Actividad: Reflexionar desde las primeras preguntas, ¿el quien soy yo?, ¿cuál es mi sentido de vida? Y para el cierre volver a escribirlas, observar si se ha logrado un cambio, como se logró y en qué cambio tu vida.</p>	<p>Sillas</p>	<p>10 minutos</p>
Escribiendo la experiencia	<p>Objetivo: Plasmar ideas o pensamientos sobre la sesión. Metodología: Se procederá a escribir en otro cuaderno (el cual quedará en la fundación), sobre cómo se sintieron en esa sesión.</p>	<p>Cuadernos Lápices o esferos Sillas</p>	<p>15 minutos</p>
Cierre	<p>Objetivo: Finalizar la sesión. Metodología: Se agradecerá y se hará el cierre.</p>		<p>5 minutos</p>
			<p>Total duración</p>

			sesión: 2 horas
--	--	--	-----------------

8va sesión	Descripción del grupo	Materiales	Duración
Bienvenida o recibimiento de los pacientes o acompañantes	<p>Objetivo: Recibir a los pacientes o acompañantes al taller de duelo</p> <p>Metodología: En la puerta de entrada va a estar la persona que lidera el curso o un voluntario que este ayudando en la sesión Recibir a los pacientes o acompañantes y acomodarlos en el lugar Cuando los asistentes a la sesión lleguen a la fundación se les dará una hoja de asistencia para llenarla.</p>	<p>Voluntario Persona Hoja de asistencia Mesa Sillas</p>	15 min
Nombre de la sesión: Finalización	<p>Objetivo: Retroalimentar a los asistentes sobre su proceso en el taller.</p> <p>Metodología: Compartir de experiencias</p>	<p>Cuadernos Lápices hoja de asistencia Sillas.</p>	
Retroalimentación	<p>Objetivo: Informar a las personas sobre el proceso adquirido en el taller.</p> <p>Metodología: Realizar un compartir de experiencias.</p>	Sillas	40 minutos
Descanso	<p>Objetivo: Realizar una pausa.</p> <p>Metodología: Se realizará un “break”.</p>	<p>Refrigerio Mesa Sillas</p>	10 minutos
Entrega	<p>Objetivo: Obsequiar un libro con las experiencias del taller</p> <p>Metodología:</p>	Sillas	10 minutos
Motivación	<p>Objetivo: Estimular a las personas a seguir escribiendo.</p> <p>Metodología: Platicar sobre que ellos pueden seguir construyendo y fortaleciendo su resiliencia.</p>	<p>Cuadernos Lápices o esferos Sillas</p>	15 minutos
Cierre	<p>Objetivo: Finalizar la sesión.</p> <p>Metodología: Se agradecerá y se hará el cierre.</p>		5 minutos
			Total duración sesión: 2 horas

Este taller sirve no solo para el duelo sino que se puede tomar como base para crear otros y en otros espacios distintos al aula, esto es lo que plantea la fundación Simmon al terminar el taller, tomarlo e ir modificándolo si en algún momento se requiere pero teniendo como base la buena acogida que tiene este taller en una población que está pasando por un duelo.

Fase III. Implementación del proyecto de aula.

La creación de cada fase no fue un proceso de unos días, cada fase que tiene este proyecto es un trabajo de meses en conversaciones, de cambiar y modificar todo un proceso, de mostrarle a las personas él porque es importante un taller como estos y porque se necesita, llegar a un público que independientemente de su edad logren entenderlo y participar activamente de este, cerca de dos meses y medio para implementarlo y generar un cambio y por último dejar una muestra, una enseñanza, un aprendizaje en todas las personas involucradas en el taller, este proyecto se planea con tiempo suficiente para que cada detalle sea previsto y tenga un buen resultado.

	Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril			
Actividades	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Conversatorio con los directivos de la fundación.																								
Creación del taller de escritura terapéutica para el duelo.																								
Convocatoria.																								
Implementación																								

obtuvieron el resultado esperado, tales como la convocatoria y 2 sesiones del taller pero el resto de sesiones así como la creación del taller obtuvieron buenos resultados.

Como segundo ítem se evalúa el aprendizaje de los estudiantes obteniendo un resultado satisfactorio, este aspecto se revisa desde la perspectiva de los asistentes al taller y los puntos de vista (importantes en la evaluación iluminativa) que surgieron a lo largo del mismo, en donde las personas manifestaron su gratitud y mejoría en cuanto a aspectos relacionados con la muerte, la resiliencia, la aceptación y el sentido de vida, para este punto es importante resaltar los métodos usados a lo largo del taller, tales como la observación y las entrevistas abiertas, métodos planteados en la evaluación iluminativa, en todas las sesiones tanto la licenciada como la psicóloga que estaban dirigiendo la temática recurrían constantemente a las preguntas para saber la opinión de los participantes y de ahí se dirigían a la observación para poder seguir dirigiendo la sesión y analizando lo que se iba diciendo, todo desde una temática y un guión que ya estaba establecido.

Por último, se evalúa la labor docente, teniendo un resultado satisfactorio, ya que si bien aún faltan aspectos de manejo de grupo para que el mismo no se fueran por las ramas al inicio de las sesiones, en las últimas partes del taller ya se logró este dominio y manejo de grupo logrando así una mejora en la labor docente que será útil para futuras clases con estudiantes o en la parte investigativa.

También, las retroalimentaciones de la psicóloga de la fundación fueron pertinentes y de ayuda ya que propiciaron que la licenciada pudiera calmar su nerviosismo y hacer un taller más fructífero y productivo para cada uno de los asistentes, retomando todo esto se considera el proyecto de aula desde la visión

holística de manera apropiada, productiva y satisfactoria con aspectos a corregir pero un proyecto conveniente.

8. Reflexión Pedagógica

Teniendo en cuenta las experiencias adquiridas a lo largo del taller, esta reflexión se centra en la práctica docente, los ambientes de aprendizaje y las estrategias pedagógicas y los procesos de enseñanza y aprendizaje, partiendo de los consejos y la retroalimentación de la psicóloga de la fundación Estefany Gil, la cual estuvo presente en todo el proceso.

Durante el taller de escritura terapéutica para el duelo se fue poco a poco mejorando el manejo de grupo, al principio parecía que la persona que dirigía el taller era la psicóloga pero a medida que pasaban las sesiones la docente tomo más dominio del público, apropiación del tema y se vio reflejado que al finalizar la guía de las sesiones era la docente y la psicóloga pasaba a ser un ente mudo que acompañaba la sesión y controlaba aspectos que son más del área de psicología como problemas familiares y consejos a la hora de trabajar los sentimientos.

También, la práctica docente se muestra en la empatía que se pudo llegar a tener con las personas pues si bien siempre se trató con respeto y humanidad a los vinculados, al principio del taller no había una cercanía pero una vez se forjó la confianza se creó esa empatía necesaria para que se pudiera seguir enriqueciendo el proyecto. Aunque no se toma presente el uso de la ortografía o alguna regla específica para escribir, a medida que pasaban las sesiones los vinculados desarrollaron las habilidades y destrezas necesarias para hacerlo hasta el punto de solicitar una ayuda

para mejorar la redacción u ortografía salvo en el caso de uno de los participantes que no sabía ni leer ni escribir y lo que el realizó fue un trabajo meramente oral pero igual de riguroso y lo que logro fue mejorar discurso verbal que aunque no era uno de los objetivos fue lo que surgió en el transcurso del proyecto.

En general los procesos de aprendizaje fueron favorables pero si es importante resaltar que muchas veces se iba por las ramas de los temas y al momento de preguntarles no se llega a una respuesta concreta pero eso se corrige con el pasar de las sesiones y en la muestra final se evidencia que cada tema ha sido interiorizado y aprendido ya que realizan reflexiones que dan cuenta de esto. El proceso de enseñanza si bien necesita mejorarse se considera que la docente realiza un buen trabajo en este aspecto y se prueba desde el desarrollo de objetivos, contenidos, la forma de organización, el método y los medios de enseñanza y como al final aunque no hay una evaluación concreta si se logra el resultado esperado en los vinculados a la fundación y asistentes al taller.

Siempre se intenta que el ambiente de aprendizaje sea significativo y que tenga cierta calma para que cada vinculado pueda plasmar aquello que va a escribir y la docente ser la guía para llegar a este fin, este ambiente se logra gracias a la ayuda de Estefany Gil, la psicóloga de la fundación pues si se presenta alguna dificultad que perturbe este espacio ella era la encargada de controlar ese problema, pese a que el espacio no es muy grande se logra una interacción con los vinculados y ellos a su vez relacionarse con la docente, la psicóloga y sus compañeros del taller.

Por último, las estrategias pedagógicas que se utilizan a lo largo del proyecto fueron la utilización de un cuaderno entregado por la docente para escribir, un esfero

brindado por la fundación para complementar el kit de inicio del taller y tanto el cuaderno como el esfero estuvieron presentes en todas las sesiones, también al inicio de cada sesión se daba a colación una frase escrita por algún escritor o profesor para que diera comienzo al tema, frases que causaron un gran impacto y fueron bien recibidas por parte de los vinculados así como las explicaciones sobre tiempos verbales y sobre la narrativa que se podía usar.

9. Conclusiones

Al formar parte de este proyecto los vinculados manifestaron una mejora en su resiliencia, expresando que sentían que este taller los había hecho más fuertes y seguros de sí mismos y lograron enfocarse en lo que sentían, pensaban y querían, así mismo gracias a la ayuda de la psicóloga de la fundación se logró identificar que emociones estaban presentes y a partir de estas trabajar en poder controlarlas y conseguir expresarlas, emociones que los vinculados fueron capaces de expresar y controlar al final del taller.

Se realiza y aplica con éxito con los talleres de escritura terapéutica con base en el proceso de superación del duelo y los vinculados a la fundación logran llegar a una reflexión sobre su sentido de vida, futuros objetivos y seguir escribiendo para fortalecer su proceso de resiliencia, manifestaron el deseo de continuar con la escritura pero todo en primera persona ya que aseguran que si no se habla en primera persona y desde su realidad será como no aceptar por lo que están pasando y seguir en el proceso de negación.

Si bien fue un éxito la realización del taller es importante resaltar que una de las fases más complicadas fue la convocatoria, recibiendo malos tratos al momento de comunicarse con ciertas personas y presentarles el taller, se considera que aún el duelo es un tema que no se ha trabajado lo suficiente y genera roces al momento de expresarle la ayuda a una persona que está pasando por esto, pues consideran que han realizado bien su proceso de duelo o no quieren saber de nada que tenga que ver con el tema, es necesario desde casa manifestar que se puede buscar un apoyo y eso no genera ningún tipo de debilidad en nadie.

Con el presente proyecto el desarrollo docente se refuerza, aprendiendo a manejar un público, controlar la voz, tener empatía, dominar situaciones que puedan surgir en el espacio de aprendizaje e implementar estrategias pedagógicas que ayuden a mejorar el proceso de aprendizaje de una población.

10. Referencias Bibliográficas

Bruder, M. (2007). *Holocaustos y Resiliencia. Sanando heridas a través de la escritura y cuento terapéutico*. [Ebook] *Psicodebate* 8. Psicología, Cultura y Sociedad.

Available at:

<https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/psicodebate/article/view/413/193>

Goss, S. (2013). *Therapeutic Writing. Therapeutic Innovations in Light of Technology*, [online] (4), pp.10-20. Available at:

<http://onlinetherapyinstitute.com/mag/tiltissue15.pdf>

Mimbres.com.co. (2019). *Resiliencia y reconciliación a través de la escritura* |

MIMBRE. [Online] Available at: <https://mimbres.com.co/television/resiliencia-y-reconciliacion-traves-de-la-escritura>

Ministerio de educación Nacional (2016). *Derechos Básicos de Aprendizaje*. Bogotá, pp.1-56.

Ministerio de Educación Nacional (2017). *Plan Nacional de Lectura y Escritura*. Bogotá.

Ministerio de Salud y Protección Social (2010). *LEY 1384 DE 2010*. Bogotá: Congreso de la República, pp.1-66.

Montero, R. (2017). *La ridícula idea de no volver a verte*. Barcelona: Seix Barral.

Porta, L. (2010). *La investigación biográfico narrativa en educación: entrevista a Antonio Bolívar*. 1st ed. [ebook] *Revista de Educación*, pp.201-212. Available at: https://www.academia.edu/32443884/La_investigaci%C3%B3n_biogr%C3%A1fico_narrativa_en_educaci%C3%B3n_entrevista_a_Antonio_Bol%C3%ADvar

Rodríguez, M. (2011). *Manual de escritura curativa*. [Jaén]: Almuzara.

Taylor, S. and Bogdan, R. (1987). Introducción a los Métodos Cualitativos de Investigación. [Ebook] España: Paidós, Ibérica, S.A. Available at:
<https://es.scribd.com/doc/197322428/S-J-Taylor-R-Bogdan-Introducciona-los-Metodos-Cualitativos-de-Investigacion>

11. Apéndices

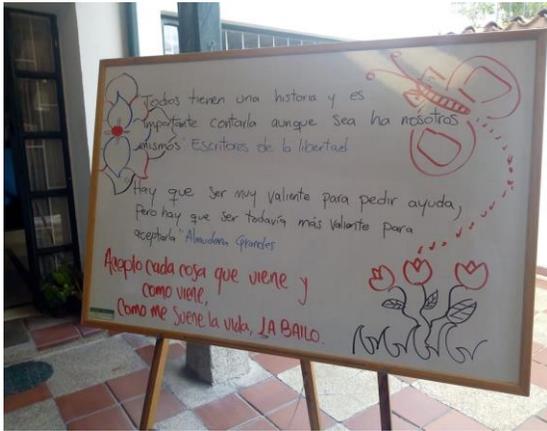


Ilustración 1 Sesión sobre la aceptación.



Ilustración 4 Muestra a cargo de Lina, doña Raquel y Doña Mercedes.

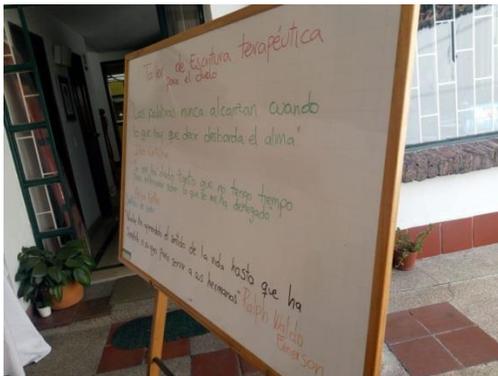


Ilustración 2 Última sesión.

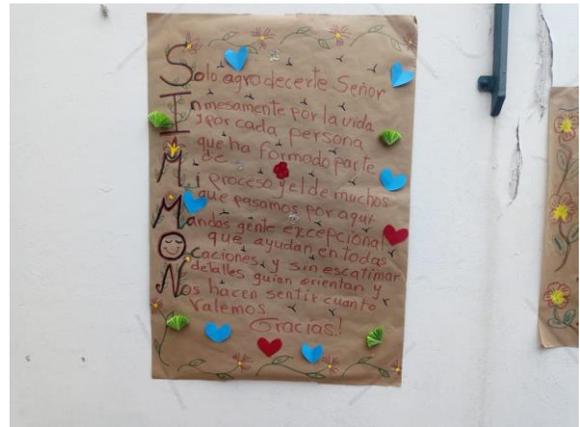


Ilustración 5 Muestra a cargo de Doña Paula.



Ilustración 3 Preparación de muestra creativa.

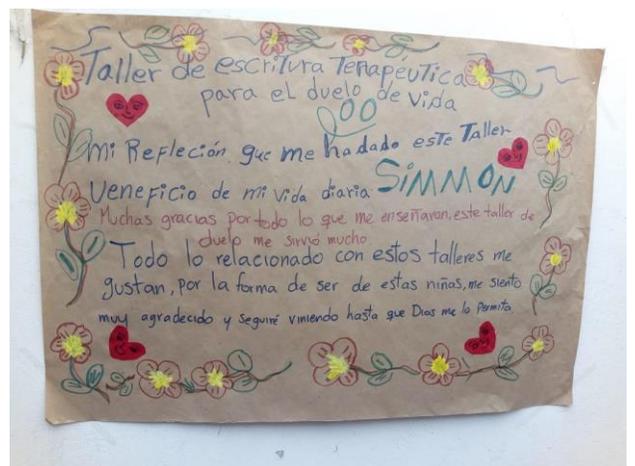


Ilustración 6 Muestra a cargo de doña Cecilia y Don Porfidio.

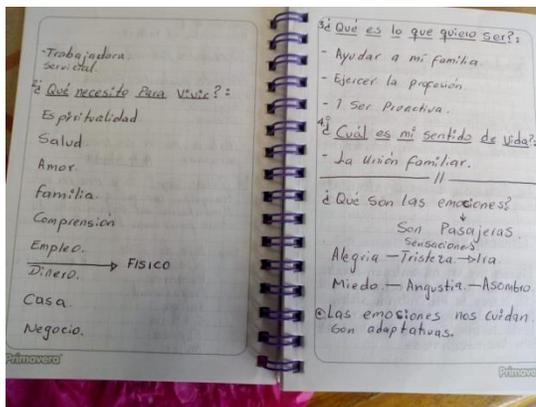


Ilustración 7 Escritura terapéutica por parte de Lina Alarcón.

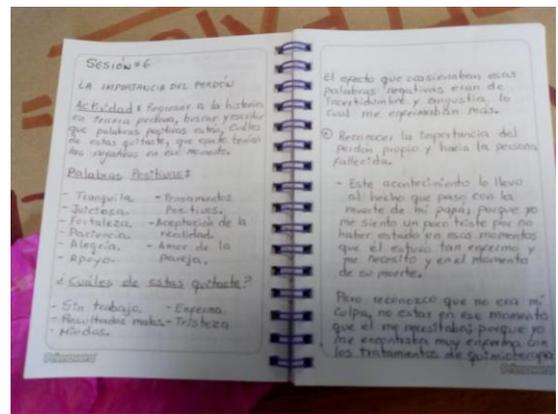


Ilustración 10 Escritura terapéutica por parte de Lina Alarcón.

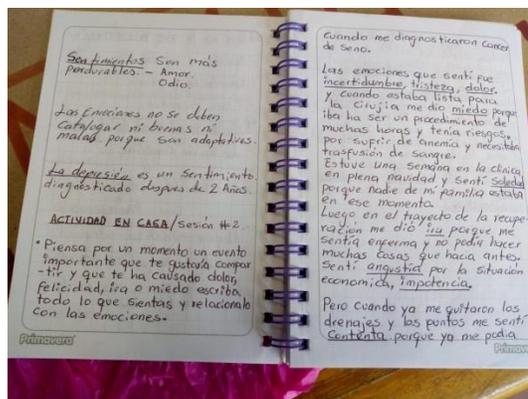


Ilustración 8 Escritura terapéutica por parte de Lina Alarcón.

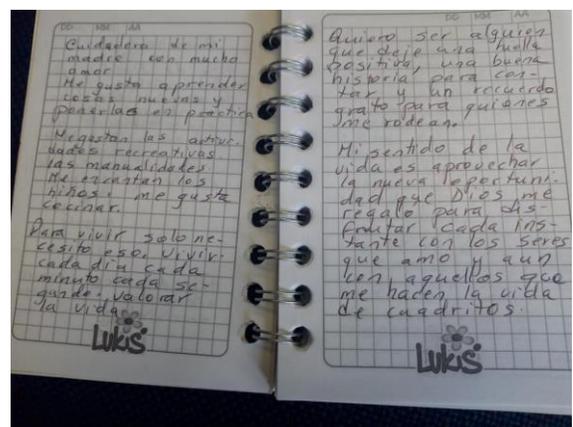


Ilustración 11 Escritura terapéutica por parte de Doña Paula.

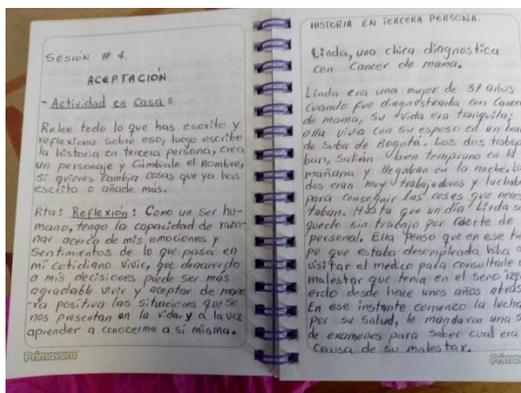


Ilustración 9 Escritura terapéutica por parte de Lina Alarcón.

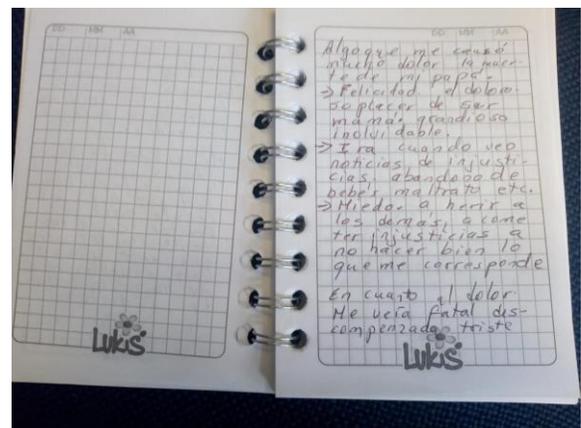


Ilustración 12 Escritura terapéutica por parte de Doña Paula.

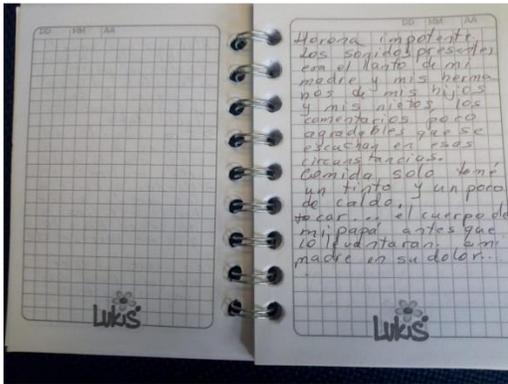


Ilustración 13 Escritura terapéutica por parte de Doña Paula.

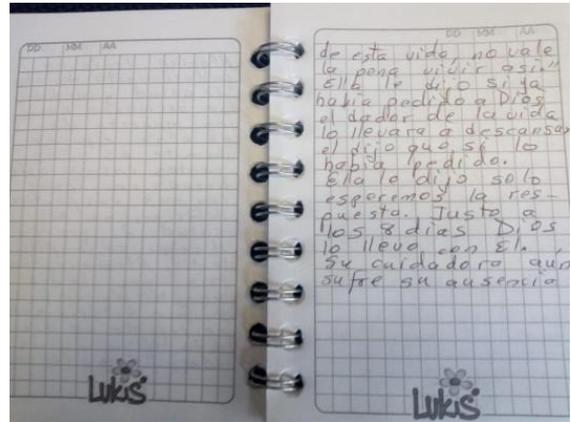


Ilustración 15 Escritura terapéutica por parte de Doña Paula.

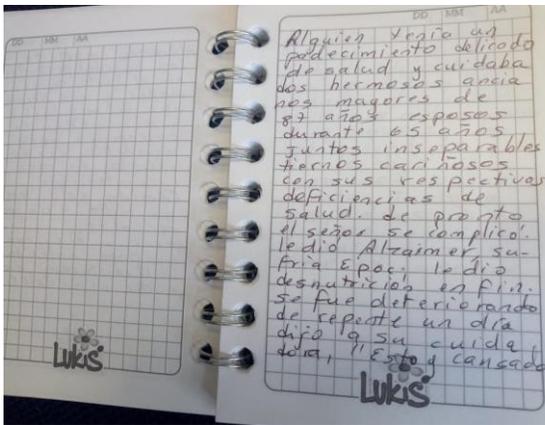


Ilustración 14 Escritura terapéutica por parte de Doña Paula.

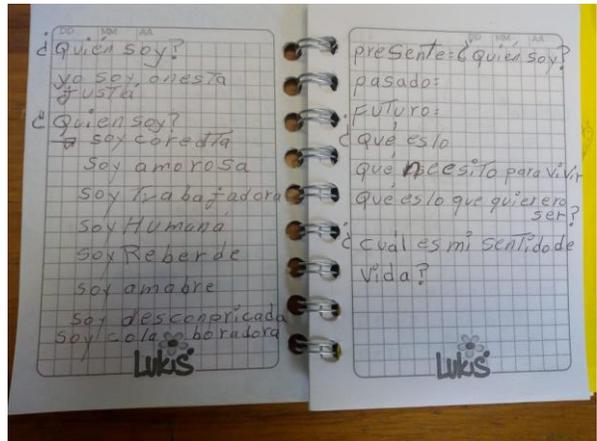


Ilustración 16 Escritura terapéutica por parte de Doña Cecilia.

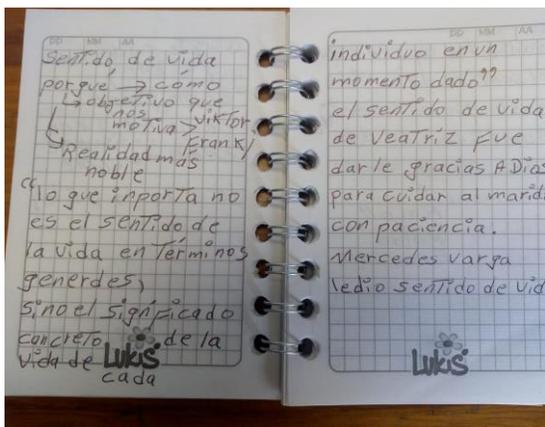


Ilustración 17 Escritura terapéutica por parte de Doña Cecilia.



Ilustración 18 Póster usado para la convocatoria.

