

# Orientaciones para una Actuación Educativa en Procesos de Duelo



Guía práctica para centros educativos

**Reconocimiento - No Comercial - Sin Obra derivada**

Se permite libremente copiar, distribuir y comunicar públicamente esta obra siempre y cuando se reconozca su autoría y no se use para fines comerciales.



**BIDEGIN, asociación apoyo al duelo y enfermedad grave avanzada de Gipuzkoa**

Avda. Barcelona, 2, locales Iesu. 20014 Donostia. Gipuzkoa

Telf: 664 125 293

[www.bideginduelo.org](http://www.bideginduelo.org)

[info@bideginduelo.org](mailto:info@bideginduelo.org)

**AUTORAS/AUTORES**

- Andonegi, I.** Enfermera paliativista especialista en duelo IPIR. BIDEGIN, Asociación de apoyo al duelo de Gipuzkoa
- Ormazábal, T.** Profesor de Educación Secundaria. Instituto Peñafloreda. Donostia. Gipuzkoa.
- Pascual, A.M.** Psicólogo especialista en duelo IPIR. ADES-psicólogos. ASBIDU-Asociación de apoyo al duelo de Bizkaia.
- Rosas, R.** Diplomada en Magisterio. Lic. Psicopedagogía. BIDEGIN.
- Ugalde, A.** Profesora de Educación Primaria. Hospital Universitario Donostia. Gipuzkoa

**REVISIÓN**

- Van Herreweghe, E.:** Profesor de Secundaria especialista en duelo IPIR. XADOL, asociación apoyo al duelo de Girona. Grupo DAULA.

**TRADUCCIÓN AL EUSKERA**

**Sarasua, P.**

**Osa, J.**

**DISEÑO y MAQUINACION**

**Arzak, M.** ([www.newhouseweb.com](http://www.newhouseweb.com))

**COLABORACIONES**

**Donostiko Udaletxea /Ayuntamiento de Donostia. Gipuzkoa.**

**BAKUN, itzulpen eta argitalpen zerbitzuak. Gipuzkoa.**

*“Si no se incluye la muerte en la educación,  
no se está educando para la vida”*

*Mar Cortina*



# ÍNDICE DE LA GUÍA

1. ¿Por qué esta guía?
2. ¿A quién va dirigida?
3. ¿Qué es el duelo?
4. Orientaciones generales
5. Respuestas de duelo por etapas educativas
6. Intervenciones y Protocolos
  - 6.1. ¿Cómo actuar ante el fallecimiento de alguien cercano al entorno del alumnado?
  - 6.2. ¿Cómo actuar ante la muerte de un miembro/a de la comunidad educativa, alumno/a, docente o personal laboral no docente?
7. Signos de alerta. Cuando solicitar ayuda especializada
8. Conclusiones
9. Actividades y recursos didácticos que facilitan el proceso de duelo
10. Bibliografía





## 1. ¿ POR QUÉ ESTA GUÍA ?

El motivo que nos ha movido a escribir esta guía es que hemos detectado, desde nuestras distintas actividades profesionales, una necesidad no cubierta en el ámbito escolar.

En varias ocasiones hemos recibido la llamada, en muchos casos angustiada, de responsables de centros escolares en la que nos piden ayuda sobre cómo actuar ante la muerte de algún miembro de la comunidad educativa, profesorado, alumnado, familiares etc.

Intervenir en la gestión de estas situaciones suele generar una ansiedad añadida al dolor de la pérdida. La muerte de un miembro de la comunidad educativa asusta a todos y todas.

Nuestro objetivo es limitado, no pretendemos con esta guía desarrollar un programa de intervención, sino marcar pautas y orientaciones generales que faciliten el proceso de toma de decisiones en estas circunstancias, de manera que podamos incrementar la percepción de control y seguridad.





## 2. ¿ A QUIÉN VA DIRIGIDA ?

A toda la comunidad educativa: Equipo directivo, personal docente y no docente, alumnado, departamento de orientación, madres y padres, así como a toda persona que esté relacionada con el centro.



### 3. ¿ QUÉ ES EL DUELO ?

El duelo es un proceso biológico, psicológico y social que se manifiesta tras la muerte de un ser querido. A pesar del dolor y sufrimiento que puede generar, es un proceso normal cuya función es ir adaptándonos progresivamente a la pérdida. Esta adaptación va a depender de muchos factores: la personalidad de la persona en duelo, las circunstancias en las que se ha producido el fallecimiento, la relación con la persona fallecida, los apoyos con los que cuente la persona en duelo, etc.

El duelo se puede manifestar de muchas y diferentes maneras, emocionalmente pueden aparecer sentimientos de tristeza, enfado, culpa, físicamente con sensación de cansancio, debilidad, tensión, conductualmente evitando o acudiendo a lugares de recuerdo, llanto, aislamiento, y a nivel cognitivo, confusión, preocupación falta de atención.

Las personas en duelo podemos oscilar en la expresión de nuestra vivencia del duelo. Es decir, tan pronto podemos sentirnos estar muy conectados con el dolor de la pérdida, como de pronto sentir la necesidad de distraerlo y apartarnos de ella. Esta oscilación de un extremo a otro puede llegar a desconcertarnos, pero tiene su significado psicológico, se trata de una respuesta natural en ese intento de regular el dolor intenso de la pérdida, y de adaptarnos a esta nueva vida sin nuestro ser querido. Esta respuesta protectora es sana y necesaria de vivirla.

El proceso del duelo afecta a la totalidad de la persona y a sus relaciones.

Alba Payás (2010), psicoterapeuta y experta de referencia nacional en procesos de acompañamiento en duelo y pérdidas graves, nos habla de cuatro dimensiones en la experiencia de duelo que los dolientes pueden vivir; una dimensión traumática que en general está relacionada con las circunstancias de la muerte y el shock que haya podido provocar, una dimensión de protección que regula el contacto con el dolor, una dimensión de integración donde se elabora la relación perdida y una dimensión de transformación en la que después de todo este proceso podemos sentirnos personas distintas.

Señalamos algunas características de este proceso que nos pueden ayudar a responder a las preguntas más habituales con las que nos encontramos:

- **¿El duelo es una enfermedad?**

No, la pérdida de un ser querido es una de las experiencias más difíciles y estresantes a las que nos tenemos que enfrentar y esto puede provocar momentos de gran ansiedad y tristeza, incluso con manifestaciones físicas de malestar, pero esto no significa estar enfermo.

- **¿ Cuánto dura el duelo?**

No tiene una duración determinada, como hemos dicho depende de muchos factores, cada persona tiene su propio ritmo, el primer año suele ser el más duro y después, poco a poco, vamos adaptándonos a la nueva situación. Se considera que hemos elaborado el duelo en el momento en el que somos capaces de mirar al pasado y recordar con afecto sereno a nuestro ser querido fallecido.

- **¿ Es igual para todas las personas? ¿Sentimos lo mismo?**

No, el duelo es único e intransferible, cada uno/a siente y expresa el dolor de una manera diferente. De la misma forma que no hay dos personas iguales, tampoco hay dos procesos de duelo idénticos. Cada persona tenemos nuestras propias estrategias de afrontamiento ante situaciones difíciles.

- **¿Qué hacemos con los niños/as?**

El concepto de muerte es abstracto y complejo, por lo que es necesario tener en cuenta la edad y su capacidad de comprensión, pero no tenemos que tener miedo ni a hablar con ellos/ellas de la muerte, ni a incluirles en las ceremonias y rituales de despedida si así lo quieren.

## 4. ORIENTACIONES GENERALES

Podemos diferenciar dos tipos de actuaciones:

a) **Educativa**, cuyo objetivo tiene que ver con una pedagogía de la muerte, implantando en el currículo del centro un programa de formación y conocimiento sobre la vivencia del duelo.

b) **Paliativa**: Se refiere al acto de acompañamiento que se realiza posterior al fallecimiento de alguien de la comunidad educativa o del entorno familiar cercano al alumnado.

Esta guía hace referencia fundamentalmente al segundo supuesto, centrándonos en cómo llevar a cabo este acompañamiento. **Acompañar desde el centro educativo**, significa estar con toda tu presencia junto al doliente, escucharle en contacto, poner atención en sus necesidades, mostrarte desde la autenticidad, disponible, facilitar, informar, normalizar, y no juzgar, entre otras actitudes

Antes de actuar, es preciso determinar claramente quien se va a encargar de coordinar y planificar las respuestas del centro, es necesario **designar una persona responsable** que haga de unión entre familia afectada y centro educativo. Normalmente esta responsabilidad la asume alguien del equipo directivo, tutor/a, consultor/a u orientador/a, que son quienes mejor conocen su entorno.

Hay una serie de **orientaciones** a seguir en todas las actuaciones que hagamos:

- **Respetar la vivencia del duelo como única y personal.**

Hay que tener en cuenta que los niños/as y adolescentes no viven el duelo como los adultos, su expresión emocional puede ser muy variada e inesperada, con muestras de tristeza, rabia, impotencia etc.

- **Dar seguridad y permiso para expresar las emociones.**

Proporcionar seguridad física y emocional, permitiendo una manifestación normalizada de los sentimientos, sin juzgar la manera de expresarlos. Recordar que es sano expresar las emociones cuando las sentimos.

- **Estar disponible**

Es importante que la vivencia del duelo pueda ser compartida si lo necesitamos. Compartir nuestro dolor en la relación con los demás no lo elimina, pero si lo hace más soportable. El dolor expresado y compartido da sentido y ayuda a crecer a las personas dentro de la experiencia de duelo. En este compartir es conveniente buscar espacios seguros donde podamos hablar y reflexionar sobre lo que ha ocurrido.

- **Mostrarnos auténticos/as**

Recordar que el adulto es un ejemplo y una referencia para los/las menores, si este/a oculta y disimula su tristeza o cualquier otro sentimiento, el alumnado tampoco se sentirá libre para expresarse. Podríamos resumir en tres palabras este objetivo: naturalidad, sinceridad y honestidad.



- **Reforzar la empatía y la sintonía**

Estar en sintonía (misma onda que el otro/a) en sus necesidades, en su emoción, en su gesto corporal, en sus palabras... es el mejor modo de hacerte presente y cercano/a, de proporcionarle seguridad al/ a la menor. El silencio empático acompañado de un acercamiento gestual y corporal es, en ocasiones, la mejor manera de atender las necesidades del niño/a en ese momento de impacto.

- **Evitar frases hechas**

Algunas veces, en un intento de consuelo, le decimos al doliente lo que debería de hacer o utilizamos frases hechas que no ayudan, como: *“No te preocupes”*, *“no llores”*, *“el tiempo lo cura todo”* o les damos largas explicaciones con la pretensión de que “entiendan” que *“hay que estar bien”*. Esto únicamente responde a nuestra dificultad para acoger el dolor, pero no ayuda.

- **Darnos permiso**

Es natural sentir miedo, estar abrumados/as, o sentir inseguridad al acercarnos a la experiencia del duelo y acompañar a nuestro alumnado o a nuestros compañeros/as. Como responsable, estás siendo observado/a, y están demandándote seguridad. A veces, no es fácil sostenerse. Por eso, el equipo educativo también necesita momentos y espacios donde poder compartir sus emociones si lo necesitan y dejarse sentir su impacto.

- **Asesorar al profesorado y al alumnado ante los medios de comunicación**

En ocasiones, ante fallecimientos que tienen un gran impacto social, los medios de comunicación abordan al profesorado y alumnado sin tener en cuenta su vivencia de estar en duelo, es importante transmitir a la comunidad educativa una información clara que evite los rumores, especialmente en los casos de suicidio u homicidio.

## 5. LAS RESPUESTAS DE DUELO POR ETAPAS EDUCATIVAS

La muerte es vivida de forma diferente según la etapa vital en la que se encuentre la persona, las diferencias vienen determinadas por su desarrollo, tanto cognitivo como emocional.

El concepto de muerte incluye los parámetros de irreversibilidad, finalidad, universalidad y causalidad, que se van incorporando en la conceptualización del niño/a a través de su desarrollo evolutivo. (*Shoenfeld 1989*).

Entre los 2 y los 5 años se incorpora con un carácter reversible y temporal, siendo en torno a los 5-6 años cuando los menores integran el componente de irreversibilidad. A partir de ahí y hasta los 11-12 años, los/las menores van incorporando progresivamente el aprendizaje de universalidad y causalidad, adquiriendo finalmente toda su amplitud conceptual a partir de los 12 años.

En términos generales las respuestas del duelo en los niños/as se caracterizan por un mayor componente somático (dolores de cabeza y estómago) y alteraciones de conducta (berrinches, desinterés por el grupo, dificultades escolares, etc.)

En los adolescentes las respuestas son similares a las de los adultos, aunque también con un mayor malestar físico en la población más joven y más psicológicos en la población mayor.

Los efectos del duelo en la adolescencia son importantes y su no resolución puede conducir a problemas serios y duraderos (*Barreto*).

## **ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL**

### **DE 0 A 3 AÑOS**

- **Como entienden la muerte a esta edad**

A esta edad aún no tienen capacidad para entender el concepto de muerte ni pueden comunicar sus necesidades verbalmente, pero si pueden percibir la ausencia del padre, la madre, o la persona de referencia que le cuida, sufren por esta separación y es vivida como un abandono que amenaza su seguridad, también pueden percibir la ansiedad de las emociones de quienes les rodean.

- **Reacciones habituales y orientaciones generales**

Su estado de ánimo lo muestran con irritabilidad, falta de sueño, llanto y en general con conductas de protesta que muestran la desesperación e incomodidad de sus sentimientos.

A esta edad conviene mantener las rutinas habituales en alimentación, descanso y atención por parte de los adultos de referencia, esto proporcionará al niño/a una percepción de normalidad que incrementará su seguridad y reducirá su ansiedad.



## **DE 3 A 6 AÑOS**

- **Como entienden la muerte a esta edad**

A esta edad, que coincide con el segundo ciclo de educación infantil, aún no han adquirido el concepto de irreversibilidad de la muerte, y la consideran como algo temporal. Su pensamiento egocéntrico y mágico les puede llevar a pensar que las cosas que pasan tienen que ver con ellos/ellas y son producto de su deseo, pudiendo creer que han hecho algo mal y asumir la culpa del "abandono".

- **Reacciones habituales y orientaciones generales**

Las reacciones habituales suelen tener un mayor componente somático y conductual, pueden aparecer con más frecuencia las rabietas, irritabilidad, ambivalencia, conductas regresivas, malestar físico, alteraciones de los patrones de sueño y alimentación, miedos inespecíficos y búsqueda continua de proximidad con los adultos de referencia.

Además de lo señalado para la etapa anterior, en esta, que ya han comenzado a desarrollar el habla y son capaces de tener una cierta capacidad de expresión y comprensión, es conveniente dejar que hablen y centrarse en escuchar, aunque la muerte no les angustia sienten mucha curiosidad, por lo que es importante responder a sus preguntas sin eufemismos del tipo "se ha ido" "está de viaje" etc. que les puedan confundir y asustar, ofreciendo tranquilidad, seguridad y coherencia.

Es importante que las respuestas se ajusten a lo que preguntan sin tratar de dar largas charlas que les puedan confundir aún más. Es muy posible que hagan las mismas preguntas varias veces, hay que tener en cuenta que su capacidad de comprensión de la muerte es aún limitada.

A esta edad ya podemos hacer algún tipo de actividad que les ayude a elaborar su duelo, como leer cuentos que traten sobre la pérdida, utilizar la música y letra de alguna canción como despedida, pasar alguna película, dibujos o cortos adecuados a la temática, hacer un mural con fotografías o dibujos de recuerdo, hacer reuniones de grupo donde cada uno/a pueda expresarse o sencillos rituales simbólicos como volar globos o plantar árboles como una manera de materializar colectivamente el recuerdo de la pérdida.

## **ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

### **DE 6 A 9 AÑOS**

- **Como entienden la muerte a esta edad**

A esta edad, que coincide con el primer ciclo de la educación primaria, ya han adquirido el concepto de irreversibilidad. Son capaces de tener conocimiento del ciclo vital común a todos los seres vivos, de saber que este termina con la muerte y que es para siempre. Pero aún no tienen completamente adquirido el de causalidad, por lo que pueden fantasear con la idea de que la muerte puede estar causada por algo relacionado con ellos/ellas y alimentar algún sentimiento de culpa. Se interesan por las ceremonias y creencias religiosas y pueden mostrar interés en participar en ellas.

- **Reacciones habituales y orientaciones generales**

Las reacciones en esta etapa se caracterizan por el miedo y la percepción de vulnerabilidad que les genera la muerte. A veces pueden negar los sentimientos, aparentando indiferencia como una manera de protegerse; o sentir culpa por creer que su mala conducta ha podido contribuir en la muerte del ser querido, rabia y agresividad con las personas del entorno, malestar físico y disminución de la concentración y rendimiento escolar, junto a irritabilidad y conductas regresivas. A veces pueden adoptar el papel del adulto fallecido, asumiendo las tareas que este tenía en la estructura familiar, como el cuidado de hermanos/as o de la casa.

Conviene normalizar las emociones y darles permiso para mostrarlas con el fin de facilitar la aceptación de la realidad de la pérdida. Es importante incidir en que ellos/ellas no tienen ninguna responsabilidad en la muerte y asegurarse de que no asumen papeles que no les corresponden para su edad. Trabajaremos la readaptación a un medio en el que la persona fallecida ya no está presente transmitiendo explícitamente nuestra disponibilidad y el respeto para que puedan compartir sus emociones y experiencias entre ellos/ellas, bien a través de talleres, dibujos, poesías, murales o animándoles a pedir ayuda cuando se sientan confundidos/as o desorientados/as.

Los rituales funerarios o de despedida colectiva facilitan estos objetivos.

## DE 9 A 12 AÑOS

- **Cómo entienden la muerte a esta edad**

A esta edad ya van incorporando los conceptos de causalidad y universalidad, los niños/as pre-adolescentes se plantean la propia muerte y aceptan que deben morir un día u otro, pueden captar el significado de los rituales, comprender cómo murió la persona amada, entender el impacto que causa la muerte en su familia y en ellos/ellas mismos/as y tener dudas espirituales o religiosas.

- **Reacciones habituales y orientaciones generales**

Las reacciones ya se van pareciendo más a las de los adultos aunque aún predominan las respuestas somáticas y conductuales.

Ansiedad, confusión general, ira, rabia y sentimiento de fracaso son respuestas frecuentes.

Pueden negar que la muerte haya cambiado su vida e insistir en que no les pasa nada, esta negación puede llevar, más tarde, a mostrar una conducta agresiva y/o violenta.

Les cuesta verbalizar lo que sienten por lo que es importante respetar su tiempo y mostrarnos cercanos y accesibles, necesitan mantenerse cerca de su grupo de amigos.

Los adultos/as deben estar disponibles cuando los/las necesita, ofreciéndoles la posibilidad de expresar sus sentimientos y a la vez, respetar que quieran estar solos/as.





## **ETAPA DE EDUCACION SECUNDARIA**

### **DE 12 A 16 AÑOS**

- **Cómo entienden la muerte a esta edad**

A esta edad ya han adquirido el concepto de muerte en toda su amplitud. La muerte es lo más opuesto a todo aquello que es importante en sus vidas, saben que es un hecho irreversible y que tendrán que morir en algún momento, pero lo ven como algo lejano y que no les preocupa.

La adolescencia es un momento vital con un estado emocional cambiante en el que generalmente prefieren huir de sus emociones para no sufrir, y para que los/las demás no les vean débiles, no suelen permitirse llorar en público.

En ocasiones mantienen conversaciones entre ellos/ellas sobre la muerte, el momento de morir o la agonía, pudiendo producirse en ellos/ellas una ambivalencia en las emociones y un idealismo que les hace pensar en querer consagrar sus vidas a ideales humanitarios o querer sacrificarse por grandes causas. Suelen ser bastantes críticos con los temas religiosos, asuntos del alma, la reencarnación, el cielo etc.

El hablar de la muerte, el pensar en la posibilidad de morir voluntariamente, les proporciona la certidumbre de que viven, de controlar sus instintos de muerte y de tantear la libertad.

- **Reacciones habituales y orientaciones generales**

En esta etapa son habituales los cambios de comportamiento, en ocasiones con un cierto aislamiento y pérdida de interés, que se pueden traducir en menor rendimiento escolar y faltas de asistencia al centro educativo, lo que genera una mayor conflictividad.

Sentimientos de culpa, sobre todo si la relación ya estaba tensa anteriormente, con aproximación a actividades de riesgo, entre las que podemos señalar el abuso de sustancias y el alcohol.

A veces trasladan mensajes de que todo les da igual con amagos de ideas suicidas.

Por otro lado también pueden mostrar una apariencia de normalidad para protegerse del dolor, y proteger a los/las demás, asumiendo el rol del adulto fallecido/a y mostrando mayor responsabilidad y saber estar a la altura de la circunstancias.

Hay que tener en cuenta que a esta edad el grupo de iguales es muy importante y que las actividades conjuntas pueden arroparles, conviene facilitar dinámicas de expresión de sentimientos a través del visionado de películas o con debates relacionados con el tema, animándoles a compartir su visión.

Diseñar estrategias donde puedan expresar lo que han compartido con la persona fallecida, por ejemplo recopilar fotos o escribir, de manera que puedan resolver asuntos pendientes, mostrar la gratitud por haberle conocido, pedir disculpas por lo que crean que no lo hicieron del todo bien o perdonar aquello que les pudo hacer daño y poder despedirse en paz.



## 6. INTERVENCIÓN Y PROTOCOLOS

### 6.1 Cómo actuar ante el fallecimiento de alguien cercano al entorno del alumnado

Cuando muere alguno de los progenitores, familiares, o amistades cercanas del alumno/a, este/a puede verse desbordado/a por la situación y el centro debe estar preparado para responder a sus necesidades.

- **¿Cómo actuar con el alumnado?**

Si nos ha llegado la información del fallecimiento por vía telefónica y el alumno/a se encuentra en el centro, la persona designada, generalmente el tutor/a, irá a buscarle al aula y le acompañará a un despacho o sala de acogida individual donde se le indicará que alguien vendrá a recogerle por asunto familiar grave. La información nunca se dará en el pasillo y en ningún caso se le dejará solo/a, deberá estar acompañado/a siempre por una figura de referencia.

Si es algún familiar el que acude al centro a comunicarlo, se le hará esperar en la sala de acogida mientras la persona designada va a buscar al alumno/a. Una vez juntos la persona responsable del centro les indicará su disponibilidad de acompañarles o dejarles a solas, mostrando disponibilidad para lo que les haga falta.

Cuando el alumno/a se reincorpore al centro, el tutor/a indagará sobre sus prioridades y necesidades, le informará sobre las actividades que se han realizado y permitirá cierta flexibilidad en las obligaciones sin caer en la sobreprotección.



- **¿Cómo actuar con la familia?**

El responsable designado se pondrá en contacto con la familia bien telefónicamente o por carta en nombre del centro para dar el pésame. Compartir el dolor y expresarlo como comunidad educativa siempre es reconfortante.

Es conveniente que una representación del centro acuda a los rituales funerarios que la familia organice acompañando en su dolor.

Cuando el alumno/a se reincorpora al centro, es aconsejable establecer una coordinación con la familia para el adecuado seguimiento del alumno/a y aprovechar los encuentros de tutoría y entrevistas personales con la familia para ver cómo están viviendo su duelo y si se necesitan algún tipo de intervención especializada.

- **¿Cómo actuar con el claustro?**

En primer lugar verificar la noticia, cerciorarnos sin margen de error que la información que tenemos es la correcta. Una vez que estemos seguros/as, se comunicará al profesorado, al claustro en general, posibilitando la comunicación visual en el lugar de costumbre (esquela o nota informativa). Para evitar rumores se relatarán los hechos tal y como han sido sin dejar lugar a dudas o especulaciones que den lugar a distorsionar o empeorar el ambiente. Se ajustará o limitará la información en caso de suicidio o asesinato.

- **¿Cómo actuar con el grupo de referencia?**

Teniendo en cuenta los criterios de AUTENTICIDAD, RESPETO Y EMPATIA, nos acercaremos al grupo de referencia con naturalidad, informando de la noticia y en la medida de lo posible cuanto antes.

La información debe ser adecuada a la edad, respetando su ritmo, y siempre veraz, creando un clima abierto, de confianza y seguridad para dejarse sentir.

Permitir las muestras naturales de emoción (llanto, sorpresa, rabia, enfado, miedo...) subrayando siempre que lo que puedan sentir es normal, sano y natural de vivir. Aprovechar la ausencia del doliente para acoger y preparar al grupo.

Nuestra actitud será abierta, auténtica y recíproca, pudiéndonos mostrar afectados/as por el acontecimiento, cercanos/as a lo que cada uno/a pueda sentir o vivir en esos momentos. Incluso puedo revelarme como conocedor/a del dolor y la aflicción por experiencias personales si procediese.

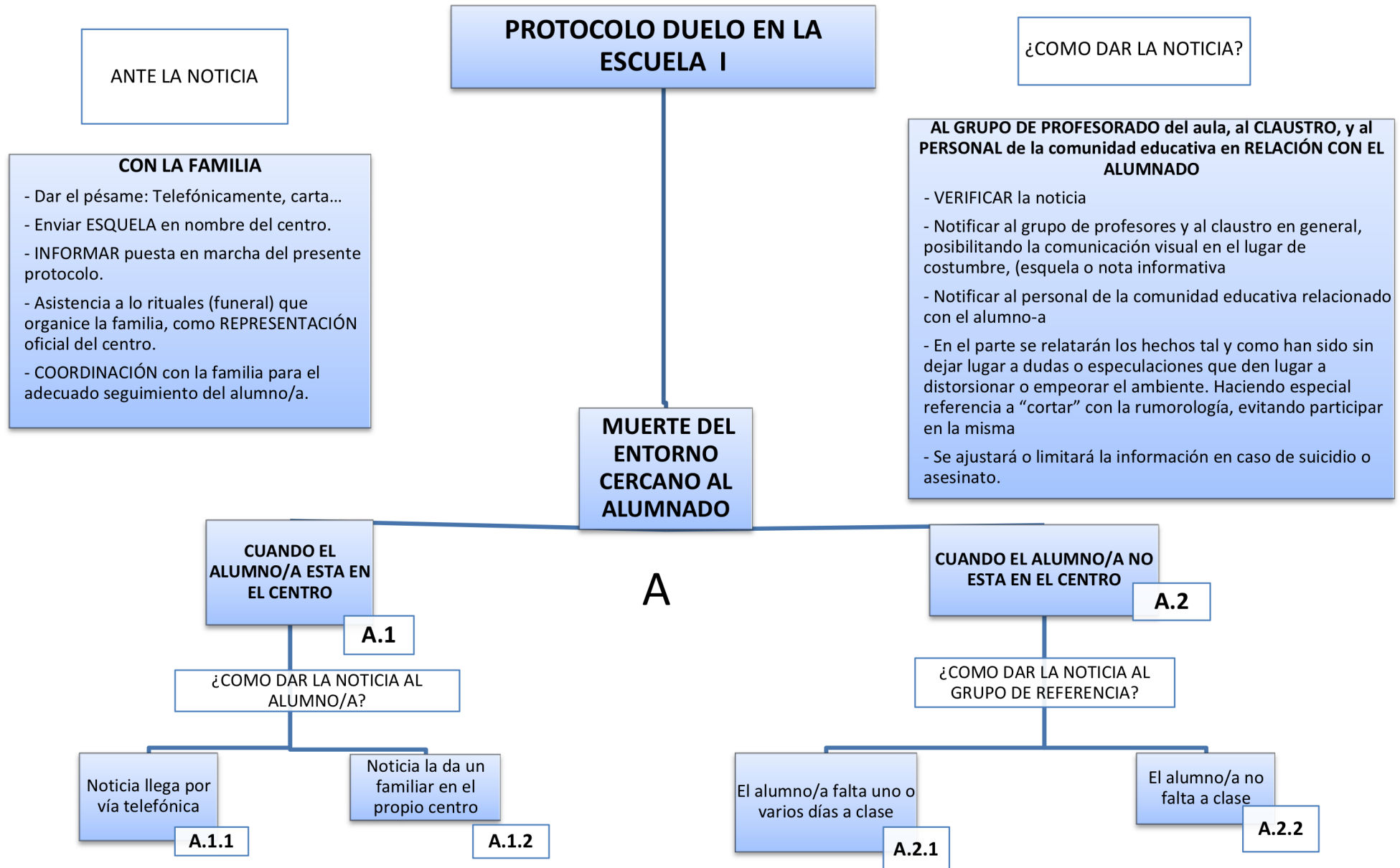
Crear un espacio para compartir, poner atención a lo que vemos y percibimos en ello/as, a las reacciones no verbales (expresiones corporales, gestos, manos, movimientos pies...) que puedan surgir mientras damos la noticia, pues seguramente saldrá algún momento parecido de muerte cercana o experiencia que alguno/a haya podido vivir.

Animar la expresión emocional desde la acogida y la comprensión sin juzgar ni valorar lo expresado, dando valor a la emoción de la que somos testigos. Hay veces que los mismos niños/as se juzgan entre ello/as cuando ven llorar a otros/as. No debemos colaborar en la desautorización del duelo, ni poner límites al juicio de las emociones entre ellos/ellas y sí dar validez a su expresión.

Indagar y explorar lo que en sus experiencias les ayudó a sobrellevarlo en otras ocasiones, incluso aquello que no les ayudó. Esta puede ser una oportunidad de aligerar duelos pasados del alumnado nunca expresados, pero teniendo el cuidado de no comparar.

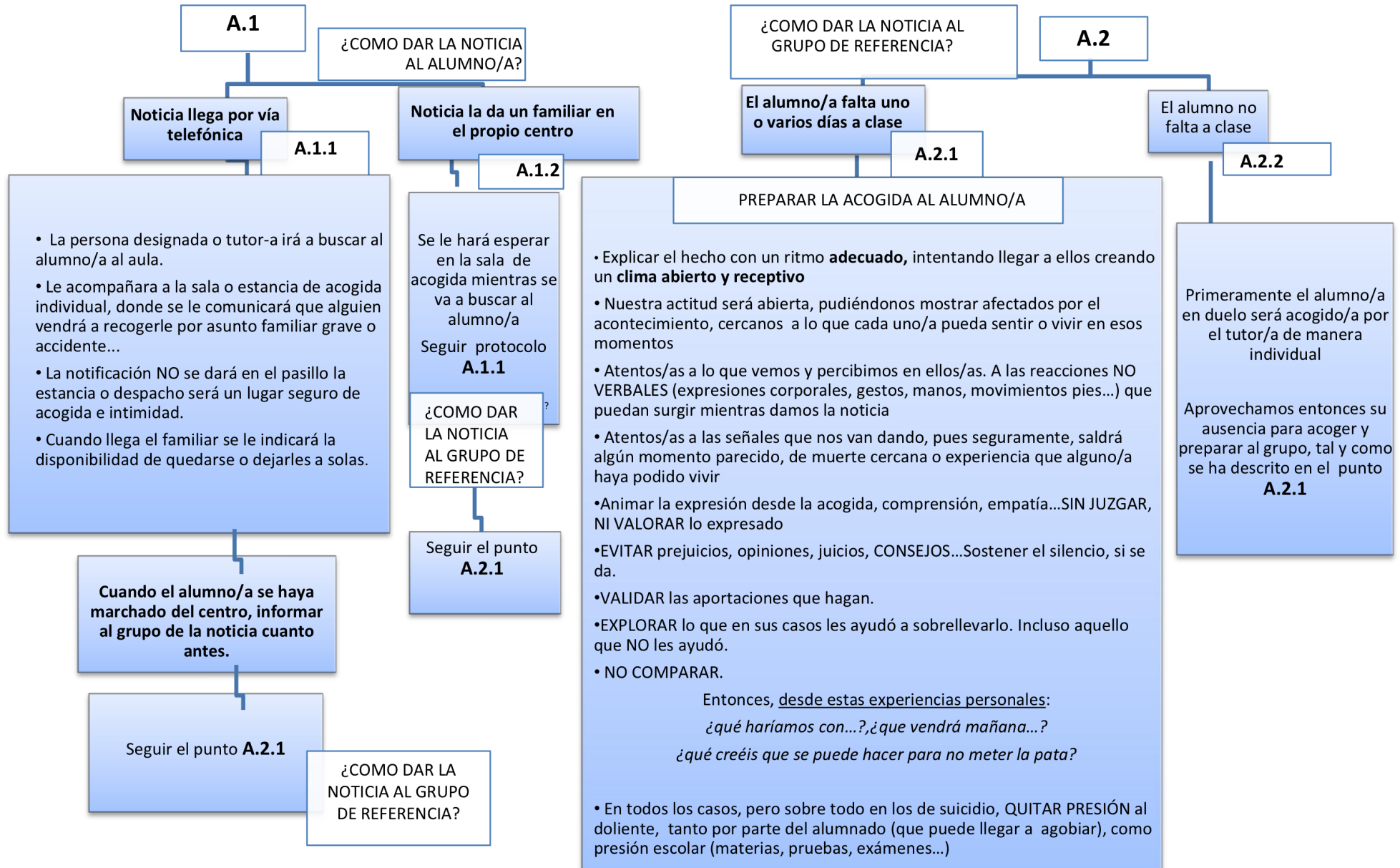
No añadir dolor, sobre todo en los casos de suicidio, quitar presión al doliente, tanto por parte del alumnado que puede llegar a agobiarle, como de la presión escolar que este pueda sentir (materias, pruebas, exámenes, etc...).

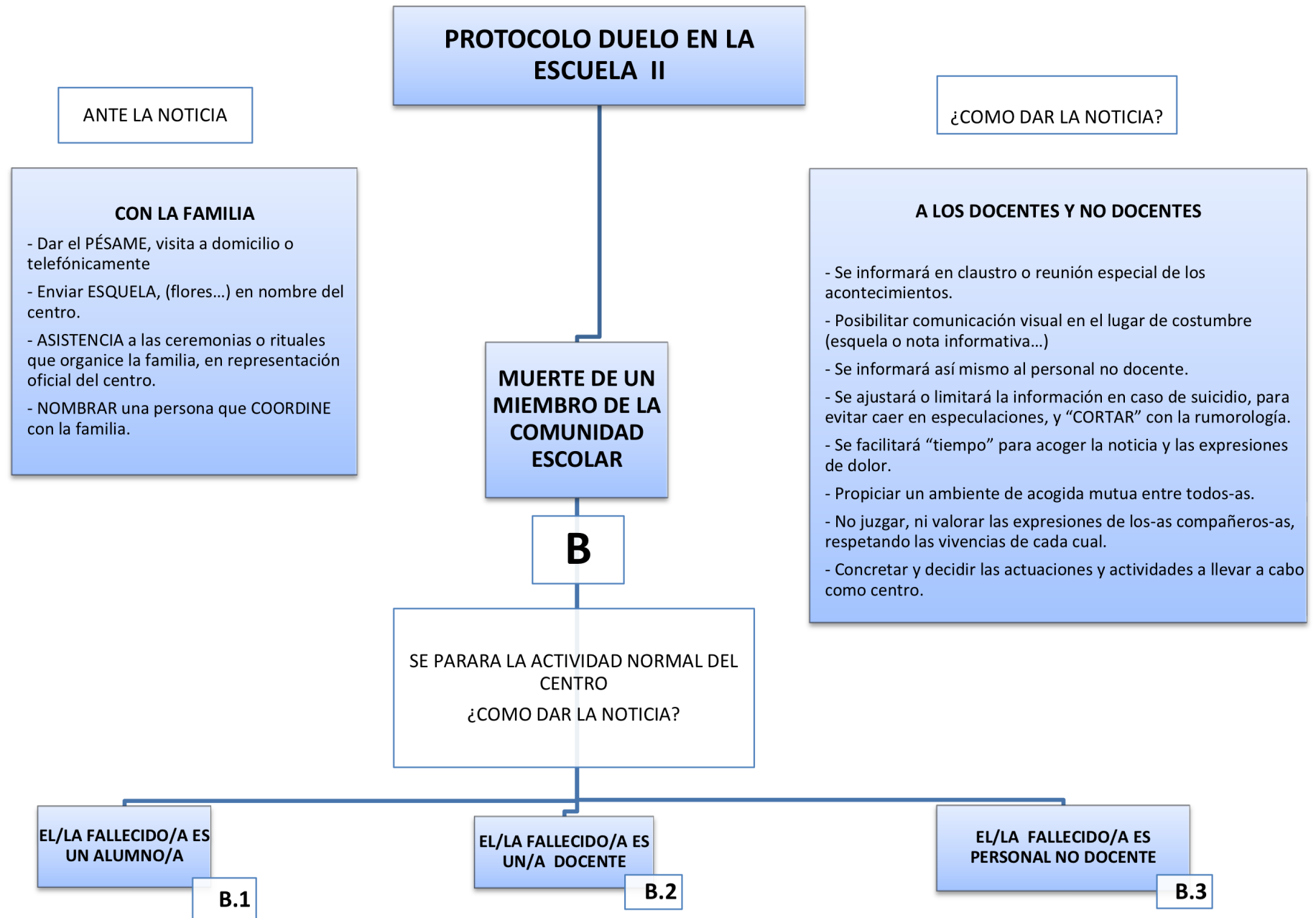




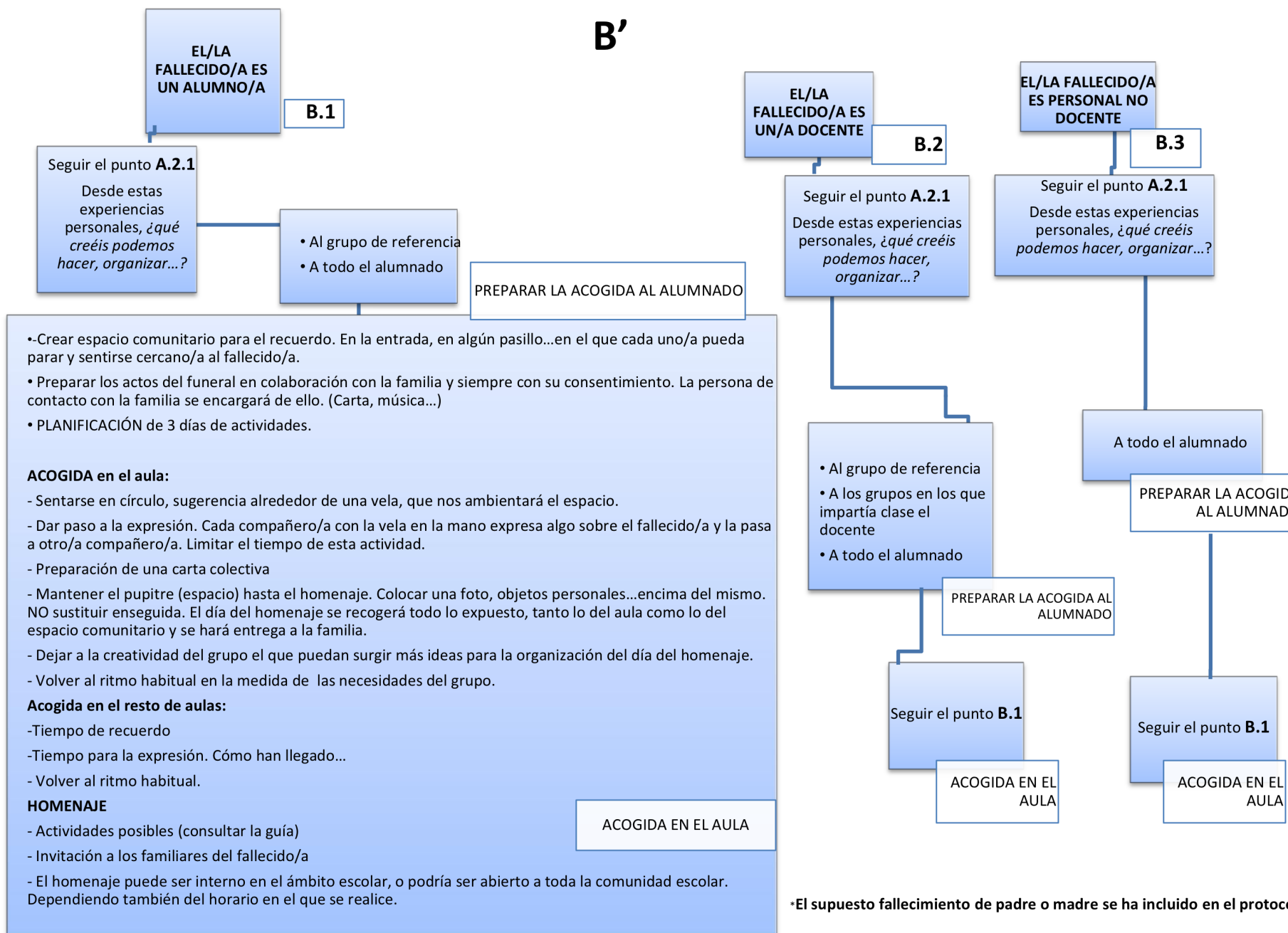


A'





**B'**



•El supuesto fallecimiento de padre o madre se ha incluido en el protocolo A

## 6.2 Cómo actuar ante la muerte de un miembro/a de la comunidad educativa, alumno/a, docente o personal laboral no docente

Para un/a menor, la experiencia de muerte cercana, de alguien significativo en su vida siempre es un choque. Por tanto, la muerte de un miembro/a de la comunidad educativa, con quien convive diariamente, también lo es. El impacto emocional es tan alto que necesitamos un tiempo para adaptarnos y para vivir la experiencia del duelo. Respetar esos tiempos es fundamental. Teniendo en cuenta las pautas anteriores, además en estos casos es conveniente lo siguiente:

- *Parar por un tiempo* la actividad habitual del centro. Durante unos días el ritmo será distinto, adecuándose a las necesidades de la situación.
- *Se informará en claustro o reunión especial* de los acontecimientos al personal docente, donde se darán las consignas adecuadas a la situación, informando así mismo al personal no docente.
- *Se nombrará un/una docente* que esté en contacto con la familia y coordine la representación del colegio en los distintos rituales.
- Así mismo, es importante tener un referente familiar con quien comunicarnos, para el manejo de la información.
- Puede que en estos casos la *expresión de la emoción* sea más intensa. Se facilitará tiempo y espacio para acoger la noticia y las expresiones de dolor. No asustarnos con expresiones que puedan parecernos exageradas, todo es normal y natural.
- *Evitar dramatizar.*
- *Diseñar rituales y/o ceremonias* que permitan la elaboración del duelo colectivo.

**APOYO EXTERNO:** En caso necesario el centro solicitará apoyo externo de profesionales especialistas en duelo que atiendan las necesidades del profesorado, y padres-madres del aula de referencia afectada.

Tener en cuenta que siempre es necesario el acompañamiento y apoyo al menor en duelo, sea por parte del docente o persona de referencia del propio centro, o bien fuera del centro educativo. Recordemos que el profesorado acompaña; no se trata de hacer psicoterapia, sino de estar dispuestos y presentes para cuando el/la menor solicite el apoyo.

## 7. SIGNOS DE ALERTA, CUÁNDO SOLICITAR AYUDA ESPECIALIZADA

Hemos comentado que el duelo es un proceso normal y no patológico en el que intervienen muchos factores: unos que tienen que ver con la personalidad del doliente, otros con las circunstancias en las que se ha producido la muerte y otros con el tipo de relación que tenía con la persona fallecida. En ocasiones, la interacción de estos factores puede suponer para algunas personas una mayor dificultad y complicación en la elaboración del duelo. En estos casos puede ser conveniente acudir a profesionales especializados.

La diferencia entre un duelo normal y uno complicado no está tanto en la cualidad de sus manifestaciones sino en su intensidad y duración, es decir, las manifestaciones de duelo, ya sean físicas, emocionales, cognitivas o conductuales, si pasado un tiempo no se van reduciendo podemos pensar que quizás algo no esté yendo bien.

Sugerimos consultar y/o **derivar** la intervención a personal especializado cuando pasado un período de tiempo de entre 6 meses o un año se mantengan o aparezcan algunos de los signos de alerta siguientes:

- *Un periodo prolongado* durante el cual el niño/a pierde interés por los amigos/as y por las actividades que solían gustarle con anterioridad a la pérdida.
- *Apatía* e insensibilidad, mínima o total falta de expresión emocional respecto a la pérdida.
- *Reacciones muy intensas* de duelo, agresividad o culpabilidad que persisten a través del tiempo.
- *Tristeza profunda prolongada*, con tensión, nervios, insomnio
- *Regresiones*: Comportamiento infantil no propio de su edad (hacerse pis, hablar como un bebé, pedir comida a menudo...) durante tiempo prolongado.
- En los/las adolescentes realizar *acciones de riesgo*: (consumo de drogas, alcohol, ir a gran velocidad, sexualizar sin protección, etc...)

- Cuando muestre *desesperanza*, deseos de no seguir viviendo, pensamientos o acciones autolesivas, ...
- *Imitación excesiva* de la persona fallecida, expresiones repetidas del deseo de reencontrarse con el/ella.
- *Cambios importantes en el rendimiento escolar* o negativa a acudir al centro. En este punto hay que considerar la posibilidad de que el rendimiento del menor puede ser inferior durante trimestres o cursos incluso. No exigirle más allá de sus posibilidades, tampoco sobreprotegerlo sería adecuado. Una buena educación y pedagogía al respecto incluiría las acciones por parte de los/las docentes anteriormente mencionadas, como pueden ser: la actitud de respeto, permiso para la expresión de emociones, incluso la opción de salir del aula en un momento puntual que lo necesite y acompañado de un compañero/a -en el caso de los adolescentes- para incorporarse a la hora siguiente, ofrecer otras opciones de examinarse adaptadas a lo que vive (trabajos, presentación compartida..), etc...
- La negociación y la presencia es fundamental en el proceso para que el/la menor sienta que está en contacto con alguien que le de seguridad y le muestre que le importa. La relación de contacto con un adulto de referencia seguro en el centro educativo es lo que ayudará al menor en duelo.
- *Siempre que la persona en duelo lo solicite.*

En ocasiones los niños/as de infantil comienzan a expresar su duelo de manera más evidente cuando sienten mejoría en los adultos de referencia y los sienten más seguros. Esto suele ocurrir por tanto pasado un tiempo prolongado.





## 8. CONCLUSIONES

Hablar con los niños/as de la muerte suele generar más inquietud en el adulto que en el propio niño/a. Ellos/ellas no tienen miedo a hablar de la muerte, de lo que tienen miedo es de la inseguridad del adulto. Lo primero que hacen cuando se enfrentan a una situación de crisis es mirar al adulto, si encuentran una actitud de acogida y protección podrán con más facilidad elaborar sus emociones.

*Concepció Poch*, (2003) hablando de la muerte con los niños/as, señala un **decálogo** de referencia que consideramos útil como conclusión:

- No mentir es esencial, si no tenemos la respuesta correcta no tenemos que tener miedo en reconocerlo.
- Nunca demos explicaciones más allá de la comprensión del niño/a
- Deberíamos hablar de la muerte antes de que se vean emocionalmente vinculados a una situación de duelo, hay muchas ocasiones que lo permiten, la visita a una iglesia, a un cementerio, una flor que se marchita, un animal que muere...etc.
- No tenemos que vincular la muerte a una contrariedad o dificultad, ni a una enfermedad leve o pasajera, tenemos que explicar que produce la muerte.
- Tenemos que utilizar la palabra muerte y eliminar eufemismos como *ya descansa, se ha ido de viaje, está durmiendo etc.*
- Tenemos que dar a los niños/as la oportunidad de hablar de la persona fallecida y respetar su dolor emocional.
- Se tiene que reforzar la irreversibilidad de la muerte y no dar pie a falsas expectativas de retorno.
- Los tutores/as, docentes u orientadores/as deben estar informados/as de una muerte en el entorno cercano del alumnado, para poder facilitar el consuelo por parte del grupo y evitar el aislamiento.

- Procurar no esconder nuestro dolor ni encerrarnos para llorar a escondidas, es bueno mostrar que las personas adultas también somos vulnerables y que queremos compartir su tristeza.
- Tenemos que considerar la posibilidad de crear grupos de apoyo para los niños/as, igual que las personas adultas, los niños/as y jóvenes también necesitan aliento y amistad.



## 9. ACTIVIDADES Y RECURSOS DIDÁCTICOS QUE FACILITAN EL PROCESO DE DUELO

### 9.1 Introducción

- En las actividades que realizaremos con los niños/as de estas edades, se creará un ambiente adecuado, tranquilo y rico en el que respetaremos las peculiaridades individuales y de grupo. Se crearán situaciones significativas en las que cada uno/a se sienta importante, escuchado/a, cuidado/a, entendido/a y a través del cual ayudaremos al niño/a a evolucionar incluso en momentos asociados a muerte, angustia y miedo.
- Se tendrá en cuenta las capacidades evolutivas de cada edad.
- Las actividades que vienen a continuación tienen como objetivo ayudar a tratar el tema de la muerte y de la pérdida en el aula. Se realizarán en grupo; ofreciéndoles la oportunidad para que los alumnos y las alumnas el alumnado hablen, escriban, pinten y expresen sus sentimientos y pensamientos sobre los miedos, la muerte, la pérdida...
- Resulta beneficioso dedicar la parte final de las actividades para expresar todo aquello que quieran compartir con sus compañeros/as.

## 9.2 Pautas a seguir con diferentes tipos de texto: Cuentos, Bertsoak, Poesía...

- Presentación del cuento por parte del profesor/a.
- Leer el cuento, ver las ilustraciones.
- Reconocer los sentimientos que aparecen en el cuento y hablar sobre ellos.
- Hablar de la muerte de: mascotas, abuelos y abuelas, padres, madres, hermanos, hermanas...
- Hablar de otras pérdidas que hay en la vida: caída de los dientes, separación de los padres, cambios de colegio, cambio de cuadrillas, cambio de país...
- Ayudarles a ponerse en el lugar de los personajes del cuento y ver lo que harían si estuviesen en el lugar de los personajes.
- Dibujar a las mascotas, a los abuelos/as, a los padres/madres...
- Ver qué podemos hacer cuando un alguien cercano está triste porque ha tenido alguna pérdida...
- Describir, modelar, dibujar... tanto la vida como la muerte.
- Reflexionar que lo que existe es susceptible de transformarse.
- Valorar y agradecer lo que tenemos.
- ...



### 9.3 Procedimientos a seguir con las películas

- Visualizar la película.
- Identificar y expresar los propios sentimientos, deseos, necesidades y comunicarlos a los demás.
- Dialogar sobre lo que cada personaje vive, comprendiendo los mensajes que transmite la película visionada.
- Animarles a dibujar los sentimientos que han visto en la película.
- También pueden expresar lo que sienten por medio de diferentes textos: cuentos, poesías, bertsoak...
- Reflexionar sobre el ciclo de la vida.
- Hablar sobre el sentimiento de pérdida y lo que ello provoca.
- Cada uno/a expone a los demás lo que ha dibujado.
- Animarles a dibujar, modelar, escribir...sobre la vida y la muerte. Exponiendo a continuación lo que cada uno/a ha dibujado, escrito...
- ...



## 9.4 Actividades y recursos didácticos para educación infantil

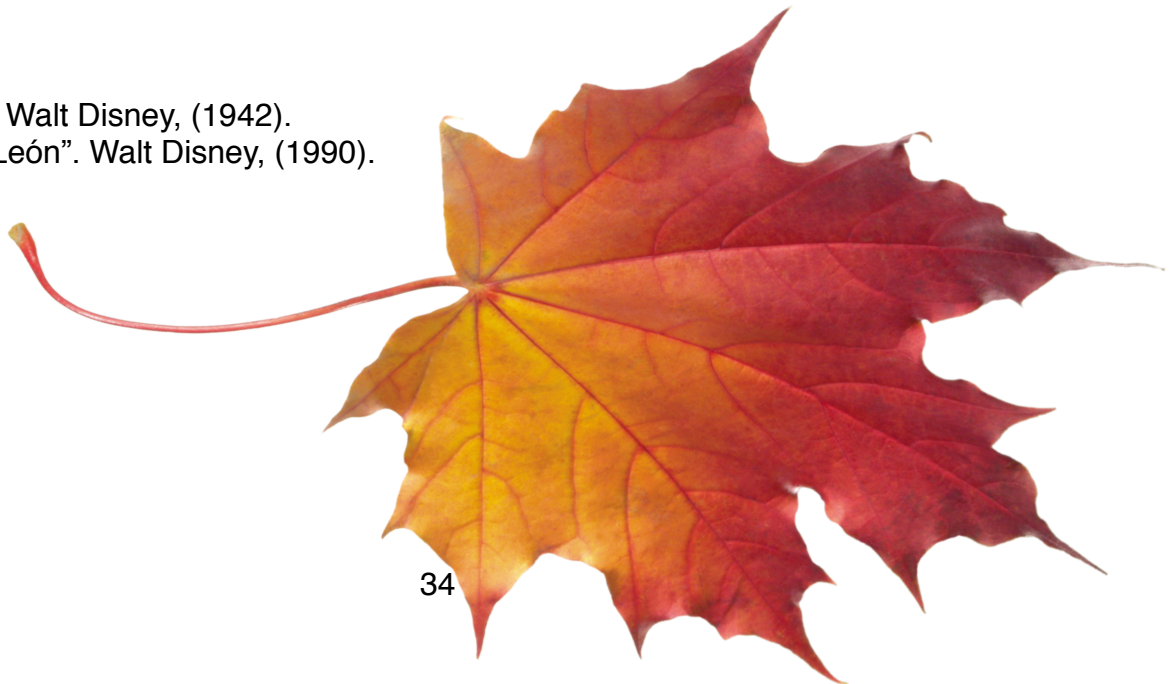
Teniendo en cuenta que en Educación Infantil utilizan principalmente los juegos para expresarse y es a través de la acción y de la conducta donde van comunicando su estado emocional, será importante entender y dar sentido a este tipo de expresiones porque nos pueden dar algunas claves acerca de lo que están pensando y viviendo. Validaremos sin juzgar las diferentes expresiones que vayan saliendo en las actividades que realice. A menudo llegan a entender mejor el duelo mediante el juego.

### • Cuentos

- Irri aldizkaria. 23. alea.2013 ko martxoa. “Hil dira negarrak, jaio dira irriak”
- “Para siempre”. DURANT Alan/ Debi Gliori. Timun Mas, 2004. “Betiko”. Ttartalo, 2005. (Agotado pero posible reedición)
- ” ¿Dónde está güelita Queta? Nahir Gutiérrez / Alex Omist. Editorial Destino
- “Yo siempre te querré”. WILHELM, Hans. Juventud, 1992.
- “Pupu eta Lore triste”. Alberdi Estibaritz, Uxue. Ed. Elkar-Katxiporreta, 2014

### • Películas

- “Bambi”. Walt Disney, (1942).
- “El Rey León”. Walt Disney, (1990).





## 9.5 Actividades para educación primaria

En Educación Primaria favoreceremos que los niños/as puedan hablar y expresar lo que piensan, sienten y viven sobre lo sucedido. En los niños/as el silencio puede instalarse y es por esto que propiciar un ambiente receptivo y abierto puede favorecer la comunicación.

### • Cuentos

- “Zaintxo”. Pello Añorga. Erein, 2009.
- “Aitatxo balkoian dago”. Calleja, S. Desclée de Brouwer, 1997.
- “Baltaxar inoizko astorik bakartiena”. Misschaert, I. (Ttartalo, 2010).
- “Abuelo”, ¿dónde estás?” Manton, E. (Everst, 2003).
- “Gajos de naranja”. Legendre, F. - Fortier, N. Tándem, 2008.
- “No es fácil pequeña ardilla”. Ramon, E. Osuna, R. Kalandraka, 2003. (“Ez da erraza, Katagorri”. Agortua/Agotado).
- “La barca de mi abuelo”. Landa, M. - Landa, E. Editorial: A Fortiori (2011).
- “Aitonaren txalupa”. Landa, M. - Landa, E. A Fortiori Argitaletxea (2011).
- “IRRIA Aldizkaria”. 23. zenbakia. “Bizitza eta Heriotza” olerkia. 28-29 orr.
- “Mila magnolia lore”. Meabe, Miren Agur. (Mensajero, 2010).
- “Ilargia esnatu da”. Ormazabal, J. - Okina, I. (Elkar 2012).
- “Ama!”. Zubeldia, Iñaki. (Giltza, 2006). “Mamá”. Zubeldia, Iñaki. (Edebé, 2006)
- “El pato y la muerte”. Erlbruch, W. (Barbara Fiore Editora, 2006).
- “El libro triste” Rosen, M. - Blake, M.Q. (Serres, 2004)
- “Max y su sombra”. Regojo, J.L. – Borrás, L. (Proteus Libros, 2012).
- “Ehun ipuin hitz gutxitan” Ormazabal, J. Elkar
- “Vacío”, Anna Llenas. Ed. Barbara Fiore, 2015

Recordemos que cualquier poesía, frase, canción, etc...relacionada con la muerte pueden ayudar a reconocer los propios sentimientos y a expresarlos.

- **Películas**

- “Historia de una gaviota”. Paramount Films (2000).
- “Hercules”. Walt Disney (1998).
- “El rey León”. Walt Disney, (1990).
- “Hermano Oso ” Disney (2003).
- “Ponette”. Vértigo Films (1996).
- “Mi chica”. Columbia Pictures (1991).

## 9.6 Actividades y recursos para secundaria - DBH (12 a 16 años)

Las actividades que vayamos a realizar tendrán nuestra mirada puesta en ellos/as. Les ayudará a dialogar, a opinar libremente respetando tanto las ideas como las emociones, tan diversas, que vayan aflorando. Suelen ser situaciones más o menos límites, pero les ayudan a reforzar y afianzar sus potenciales personales.

A nosotros/as, adultos nos toca intentar reconducir y transformar estos sentimientos en valores como serenidad, comprensión, amistad, solidaridad, compasión, respeto...

Hay que tener en cuenta que a esta edad el grupo de iguales es muy importante y que las actividades conjuntas pueden arroparles. Conviene facilitar dinámicas de expresión de sentimientos a través del visionado de películas o con debates relacionados con el tema, animándoles a compartir su visión.

Todos los actos que se organicen deberán estar bien delimitados para evitar situaciones dispersas y confusas.

- **Bibliografía**

- ***Un verano para morir***, Lowry, Lois, Ed. Everest
- ***El arco iris de la abuela***, Bunang, T. y Jaume E., la liebre de marzo SL
- ***El principito***, Saint Exupéry, A. , alianza editorial
- ***Consejo para jóvenes ante el significado de la muerte***, Wolfelt, A., ed. Diagonal grupo62
- ***Una medicina para no llorar*** – Paloma D. y Arango M. – ed. Edebé
- ***Espejo de la luna*** - Sato Norikiyo (Saigyó)- ed. Miraguano
- ***Te lo contaré en un viaje*** – Garrido, C. – Ares y Mares editorial

- **Películas**

- ***La habitación del hijo***, Nanni Moretti, Italia 2011
- ***Los descendientes***, Alexander Payue, EE UU 2011
- ***El hombre bicentenario***, Chris Columbus, EE UU 1999
- ***Despedidas***, Yjiro Takita, Japón 2008
- ***Posdata: te quiero***, Richard LaGravenese, EE UU 2007
- ***La vida continúa***, Abbas Kiarostami, Irán 1991
- ***Más allá de los sueños***, Vincent Ward, EE UU 1998
- ***Mi chica***, Howard Zieff, EE UU 1991
- ***Gente corriente***, Robert Reford, EE UU 1980
- ***Mi querido Frankie***, Shona Anerbach, Reino Unido 2004

- **Vídeos**

- <https://www.youtube.com/watch?v=MQzldrC870s> - The lighthouse.
- <https://www.youtube.com/watch?v=T0uJrBGUKbU> - Malaika La princesa.
- <https://www.youtube.com/watch?v=ddJ3YT0-V70> - Semilla del recuerdo
- <https://www.youtube.com/watch?v=Uc6HsX58t3U> - La dama y la muerte
- <https://www.youtube.com/watch?v=dlkTeEjw0V8> - El último viaje (documental)
- <https://www.youtube.com/watch?v=Qx1oAlmbDnE> - Gesto de amor
- <https://www.youtube.com/watch?v=f9WzX5Svi3k> - Pensando en los demás (documental)
- <https://www.youtube.com/watch?v=fSHLAW9L50E> - Cambio de pilas
- <https://www.youtube.com/watch?v=MJgEsp7v2Rw> - Alma (documental)
- <https://www.youtube.com/watch?v=IXtK12q7qJw> - EMI



## 9.7 Actividades que facilitan el duelo colectivo en el centro

- Crear un espacio comunitario para el recuerdo donde cada uno/a pueda parar y dejarse sentir.
- Preparar los actos o rituales en forma activa, en colaboración con la familia y siempre con su consentimiento. La persona de contacto se encargará de ello. (carta conjunta, música...)
- Recogernos dentro del aula alrededor de una vela, o con las manos unidas en un círculo...o..., para expresar y compartir las vivencias y recuerdos.
- Expresión escrita: carta colectiva, carta personal de cada uno/a. A lo mejor se les ha quedado algo sin contarle y lo pueden hacer ahora. Siempre desde lo positivo y desde el recuerdo cariñoso de esa persona.
  - Bertsoak, poemas, letra de alguna canción
  - Comentar alguna historia vivida con la persona fallecida.

- Expresión artística:

Dibujos: personales, murales colectivos, mándalas...

- Poner nombre y color a los sentimientos. Formas...
- Expresarse sin ningún límite y posteriormente interpretar el resultado.

Música: preparar alguna canción, recopilar música que le gustaba y escucharla.

- Preparar música ambiente para el homenaje.
- Organizar un festival o algún grupo coral que participen los más posibles...

Teatro, mimo: escenificar algún relato vivido con el fallecido/a o algo sobre los sentimientos vividos esos días.

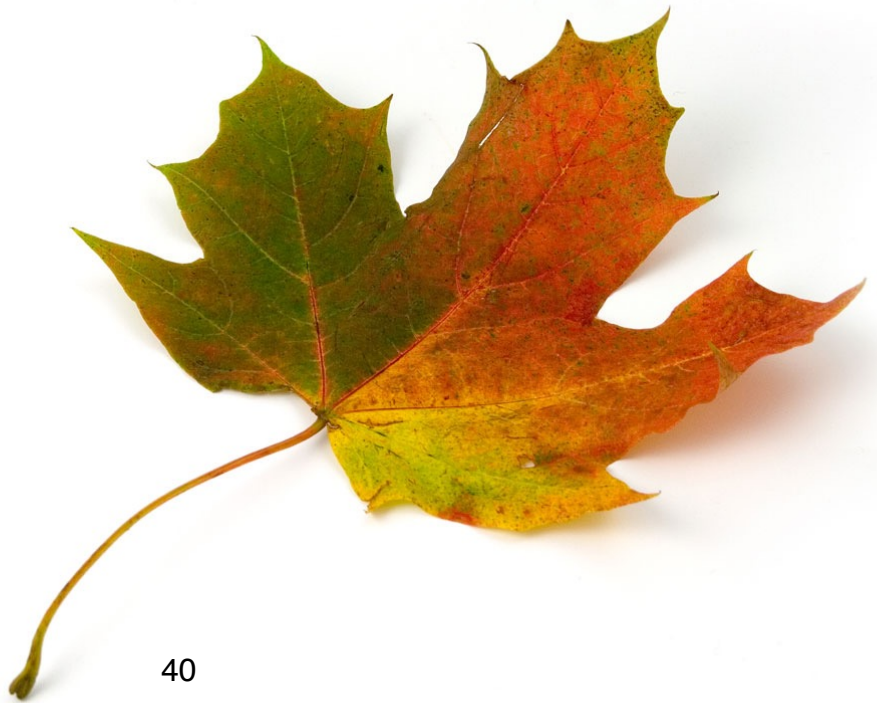
Audiovisual: Hacer una presentación con fotos, videos, incluso de las preparaciones de estos días, ponerle música y al final entregárselo a la familia.

- Visionar alguna película para poder expresar y hablar de lo vivido.

- Planificar actividad-homenaje “ **la semana de .....**” (nombre del fallecido/a)

Normalmente puede durar unos tres días, no conviene dilatarlo mucho en el tiempo, ni cerrarlo con prisas.

- Prepara los actos a realizar durante estos días. Muchos de los cuales están descritos en el anterior capítulo.
- Dejar lo más posible a la creatividad del grupo el que puedan surgir más ideas para dicha organización. Actividades que les ayuden.
- Preparar actividades físicas, pues en ellas descargarán mucha energía y tensión. Atletismo, fútbol, baloncesto, pruebas de habilidad con bicis, sokatira, danza...
- Pensar que hacer con el pupitre y sus cosas.
- Realizar un mural colectivo con dibujos realizados por él/ ella.
- Invitar a la familia a dicho homenaje, en el cual se le harán entrega de sus pertenencias y de lo preparado por los compañeros/as.





## 9.8 Materiales recomendados para el profesorado

### • **Bibliografía para profesorado**

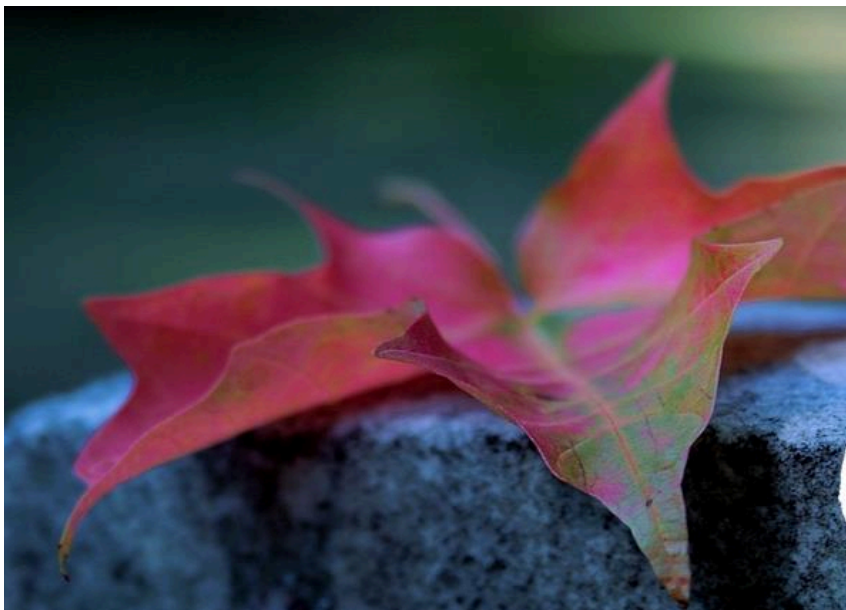
- AVAIM. Haurdanik. El duelo Infantil.
- CORTINA, M.; HERRAN DE LA, A.; RODRIGUEZ HERRERO, P.: Educar Y Vivir Teniendo En Cuenta La Muerte. Reflexiones Y Propuestas. Ed. Pirámide, 2015
- ESQUERRA, M. y AGUSTÍ, A.M. El niño ante la muerte. Cómo acompañar a chicos y adolescentes que han perdido a un ser querido. Editorial Milenio, 2012.
- FEIJOO, P Y PARDO, a. La escuela, una amiga en el duelo.
- FMLC. Explicame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños.
- GANDARA, A.: Las puertas de la noche, Ed. Alfaguara
- HERRAN, A: ¿Todos los caracoles se mueren siempre? Cómo tratar la muerte en educación infantil.,. Ediciones de la Torre, 2000.
- HERRAN, A.; CORTINA, M: La muerte y su didáctica, manual para E.I., primaria y secundaria Universitas, 2006
- HIK HASI. 12. Monografikoa. Heriotza heziketan. 2003
- KÜBLER-ROSS, E., Los niños y la muerte. Barcelona, Luciérnaga, 1992
- KROEN, W.C.: ¿Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido?". Un manual para adultos., Ed. Oniro, 1996.
- MURCIANO, C.: El mar sigue esperando, Ed.- Noguer y Caralt, 2008
- Orientacions per a la intervenció en situacions de dol a l'escola. Grup de treball del Departament d'Educació Serveis Territorials de GIRONA. 2010
- POCH C, HERRERO, O.: La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexión, testimonios y actividades. BCN, Paidós, 2003.
- R.RAMOS (cordinador). Las Estrellas fugaces no conceden deseos. Programa de prevención, evaluación e intervención por duelo en contexto escolar.
- TURNER, M., Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la muerte y el duelo. Barcelona, Paidós, 2004.
- VASSART, M.-COMELLA, A. Llibre de la vida, Llibre de l'altra vida. Barcelona, Montena, 1996.
- WOLFELT, A., Consejos para niños ante el significado de la muerte. Barcelona, Diagonal, 2001.
- WOLFELT, A., Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

Además de las fuentes anteriormente ya mencionadas.

- BARRETO, M.P. y SOLER M<sup>a</sup>.C. (2007): Muerte y Duelo. Madrid. Ed. Síntesis.
- BAYES,R. Psicología del sufrimiento y de la muerte. 2001 Paidos, BCN
- BERMEJO, JC.: Duelo y espiritualidad,, ed Sal Terrae, 2012
- BOWLBY,J.; La pérdida afectiva. Ed Paidós. Barcelona, 1990
- CABODEVILLA, I: Vivir y morir conscientemente. Ed Desclee de Brouwer, 1999
- CARMELO, A.: El buen duelo. Amor y resiliencia, , ed Plataforma, 2011
- ERSKINE, R; MOURSUND, J.;TRAUTMANN, R.L.: “Más allá de la empatía”, Ed. Serendipity, 2012
- KÜBLER-ROSS, E: La muerte un amanecer. Ed Luciernaga, 1998
- KÜBLER-ROSS E.: Sobre el duelo y el dolor. Ed Luciernaga, 2006
- MIGDYRAI, M: Ganar perdiendo, ed Desclee de Brouwer, 2011
- NEIMEYER, R., Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo.Barcelona, Paidós, 2001
- PAYAS, A. : “Las tareas del duelo”, Ed. Paidos, 2010.
- PAYAS, A.: “El mensaje de las lágrimas” Ed. Paidos, 2014
- POCH, C.: La muerte nunca falla. Un doloroso descubrimiento, ed UOC, SL, 2009
- RIMPOCHE, S: El libro tibetano de la vida y la muerte, ed Urano, 1994
- WORDEN, J.W. El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona. Paidos, 1997







[www.bideginduelo.org](http://www.bideginduelo.org)