

Carlos Odriozola
Teresa Garcés
Alma Serra



HACIA EL AGRADECIDO
RECUERDO

MANUAL DE ACOMPAÑAMIENTO EDUCATIVO
EN SITUACIONES DE DUELO PARA INFANTIL,
PRIMARIA Y SECUNDARIA

Edita: Consejería de Desarrollo Educativo y Formación Profesional.

Título: HACIA EL AGRADECIDO RECUERDO. MANUAL DE
ACOMPañAMIENTO EDUCATIVO EN SITUACIONES DE DUELO
PARA INFANTIL, PRIMARIA Y SECUNDARIA.

Autores: Carlos Odriozola, Teresa Garcés y Alma Serra.

2023

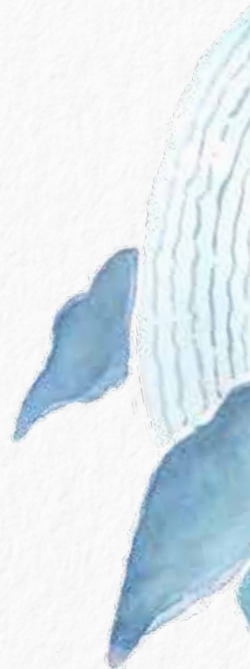
Ilustraciones: Marina Merino

Maquetación: Gloria Martín

Correcciones: Isabel Lora

**Antes de comenzar
a leer este manual,
queremos que veas el
vídeo introductorio que
te hemos preparado para
entender su filosofía.**

[ver->](#)



Hola mamá, te echo mucho de menos
y me acuerdo de ti todos los días.

Quiero darte las gracias por todas las
veces que me has cuidado, por los
besitos de buenas noches, por los cuentos
que me leíste, gracias por enseñarme
a nadar y hacerme cosquillas.

me encantaría que volvieras, pero sé
que es imposible. La abuela dice que
estás en el cielo y me cuidas desde allí.
gracias por haber sido la mejor mamá
del mundo.

Cuando vaya al cielo te daré un beso.
Gracias por ser buena mamá, por
tus ojos marrones y llamarme tú ratoncito.

Siempre te quiero.



Carta de agradecimiento. Alumno de 4° de Primaria, madre
fallecida por accidente de tráfico



CARLOS ODRIOZOLA.

San Sebastián, 1953.

Psicólogo clínico y formador de terapeutas en Gestalt, Bioenergética y Terapia Sistémica.

Desde hace unos años se dedica, más exclusivamente, a extender lo que él llama sus dos pequeñas "psycocriaturas": El Proceso M.A.R, (un amoroso abordaje del duelo) y el Curso de Psicología Práctica para la Vida (un compendio de Desarrollo y Crecimiento Personal).

Completa su actividad didáctica como conferenciante y colaborador en distintos medios de comunicación.

www.carlosodrizola.com



TERESA GARCÉS.

Málaga, 1958.

Psicóloga clínica y directora, desde hace 35 años, del Centro de Psicología Humanista de Málaga.

Además de desarrollar su actividad asistencial viene impartiendo distintos Cursos de Formación para terapeutas en la especialidad Bioenergética y Gestalt.

Desde 1989 se dedica al acompañamiento del duelo desde la perspectiva del Proceso M.A.R. tanto en el ámbito formativo como personal.



ALMA SERRA.

Sevilla, 1980.

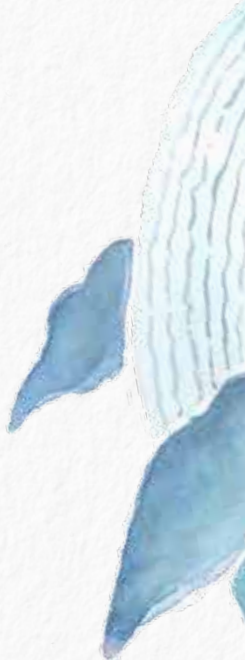
Psicóloga, Antropóloga y Maestra especialista en duelo y educación emocional. Actualmente preside la Asociación Española de Educación Emocional y dirige el Máster de Educación Emocional de la Universidad Pablo de Olavide. Autora de diferentes libros sobre educación y antropología, en los últimos años está dedicada a la publicación de cuentos y materiales educativos sobre diferentes temas como el duelo y la transexualidad infantojuvenil. Conferenciante, escritora y formadora de equipos docentes desde hace más de diez años.

www.almaserra.com

A Nerea, aquella niña de EGB que hace 30 años, sin saberlo, inspiró el origen del Proceso MAR

A todas las personas que durante todos estos años nos habéis permitido que os acompañemos en vuestros duelos, mostrándonos siempre la belleza del agradecimiento

A todos los docentes que creéis en la vida y sois el ejemplo del cambio en las escuelas





“

**La gratitud da
sentido a nuestro
pasado, trae paz para
el presente
y crea una visión
amorosa del futuro**

-

Melody Beattie

**Nuestra vida son los
ríos que van a dar a la
Mar**

-

Jorge Manrique

ÍNDICE

MÓDULO TEÓRICO

¿CÓMO Y PARA QUÉ LEER ESTE MANUAL? INTRODUCCIÓN.

15. PARA QUÉ UNA PEDAGODÍA DEL DUELO EN EL AULA.

19. LA MUERTE COMO TABÚ EN LA EDUCACIÓN. HISTORIA Y CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PEDAGOGÍA DEL DUELO.

25. ¿QUÉ ES EL DUELO? HACIA UNA CONSTRUCCIÓN DE SU DEFINICIÓN, DESDE DIFERENTES PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS Y PEDAGÓGICAS.

30. EL PROCESO M.A.R. Y SU ADAPTACIÓN PEDAGÓGICA EN EL TRABAJO EN EL AULA.

4.1. FASES DEL DUELO Y FASES DE LA ELABORACIÓN DEL DUELO. UN MODELO DINÁMICO.

4.2. ¿EN QUÉ SE DIFERENCIA EL MAR DE OTROS MODELOS?

4.3. LOS SECRETOS (CULPAS) COMO PUNTO DE INFLEXIÓN EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO.

36. CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE DUELO A NIVEL EDUCATIVO:

5.1. DUELOS SEGÚN SU CONTENIDO.

5.2. DUELOS SEGÚN LA FORMA EN LA QUE OCURRIERON.

5.3. DUELOS SEGÚN EL CONTEXTO.

40. DUELO Y COVID19. EL DUELO MÚLTIPLE.

44. EL DUELO INFANTIL. ELEMENTOS CLAVE PARA SU COMPRENSIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO.

7.1. CÓMO ENTIENDEN LOS NIÑOS LA PÉRDIDA EN LAS DIFERENTES ETAPAS EVOLUTIVAS.

7.2. LA COMPRENSIÓN DE LA MUERTE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE).

7.3. DUELO Y MULTICULTURALIDAD. BREVES REFLEXIONES SOBRE SU INFLUENCIA EN LA COMPRENSIÓN EVOLUTIVA DE LA MUERTE EN NIÑOS Y NIÑAS.

7.4. REACCIONES EVOLUTIVAS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ANTE LA PÉRDIDA.

7.5. CUANDO NO PUEDO SOPORTAR EL SUFRIMIENTO. MECANISMOS DE DEFENSA MÁS HABITUALES EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN RELACIÓN CON EL DUELO.

7.5.1. MECANISMOS DE DEFENSA EN NIÑOS Y NIÑAS.


7.5.2. MECANISMOS DE DEFENSA EN ADOLESCENTES.

7.6. DE LAS CULPAS A LOS SECRETOS. LA CLAVE PARA LA ELABORACIÓN DEL DUELO.

7.6.1. CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE CULPA. CONTENIDO Y FORMA DE EXPRESIÓN.

7.6.2. ADQUISICIÓN Y EXPRESIÓN DEL CONCEPTO DE CULPA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS.

7.7. EL DUELO NO RESUELTO, OCULTO O SOLAPADO EN NIÑOS Y NIÑAS. PROBLEMAS DE CONDUCTA Y ADAPTACIÓN EN LA ESCUELA.

- 
- 66. CÓMO TRANSMITIR LA NOTICIA. CUESTIONES GENERALES SEGÚN LA ETAPA EVOLUTIVA.
 - 69. LA IMPORTANCIA DE LOS RITUALES DE DESPEDIDA EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO.
 - 73. EVALUACIÓN EDUCATIVA DE LA SITUACIÓN EMOCIONAL EN RELACIÓN CON EL DUELO. ELEMENTOS A TENER EN CUENTA.
 - 10.1. EVALUACIÓN INDIVIDUAL.
 - 10.2. CONSIDERACIONES FAMILIARES RESPECTO LA EVALUACIÓN INDIVIDUAL.
 - 10.3. EVALUACIÓN DEL GRUPO CLASE (VÁLIDO PARA EL CLAUSTRO).
 - 78. EL PRINCIPIO DE “¿QUÉ ES MENOS MALO?”. PREGUNTAS DE DIFÍCIL RESPUESTA.

MÓDULO PRÁCTICO

- 84. INTRODUCCIÓN
- 86. MODELO GENERAL DE INTERVENCIÓN. APLICACIÓN PRÁCTICA DEL PROCESO MAR EN GRUPO.
 - 1.1. OBJETIVOS GENERALES EN LA GESTIÓN DEL DUELO.
 - 1.2. METODOLOGÍA GENERAL. ELEMENTOS CLAVE EN EL ACOMPAÑAMIENTO.
 - 1.3. DESARROLLO DEL PROCESO. FASES, OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y ACTIVIDADES.
 - 1.3.1. PRIMERA FASE. ACOGIMIENTO EMOCIONAL DE LA AUSENCIA.
 - 1.3.2. SEGUNDA FASE. EXPRESIÓN EMOCIONAL DEL DOLOR.
 - 1.3.3. TERCERA FASE. IDENTIFICACIÓN Y ELABORACIÓN DE LOS SECRETOS.
 - 1.3.4. CUARTA FASE. EL AGRADECIMIENTO.
 - 1.3.5. QUINTA FASE. REUTILIZACIÓN DE LO APRENDIDO EN BENEFICIO DEL ENTORNO.
 - 1.4. CUESTIONES GENERALES PARA LAS DIFERENTES ETAPAS EDUCATIVAS Y NEAE.
 - 1.4.1. ADAPTACIÓN PARA LA ETAPA DE INFANTIL (Y OPCIONAL PARA EL PRIMER CICLO DE PRIMARIA).
 - 1.4.2. ADAPTACIÓN PARA LA ETAPA DE PRIMARIA.
 - 1.4.3. ADAPTACIÓN PARA LA ETAPA DE SECUNDARIA.
 - 1.4.4. ADAPTACIÓN PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS CON NEAE.
 - 1.5. EL DUELO POR SUICIDIO. LA METÁFORA DEL “SÍNDROME DEL DELFÍN”.
 - 1.5.1. CONSECUENCIAS EMOCIONALES AL OMITIR O DAR OTRA EXPLICACIÓN SOBRE EL SUICIDIO.
 - 1.5.2. BENEFICIOS EMOCIONALES AL TRABAJAR EL SUICIDIO.
- 121. MODELO GENERAL DE INTERVENCIÓN. APLICACIÓN PRÁCTICA DEL PROCESO MAR EN INDIVIDUAL. LA INTERVENCIÓN DE LOS EQUIPOS DE ORIENTACIÓN.

- 124. DUELO EXTRAESCOLAR. CUANDO EL FALLECIMIENTO OCURRE FUERA DEL CENTRO.**
- 3.1. DUELO ANTICIPADO. EL “TIEMPO DE ORO”.
 - 3.1.1. CUANDO VA A FALLECER ALGUIEN DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.
 - 3.1.2. CUANDO VA A FALLECER UN FAMILIAR.
- 131. DUELO INTRAESCOLAR. LA PÉRDIDA OCURRE DENTRO DEL CENTRO.**
- 135. DUELO POR FALLECIMIENTO EN LAS INMEDIACIONES DEL CENTRO.**
- 137. INTERVENCIÓN EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO EN SITUACIÓN DE COVID 19.**
- 6.1. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE 3 A 7 AÑOS.
 - 6.2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE 8 A 16/18 AÑOS.
 - 6.3. EVALUACIÓN EDUCATIVA DE LA SITUACIÓN EMOCIONAL EN RELACIÓN CON EL DUELO SOCIAL POR PANDEMIA.
- 162. ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE DUELO.**
- 7.1. RECOMENDACIONES GENERALES DE ACOMPAÑAMIENTO A LAS FAMILIAS EN DUELO.
 - 7.2. ACCIÓN TUTORIAL Y ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL. ELEMENTOS CLAVE.
- 167. ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO DOCENTE POR LOS EQUIPOS DE ORIENTACIÓN Y EQUIPOS DIRECTIVOS.**
- 8.1. ACOMPAÑAMIENTO AL CLAUSTRO EN SITUACIÓN DE DUELO.
 - 8.2. IDEAS CLAVES PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL COMO DOCENTE.
- 173. PREGUNTAS GENERALES**
- 177. NOS DESPEDIMOS CON AGRADECIMIENTO**
- 179. BANCO DE RECURSOS, MÚSICAS Y LIBROS RECOMENDADOS**
- 184. BIBLIOGRAFÍA**
- 187. ANEXOS**
- 1. EVALUACIÓN INDIVIDUAL.
 - 2. CONSIDERACIONES FAMILIARES A TENER EN CUENTA EN LA EVALUACIÓN INDIVIDUAL.
 - 3. EVALUACIÓN DEL GRUPO CLASE (VÁLIDO PARA EL CLAUSTRO).
 - 4. VISUALIZACIONES DEL MODELO GENERAL DE INTERVENCIÓN.
 - 5. EVALUACIÓN EDUCATIVA DE LA SITUACIÓN EMOCIONAL EN RELACIÓN CON EL DUELO SOCIAL POR PANDEMIA.
 - 6. ESCUDO ACTIVIDAD “MI ESCUDO DEL FUTURO”.

ESTE MANUAL?

Tienes ante ti una guía que te va a generar sentimientos muy diversos y crearás que, en algunos casos, contrapuestos. No queremos que entiendas este manual sólo como una propuesta de acompañamiento en las despedidas, sino todo lo contrario, como una propuesta de acompañamiento en la vida. En nuestro caso, Carlos, Teresa y Alma, si algo hemos aprendido tras tantos años de camino junto a personas que han perdido a un ser querido y, por supuesto, gracias a nuestras propias experiencias personales, es que debemos estar agradecidos. Elegimos entender la muerte como una oportunidad para agradecer a nuestros padres, hermanos y hermanas, hijos e hijas, amigos y amigas, compañeros y compañeras de trabajo, parejas... cada minuto que hemos pasado y seguimos pasando juntos. Unas risas, el atardecer, un guiño cómplice, un abrazo, una caricia, aquella conversación que paró el tiempo... Tomar conciencia de que la muerte siempre nos acompaña es la mejor oportunidad para valorar lo que tenemos cerca y despedirnos con el respeto y la ternura que todas las personas y situaciones se merecen.

Hay veces que las relaciones personales no son fáciles. Mejor dicho, aprender a convivir es difícil. Sobre todo, en un mundo en el que el miedo está tan presente, nos atrapa y hace que digamos cosas que no queremos, provoquemos situaciones de las que luego nos arrepentimos o nos falten abrazos por dar o susurros por decir. Cuando esto ocurre, las despedidas son profundamente angustiantes y nos cuesta mucho trabajo ver la relación que tuvimos bajo la comprensión y el amor. Pero si no creyéramos que esto tiene solución, no habríamos hecho este manual de trabajo para ofreceros una visión del duelo tan enriquecedora y transformadora como llevamos años viviendo en nuestro trabajo. El Proceso MAR, Movimiento Hacia el Agradecido Recuerdo, es una oda a la vida, una propuesta para resolver todas las situaciones inconclusas que nos dejan atados al sufrimiento y transformarlas hacia un bonito agradecimiento. Y si esto somos capaces de hacerlo los adultos ¿por qué vamos a privar a los niños y niñas de vivirlo?

La pedagogía de la muerte es una de las oportunidades más bonitas para cambiar la perspectiva que se tiene sobre la vida. Aunque pueda resultar paradójico, es una oportunidad porque va a promover que nos abracemos, lloremos juntos, recordemos a personas a las que queremos mucho, que podamos expresar lo que sentimos, que entendamos que el dolor de la persona que tengo frente a mi puede ser mi dolor, que cuanto más queremos, más nos duele decir adiós...

y que la vida son pequeños momentos que disfrutamos y podemos recordar cuando estamos preparados y nos enseñan a verlos.


Estamos convencidos que no hay nadie que vaya a leer esta guía que no haya tenido a alguna alumna o alumno que haya vivido una pérdida. Y, sin embargo, es el primer material teórico práctico que se elabora, desde la Junta de Andalucía, para que podáis abordarlo. Esto significa que las cosas están cambiando. Que la educación emocional está cada vez más presente en nuestras aulas y vosotros, docentes, sois el mejor camino para que esto se haga realidad.

Habrán momentos en que, leyendo nuestras propuestas, recordéis a vuestros seres queridos. Otros en los que os acordéis de Manuel, Susana, Rocío, Jose, Lorena... todos esos alumnos y alumnas a los que tuvisteis que sostener mientras tragabais saliva al ver cómo sus vidas se truncaban. También podréis recordar a vuestro compañero de ciclo que falleció, la mamá de vuestra tutoría que os dejó, el papá delegado de clase que murió sin avisar... Os surgirán imágenes de aquel alumno que dejó de venir a clase y del que no os pudisteis despedir o de aquella alumna de la que años después os enterasteis que tuvo un accidente. Incluso os invite a tener presentes a vuestros seres queridos que ya no están y a los que tanto echáis de menos. Por todos ellos, esta guía es una oportunidad para enaltecer cada momento que pasamos juntos y enseñar a todos los niños y niñas de Andalucía, cómo pueden aprender a que el dolor duela menos e incorporar una herramienta tan valiosa en el día a día como es el agradecimiento.

Todo este removidón de emociones os surgirá, igual que nos ha surgido a nosotros. Pero veréis qué propuesta tan bonita os vamos a hacer y cómo, a través de las imágenes y ejemplos, la han ido haciendo otros niños, niñas y adolescentes que bien podrían ser los vuestros.

Para una comprensión general de este material, el manual está dividido en dos grandes módulos. A modo de resumen, en el primero hemos querido incluir todo el cuerpo teórico sobre el duelo y su comprensión dentro de las edades educativas de infantil, primaria y secundaria. Comenzamos encuadrando qué es la pedagogía del duelo, su recorrido histórico más reciente, y referenciamos a autores y autoras relevantes que han aportado muchísimo valor al estudio y avance de la comprensión e innovación en este tema. Aunque esta parte os pueda parecer más densa, os aportará ideas clave para entender el contexto actual de la pedagogía del duelo y la necesidad de abordarlo en las aulas.

Cada palabra, contenido o expresión tiene un sentido en la forma y orden en el que la hemos escrito. Para avanzar, es importante haber leído e integrado lo anterior, ya que os va a ayudar a entender la base metodológica y filosofía de la propuesta una vez queráis llevarla a cabo.



Posteriormente, iremos desgranando toda la teoría del Proceso MAR de una forma adaptada al contexto educativo, con la importantísima relación entre las etapas de desarrollo y la comprensión de la muerte y teniendo siempre presente la adaptación a los niños y niñas con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE). Además de atender, por supuesto, la situación actual de duelo social provocado por la COVID y las consecuencias emocionales entre nuestro alumnado y sus familias.

El segundo módulo se centra en la propuesta práctica de acompañamiento. Hemos querido incluir todas las variables que pueden darse en relación con el fallecimiento desde un punto de vista pedagógico. Pero, para ello y sin querer ser repetitivos, hemos planteado un “Modelo general de intervención” con adaptaciones para las diferentes etapas educativas y el área de educación especial. A partir de ese modelo, hemos ido desarrollando cada variable relacionada con la pérdida con indicaciones, reflexiones y propuestas específicas; de forma que siempre tendremos el modelo general como guía y en cada apartado, en lugar de repetirlo, os iremos haciendo puntualizaciones o matizaciones concretas.

Todo el contenido está prácticamente ilustrado con ejemplos reales que veréis indicados en otro color y tipo de letra. Las fotografías también se han seleccionado de experiencias realizadas en centros educativos cuyos nombres o caras se han cambiado y ocultado por cuestiones de respeto a la privacidad y protección de datos. Siempre bajo la autorización para su publicación.

Al término de cada apartado y subapartado tendréis un cuadro resumen con “Ideas principales” para que no se os escape ningún detalle y os hagáis una idea general de los elementos más importantes a tener en cuenta.

Y al finalizar el manual encontraréis un banco de recursos en el que os hacemos sugerencias de materiales generales de trabajo. Hemos creado y enlazado una lista de música en Spotify para acompañar las visualizaciones o los ejercicios de cada fase. Os hacemos una selección de cuentos y películas seleccionadas por edades, además de libros de ampliación de información y profundización para familias y docentes.

Bueno, deseamos de corazón que lo que vais a leer a continuación os guste tanto como a nosotros. Que os inspire a seguir leyendo y aprendiendo más sobre este tema. Y que, sobre todo, os ayude tanto a vosotros como a todos esos chicos y chicas a los que veis todos los días, a que el pellizco en la barriga que provoca una despedida, sea cada vez más pequeño.

Carlos, Teresa y Alma

MÓDULO TEÓRICO

1. ¿PARA QUÉ UNA PEDAGOGÍA DEL DUELO
EN EL AULA?

“El olvido de la muerte es la deserción de la
vida misma”
Miguel de Unamuno

1. ¿PARA QUÉ UNA PEDAGOGÍA DEL DUELO EN EL AULA?

Desde un punto de vista social y cultural, en la actualidad, las escuelas como instituciones educativas son el pilar que vertebra la vida de los niños y niñas desde que se incorporan al sistema educativo hasta, mínimo, los dieciséis años. En 1993, la UNESCO constituyó la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI, en la que se planteaba la importancia de un enfoque educativo que hiciera frente no solo a los retos diarios de la vida, sino a los que podemos ir encontrando en un futuro. Bajo la idea de que la educación es una de las armas más poderosas de las que disponemos (Delors, 1996), si algo introdujo esta comisión, ratificada tres años después con el conocido Informe Delors, es que los pilares sobre los que debemos orientar el aprendizaje deben trascender de la dimensión cognitiva e incluir aprender a conocer, es decir, adquirir los instrumentos de la comprensión; aprender a hacer, para poder influir sobre el propio entorno; aprender a vivir juntos, para participar y cooperar con los demás en todas las actividades humanas; por último, aprender a ser, un proceso fundamental que recoge elementos de los tres anteriores (Delors, 1996). Aunque se atribuye a Jaques Delors la importancia de que estos cuatro “pilares del conocimiento” tuvieran una atención equivalente y estructurada en las escuelas, ya en 1973, la UNESCO había publicado otro informe dirigido por el francés Edgar Faure, denominado “Aprender a Ser” (1973), en el que manifestaba la esperanza de contribuir al progreso de la educación en el mundo bajo el derecho de cada persona a realizarse plenamente y a participar en la construcción de su propio porvenir.

Partiendo de aquella escuela nueva del siglo XIX que daba importancia a de una enseñanza práctica y vital (Salas, 2009) y la ratificación de la UNESCO en relación con el cultivo del ser humano dentro de su contexto cultural, la pedagogía del duelo adquiere un sentido sumamente relevante. No solo por ser un fenómeno consustancial al devenir humano, sino porque, como bien argumentaba el sociólogo alemán Ulrich Beck en “La sociedad del riesgo” (1998), actualmente vivimos con una presencia incuestionable de la incertidumbre, relegando la certeza de lo que puede ocurrir próximamente a una fantasía. Incertidumbre que se une a una mayor exposición de nuestro alumnado, debida a los medios de comunicación, a sucesos relacionados con la muerte como nunca antes. Estamos, por tanto, ante una compleja paradoja: diariamente tomamos contacto con la pérdida, pero, sin embargo, es un tema que no se trabaja en las aulas. En este sentido, la pedagogía de la pérdida, no sólo se debe entender como un contenido más dentro de esa educación para la vida, sino como la imperiosa necesidad de elaborar emocionalmente la situación de incertidumbre que estamos viviendo.

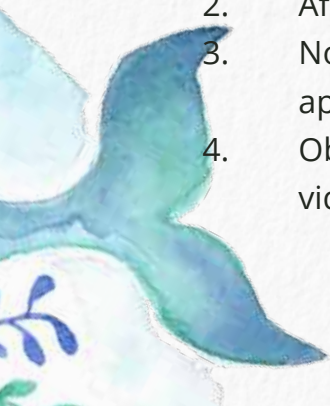
Queremos presentaros esta guía como una oportunidad. Hablar del duelo, duele, es inevitable. Sobre todo, cuando nos encontramos con situaciones profundamente traumáticas en las que vemos o vivimos el sufrimiento de nuestro alumnado, sus familias, nuestros equipos docentes o nosotros mismos. Pero si no abordásemos esta pedagogía del duelo desde un enfoque transformador en el que podamos convertir algo tan doloroso en una oportunidad para valorar la vida, la memoria de las personas que han fallecido, agradecer el tiempo que hemos estado juntos y aprender a darle un sentido sano a la despedida, flaco favor le estaríamos haciendo a nuestros alumnos y alumnas. Esta guía os quiere presentar no solo un modelo de abordaje en el acompañamiento al duelo, sino una filosofía o un cuestionamiento sobre lo que es la vida. Os vamos a invitar a un proceso en el que, como explicaremos más adelante, queremos que nuestros niños y niñas (y vosotros y vosotras, queridos docentes) aprendáis a que el dolor es la cara triste del amor (Odriozola, 2002) y que por ello no hay que suprimirlo, hay que compartirlo.


Una pedagogía del duelo que se base en la educación emocional “de los adioses” y que dé forma a ese “aprender a Ser” tan importante ahora mismo.

Usando la metáfora de un problema matemático, de la misma forma que enseñamos a nuestros alumnos y alumnas los pasos que deben ir siguiendo para resolverlo hasta que tienen integrado el proceso, enseñarles cuáles son las etapas que deben ir elaborando cuando han perdido a un ser querido les va a dar la oportunidad de interiorizar una valiosísima herramienta que podrán usar ante las pérdidas con las que se vayan encontrando. De forma interiorizada, como parte de sus competencias emocionales y bajo la experiencia satisfactoria de ser más felices, la pedagogía del duelo forma parte de los “problemas emocionales” con los que se van a ir enfrentando en la vida, y para ello, es importante que les enseñemos cómo resolverlos.

Según Olmedo González (2009) en su libro “Educar en la muerte”, los elementos clave son:

1. Comenzar a encaminar nuestros pasos hacia la consciencia y la liberación.
2. Afrontar la vida con generosidad y respeto.
3. Normalizar la muerte y poder observarla como un camino progresivo de aprendizaje, crecimiento y desarrollo.
4. Observar el sentido de nuestra trayectoria vital y reconocer el valor de la vida sentida en plenitud.





Argumentaba García Morente en el 1996, que el educador [o educadora] debe servir a los intereses de cada niño o niña de forma individualizada, y con esa motivación se ha creado este material, con la intención de dar respuesta no solo a una necesidad actual, sino también para generar un contenido pedagógico que aborde una necesidad detectada por los docentes desde hace mucho tiempo. Una pedagogía del duelo que pueda dar respuesta a las incontables situaciones en las que os encontráis con muchas preguntas y pocas respuestas; que supere el miedo educativo, fruto del desconocimiento, que tenemos a abordar estos temas precisamente porque, hasta ahora, en pocas ocasiones se ha elaborado un material pedagógico que enfoque la despedida como una oportunidad para valorar y agradecer la vida.

Y quizás el objetivo último de esta guía sea que tú, docente, después de haberte sensibilizado en sus contenidos, te posiciones con energía y entusiasmo a la hora de acompañar a tus alumnos en un proceso de pérdida. Y esto, por una poderosa razón: porque al hacerlo vas a tener la conciencia de estar realizando una amorosa labor de importantísimas consecuencias tanto a nivel de desarrollo personal como a nivel socioeducativo.

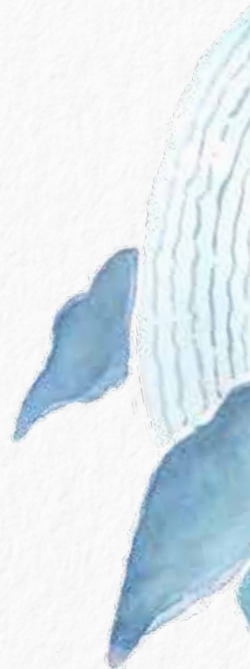
IDEAS

CLAVE

- * La pedagogía de la muerte es una pedagogía para la vida.
- * El docente debe atender a los intereses de cada niño o niña de forma individualizada.
- * La pedagogía del duelo se basa en la educación emocional “de los adioses” y da forma a ese “aprender a Ser” del informe Delors tan importante ahora mismo.
- * Educar en la muerte es normalizar la muerte y ser observada como un camino progresivo de aprendizaje, crecimiento y desarrollo.

2. LA MUERTE COMO TABÚ EN LA EDUCACIÓN.
HISTORIA Y CONCEPTUALIZACIÓN DE LA
PEDAGOGÍA DEL DUELO.

“No hay nadie que pueda probarme que la
muerte es mala”
Jose Luis Coll





2. LA MUERTE COMO TABÚ EN LA EDUCACIÓN. HISTORIA Y CONCEPTUALIZACIÓN DE LA PEDAGOGÍA DEL DUELO.

Es prácticamente imposible separar la educación de la cultura, por eso, el análisis antropológico nos va a ayudar a entender por qué la muerte se ha convertido en un tema vetado pese a ser profundamente necesario. La psicóloga Caycedo Bustos (2007) arguye que “el duelo es un sentimiento subjetivo provocado por la pérdida, generalmente asociada con la muerte de un ser querido. [...] Las diferencias en la vivencia del manejo de la muerte en cada cultura están impuestas por un personal concepto de muerte que cada individuo ha construido a través de su historia, así como por el contexto social donde crece y se desarrolla”.

Objeto de profundas reflexiones filosóficas, religiosas y, actualmente, científicas, Gala León et Al. (2002) plantean que, a partir de las sociedades postindustriales, la muerte se convirtió en una idea difícil de aceptar, “de modo que las actitudes hacia ella han sufrido una evolución desadaptativa, retrocediendo de la mano del “progreso” de las actitudes saludables del afrontamiento y la aceptación, a las prefóbicas del sinvivir por su temor y a las fóbicas de su negación”. Justifica esta afirmación en dos momentos claves que originaron esta transformación cultural del concepto en occidente: “uno previo a su Institucionalización Hospitalaria, en el que es aceptada como parte natural de la existencia. Y otro, desde que el Hospital pasa a ser la Institución reservada para morir, traduciéndose en un cambio radical en la consciencia e información sobre la propia muerte” (Gala León et Al., 2002).

Desde esta tesis, Caracuel (1983) justifica que, hasta mediados del siglo XX, “la muerte solía afrontarse en el domicilio familiar y esto hacía que hasta los niños la vivieran como algo normal dentro del proceso vital. La muerte era vista como la parte terminal de la vida, no como algo amenazador y extraño”. En nuestro entorno sociocultural, los cementerios y tanatorios se alejaron de los centros de las ciudades, invisibilizándolos de la cotidianidad de la vida de las personas.

En este sentido, es interesante la reflexión que hacía Unamuno (1913) en “El sentimiento trágico de la vida”, cuando escribía que el olvido de la muerte es la deserción de la vida misma. En las últimas décadas hemos investido, sobre todo en occidente, al “morir” de todos nuestros más inconfesables temores y lo hemos desterrado de nuestra existencia. Como reitera Caracuel (1983), “sacándola de nuestras casas, eliminándola incluso de nuestro lenguaje. De este modo hemos comenzado a alejar e incluso a ocultar la muerte construyendo tanatorios que sustituyen los antiguos velatorios del hogar, sin darnos cuenta de que la muerte implica vida y al suprimir un término, languidece el otro”.

De la Herrán y Cortina (2007) plantean que, en nuestra sociedad de consumo, existen dos posiciones diferenciadas sobre la muerte:

1. Aquellos que, como decía Gorer (1965), la invisibilizan y niegan sistemáticamente en las sociedades más avanzadas, fruto de un refugio en la superficialidad o rechazo segregador.
2. Y aquellos con un interés educativo e integrador, bajo una filosofía de lo perenne, que plantean la muerte como una oportunidad de cuestionarse la vida y en la que las escuelas pueden hacer mucho más que esperar a que la vida curse sola.

En las escuelas, según De la Herrán y Cortina, la resistencia a trabajar una pedagogía del duelo se ha debido a dos factores fundamentales:


- a) Falta de tradición profesional y formativa sobre el tema.
- b) El hecho de relacionar el tema con una tradición histórica en otros ámbitos educativos no formales como la familia, la religión, la sociedad... ámbitos que, con la justificación que hemos argumentado anteriormente sobre el miedo a la muerte y su invisibilización en las sociedades occidentales, se ha recubierto de negatividad y miedo.
- c) Alto grado de tergiversación social a través de los medios de comunicación que no facilita su comprensión directa.

Este arquetipo pedagógico de la resistencia tradicional en las escuelas a hablar de la muerte ha dado lugar a la falta de formación de docentes en las universidades, lo que provoca una dualidad interesante en relación con el temor docente: un primer miedo a abordarlo por ser un tema relegado a lo personal y tocar elementos "sensibles" de generar desencuentros en la comunidad educativa, y como consecuencia del anterior, miedo a pensar que cuando se trabaja, se pueda estar adoctrinando.

Insiste Olmedo González (2009) en que las escuelas deben tener presentes las siguientes cuestiones para entender la urgencia actual de una pedagogía del duelo:

1. Es un asunto que relegamos a la indiferencia de manera premeditada, reforzado por la necesidad de la mente de occidente de perpetuarse en este mundo.
2. La educación actual tanto desde el ámbito formal (escuela), como desde el ámbito informal (la familia), no prepara en la aceptación de la muerte.



- 
3. La muerte es la única certeza que tenemos todos los seres vivos, desde el momento de nuestro nacimiento.
 4. Tarde o temprano la realidad se impone, y si no nos educamos en la muerte no aprendemos a vivir en plenitud.
 5. El miedo, en ocasiones exacerbado, que tenemos a la muerte nos bloquea ante la vida.
 6. Afrontar la existencia de la muerte, nos permite plantearnos cuestiones esenciales sobre el sentido de nuestra vida y nos hace observarla con detenimiento.
 7. Negar la muerte significa negar la vida.
 8. Observar y aceptar la muerte nos humaniza y nos hace ser conscientes de nuestra finitud como seres humanos.
 9. Ser conscientes de nuestra finitud, nos permite vivir más intensamente y no dejar para más adelante el ocuparnos de nosotros mismos y de los seres que nos rodean.
 10. Educar en la muerte nos permite adentrarnos en lo más profundo de nuestra existencia, obteniendo una visión más cierta e intensa de la vida.

En España, la literatura relacionada con la pedagogía del duelo se remonta a 1989 con Joan Carles Mèlich, profesor de la Universidad Autónoma de Barcelona, que plasma en su tesis doctoral "Situaciones límite y educación" el estudio sobre la importancia de una normalización de la muerte en el ámbito educativo. Concepción Ponch, en "La muerte nunca falla. Un doloroso descubrimiento" (2009) aporta orientaciones para introducir la Pedagogía de la muerte en las escuelas partiendo de distintas experiencias y ofreciendo diversos recursos a educadores de distintos niveles educativos. Ponch, como psicopedagoga, insiste especialmente en la importancia de no improvisar la respuesta que se les da en el aula a los alumnos y alumnas que han sufrido una pérdida.

En este sentido, es importantísimo destacar el papel tan relevante de Agustín De la Herrán, actualmente activo en España y precursor de una asignatura de libre configuración llamada "La muerte y su didáctica en Educación infantil, primaria y secundaria" ofertada para cursar en todas las especialidades de Magisterio y psicopedagogía en la facultad de formación de Profesorado y Educación de la Universidad Autónoma de Madrid y que supone una de las figuras más importantes y transgresoras en el ámbito de la formación académica sobre este tema.

Desde el punto de vista de la atención a la diversidad, cabe resaltar la relevancia de Rodríguez Herrero en sus investigaciones y publicaciones como “Y si me muero... ¿dónde está mi futuro? Hacia una educación para la muerte en personas con discapacidad intelectual” (2013), en la que adaptó la pedagogía de la muerte dentro de la atención a la diversidad, dando lugar al “Programa de Educación para la Pérdida, la Muerte y el Duelo” que está dirigido a personas con diversidad intelectual.

Muchos otros autores y autoras, todos vinculados al campo de la psicopedagogía y la enseñanza, llevan años investigando e interviniendo en programas de acompañamiento en el duelo en las aulas en diferentes niveles y perspectivas. Todos constatan la necesidad de un abordaje humanizado de este tema como respuesta a la necesidad inherente de abordar la muerte como proceso de la vida, aportando numerosos estudios que dan fiabilidad a esta propuesta y recogen, a modo de buenas prácticas, numerosas intervenciones que han dado resultados satisfactorios y que justifican dicha necesidad.

Es por todo ello, por lo que la pedagogía del duelo (o de la muerte) podría ser un camino para conectar la educación ordinaria de las escuelas con una educación para la vida de la que hablábamos al inicio de este manual con el germen de la escuela nueva o el movimiento europeo de “La Nueva Educación” y centrada en la ampliación y profundidad de la conciencia, esa educación para el Ser.

Nos referimos a que superar el tabú de la muerte en las escuelas no debe tener sólo un fin paliativo trabajando sobre la pérdida que ya ha ocurrido, sino con una finalidad preventiva. Isabel Orellana (2000) plantea que la pedagogía no se ocupa de educarnos convenientemente en este punto [...] nadie lo hace. Simplemente se confía en que sea la vida, cuando nos afecta a cada uno, la que nos presente esa cruda faceta de la misma.

Concluimos con la idea de De la Herrán y Cortina (2007), la educación para la muerte como la comprensión de la integración de ésta en la comunicación educativa -escolar y social- y la formación de docentes y la comunidad educativa, para contribuir desde su desarrollo a la evolución de las personas como integrantes y cooperadores y cooperadoras de la humanidad desde propuestas didácticas organizadas, estructuradas y validadas.

IDEAS

CLAVE

- * El miedo que tenemos ante la muerte nos bloquea ante la vida.
- * Observar y aceptar la muerte nos humaniza y nos hace ser conscientes de nuestra finitud como seres humanos.
- * La muerte ha sido relegada de nuestras vidas a través de los procesos tanatoriales y hospitales.
- * En la escuela es el mayor tabú pedagógico que hay.
- * Existe el miedo a abordarla por ser un tema relegado a lo personal y tocar elementos “sensibles” que puedan generar desencuentros en la comunidad educativa.
- * En la educación hay falta de tradición profesional y formativa sobre el tema.
- * La Pedagogía del duelo está incluida en los nuevos paradigmas de la educación emocional.

3. ¿QUÉ ES EL DUELO? HACIA UNA
CONSTRUCCIÓN DE SU DEFINICIÓN, DESDE
DIFERENTES PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS Y
PEDAGÓGICAS.

“Sólo en los nacimientos y en las muertes,
se sale uno del tiempo”
Rosa María Montero





3. ¿QUÉ ES EL DUELO? HACIA UNA CONSTRUCCIÓN DE SU DEFINICIÓN, DESDE DIFERENTES PERSPECTIVAS PSICOLÓGICAS Y PEDAGÓGICAS.

Aunque el enfoque de esta guía es pedagógico, queremos ofrecer una serie de definiciones, desde diferentes perspectivas, que nos van a ayudar a conceptualizar, más adelante, lo que supone la pérdida de un ser querido en niños y niñas.

Como no puede ser de otra forma, es necesario comenzar por los planteamientos del psicoanálisis. Su precursor Sigmund Freud (1856-1939), definió el duelo como “la reacción frente a la pérdida de una persona amada u otra abstracción como la libertad, la patria..., provocando unas consecuencias emocionales en las personas como consecuencia de una pérdida real del objeto [...]. Consecuencias que se prolongan un tiempo necesario para la elaboración de ésta, provocando la pérdida de interés por el mundo exterior y sustrayendo la libido de todo objeto que no remita al objeto perdido”. Aunque Freud comenzó identificando la libido con las pulsiones sexuales, posteriormente, introdujo un matiz que va a ser relevante a la hora de entender qué es el duelo. Planteó que la libido era la base de la energía en la búsqueda de placer, entendiendo ésta como la satisfacción de las necesidades, en general, de las personas.

En este sentido, introducimos una primera idea, desde el psicoanálisis, en el que se relaciona la pérdida con un conjunto de emociones que pueden llevarnos a perder el interés por la vida e incluso olvidarnos de volver a ser feliz en tanto en cuanto podemos dejar de sentir interés por satisfacer nuestras propias necesidades (y la de los demás).

También de cohorte psicoanalista, pero bajo un planteamiento absolutamente revolucionario en la psicología y la pedagogía, John Bowlby (1980) introdujo un matiz vincular basado en su innovadora teoría del apego, que aportará una idea muy interesante a las consecuencias de la pérdida en niños y niñas. Definía el duelo como “todos aquellos procesos psicológicos que se desencadenan a partir de la pérdida de un ser querido. Es largo, doloroso, por lo general desorganizante y produce un desequilibrio en la homeostasis del sistema comportamental de apego, desestabilizando los mecanismos que regulan la relación entre el individuo y su figura de seguridad”.


Bowlby aporta varios elementos muy interesantes que se añaden a los planteamientos de Freud. En primer lugar, el duelo es, a priori, desorganizante, ya que supone una ruptura (sobre todo en el caso de las pérdidas repentinas) de los vínculos de afecto que se han establecido con la persona u objeto con el que

se mantenía el vínculo. Pero, en la medida en la que no se dé un acompañamiento psicológico y/o educativo que dé sentido a lo que ha ocurrido (de ahí la importancia de una pedagogía del duelo), el desequilibrio puede empeorar y cronificarse.

Y, en segundo lugar, es muy interesante la idea de la ruptura de la homeostasis en el sistema de apego de las personas, en nuestro caso los niños y niñas, ya que veremos la repercusión que van a tener los duelos en el sistema familiar del alumnado, la manifestación comportamental dependiendo del estilo de apego que tengan y las consecuencias que todo ello puede provocar en su propia seguridad a la hora de desenvolverse en la vida.

Melaine Klein (1978) citada por Cabodevilla (2007), nos va a introducir un tercer elemento fundamental en relación con la definición que estamos construyendo y que tiene que ver con la memoria emocional y la importancia de la elaboración de los duelos. La psicoanalista plantea que “cada duelo reaviva la ambivalencia residual, nunca completamente elaborada, con respecto a nuestro objeto primigenio [...] suponiendo alteraciones más profundas de nuestra relación con nuestros recuerdos, con nuestras representaciones mentales conscientes e inconscientes que nos vinculan con la madre, el padre o la familia original”. En este sentido, nos resulta muy interesante la idea de que, en la medida que no elaboramos los duelos, a la hora de volver a encontrarnos con una situación de pérdida, podemos revivir todas aquellas situaciones inconclusas no resueltas que dificulten el desarrollo emocional en un futuro. O, dicho de otra forma, si enseñamos y acompañamos a nuestro alumnado a elaborar los primeros duelos con los que se enfrentan de una forma sana y satisfactoria, la memoria emocional que tengan vinculada a la pérdida, en un futuro, no será desorganizante, sino todo lo contrario, se fundamentará en una forma de atender lo que sienten y saber cómo elaborarlo.

Retomamos la teoría de Bowlby para incluir un cuarto elemento en nuestra definición. La teoría de Parkes (1964) citado también en Cabodevilla (2003) sugiere que, “en el duelo, el individuo debe renunciar a los constructos acerca del mundo que incluía al fallecido y a él mismo en relación con el fallecido y, por lo tanto, ha de desarrollar un nuevo esquema de constructo acerca del mundo acorde a sus nuevas circunstancias vitales”. Nuevo esquema éste que implica acompañar a nuestro alumnado en una redefinición, una reconstrucción de lo que son y cómo van a vivir desde que ocurre la pérdida en adelante. De ahí el énfasis que hacíamos al inicio cuando insistíamos que la pedagogía del duelo es ofrecer una nueva visión de la vida acorde a las nuevas circunstancias con las que nos encontramos. La alternativa sería sumirlos en un proceso angustioso de callejón sin salida.



Para concluir, recogemos dos elementos más, el primero introducido por Alba Payás y el segundo por Martín y Vásquez, sobre las consecuencias del duelo en el contexto relacional. Payás (2014) en su libro *El mensaje de las lágrimas. Una guía para superar la pérdida de un ser querido* e inspirada en las investigaciones de Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004), considera el de la persona, debido a la pérdida de un ser querido. Un rompimiento del vínculo que influye también en las creencias, cogniciones y duelo como “una afectación en la dimensión física y emocional, también en las relaciones sociales mundo interior de cada individuo”.

Y Martín y Vásquez (2014) plantean que “el duelo se presenta como un proceso para equilibrar la interacción del ser humano con su entorno, en la medida en que se busca armonizar su condición de vida frente a la pérdida del ser querido”.

Nos encontramos, en lo relacional, con otro argumento más para la definición de duelo en el que se plantea la importancia del trabajo en el contexto relacional de los menores, entendiendo que la búsqueda de la armonía en la vida (desde nuestro enfoque, el agradecimiento), debe ser uno de los objetivos del acompañamiento y su prevención.

Por tanto, concluimos con las palabras de Sastre (2012) citado por Pérez Uribe Atehortua Vélez (2016), que sostiene que “es el significado de la muerte y la comprensión del duelo, como cualquier suceso en la vida, lo que permite concebir la importancia de retomar la existencia y los sentires de las personas, debido a que en todo hay idiosincrasia, saber y tradición”. Es decir, la comprensión de la pérdida como algo inherente a la vida, debe realizarse desde el respeto a la idiosincrasia de las personas con las que trabajamos, sus tradiciones y con el fin último de retomar la existencia como medio de elaboración de la despedida.

Por todo ello, ya podemos elaborar una definición compleja de lo que es el duelo para dar sentido a la perspectiva del Proceso MAR desde donde os plantearemos el abordaje pedagógico:

1. Conjunto de emociones que, si no son atendidas, pueden llevarnos a perder el interés por la vida e incluso olvidarnos de volver a ser feliz en tanto en cuanto podemos dejar de sentir la necesidad de satisfacer nuestras propias necesidades (y la de los demás).
2. Ruptura de la homeostasis en el sistema de apego de los niños y niñas y las consecuencias que todo ello puede provocar en su propia seguridad a la hora de desenvolverse en la vida.
3. Proceso que, si no se elabora, puede reavivar emociones angustiantes o perturbadoras en relación con futuras pérdidas.

4. Supone un nuevo esquema de redefinición y reconstrucción de lo que son y cómo van a vivir desde que ocurre la pérdida en adelante.
5. Implica tener en cuenta la importancia del trabajo en el contexto relacional de los menores.
6. Respetando la idiosincrasia de las personas con las que trabajamos, sus tradiciones y con el fin último de retomar la existencia como medio de elaboración y prevención de la despedida.

No queremos concluir sin añadir un matiz fundamental en la definición de duelo que consideramos que no aparece en ninguno de los estudios que hemos realizado a nivel bibliográfico. Aunque hay autores y autoras que hablan de la importancia de tener en cuenta lo emocional y relacional, desde el enfoque del Proceso MAR veréis que el planteamiento que se os va a hacer se basa en cinco ámbitos de trabajo: emocional, relacional, conductual, corporal y espiritual. Entendiendo esta última como una cualidad que trasciende lo personal y que tiene en cuenta elementos no materiales de la existencia humana, la base de la Educación para el Ser.

IDEAS

C L A V E

- * Existen diferentes perspectivas en la forma de entender y acompañar en el duelo.
- * El duelo es un proceso que, si no se elabora, puede reavivar emociones angustiantes o perturbadoras en relación con futuras pérdidas.
- * El Proceso M.A.R. (Movimiento hacia el Agradecido Recuerdo) aporta una visión integral que contempla el duelo bajo una perspectiva intelectual, emocional, corporal, relacional y espiritual.
- * El duelo es un conjunto de emociones que, si no son atendidas, pueden llevarnos a perder el interés por la vida e incluso olvidarnos de volver a ser feliz en tanto en cuanto podemos dejar de sentir la necesidad de satisfacer nuestras propias necesidades (y las de los demás).



4. EL PROCESO M.A.R. Y SU ADAPTACIÓN PEDAGÓGICA EN EL TRABAJO EN EL AULA.

“El dolor es la cara triste del Amor, por eso no hay que suprimirlo, hay que compartirlo”

C. Odrizola

4. EL PROCESO M.A.R. Y SU ADAPTACIÓN PEDAGÓGICA EN EL TRABAJO EN EL AULA.

El Proceso MAR nació hace treinta años tras una experiencia en el acompañamiento a una familia cuya hija, en edad infantil, falleció por un accidente doméstico. Fue esa primera intervención desde un enfoque sistémico y basado en la necesidad de dar una respuesta al sufrimiento de aquella familia, la que dio paso a generaciones de personas que han podido elaborar su duelo en diferentes partes de España. Desde un enfoque humanista e integrador, se ha ido perfeccionando, fruto de la experiencia, para adaptar la propuesta de ejercicios y su fundamentación teórica, a los diferentes tipos de duelo y vivencias de las personas que lo necesitan.

En los últimos años, ha nacido una vertiente de este trabajo psicológico en su adaptación a los contextos educativos. No solo por el enfoque pedagógico que se ha ido elaborando, sino por la edad de las personas a las que se ha ido dirigiendo. En un principio, el proceso se ha desarrollado en estos treinta años, mayoritariamente, con personas adultas, pero ha sido a raíz de la demanda educativa, cuando comenzamos a trabajar en la elaboración de materiales infantojuveniles y un lenguaje pedagógico que diese lugar a que se pudiera trabajar no sólo con menores, sino también en sus aulas. De esta forma, atendemos a una necesidad creciente de adaptar este modelo de trabajo a las necesidades de los niños y niñas en los diferentes duelos que puedan vivir.

A raíz de todo este trabajo y respondiendo a la demanda cada vez mayor de intervención, hemos comenzado a formar a profesionales de diferentes ramas para que adquieran la herramienta y perspectiva del Proceso MAR, de forma que puedan aplicarlo y adaptarlo dependiendo de las necesidades que detecten y con personas de diferentes edades y necesidades.

Es en la educación especial donde actualmente también estamos trabajando, analizando y recogiendo la adaptación de las actividades, tan necesaria, de cada etapa para que sea una herramienta útil en el campo de la diversidad.

4.1. FASES DEL DUELO Y FASES DE LA ELABORACIÓN DEL DUELO. UN MODELO DINÁMICO.

En la mayoría de la bibliografía relacionada con el duelo, encontraréis como fases del duelo la clasificación de Kübler-Ross y Kessler (2016): Negación, Enfado, indiferencia o Ira, Negociación, Dolor Emocional (o depresión) y Aceptación. En este manual no vamos a centrarnos en el análisis de estas fases por diferentes razones. En primer lugar, porque en niños y niñas, la forma en la que se experimenta y transita el duelo, es variable y depende de diferentes factores, por lo que establecer una clasificación rígida (en adultos también es complejo), nos parece que puede desviarnos de la necesidad de abordar el trabajo en sí y no centrarnos en intentar establecer una sintomatología para cada fase. En segundo lugar, porque dependiendo del tipo de duelo, estas fases no siempre se cumplen. Sobre todo, dependiendo de experiencias de duelo previas, el estilo educativo o abordaje de la pérdida por parte de la familia, o si han recibido acompañamiento anteriormente. Y, por último, insistimos en que queremos centrar la propuesta sobre todo en la intervención más que en la evaluación o análisis de las etapas en la que están los niños y niñas.


Desde este modelo, lo que sí os vamos a proponer es una serie de fases de la elaboración del duelo que os iremos detallando en la propuesta de intervención. Una serie de pasos con un sentido y orden muy estudiados y establecidos para que cada uno sea condición imprescindible para el siguiente. En dicha propuesta os iremos detallando cada fase con sus objetivos, ejercicios y materiales de forma adaptada a las diferentes situaciones y edades, pero, previamente, os las presentamos de forma general con su adaptación escolar:

FASES DE ELABORACIÓN DEL DUELO EN ADULTOS	FASES DE ELABORACIÓN DEL DUELO EN MENORES
ACEPTACIÓN	ACOGIMIENTO EMOCIONAL DE LA AUSENCIA
CONEXIÓN CON EL DOLOR	EXPRESIÓN EMOCIONAL DEL DOLOR
IDENTIFICACIÓN Y SANEAMIENTO DE LAS CULPAS	IDENTIFICACIÓN Y ELABORACIÓN DE LOS SECRETOS
AGRADECIMIENTO	AGRADECIMIENTO
REUTILIZACIÓN DE LO APRENDIDO EN BENEFICIO DE LA SOCIEDAD	REUTILIZACIÓN DE LO APRENDIDO EN BENEFICIO DE SU ENTORNO

4.2. ¿EN QUÉ SE DIFERENCIA EL MAR DE OTROS MODELOS?

El Proceso MAR es un modelo psicológico de cohorte humanista, integrativo e integrador que cuenta con una propuesta de intervención que llama la atención por su sencillez, pero con unos resultados profundamente transformadores. Aunque en esta guía lo abordaremos desde una perspectiva pedagógica, a continuación os explicamos los elementos fundamentales en los que se justifica su aplicación:

1. Es un modelo que ayuda a dar respuestas a cómo interpretar la relación que se ha tenido con la persona que se ha perdido, cómo vivir el propio proceso de duelo y qué hacer en adelante. Entendiendo qué hacer como la respuesta a muchas preguntas que pueden surgir en torno a “cómo voy a vivir” en un futuro.
2. A través de las diferentes herramientas de trabajo, se trabajarán los diferentes niveles de memoria en los niños y niñas (y adultos): memoria emocional, memoria de trabajo, sensitiva, narrativa y autobiográfica.
3. Ofrece una oportunidad inigualable para dar un nuevo significado a aquellos recuerdos inconclusos como puede ser el no haberse despedido o cualquier situación que sea motivo de culpa (“secretos” en el trabajo con niños y niñas). La identificación de los secretos será un punto de inflexión en la elaboración del duelo.
4. Ayuda a crear en el aula como un espacio de seguridad, al permitir hablar de sentimientos íntimos relacionados con aquello que socialmente es un tabú y que, sin embargo, se puede elaborar en el centro educativo de una forma respetuosa y cariñosa.
5. Trabaja la atención dual, es decir, trabajaremos sobre el pasado, pero siempre desde el momento actual, desde lo que estamos sintiendo.
6. Ayuda a dar un sentido íntegro y funcional, dependiendo de la edad de los niños y niñas, a todas las ideas relacionadas con la muerte.
7. Se basa en un modelo de educación emocional que parte de las experiencias sentidas, la identificación de necesidades, ampliación del vocabulario emocional y la elaboración de experiencias para su aplicación en un futuro.
8. Favorece nuevas creencias en relación con la muerte, de forma que ayuda a entender un proceso complejo de una forma adaptada a las capacidades de cada niño o niña, y a que disminuya el miedo en torno al tema viviéndolo desde la paz, la tranquilidad y la naturalidad.
9. Invita a seguir creyendo en las relaciones afectivas, en los vínculos y en los recursos tan valiosos que ha sido capaz de poner de manifiesto para vivir la dolorosa experiencia de la pérdida desde el agradecido recuerdo.

- 
10. Y, por último, las experiencias y conclusiones vividas en este proceso de despedida agradecida se van a desplazar simultáneamente a otras relaciones también presentes en su vida (padres, hermanos, compañeros...) transformando paradójicamente el doloroso proceso de una pérdida en una oportunidad de desarrollo de valores y crecimiento personal.

4.3. LOS SECRETOS (CULPAS) COMO PUNTO DE INFLEXIÓN EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO.

Como os hemos argumentado en la presentación del MAR, este modelo surgió del trabajo con una familia cuya hija menor había fallecido accidentalmente. En todo el acompañamiento que se hizo, hubo un elemento que se repitió en varias sesiones y cuyo trabajo fue un punto de inflexión en aquella familia para que pudiera elaborar todo lo sucedido y dar por concluido el proceso. Las culpas eran el elemento central que impedía que aquellos padres y la hermana mayor de la pequeña, pudieran mirar hacia un futuro más esperanzador. Aquello supuso el inicio de una hipótesis en la que se planteaba que, mientras hubiera motivos de culpa sin resolver, difícilmente se podría elaborar un duelo, ya que las culpas, en nuestra cultura, son un elemento que te “condena” al castigo o la sensación de deuda y te dificulta la posibilidad de cerrar una etapa o proceso y mirar de forma tranquila y liberada hacia un futuro.

Pensad en cualquier situación en la que consideréis que podéis tener sentimientos de culpa y que no habéis podido resolver. Si ahora mismo tuviéramos una varita mágica que os permitiera rebobinar en el tiempo y elaborar aquello que se quedó inconcluso con alguien, ¿qué sensación tendríais después de haber dicho o hecho lo que sentís que os deja tranquilos? La culpa, desde una visión antropológica, es el eje desde el que se vertebran, la angustia y el sufrimiento en las relaciones en general y en el duelo en particular. Le decía Don Quijote a Sancho Panza *“Páreceme, Sancho, que no hay refrán que no sea verdadero, porque todas son sentencias sacadas de la misma experiencia, madre de las ciencias todas”, y es que es en el propio refranero donde encontramos claros ejemplos de la importancia de las culpas en el sentimiento de esclavitud con el pasado: “A gran culpa, suave comprensión”, “A la culpa le sigue la disculpa”, “Culpa no tiene quien hace lo que debe”, “La disculpa achica la culpa”, “Necio aquel que padece por culpa que otro merece”, “Ni ausente sin culpa ni presente sin disculpa”...* Para terminar con una que todos y todas conoceremos, con más de dos mil años de antigüedad y que nos puede ayudar a entender la presencia que tiene este estado emocional

en nuestra cultura: *“Quien esté libre de culpa, que tire la primera piedra”*. Sería nuestra cultura de tradición judeocristiana, pero sin más pretensión que la de tomar conciencia de su relevancia, más adelante os explicaremos cómo los niños y niñas la interiorizan, la expresan y, sobre todo, cómo podemos ayudarles a elaborarla en relación con el duelo.

Con el paso de los años, a través de todas las personas que han elaborado su duelo con nosotros, hemos podido corroborar que se trata del punto de inflexión para cambiar la perspectiva de todas las vivencias que le hacen sufrir en relación con el vínculo que tenían con la persona que han perdido. La culpa es un fenómeno intrasubjetivo, es decir, depende absolutamente de la percepción que cada uno realiza de la experiencia vivida, por lo que dar la oportunidad para identificar y elaborar los sentimientos de culpa que se tienen (en niños y niñas, reiteramos que lo trabajaremos como “secretos”) es uno de los pasos indispensables y elaborar los sentimientos de culpa que se tienen (en niños y niñas, reiteramos que lo trabajaremos como “secretos”) es uno de los pasos indispensables y centrales de nuestro modelo. Ya veréis cómo lo adaptamos a cada situación de duelo que os vamos a proponer y seréis vosotras y vosotros mismos los que comprobaréis el cambio tan significativo que vuestro alumnado manifiesta tanto intelectualmente (en determinadas edades será difícil que puedan expresarlo verbalmente), como a nivel psicósomático, disminuyendo cualquier inquietud o manifestación de angustia que estén viviendo y expresando.

IDEAS

C L A V E

- * Elabora el pasado, integra el presente y te prepara para el futuro.
- * Posibilita cerrar situaciones inconclusas.
- * Invita a seguir creyendo en las relaciones afectivas.
- * Es importante diferenciar la Fases del duelo de las Fases de la elaboración del duelo.
- * La identificación y elaboración de las culpas es uno de los elementos claves del Proceso MAR.
- * La culpa es un fenómeno intrasubjetivo, depende de la percepción que cada persona tiene de lo que ha ocurrido.



5. CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE DUELO A NIVEL EDUCATIVO.

“Me pregunto si las estrellas se iluminan
con el fin de que algún día, cada uno pueda
encontrar la suya”
Antoine de Saint-Exupéry

5. CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE DUELO A NIVEL EDUCATIVO.

A continuación, os mostramos una clasificación que hemos elaborado tomando como criterios su contenido, la forma en la que ocurrió y el contexto donde ha ocurrido.

5.1. DUELOS SEGÚN SU CONTENIDO:

Aunque en esta guía nos vamos a centrar en el duelo por fallecimiento, queremos presentaros una clasificación que amplía la mirada sobre los tipos de duelo y que os puede ayudar a identificarlo e incluso intervenir con la misma metodología y actividades que con el fallecimiento. La sintomatología podrá variar dependiendo del niño o la niña, su familia y la gravedad de lo que haya ocurrido, pero ninguno de ellos se debe descartar como origen del malestar, aunque creamos que se ha elaborado bien o que son duelo “menos importantes” aparentemente:

EVOLUTIVOS

Relacionadas con el paso de etapas que forman parte del transcurrir de la vida.

Ej. Primera infancia, segunda infancia, adolescencia, juventud, adultez, senectud.

SOCIALES

Aquellas en las que se ha producido un cambio de contexto social que ha supuesto un sentimiento de pérdida.

Ej. Entrada en la cárcel, migración, familiar enfermo, pandemia, asilo político...

MATERIALES

Situaciones de pérdida de objetos materiales

Ej. Robo, catástrofe, pérdida económica o del hogar, incendios...

ESCOLARES

Todas aquellas situaciones de duelo que estén relacionadas con el entorno escolar.

Ej. Acoso escolar, abuso de poder, traslados, cambios de etapas, cierres de ciclos ...

VÍNCULO AFECTIVO

Todas aquellas que están relacionadas con un vínculo emocional con una persona, animal, objeto o situación perdida.

Ej. Muerte de un familiar, mascota, docente, nacimiento de hermanos, niños in vitro, adopciones, separaciones de padres...

CORPORALES

Pérdida de alguna parte del cuerpo, deterioro físico o incorporación de secuelas por un accidente o enfermedad. Cambios corporales en los que se pasa a no cumplir los cánones de belleza establecidos.

Ej. Amputaciones, prótesis, sordera, invidencia, pérdida de belleza, cicatrices...

ESPIRITUALES

Situaciones de duelo relacionadas con la pérdida de fe y/o el cuestionamiento trascendental de la vida. En niños y niñas no es habitual.

Ej. Cuestionamiento adolescente sobre la vida, la religión, la Fe...

IDENTIDAD

Duelos relacionados con el cambio en la identidad de género, expresión sexual o expresión de género.

Ej. Transexualidad, homosexualidad...

SUICIDIO

En cualquiera de sus formas

MEDIÁTICOS

Duelos de mucha trascendencia social, en los que los menores no están implicados en primera persona. Suelen provocar mucha inquietud (miedos, preguntas...) y necesitan de intervención para gestionar emocionalmente lo que oyen, ven y sienten.

Ej. Secuestros, muertes violentas, desapariciones...

5.2. DUELOS SEGÚN LA FORMA EN LA QUE HAN OCURRIDO.

Aunque el siguiente cuadro es sencillo, en las pérdidas esperadas vamos a introducir un término que trabajaremos posteriormente cuando sabemos que la persona va a fallecer. Lo hemos definido como "El Tiempo de ORO" (Odriozola, 2020), y tendréis las recomendaciones que se pueden seguir para acompañar de una forma cariñosa según las diferentes edades.

REPENTINO

Todos los accidentes: laborales, de tráfico, salud, violentos... También incluimos los suicidios. Son los que pueden generar consecuencias emocionales más preocupantes, no solo por la inmediatez y ser inesperados, sino porque suelen ir acompañados de situaciones o escenas traumatizantes. El propio acontecimiento y todo el despliegue que suelen generar (policías, autopsias, ambulancias, bomberos...) es muy perturbador.

SI SE HA ACOMPAÑADO EMOCIONALMENTE Y/O HA HABIDO DESPEDIDA

Tiempo de ORO
Es el tiempo con el que contamos para ayudar a nuestro alumno o alumna a elaborar la pérdida de forma anticipada y despedirse de una forma sana.

ESPERADO/ ANTICIPADO

Esta situación, aunque muy dolorosa, es una oportunidad preciosa para acompañar y enseñar una perspectiva de la vida y la despedida que condicionará todo el proceso posterior de duelo, llegando incluso a minimizar sus consecuencias en relación con las culpas, ya que se va a dar la oportunidad de dejar todas las situaciones inconclusas cerradas.

SI NO SE HA ACOMPAÑADO EMOCIONALMENTE Y/O NO HA HABIDO DESPEDID

Es un tipo de duelo muy angustiante porque el niño o la niña no tiene por qué entender lo que está ocurriendo, aunque lo percibe. Forma parte del tabú que tenemos actualmente y el desconocimiento sobre qué hacer en estas situaciones. Puede generar muchas culpas y el hecho de no despedirse, será un factor a tener en cuenta en el acompañamiento posterior al fallecimiento.

5.3. DUELOS SEGÚN EL CONTEXTO DONDE HAN OCURRIDO.

En esta clasificación, atenderemos en el que ocurre el fallecimiento, ya que va a variar el impacto que provoca de una forma muy significativa si ocurre dentro del centro, fuera o en sus inmediaciones. En la propuesta de intervención se tendrán en cuenta estas variables para la gestión del duelo y, sobre todo, en el caso intraescolar, para el sostén emocional inmediato que supone una situación de shock como es un fallecimiento in situ y delante del alumnado o de los compañeros y compañeras docentes.

EXTRAESCOLAR	Cuando el fallecimiento es de alguien de la comunidad educativa o familiar externo, pero no ocurre dentro del centro educativo.
INTRAESCOLAR	Cuando el fallecimiento es de alguien de la comunidad educativa y ocurre dentro del centro: accidente de salud (infartos, ictus...), accidentes en el aula, en los recreos, actividades extraescolares, reyertas violentas... incluso suicidio.
EN LAS INMEDIACIONES DEL CENTRO	Accidentes que no afectan directamente a nadie de la comunidad educativa, pero que, por el hecho de ocurrir en las inmediaciones del centro, tienen una repercusión muy relevante en la gestión del impacto. Ej. Atropello en la puerta del colegio, un infarto a un viandante, un accidente de tráfico, un accidente por derrumbe...

IDEAS

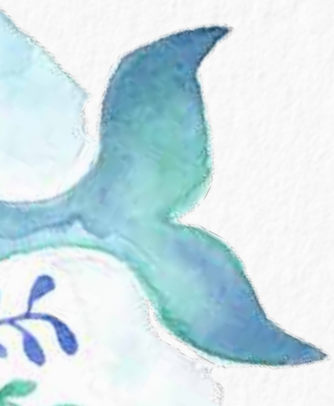
CLAVE

- * Es importante tener en cuenta los tipos de duelo según su contenido, la forma en la que ocurrió y el contexto en el que acontece.
- * El " tiempo de ORO " es el que se inicia cuando nos dan una fecha aproximada de fallecimiento (duelo anticipado).

6. DUELO Y COVID19. EL DUELO MÚLTIPLE.

“Sólo en los nacimientos y en las muertes,
se sale uno del tiempo”

Rosa María Montero



6. DUELO Y COVID19. EL DUELO MÚLTIPLE.

Vamos a dedicar un pequeño apartado a explicar la importancia de elaborar el duelo social que actualmente estamos viviendo. Aunque puede que cuando todo esto acabe (esperamos que sea pronto) esta guía pueda quedar desactualizada en relación con este tema, tratarlo nos puede ayudar a conocer herramientas si ocurrieran situaciones similares (esperemos que no sea así). No tiene por qué ser por una pandemia en sí, ya que dentro de los duelos sociales también se incluyen los procesos migratorios, las catástrofes naturales, los exilios políticos... Aunque vamos a centrarnos en la situación actual provocado por el SARS-CoV-2.

El Covid19 está afectando, de una forma generalizada, el día a día de nuestros niños y niñas. De una forma gráfica, hacemos alusión a la conocida "Pirámide de Maslow" del psicólogo Abraham Maslow (1954) desarrollada a partir de su teoría sobre la autorrealización humana y las necesidades. Según lo que os acabamos de argumentar, podemos ver cómo el duelo social tambalea la satisfacción, prácticamente, de todas nuestras necesidades. Seguro que, para cada una de las tipologías, se nos ocurren situaciones de duelo que se están produciendo actualmente.



Hay situaciones de paro profesional que están teniendo consecuencias muy preocupantes a nivel económico y, por supuesto, familiar. Las relaciones familiares se enrarecen, aparecen nuevas frustraciones y preocupaciones. La estabilidad a la que estaban acostumbrados se pierde y todo ello está teniendo consecuencias en algunos alumnos y alumnas del centro. A nivel social o de hábitos de vida, nuevas pérdidas amenazan también la estabilidad emocional

de los alumnos: cambian las costumbres, los lugares de encuentro, la frecuencia y el lugar de los momentos de juego, celebraciones de cumpleaños... Amigas y amigos íntimos que, como consecuencia de las precauciones parentales, dejan de verse o encontrarse, con el sentimiento de abandono y pérdida que todo esto conlleva. Nuestra salud está en una continua situación de incertidumbre ante la posibilidad de contagio, nos puede estar constando trabajo descansar, nos sentimos estresados, podemos perder la confianza en nosotros mismos y en la esperanza de encontrar estabilidad, entre otras cosas.

Todo ello con el agravante de que puedan tener a algún miembro de la familia nuclear ingresado en cuidados intensivos con la posibilidad de que no vuelva. No sólo por situación de COVID, sino por otras enfermedades que coyunturalmente están sometidas a los protocolos de seguridad que impiden el contacto. Si, además, el desenlace es el más doloroso, se van a ver alterados todos los rituales de despedida que tanto favorecen la agradecida elaboración del duelo.

Lo que ocurre es que las variables en relación con la gestión del duelo múltiple actual son infinitas y complejas. Es decir, todas las opciones que hemos presentado en este apartado pueden darse juntas, por separado, alternarse en el tiempo... incluso puede coincidir que dos alumnos estén con familiares en el hospital, uno quiera celebrar su cumpleaños y otro esté a punto de perder a su abuela... Uniendo a todo ello la edad que tengan y las características evolutivas, el apoyo familiar y la propia personalidad de cada niño y niña. Por ello, crear una única propuesta de intervención en la gestión del duelo en la situación actual es compleja. Lo que sí observaréis es que de todas las variables que os vamos a hacer, podrán adaptarse a las que creáis más necesarias dependiendo de lo que esté ocurriendo en vuestro centro. Ya habéis visto la clasificación tan diversa de duelos según la forma, contenido o contexto, que hemos hecho, todas dan respuesta a las diferentes situaciones que os podéis encontrar, ya que la base y los objetivos son los mismos.

A nivel preventivo y con un lenguaje basado en la situación que estamos viviendo (virus, contagio, nueva normalidad, confinamiento...) os haremos más adelante y de forma detenida, una propuesta de trabajo basada en la educación emocional para minimizar los miedos o inquietudes que la situación en sí provoca y que tanto vuestro alumnado como vosotros y vosotras, aprendáis herramientas de elaboración de situaciones sociales adversas.

IDEAS

CLAVE

- * El duelo social se caracteriza por la conjunción de múltiples duelos que se solapan en un periodo de tiempo (Necesidades de A. Maslow)
- * Se une la coyuntura de la ausencia o imposibilidad de rituales, lo que empeora el estado emocional de las personas.
- * Precisa una intervención individualizada dada la complejidad y variabilidad de los tipos de duelo que acontecen.
- * Es necesario un acompañamiento emocional que elabore emocionalmente lo que está ocurriendo.

7. EL DUELO INFANTIL. ELEMENTOS
CLAVES PARA SU COMPRENSIÓN Y
ACOMPAÑAMIENTO.

“Ya sé cosas de dinosaurios, ahora quiero
saber por qué se ha muerto mi abuelo”
Carmen Díez Navarro





7. EL DUELO INFANTIL. ELEMENTOS CLAVES PARA SU COMPREENSIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO.

Vamos a introducirnos de lleno en el mundo emocional, psicológico y relacional de los niños y niñas de nuestros centros. Os invitamos a hacer un recorrido por sus características evolutivas para que comprendamos cómo entienden el concepto de pérdida, cómo expresan su sufrimiento y dolor, los mecanismos de defensa que pueden desarrollar, cómo y cuándo adquieren el concepto de culpa... Así como la necesaria visión de la gestión de la muerte cuando estamos acompañando a alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE).

La primera idea que queremos transmitir es que “no existe un duelo igual a otro”. Son incontables las variables que ponen en juego a la hora de vivir un duelo: familia, contexto, creencias, cultura, sociedad, religión... pero hay una que es fundamental: las propias características psicológicas del niño o de la niña (experiencias previas, habilidades cognitivas, competencias emocionales...). Para intentar hacer un acercamiento lo más preciso posible, os introduciremos el concepto de Apego relacionado con las formas más comunes en las que un patrón de comportamiento interiorizado desde muy pequeños, se puede poner de manifiesto en un duelo. Aun así, insistimos en la idea de la individualización de la pérdida para no intentar aplicar “recetas mágicas” que funcionen con todos por igual. Dos niños o niñas, pese a estar en la misma etapa evolutiva, tener las mismas creencias familiares, pertenecer al mismo contexto cultural y coincidir en otras variables generales, pueden entender y expresar emocionalmente su mundo interior de una forma absolutamente diferente. Por ello, lo más importante, y a lo que le dedicaremos tiempo un poco más adelante es a la Presencia del docente. Una Presencia con mayúsculas que supone una escucha activa capaz de mirar más allá de lo que esta guía os cuente y “hacer vuestro” el proceso de acompañamiento para dar respuesta a lo que vuestro alumno o alumna siente y necesita, por encima de la teoría.

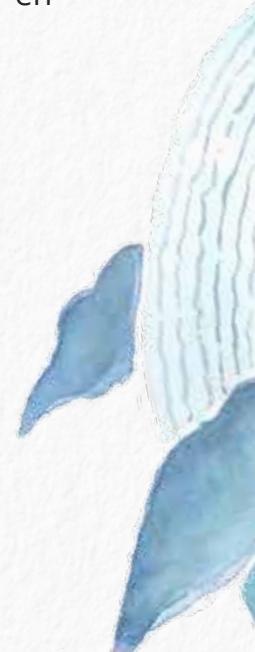
7.1. CÓMO ENTIENDEN LOS NIÑOS LA PÉRDIDA EN LAS DIFERENTES ETAPAS EVOLUTIVAS.

El concepto de muerte en los niños y niñas es congruente con su madurez cognitiva y emocional. Para que puedan entenderla, deben tener adquiridos una serie de subconceptos que van a ir íntimamente relacionados con su madurez cognitiva y con el acompañamiento que se les haya hecho desde su propio entorno. A continuación, exponemos aquellos más importantes recogidos por Poch y Herrero (2003) y Esquerda y Gilart (2015).

NO-FUNCIONALIDAD	Comprender que las funciones corporales se detienen	Cuando uno muere, ¿el cuerpo ya no funciona?
IRREVERSIBILIDAD	Lo que sucede no se puede modificar, es para siempre	¿Se puede volver a la vida una vez has muerto?
CAUSALIDAD	Entender la causa de la muerte	¿Por qué morimos?
UNIVERSALIDAD	La muerte llega a todo el mundo	¿Todos los seres vivos mueren?
INEXORABILIDAD	Es algo que le pasará a uno mismo/a	Entonces, ¿yo también puedo morir?
CONTINUACIÓN NO-CORPÓREA	Comprender la no existencia del cuerpo y cuestionarse una continuación o no	¿Es la muerte un final?

La adquisición progresiva de estos subconceptos es lo que hace que, en principio, una persona adulta llegue a elaborar el concepto de la muerte. Pero como podemos intuir, este proceso es complejo, implica madurez y respuestas coherentes a su periodo evolutivo.

A continuación, os mostramos de forma resumida y como orientación, la forma en la que los niños y niñas entienden o gestionan el concepto de muerte, para así entender qué explicaciones y adaptaciones pedagógicas debemos tener en cuenta:



0-2 años

INFANTIL 1ER CICLO

- No la entienden, pero son muy sensibles y perciben e interiorizan las alteraciones emocionales del entorno.

6-11 años

PRIMARIA

- Poseen un pensamiento más elaborado en relación con el tiempo y el funcionamiento del cuerpo.
- A partir de los 8-9 años, comienzan a incorporar el concepto de irreversibilidad, entienden que la persona no va a volver.
- Comienzan a incorporar el concepto de causalidad y por ello, hacen preguntas más elaboradas y se centran en la curiosidad por saber elementos concretos sobre la muerte: si le ha dolido, cómo se entierran, que les pasa cuando se entierran o se incineran...
- Al interesarse por las causas, tienden a sentir aprehensión o miedos por pensar que les puede pasar a ellos o a las personas que quieren. Inicios de la universalidad. Aunque las causas suelen estar relacionadas, todavía, con factores mágicos o fantásticos: miedo a los espíritus, a los monstruos, oscuridad, brujas...
- Sobre los 10-11 años, pueden empezar a preguntar sobre la continuación no corpórea, ¿qué ocurre después de la muerte?

2-5 años


INFANTIL 2º CICLO

- Tienen pensamiento concreto y literal.
- Muestran rasgos de egocentrismo mágico: piensan que todo cuanto acontece tiene ver con él o ella. No tienen adquirida la universalidad de la muerte ni la inexorabilidad: todos vamos a morir.
- Consideran la muerte como algo temporal (reversibilidad), y por causas externas, no internas. ¿Cuándo va a volver?
- Su concepción del tiempo es circular y cíclico, no tienen adquirido el principio de permanencia/no permanencia.
- Al no poder comprender la irreversibilidad, tienden a hacer muchas preguntas repetitivas y concretas.
- Pueden empezar a entender, con 4-5 años, el principio de No-Funcionalidad sobre todo si tienen experiencias cercanas con animales: su corazón no late, no respira, no se mueve.

a partir de 12 años

SECUNDARIA

- Etapa de búsqueda de la identidad personal.
- Madurez cognitiva, pero pueden tener conocimientos confusos por la falta de información.
- Están en proceso de incorporar el concepto de inexorabilidad, por lo que pueden pensar que "a mí no me sucederá" o entenderlo y manifestar miedos y preocupaciones sobre la propia vida.
- Necesidad de vivir la pérdida con su grupo de referencia.
- Comienzan a preguntarse y elaborar su propio concepto espiritual o religioso sobre la pérdida Fruto de la adquisición de la continuación no corpórea,



7.2. LA COMPRESIÓN DE LA MUERTE EN LOS NIÑOS Y NIÑAS CON NECESIDADES ESPECÍFICAS DE APOYO EDUCATIVO (NEAE).

Si la diversidad de variables a la hora de ir adquiriendo la comprensión de la muerte es compleja, en relación con los niños y niñas NEAE, se incrementa más aun teniendo en cuenta la multiplicidad de realidades con las que nos podemos encontrar. Para ello, es importante considerar cuáles son los subconceptos que tienen adquiridos: no-funcionalidad, Irreversibilidad, Causalidad, Universalidad, Inexorabilidad, Continuación no-corpórea. Diferenciando cuáles tienen integrados y cuáles no, resultará más fácil adaptar tanto las explicaciones como la propia intervención.

También es muy importante identificar qué prerrequisitos básicos evolutivos (relacionados con los subconceptos anteriores), tienen incorporados, de forma que nos facilite la adaptación del acompañamiento:

- Concepto de permanencia.
- Comprensión del ciclo vital.
- Capacidad para entender los cambios de roles propios, cambios con otras personas y el análisis de diferencias.
- Diferenciación entre el yo y el otro.
- Habilidad para distinguir lo animado de lo inanimado.
- Comprensión del tiempo.
- Nivel de literalidad o dominio de la fantasía en el principio de causalidad o uso de metáforas.
- Si tienen adquiridos los estadios de adaptación de la realidad (Kübler-Ross):
 - o El contrato de vida. La vida se puede acabar.
 - o La evidencia: reconocer que existe la no-funcionalidad, aunque no haya signos evidentes.
 - o La aceptación. Ante lo irremediable, son capaces de mostrar su impotencia.

Teniendo en cuenta estos elementos, iremos haciendo una adaptación en cada propuesta de intervención, aunque volvemos a hacer alusión a la importancia de individualizar el acompañamiento. La diversidad en las escuelas no está relacionada sólo con competencias cognitivas, sensoriales o funcionales, entre otras, sino que cada niño y niña en sí es diferente a otro y por ello debemos partir de sus necesidades e idiosincrasia para establecer esa alianza que nos permita meternos en su mundo y acompañarlo. El proceso M.A.R. es un modelo de trabajo que os va a inspirar a nivel pedagógico, nosotros os aportaremos no sol

o la base de esa inspiración, sino las herramientas con las que llevamos muchos años trabajando junto con sus variantes dependiendo de los prerrequisitos que os hemos argumentado, pero sois vosotros y vosotras los que más conocéis a vuestro alumnado con NEAE y confiamos que haréis magníficas adaptaciones para la realidad de cada uno de ellos y ellas.

Cuanto más prerrequisitos y, en consecuencia, más subconceptos tengan adquiridos, mayor semejanza en las actividades (no en la filosofía del modelo en sí) podremos realizar. Dependiendo de aquellos que no tengan asimilados, propondremos algunas orientaciones a modo de guía, para facilitar su adaptación.

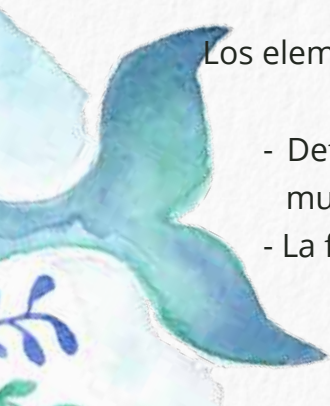
7.3. DUELO Y MULTICULTURALIDAD. BREVES REFLEXIONES SOBRE SU INFLUENCIA EN LA COMPRENSIÓN EVOLUTIVA DE LA MUERTE EN NIÑOS Y NIÑAS.


Cada cultura desarrolla un conjunto de prácticas, rituales y costumbres que ayudan a dar sentido a la vida y, por supuesto, a la muerte. En el caso de las intervenciones con niños y niñas de culturas diferentes a la vuestra, es muy importante tener en cuenta una serie de elementos que puede modificar determinadas variables en relación con su desarrollo evolutivo. Hay culturas en las que la muerte está bastante presente en el día a día y en las que los niños y niñas están incluidos en los ritos mortuorios, de tal forma que el concepto de irreversibilidad o inexorabilidad pueden adquirirlo antes del tiempo que hemos argumentado en el contenido de las etapas evolutivas. Por el contrario, puede haber contextos culturales en los que el tema de la muerte sea un tabú de tal magnitud que los chicos y chicas lleguen a la adolescencia con muchas dificultades en su comprensión.

En este sentido, si nuestro objetivo es ayudar en el tránsito del duelo, es muy importante que tengamos en cuenta los elementos culturales generales de nuestro alumnado, así como los microculturales (los propios de cada familia o entorno en el que trabajéis), ya que os puede facilitar muchísimo la intervención y, por otro lado, por una cuestión de coherencia pedagógica entre lo que el niño o la niña cree, su familia, el entorno y la escuela.

Los elementos que debemos tener en cuenta son, según Martínez et Al (2001):

- Definir las creencias de la familia acerca de lo que pasa después de la muerte.
- La forma en la que niños y niñas participan en los rituales.



- 
- Conocer el papel de la escuela en el acompañamiento familiar durante el duelo.
 - Establecer qué tipo de expresiones emocionales se consideran apropiadas durante la pérdida.
 - Detectar si existe algún tipo de estigma ante determinado tipo de muerte (suicidio, sida...) o existen ciertas clases de muertes especialmente traumáticas para su grupo cultural.
 - Reconocer, en función de la cultura, las necesidades de recuerdo de la persona fallecida (no manifestación pública, rituales sociales...).

Otra opción que os puede ayudar en el acompañamiento desde un enfoque intercultural, es tener en cuenta los subconceptos de la muerte y extraer la información de cada uno de ellos desde su cultura partiendo de las creencias que puedan estar relacionadas con cada uno de ellos: no-funcionalidad, Irreversibilidad, Causalidad, Universalidad, Inexorabilidad, Continuación no-corpórea. De esta forma, podréis adaptar vuestra intervención y el enriquecimiento y aprendizaje en relación con la convivencia en el aula, puede ser muy positivo para todo el grupo y ayudará a la integración, autoestima y configuración de la identidad del alumno o alumna que pertenezca a otra cultura.

A continuación, vamos a centrarnos en la forma en la que los niños expresan la pérdida según la etapa evolutiva en la que esté. De la misma forma que hemos apuntado que la perspectiva cultural puede influir en la manifestación evolutiva de su comprensión, también influye en su manifestación. Por lo que la multiculturalidad será una variable que invitamos a que tengáis siempre presente para adaptar aquellas actividades y comprensión del tema que sea conveniente.

7.4. REACCIONES EMOCIONALES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ANTE LA PÉRDIDA SEGÚN LA ETAPA EVOLUTIVA.

Una vez vistos la forma en la que los niños y niñas, en las diferentes etapas, van entendiendo el concepto de muerte, los prerrequisitos para la adaptación de la intervención con los menores con NEAE y, por último, la importancia de la perspectiva cultural pasamos a introducir la variedad de las expresiones emocionales y, en consecuencia, comportamentales, de los niños y niñas teniendo como hilo común las etapas evolutivas.

Todas las variables que os vamos a mostrar van a depender del tipo de acompañamiento que se haya hecho anteriormente, de la educación y valores

de la familia, del contexto social y cultural, del tipo de duelo en relación con la forma, el contenido y el sitio donde haya ocurrido, así como las características psicológicas del niño o la niña. El motivo por el que exponemos esta “lista” de posibilidades es para que no descartemos ninguna dentro de la normalidad. Es decir, lo importante es entender que una situación de duelo provoca un cambio en el comportamiento que variará en su gravedad dependiendo de los factores que os acabamos de señalar. Por tanto, de cada una de las siguientes manifestaciones y siendo vosotros quienes mejor conocéis a vuestro alumno o alumna, podéis establecer una escala mental de más grave a menos grave que os puede ayudar a entender las consecuencias que la pérdida está teniendo en su vida.

Insistimos en que siempre hay una reacción emocional ante estas situaciones, aunque éstas sean poco graves. Una familia que ha incorporado en su vida una pedagogía del duelo sana y coherente, ha acompañado a sus hijos en pérdidas anteriores o ha preparado una despedida ante un duelo anticipado, no va a tener nada que ver con una muerte repentina en el seno de una familia que evita el tema y no ha permitido que haya una despedida. Por eso, es importante que tengamos en cuenta que las manifestaciones varían dependiendo de todos estos factores.

En el caso de que identifiquemos que todos los condicionantes de la pérdida han sido severos y que no concuerdan con el comportamiento del menor, podemos intuir que haya un caso de disociación (desconexión emocional), que sería la forma más grave de expresión del sufrimiento en el que no observamos ningún cambio de comportamiento pese a que la coyuntura en torno a la que ha ocurrido la pérdida ha sido muy dura y la familia no ha acompañado. En ese caso, es importante su valoración por un profesional especializado.

A modo de gráfica, la evolución natural de un proceso de duelo en relación con los síntomas solemos establecerla en torno a los dos años. Siempre teniendo en cuenta que la disminución de los síntomas sea favorable, el tiempo puede variar de una persona u otra. Dos años porque debemos tener en cuenta que el primer año de ausencia es muy duro en relación con las primeras experiencias que hay que vivir: navidades, aniversarios, fiestas, rutina... y suele ser en el segundo año cuando se ha incorporado la experiencia anterior y se suele vivir con más tranquilidad.

En niños, el tiempo suele ser menor, ya que generalmente tienen una mayor capacidad de adaptación (pese a que no entiendan lo que ha ocurrido), por eso indicamos esta gráfica relacionada sobre la evolución en personas adultas, ya que son los que más van a influir en la forma en la que el niño o la niña vaya elaborando el duelo.

Grado de manifestación
síntomas

Muy alta

Alta

Media

Baja

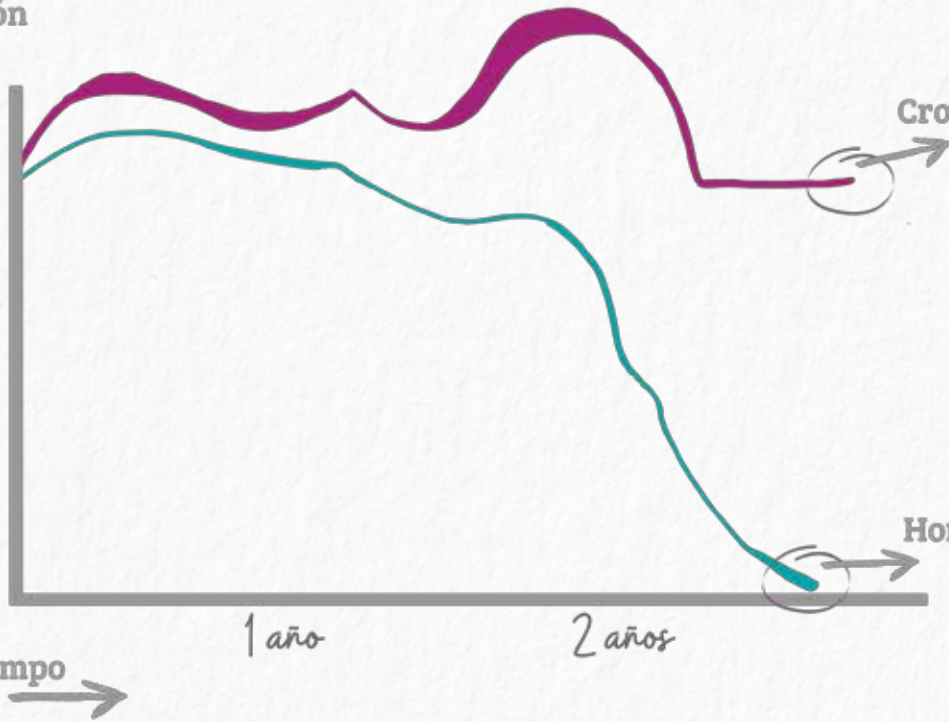
Tiempo

1 año

2 años

Cronificación

Homeostasis



0-2 años

INFANTIL 1ER CICLO

- Somatizaciones emocionales: irritabilidad, indiferencia, alteraciones del sueño, alimentación, encopresis y enuresis...

6-11 años

PRIMARIA

- Las manifestaciones más frecuentes son la tristeza y el llanto, aunque no siempre ocurran.
- La ansiedad provocada por la pérdida puede provocar miedos o preocupaciones obsesivas.
- La culpa puede estar asociada tanto a acontecimientos reales o magnificados, como a remordimientos por no haber hecho o dicho alguna cosa concreta.
- Entre las distintas manifestaciones, las más difíciles de identificar son las vinculadas a problemas de comportamiento o conducta.
- El rendimiento escolar a menudo disminuye y aparecen síntomas somáticos.
- Pueden querer sustituir a la persona perdida asumiendo excesivas responsabilidades.
- Somatizaciones físicas.

a partir de 12 años

SECUNDARIA

- Aunque haya racionalizado su comprensión de la muerte, se encuentra inmerso en un estado emocional inestable.
- A veces tiene dificultades para llorar ante los amigos, en la familia o en público. Otras, no puede parar de hacerlo.

2-5 años

INFANTIL 2º CICLO

- Pueden no evidenciar reacción inmediata alguna.
- Pueden mantener la capacidad de jugar y reír, alternada con momentos de desesperación a través de rabietas no controlables.
- Pueden aparecer regresiones y pérdidas de capacidades adquiridas.
- Pueden expresar ansiedad y/o miedo por separación.
- Pueden hacer preguntas muy concretas y, sobre todo, muy repetitivas.
- Pueden interiorizar la culpa de manera mágica.
- Pueden manifestar en el juego situaciones relacionadas con la muerte, conversaciones con la persona fallecida, accidentes...
- Pueden querer enfermar, ir al médico, no querer ir al colegio o manifestar continuamente que les duele algo.

- Presenta una tendencia a la idealización de la relación que tenía con la persona perdida.
- Puede que sólo se permita expresar sus emociones en el grupo de amigos o amigas, mientras que en su casa no exprese nada.
- Pueden sufrir ansiedad por el futuro.
- Pueden expresar ansiedad por el rendimiento académico.
- Somatizaciones físicas.
- Es posible que busque correr riesgos o refugiarse en el aislamiento.
- Pueden querer sustituir a la persona perdida asumiendo excesivas responsabilidades.
- Comienzan a ser conscientes de los Sentimientos de culpa

IDEAS

CLAVE

- * No existe un duelo igual a otro.
- * Es importante poner la atención a las múltiples variables (familia, contexto, creencias, religión, cultura y características personales)
- * Hay que valorar el concepto y reacciones emocionales ante la muerte según la diversidad y madurez cognitiva y emocional (etapa evolutiva y necesidades educativas especiales).
- * Existen diferentes subconceptos que se deben ir integrando para llegar a una comprensión de la muerte.
- * El duelo siempre provoca un cambio en el comportamiento que variará en su gravedad dependiendo de diferentes factores como el educativo, social, personal....
- * En la evolución de la elaboración del duelo no hay un tiempo fijo establecido, lo importante es observar si las expresiones emocionales estresantes van disminuyendo.

7.5. CUANDO NO PUEDO SOPORTAR EL SUFRIMIENTO. MECANISMOS DE DEFENSA MÁS HABITUALES EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN RELACIÓN CON EL DUELO.

Ante la diversidad de formas en las que un niño o niña reacciona ante un duelo, es importante conocer cuáles pueden los mecanismos de defensa más habituales según las diferentes edades. Según Echevarría (2011), estos mecanismos son estrategias que desarrollan los menores (y también los adultos) de forma inconsciente para evitar o rebajar el dolor de algo que están viviendo.


En realidad, en una situación de duelo, todas las personas, sobre todo los niños, de una forma u otra tenemos reacciones que suelen ser mecanismos de defensa inmediatos fruto del dolor tan profundo y desorganizante que se vive. Son reacciones naturales como hemos expuesto en el punto anterior que deben mitigarse conforme vamos tomando consciencia de lo que ha ocurrido. El problema es cuando esas reacciones se cronifican y dificultan que se pueda hablar del tema y, por supuesto transitarlo. Cuanto más traumática haya sido la pérdida, más fácil es desarrollar algún tipo de mecanismo de los que expondremos a continuación.

Como docentes es importante conocer e identificar los mecanismos de defensa que puede estar expresando nuestro alumnado con el objetivo de no forzar situaciones que puedan dar un resultado contraproducente.

María, una alumna de 5º de primaria (nombre ficticio), perdió a su madre hace dos meses y observamos que presenta una exacerbada fantasía que no era habitual en ella antes, cuenta que su madre es una heroína que vive en el cielo cuidando a todas las personas que han fallecido y que tiene una capa mágica que cura a las personas como si fuera un ángel de la guarda...

Si es un pensamiento que impide que se introduzca siquiera el tema de la pérdida, lo manifiesta de forma reiterada, no disminuye, y la fantasía era algo que antes no la caracterizaba, podemos intuir que ha desarrollado un mecanismo de defensa para que la pérdida le duela menos.

De la misma forma en la que no derribaríamos un muro, si vemos que hay un niño escondido detrás porque tiene miedo de ver lo que hay al otro lado, tampoco podemos derribar los muros psicológicos que construyen como defensa. Hay que, primero, identificar cómo es el muro, de qué está hecho (cuál es el mecanismo) y, suavemente, ir cogiéndolo de la mano mientras lo



tranquilizamos, le contamos que lo que hay al otro lado no le va a hacer daño y que poco a poco vaya experimentando por él mismo que es cierto, que lo que ve no es tan doloroso porque nosotros estamos cerca, no lo dejamos sólo y le estamos ayudando a que lo entienda.

Por ello, vamos a ver cuáles suelen ser los mecanismos vinculados a las situaciones de duelo para que podemos identificarlos:

7.5.1. MECANISMOS DE DEFENSA EN NIÑOS Y NIÑAS

- Represión: cuando el menor rechaza sus sentimientos y deseos. Observamos que está sintiendo la pérdida, pero reprime la expresión para no conectar con tanto dolor. Suele ser más habitual cuando la pérdida ha sido muy traumática.
- Negación: cuando expresa la inexistencia de la pérdida. Niega que haya ocurrido.
- Regresión: volver a etapas evolutivas anteriores, encopresis (hacerse caca), enuresis (hacerse pipí), chuparse el dedo, hablar como un bebé...
- La fantasía exacerbada o desplazamiento: cuando introduce elementos fantasiosos que no corresponden con su edad o características psicológicas o desplaza la atención de forma reiterada a otra persona o cosa. Por ejemplo, cuando no es capaz de hablar de la persona fallecida, pero observamos que está compungido por una mascota que perdió hace un tiempo.
- Anulación retroactiva: cuando el niño o la niña piensa que algo mágico puede deshacer lo que ha ocurrido. Este mecanismo es habitual en menores, el problema es cuando no avanza en la comprensión de la pérdida o se incrementa ese pensamiento.
- Somatización: cuando no son capaces de poner palabras el conflicto interno que tiene y reacciona con síntomas corporales.

7.5.2. MECANISMOS DE DEFENSA EN ADOLESCENTES.

- Fantasía: en forma de ensoñaciones.
- Idealización: creencia de que la persona fallecida era perfecta, no tenía ningún defecto, se sobreestiman algunas cualidades y no se permite conectar con aquellas situaciones que haya que resolver para elaborar el duelo.
- Identificación: cuando asimilan características de la persona fallecida y buscan ser semejantes a ella, llegando incluso a cambiar de hábitos, comportamientos o forma de expresarse.


- Racionalización: justificaciones mentales desvinculadas de lo emocional para explicar lo que ha ocurrido, cómo se siente o debe actuar tanto él o ella como su entorno.
- Proyección: Cuando buscan y responsabilizan a un culpable de lo que ha ocurrido. Puede ser que culpe a otro progenitor, un hermanito, una abuela... de la pérdida de su madre.
- Intelectualización: puede ser similar al anterior, pero se torna hacia la búsqueda de información, en este caso, de todo lo que pueda estar relacionada con la muerte, consecuencias, origen, modos de comportamiento... También puede relacionarse con la desconexión emocional a través del enfoque en los estudios.

Estos mecanismos también se dan en adultos y van a ser muy importante identificarlos, como veremos en el apartado de evaluación y observación del alumnado en situación de duelo, para saber si en la familia hay mecanismos que los niños o niñas estén reproduciendo a modo de creencias sobre cómo hay que transitar el duelo. Insistimos en que todas las manifestaciones emocionales son posibles ante una situación tan dolorosa, el problema es cuando éstas impiden que se pueda acompañar o, siquiera, hablar del tema y además sea un comportamiento que no disminuya en el tiempo. En este caso, la derivación será importante para que profesionales especializados en el tema puedan intervenir y asesoraros sobre cómo acompañar desde el respeto a los procesos que están viviendo.

IDEAS

C L A V E

- * Tienen como objetivo evitar el dolor.
- * Son distintos según el momento evolutivo.
- * Es preciso identificarlos y acompañarlos.



Abordamos ahora un tema importantísimo y clave en la elaboración del duelo hacia el agradecido recuerdo. Comentábamos al inicio que el Proceso M.A.R. se centra, como hipótesis de trabajo, en que un duelo está elaborado cuando el niño o la niña es capaz de recordar a la persona que ha perdido desde el agradecimiento. Pero, para ello, es importante que no queden “historias inconclusas” que, a modo de “secretos”, pueden generar mucha inquietud y provocar que no sean capaces de integrar la pérdida y retomar su vida.

En adolescentes, este tema va a ser crucial ya que, a diferencia de los niños, suele haber muchos motivos de culpa fruto de la idiosincrasia de esta etapa evolutiva en la que la diferenciación y la configuración de la identidad, provoca que haya situaciones de conflictos dentro de la familia. Cuanto más pequeños son los niños y niñas, los motivos de culpa suelen ser menos significativos, bien porque el tiempo que han convivido juntos no ha dado pie a tener muchas situaciones conflictivas o porque la relación ha sido buena. En este sentido, habrá que tener en cuenta cómo era la relación que había entre el niño o la niña y la persona fallecida, de forma que, si la ésta no era buena y generaba muchos conflictos, tendremos indicadores de que hay situaciones inconclusas por resolver.

El papá de Rodrigo tenía un tumor cerebral que, hasta que se lo diagnosticaron, provocaba que la relación con su hijo fuera tormentosa. Le cambió el carácter y las riñas, exigencias, castigos... eran continuos. Rodrigo, cuando hablaba de los secretos que tenía con su padre, comentaba que había veces que deseaba que se fuera de casa, que dejase de ser su padre, le escondía cosas o se escondía para que no le pegara. Cuando se enteraron que tenía cáncer y falleció, a Rodrigo le atormentaban todas las cosas que había hecho, pensado o dicho hacia su padre. Aunque entendía que no sabía que estaba enfermo, se sentía culpable de todo aquello. Cuando se trabajó que escribiera sus secretos para luego destruirlos (lo veremos en la propuesta de intervención), dijo que se sentía liberado y que había conseguido sentir que su padre lo perdonaba por todo lo que había hecho, “menos mal que te he contado los secretos, no me atrevía a contárselos a nadie porque me daba vergüenza y pensaba que, si los contaba, me iban a dejar de querer en casa por ser malo”.

7.6.1. CLASIFICACIÓN DE LOS TIPOS DE CULPA. CONTENIDO Y FORMA DE EXPRESIÓN.

Antes de desarrollar cómo manifiestan los niños y niñas las culpas, haremos unas breves consideraciones sobre las consecuencias psicológicas que pueden ocasionarles para que, al desarrollar la intervención, podáis conocer la importancia de identificarlas dependiendo de las siguientes características:

a) Culpas Trascendentes:

Son la consecuencia de una acción u omisión que el menor considera como impropias de un buen hijo o hija, alumno o alumna, hermano o un buen compañero. Estas culpas generan un profundo y desagradable sentimiento de vergüenza o indignidad, son difícilmente confesables y las viven como “imperdonables”. Atentan seriamente a la autoestima del menor y conllevan inquietud, ansiedad, miedos, angustia y somatizaciones de todo tipo.

Por Acción	Una discusión de un adolescente con sus padres, les dice que no los quiere y al poco tiempo tienen un accidente de tráfico y fallecen.
	Un niño que verbaliza y expresa que está harto de su hermanito porque le coge los juguetes y se los rompe, y fallece éste fallece repentinamente.
	Un alumno que hace bulling a una compañera que termina quitándose la vida.
Por Omisión	Cumpleaños de un padre, su hijo prefiere ir a una fiesta con unos amigos, falta al aniversario aun sabiendo que era importante para el padre y al poco tiempo el padre fallece.
	Una niña que no le deja la ropa a su hermana porque no le gusta o evita salir con ella... y su hermana fallece repentinamente.
	Una chica que decide no entrar a despedirse de su madre aun sabiendo que estaba muriendo.
	Por no decir más veces te quiero, dar más abrazos, pasar más tiempo juntos... ser más agradecido.

Atención porque las culpas trascendentes, si no son abordadas con prontitud, pueden derivar en una culpa cronificada de efectos psicológicos devastadores.

Atención porque las culpas trascendentes, si no son abordadas con prontitud, pueden derivar en una culpa cronificada de efectos psicológicos devastadores.

b) Culpas Intrascendentes:

Estas también son consecuencia de una acción u omisión, pero son consideradas, tanto a nivel personal como interpersonal, como “natural consecuencia de los roces y conflictos típicos de la edad y la convivencia”. Este tipo de culpas sí puede generar sentimientos de malestar e incluso de arrepentimiento, pero a diferencia de las anteriores, no afectan profundamente al equilibrio psicológico del menor, y desaparecerán de forma natural en la medida en que se elabore naturalmente el duelo. En el siguiente cuadro veremos algunos ejemplos frecuentes de este tipo de culpas tanto por acción como por omisión:

Por Acción	Haberse acostado por la noche con el móvil sin que los padres se dieran cuenta.
	Pelear con un hermano por ver quién se sienta en el asiento del copiloto.
	Haber copiado los deberes a una compañera mientras ésta jugaba en el recreo.
Por Omisión	Ocultar a los padres que le habían puesto un parte en el centro por mal comportamiento.
	No decirle a su hermana que habían venido las amigas a buscarla para ir a una fiesta.
	No defender en clase a un compañero cuando otros se estaban metiendo con él.

Como podréis observar, este segundo tipo de culpas son muy comunes y prácticamente generalizables a cualquier edad o situación interpersonal. Evidentemente son mucho más fáciles y sencillas de elaborar y el centro educativo puede ser el lugar más indicado para hacerlo.

7.6.2. ADQUISICIÓN Y EXPRESIÓN DEL CONCEPTO DE CULPA EN LOS NIÑOS Y NIÑAS.

La culpa es una emoción secundaria que, como explica Villanueva et al. (1997) incluyen aspectos de autovaloración de uno mismo y, por tanto, aparecen de forma más tardía que las emociones primarias. En palabras de García-Aguado (1982) se define como “un estado emocionalmente desagradable que se produce después de una transgresión y que continúa hasta que se restaura, siendo independiente del hecho de que otros conozcan la acción que lo motivó”. como incontrolables e inevitables. Y a partir de esa edad, van adquiriendo la

capacidad de aprender a identificarla de forma consciente para anticiparse a la situación trasgresora que vayan a cometer, reparar lo que haya ocurrido o reprimir el impulso de aquello que no sea aceptado por el entorno. Para ello, veremos la importancia del feedback del entorno para que vayan aprendiendo las consecuencias de las acciones con respecto a los demás. El estilo de crianza de las familias, la propia cultura del niño o de la niña, sus características psicológicas y el contexto en el que ocurrió la pérdida, van a ser elementos fundamentales a la hora de identificar los motivos de culpa que puedan estar viviendo y como su expresión.

Rocío tenía 6 años y había perdido a su hermana de 2 en una operación. A pesar de que, cuando nació su hermana, sus padres intentaron gestionar el cambio familiar, Rocío no lo llevó bien y desarrolló muchos celos los cuales expresaba a modo de rabietas, caprichos, llantos y una relación compleja con su hermana, se enfadaba con ella, la pinchaba... Sus padres, en un intento de mediar y reparar, le insistían en que fuera más buena, que se fijase cómo hacia llorar a María, su hermana pequeña que no fuera tan mala, que no le pegase... Cuando María, falleció, los sentimientos de culpa de Rocío eran numerosos y se sumió en una tristeza que le impedía jugar, ir al colegio o comer. Se tuvo que trabajar de forma continuada con ella para que pudiera expresar sus "secretos" (culpas) a modo de juegos, cuentos, incluso con el acompañamiento a los padres para que ellos ayudasen a reparar de una forma cariñosa las equivocaciones de una niña que sentía celos y a la que no supieron ayudarla para gestionar lo que sentía en su momento.

Las formas de expresar la culpa van a ser muy variadas y dependerán, sobre todo, de las características psicológicas del niño o la niña y la forma en la que hayan aprendido a expresar sus emociones. Cuando la culpa no se resuelve, las consecuencias generales se pueden expresar de diferentes formas en lo cognitivo, emocional, físico y/o relacional:

- Físicas: sensación de opresión en el pecho, dolores del cuerpo...
- Emocionales: llanto, rabia, tristeza...
- Cognitivas: pensamientos de autoacusaciones y autorreproches.
Sufrimiento generalizado por el pasado o el futuro.
- Relacionales: dificultades de cualquier tipo en las relaciones.

Si, además, tenemos en cuenta hacia dónde pueden proyectar los motivos de culpa, encontramos la siguiente clasificación que ayuda a identificar no sólo aquella que se puede observar claramente porque va dirigida a los demás, sino aquella que suele ser más invisible, la culpa hacia uno mismo. Lo importante es que identifiquemos que, cuanto mayores sean los motivos de culpa, mayor suele ser la expresión del cambio de comportamiento, sea hacia fuera o hacia uno mismo.



**CULPA EXPRESADA
HACIA LOS DEMÁS**

PROYECCIÓN

Rabietas, enfados, discusiones, agresiones, peleas, adicciones, imprudencias...

**CULPA EXPRESADA
HACIA MÍ MISMO/A**

AUTOINCULPACIÓN

Extrema timidez, autolesiones, problemas con la alimentación, llanto desconsolado, tristeza, aislamiento social...

Insistimos en que la culpa es intrasubjetiva y dependerá de la percepción y la valoración que ellos mismos hagan de lo que ocurrió y sus consecuencias emocionales.

Para Manuel no fue tan importante ir a ver a su padre al hospital cuando estaba enfermo como la pelea que tuvo con él el día de su cumpleaños por el uso del móvil y le dijo que no lo quería. Susana, nunca olvidará el día en que no le dejó a su hermano el ordenador y su hermano no paraba de llorar porque no podía entregar un trabajo al día siguiente, mientras que no le afectó tanto que no pudiera decirle que lo quería más veces.

Por último, aunque consideramos que puede ser evidente, en el Proceso M.A.R. hacemos una adaptación al lenguaje infantil y hablamos de “secreto” en lugar de “culpa” porque consideramos que la connotación que ésta última tiene en nuestra cultura, no facilita que se puedan hablar de ellas de una forma más natural. La culpa suele estar asociada a la vergüenza por aquello que has hecho, dicho o pensado. “Si lo que has hecho está mal, es vergonzoso que los demás se enteren”.

Yolanda de 12 años decía que le daba mucha vergüenza hablar de aquello que creía que había hecho mal y que no se había atrevido a contar nunca. Cuando se le preguntó si prefería llamar secretos a aquello que ambas sabíamos que eran culpas, comentó que, aunque era plenamente consciente lo que era, llamarlos de esa otra forma le ayudaba a expresarse.

En nuestra experiencia, sobre todo en niños y niñas pequeñas, ayuda a suavizar el término y sobre todo a identificarlos, ya que aquello que escondes y te da vergüenza, suele ser porque crees que no lo has hecho bien y tiene muchas posibilidades de convertirse en un secreto. Así que es una forma en la que llevamos varios años utilizando este término y los resultados a la hora de identificarlos suelen ser mejores que cuando utilizábamos la palabra “culpa”. En adolescentes, dependiendo de su madurez, usamos el término culpa porque suelen tenerlo ya adquirido de forma consciente.

En relación con la culpa, la expresión del sufrimiento y la cronificación del duelo, a continuación haremos una breve reflexión sobre el duelo no resuelto, oculto o solapado, sus consecuencias comportamentales y la forma en la que podemos identificarlos para trabajarlo de forma sana y funcional.

7.7. EL DUELO NO RESUELTO, OCULTO O SOLAPADO EN NIÑOS Y NIÑAS. PROBLEMAS DE CONDUCTA Y ADAPTACIÓN EN LA ESCUELA.


Aunque lo hemos definido varias veces, decimos que un duelo no está resuelto cuando la sintomatología se mantiene durante un tiempo no natural, es decir, no disminuye con el tiempo. En adultos suele haber consciencia de que no está resuelto, en menores suelen expresarlo a través del comportamiento.

Un duelo oculto se identifica cuando la sintomatología que expresa se enmascara bajo otros problemas de comportamiento que no se relacionan con el duelo, sino con otros problemas. Por ejemplo, un trastorno de conducta o un TDHA diagnosticado sin relacionarlo con un duelo sin resolver.

Un duelo solapado se produce cuando se concadenan diferentes duelos en el tiempo.

Roberto e Iván tienen 11 años, son gemelos. Su padre murió por un ictus mientras se duchaba y ellos, con 6 años, estaban en el colegio. Una tía suya los recogió para evitar que vieran la llegada policía y a su madre en shock. Desde servicios sociales hicieron algunas intervenciones con los niños, pero no se les ayudó a elaborar el duelo y sus vidas continuaron intentando mantener la "normalidad". A los dos años, se mudaron de casa y colegio (segundo duelo), y Roberto comenzó a manifestar comportamientos disruptivos en el aula. Sus docentes sabían que el niño había perdido a su padre hace mucho tiempo, pero no relacionaron que los problemas de comportamiento podían venir de un duelo no resuelto. Mientras que Iván se empeñaba en "hacer de padre" y ser "perfecto" (buenas notas, responsabilidades en casa que no le correspondía, apoyo a su madre en la toma de decisiones, comprar, ayudar a su hermano en los estudios...); Roberto cada día se portaba peor y las agresiones y partes en su centro eran diarias. Roberto fue diagnosticado con un TDHA e inicios de trastorno grave de conducta, mientras que su hermano empezó a desarrollar un Trastorno Obsesivo Compulsivo en relación con la limpieza y la perfección.

Una de sus tutoras, en 6º de primaria, nos llamó con la sospecha de que algo ocurría en su familia porque no era normal que los chicos tuvieran tantos



problemas si su madre era una mujer, aparentemente, “normal” y cariñosa con ellos. Cuando indagamos un poco, pudimos ver que había un duelo traumático sin resolver y que el hecho de que nadie hubiera intervenido, había hecho que tanto Roberto como Iván hubieran aprendido a expresar la frustración de su padre muerto y los secretos (culpas) que tenían. La mudanza de casa y colegió catalizó que la angustia se agudizase y, en consecuencia, sus comportamientos. Roberto expresaba todo lo que sentía culpando al mundo, de forma inconsciente, de lo triste y enfadado que estaba por haber perdido a su padre, y su hermano introyectaba su emocioario de forma que quería ser “perfecto”, energía que lo agotaba y le llevaba a desarrollar esas compulsiones. Cuando trabajamos con ellos las culpas, el primero expresaba que sufría por no haber estado el día que su padre falleció y que aquella mañana recuerda que discutió con él por no tomarse el desayuno (culpas por acción), mientras que el segundo, se sentía culpable por no haber ayudado a su padre más en casa y que por ello, quizás estaba cansado y le dio el ictus (culpas por omisión, alguien le había comentado que los ictus pueden ocurrir por un sobreesfuerzo).


Dos niños, un mismo evento vivido de forma absolutamente diferente. Tres pérdidas concadenadas (el padre, la mudanza de casa y de centro educativo) y dos duelos ocultos bajo evaluaciones comportamentales diferentes.

En la clasificación que hicimos de los tipos de duelo según su contenido, os planteábamos una multiplicidad de tipologías frente al reduccionismo habitual de duelo igual a muerte. Aunque esta guía se centra en este último tipo, es importante señalar que cualquier duelo que no se elabore puede ser susceptible de cronificarse y ocultarse bajo el paraguas de “problemas de comportamiento” o incluso, en los casos más graves, un trastorno psicológico o de desarrollo. ¿Cuántas personas adultas conocéis que padecen una depresión, ansiedad, miedos... y son conscientes de que sus problemas comenzaron cuando perdieron a su madre, padre o cualquier otro ser querido? A diferencia de los niños y niñas, nosotros podemos ser conscientes de que nuestros problemas emocionales comenzaron a raíz de la pérdida, generalmente, si ha ocurrido siendo ya mayores. Pero en la medida en que ese fallecimiento es temprano, tendemos a no relacionarla causa con la consecuencia y a justificar “es que siempre he sido así, volviendo a minusvalorar los estragos que los duelos en la vida temprana de un niño o niña tienen si no se identifica y acompaña a nivel emocional.

Jesús tiene 36 años y lleva toda su vida con depresiones recurrentes, desenergetizado, preocupado por su hijo desde que nació, que ahora tiene 8 años, y aunque intenta recuperar la ilusión, dice que siempre ha sido así y que


no sabe ser de otra forma. Cuando le preguntamos por su historia, nos cuenta que con 4 añitos estaba dormido en la cama con sus padres, su madre se levantó temprano para ir a trabajar y él se quedó un rato más durmiendo con el padre. Cuando se despertó, llamó a su padre para que le hiciera el desayuno, con la desgracia de que le había dado un infarto y ahí estaba él, en la cama sin saber que hacer mientras esperaba a que su madre llegara a casa. A Jesús nadie le ayudó a elaborar el duelo, pasó toda la primaria al límite de un diagnóstico de Asperger y fue a raíz de conocer a su mujer, cuando consiguió recuperar un poquito la energía para vivir, pero siempre con fluctuaciones emocionales depresivas. Jesús contaba que siempre se había sentido culpable por no haberse dado cuenta de que su padre había fallecido y la forma en la que se autoinculpaba era queriendo “desaparecer” y no dar problemas a nadie: colegio, familia, pareja... Jesús padeció toda la vida un duelo oculto que nadie reparó que pudiera ser el origen de sus problemas de comportamiento y relaciones.

El tabú que la muerte ha supuesto en nuestra sociedad provoca que creamos que “el tiempo lo cura todo” y lejos de esto, podemos afirmar que, sin una intervención emocional que ayude a elaborar las pérdidas, sobre todo en menores, nuestra memoria emocional, autobiográfica e incluso perceptiva, entre otras, se encargará de condicionar nuestra vida en mayor o menor medida dependiendo de la ayuda que hayamos obtenido.



Miedo a los médicos
Trastornos del lenguaje
Autolesiones
Depresión
Miedo a la separación
Agresividad
Miedos nocturnos
Ansiedad
Tristeza
Hiperoxigencia
Imitación del fallecido
Timidez extrema
Inventar enfermedades
Soledad
Rabia
Desconexión
Hiperactividad
Contar compulsivamente la muerte

DUELO NO RESUELTO



8. CÓMO TRANSMITIR LA NOTICIA.
CUESTIONES GENERALES SEGÚN LA ETAPA
EVOLUTIVA.

“El dolor es inevitable pero el sufrimiento es
opcional”
Buda

Aunque en los protocolos de intervención según los tipos de duelo haremos una adaptación de la forma en la que debe transmitirse la noticia, queremos introducir una serie de cuestiones generales teniendo en cuenta las etapas evolutivas de los niños y niñas:

0-2 años INFANTIL 1ER CICLO

- Es importante el uso de cuentos para que puedan ir adquiriendo los subconceptos de la pérdida a través de metáforas adaptada a su edad.

6-11 años PRIMARIA

- También se deben usar películas y cuentos para que les facilite la adquisición de los subconceptos que no tengan todavía adquiridos.
- Responder a todas las preguntas que hagan adaptando la respuesta a su madurez.
- Evitar metáforas que no entiendan o les generen angustia.
- Usar ejemplos cercanos y vividos (una mascota, una película, otro familiar...).
- Las personas mueren por enfermedad grave o muy viejos.
- Dejando que expresen sus emociones y validándolas.


a partir de 12 años SECUNDARIA

- Se les puede explicar las causas reales, sin maquillar, sobre la forma en la que ocurrió la muerte.

2-5 años INFANTIL 2º CICLO

- Es importante el uso de cuentos o películas para que puedan ir adquiriendo los subconceptos de la pérdida a través de metáforas adaptada a su edad.
- Respondiendo a las preguntas concretas y repetitivas de forma directa, clara y sin recurrir a eufemismos.
- Hay que explicarles la muerte como el NO funcionamiento.
- Debe tenerse cuidado con los ejemplos, lo toman literalmente.
- Usar ejemplos cercanos y vividos (una mascota, una película, otro familiar...).
- Las personas mueren por enfermedad grave o muy viejos.
- Dejando que expresen sus emociones y validándolas.

- Es importante responder a todas sus preguntas entablando conversaciones en las que se tenga en cuenta su opinión y se les valide.
- Pueden cuestionar temas filosóficos sobre la vida o la muerte a los que es importante escuchar y respetar.
- Preguntarles por sus miedos, dudas y sobre cómo les apetece vivir lo que está ocurriendo.
- Se les puede recomendar libros o películas sobre la vida y la muerte que les ayude a reflexionar, identificar y elaborar lo que están viviendo.



En el caso de los niños y niñas con NEAE, será muy importante conocer la etapa evolutiva, a nivel emocional, en la que están, para que, aunque no coincida con la cronológica, se les transmita la noticia de la forma más adecuada y adaptada posible. Para ello, por encima de esta tabla, es importante conocer cuáles son los subconceptos que tienen adquiridos y, desde ahí, explicárselo de la forma más natural y cariñosa posible, siempre respetando y validando su expresión emocional.

IDEAS

CLAVE

- * El sentimiento de culpa se incorpora a partir de los 18 meses
- * Se clasifican en Transcendentes/Intranscendentes y por Acción/Omisión.
- * Se expresan de diferentes formas según variables físicas, emocionales, cognitivas, relacionales.
- * Puede dirigirse hacia los demás o hacia uno mismo.
- * Es intrasubjetiva, depende de la propia percepción que se tenga de lo que ha ocurrido.
- * Existen numerosos problemas de comportamiento que son consecuencia de duelos no resueltos, ocultos o solapados.

9. LA IMPORTANCIA DE LOS RITUALES EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO.

“La culpa, el arrepentimiento, la tristeza y cualquier forma contraria al perdón es causada por un exceso de pasado y una falta de presente”
Eckhart Tolle





9. LA IMPORTANCIA DE LOS RITUALES EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO.

En todas las culturas, los rituales son fundamentales para elaborar, en nuestro caso, las pérdidas. Cuando las personas pasan por procesos emocionales intensos y no hay rituales que les ayude a organizarlos emocionalmente, se suele desarrollar la percepción de no haber participado, compartido o integrado lo ocurrido. Los rituales trabajan directamente en el inconsciente de las personas y ayudan a mantener una coherencia social con lo que pasa en el día a día. Nuestro ciclo vital y social está lleno de rituales que tenemos absolutamente incorporados hasta el punto de no identificarlos como tal: comuniones, bodas, graduaciones, cumpleaños, aniversarios, jubilaciones...

Precisamente por el motivo con el que introducíamos esta guía en relación con el tabú que supone la muerte en nuestra sociedad y la forma en la que a los niños y niñas han sido apartados de los rituales, es necesario resaltar la necesidad de hacerles partícipes para que puedan elaborar el proceso y sentirse incluidos en su grupo de referencia.

Susana tiene 38 años y dos hijos de 4 y 6 años. Su suegro acaba de fallecer y duda de si llevar a sus hijos al tanatorio, misa y entierro. Nos consulta si es procedente, en relación a las consecuencias emocionales que puede tener ver a su familia compungida, sobre qué respuestas darles si preguntan y qué hacer si ella misma se pone a llorar. En una conversación muy emotiva, le explicamos las consecuencias que tiene el hecho de que sus hijos no participen en nada de lo que toda la familia va a compartir, atendemos sus miedos, y le explicamos la mejor forma que entendemos que puede acompañar: estando presente y adaptando lo que va ocurriendo a sus hijos, siendo la persona que mejor los conoce. Varios días después, Susana publica en redes sociales su experiencia como uno de los mejores aprendizajes de su vida. Cuenta que preparó a sus hijos para ir al tanatorio explicándoles que era un sitio donde las personas se abrazaban y hablaban cosas bonitas de su abuelo. Les dijo que había una habitación donde podían verlo, pero que no hacía falta que pasasen, que lo importante era estar un ratito, ver a la abuela, los primos, los titos y titas, darles un abrazo y llevar un dibujo con un recuerdo del abuelo. Luego les dijo que iban a ir a un sitio (iglesia) donde verían que habría gente llorando y que, si les entraba ganas de llorar, podían hacerlo sin problemas. Que, aunque parecía que las lágrimas eran de tristeza, en realidad, cada una de ellas guardaba recuerdos preciosos y alegres del abuelo, pero que ahora lo echaban de menos. Estuvo todo el tiempo al lado de ellos, les explicó qué quería decir lo que el sacerdote iba contando y, al terminar, los acompañó al ataúd para enviarle un beso desde lejos al abuelo.

Fueron al cementerio, les fue contando qué era aquel sitio, la importancia de ir recordando momentos agradables y de pensar que era el momento de decirle adiós para que se fuera al cielo. Por último, antes justo de enterrar el ataúd, les preguntó si querían verlo o irse a dar un paseo. El mayor de sus hijos decidió quedarse con su padre, mientras que el pequeño decidió ir a jugar mientras daban un paseo.


Luego se fueron a casa de la abuela, merendaron con toda la familia y, al finalizar el encuentro, su hijo mayor se acercó a la abuela y le dijo: “Esta noche quiero soñar con el abuelo, y le voy a decir que era el mejor abuelo del mundo, porque había tanta gente con lágrimas de bonitos recuerdos que seguro que eso es porque era el mejor abuelo del mundo”. La abuela les abrazó y les dijo que así era, que su abuelo era el mejor del mundo y que estaría muy orgulloso de saber que ellos habían estado despidiéndolo.

A partir de los 5-7 años, dependiendo de la madurez, pueden participar sin problema en los procesos que cada cultura tiene establecidos: misas, entierros, visitas al tanatorio, oraciones, encuentros... Es importante que una persona adulta les acompañe y les vaya explicando lo que va sucediendo, de forma que, si hubiese cualquier situación que considerase que desborda la capacidad del niño o la niña de entender lo que está ocurriendo, pueda retirarlo y acompañarlo.

Encontramos a diario, en nuestra práctica profesional, a muchas personas adultas que guardan con tristeza e incluso rabia, el no haber podido participar de ningún ritual del ser querido que perdió bajo la idea de “no pude darle un último adiós” (susceptible de convertirse en un motivo de culpa).

Generalmente, en nuestra experiencia, identificamos que el origen de que esto ocurra reside en el miedo que las personas adultas tenemos porque los niños y niñas sufran: que nos vean llorar, o que vean a otras personas llorando, o que escuchen expresiones desagradables para ellos... Pero no reparamos en lo importante que es que guarden el recuerdo, en adelante, de esa despedida final. De ahí que, cuando acompañamos esos miedos, se dan herramientas para aprender a acompañar y al reflexionar sobre las consecuencias de no hacerlo, concluimos que los rituales suelen convertirse en experiencias cariñosas y reparadoras.

De hecho, como os hemos explicado, esta guía se fundamenta en el diseño de rituales para que elaboren sus procesos de duelo, dada la falta de participación que normalmente hay. Si la pedagogía del duelo estuviera presente en las escuelas



y tomásemos conciencia como adultos de su importancia, probablemente no haría falta que tuviésemos que diseñarlos.

Para los menores que son muy pequeñitos o aquellas familias que no quieren que sus hijos participen en rituales, tenéis toda una batería de propuestas y materiales que mostraremos en la guía de intervención. Es recomendable que, aunque hayan participado de todo, tengan un espacio en el que puedan realizar el proceso de forma adaptada a su edad, así nos aseguramos de que aquello que haya podido quedar sin elaborar, se refuerce y cierre.

IDEAS

CLAVE

- * Los rituales ayudan a aceptar e integrar lo ocurrido
- * A partir de los 5-7 años ya pueden participar en ellos siempre acompañados por un adulto.
- * Suelen convertirse en experiencias cariñosas y reparadoras.
- * Si no han podido participar en los rituales sociales de despedida, hay que generar otros adaptados a ellos para que les ayude a elaborar lo que ha ocurrido.

10. EVALUACIÓN EDUCATIVA BÁSICA DE LA
SITUACIÓN EMOCIONAL EN RELACIÓN CON
EL DUELO. ELEMENTOS A TENER EN CUENTA.

“Dime qué sientes y te diré qué te duele”
Anónimo





10. EVALUACIÓN EDUCATIVA BÁSICA DE LA SITUACIÓN EMOCIONAL EN RELACIÓN CON EL DUELO. ELEMENTOS A TENER EN CUENTA.

Con todo lo que hemos visto hasta ahora, os queremos presentar una serie de indicaciones que, como docentes y equipos de orientación, consideramos que os puede servir de guía para ayudar en la forma de intervenir en el duelo, acompañar e identificar duelos no resueltos.

Vamos a diferenciar una evaluación individual en la que nos centraremos en el día a día del niño o la niña, una segunda con matices enfocados a la valoración en relación con la situación familiar y, por último, indicaciones para la observación a nivel grupal sobre el desarrollo emocional en el grupo clase. Esta última puede servir como orientación para valorar el impacto de la pérdida en el claustro, de forma que os dará pautas sobre cómo se está gestionando y de qué forma intervenir.

Existen algunos test de evaluación con escalas psicométricas para el análisis psicológico del duelo, pero consideramos que este manual no tiene un enfoque de psicodiagnóstico y queremos partir de lo que podemos observar y recoger en la práctica educativa, siendo el objetivo de las indicaciones que os damos a continuación, la identificación de aquellos elementos más preocupantes donde debemos poner la atención para el acompañamiento y facilitaros la identificación de éstos.

En el Anexo 1 tendréis el material organizado como tabla de observación para que podáis imprimirlo y usarlo como guía de referencia.

10.1. EVALUACIÓN INDIVIDUAL.

1. Identificar cómo fue la pérdida: forma, contenido y contexto.
2. Si fue un duelo esperado, recoger información sobre cómo fue el "tiempo de ORO":
 - Cómo trascurrió el periodo desde la noticia hasta el fallecimiento. Si pudo comunicarse con la persona o no.
 - Si hubo una persona adulta que le ayudara a entender lo que estaba pasando (docente, orientador/a terapeuta, familiar...).
 - Si pudo despedirse de forma explícita o implícita a través de algún tipo de carta, fotografía... y dónde se realizó (en casa antes de ir al hospital, en el mismo hospital...).
 - Si participó en los rituales sociales de despedida.

3. Si fue un duelo repentino:
 - Si el niño o la niña estaba presente y vio lo que ocurría.
 - Cómo fue la reacción de las personas del entorno en el momento.
 - En el caso de que no estuviera, cómo se le transmitió la noticia.
 - Si hubo atención psicológica primaria.
 - Si hubo atención despliegue policial y/o sanitario (ambulancias, coches de policía, bomberos...).
4. Realizar la historia de la relación que el menor tenía con la persona fallecida para recoger posibles situaciones de culpa que se hayan podido dar (rebeldía, celos, rivalidad, envidia...)
5. Observar alteraciones comportamentales:
 - Si se ha modificado su biorritmo (comidas y sueño).
 - Expresiones emocionales y comportamentales en el día a día.
 - Gravedad de los cambios en el comportamiento y expresiones emocionales. Si el cambio es muy severo o no.
6. Recoger las características psicológicas del menor:
 - Cómo resuelve los conflictos en general.
 - Rasgos de su personalidad: extrovertido, introvertido, risueño, tímido...
 - Estilo de comunicación: agresivo, pasivo, asertivo, agresivo/pasivo.

Todo aquello que consideréis que es importante para contextualizar su comportamiento.

10.2. CONSIDERACIONES FAMILIARES A TENER EN CUENTA EN LA EVALUACIÓN INDIVIDUAL.

1. Recoger la forma en la que la familia está reaccionando a la pérdida: quién está expresándolo de forma más emocional, más racional...
2. Qué rol desempeña el niño o niña en el sistema familiar y qué se espera o qué expectativas se tienen de él (cómo quieren que se comporte, piense, actúe, se exprese...)
3. Recoger la explicación que se le ha dado en la familia sobre dónde "ha ido" la persona: cielo, corazón, Dios, estrellas, reencarnación... y los rasgos culturales o religión de la familia (lo vimos en el apartado de duelo e interculturalidad).

10.3. EVALUACIÓN DEL GRUPO CLASE (VÁLIDO PARA EL EQUIPO DOCENTE).

1. Identificar cómo fue la pérdida: forma, contenido y contexto.
2. Si ha sido un duelo esperado, recoger información sobre cómo se ha gestionado en el aula el "tiempo de ORO":
 - Cómo ha transcurrido el periodo desde la noticia hasta el fallecimiento.
 - Cómo ha transcurrido el periodo desde la noticia hasta el fallecimiento.
 - Si ha habido una persona adulta que haya acompañado al grupo en el proceso (docente, orientador/a, equipo directivo, especialista externo...).
 - Si el compañero o compañera pudo despedirse de forma explícita o implícita a través de algún tipo de carta, fotografía... y dónde se realizó (en el aula, desde casa, desde el hospital...).
 - Si han participado en los rituales sociales de despedida.
3. Si fue un duelo repentino:
 - Si el grupo o parte de él estaba presente y vio lo que ocurría. Aunque no fuera en el aula, pudo ser fuera del aula (cumpleaños, salida, cine, fiesta...)
 - En el caso de que no estuvieran, cómo y quién le ha transmitido la noticia.
 - Si hubo atención psicológica primaria.
 - Si hubo atención despliegue policial y/o sanitario (ambulancias, coches de policías, bomberos...).
4. Recoger cómo era la relación que había dentro del aula, entre compañeros y compañeras, para ver si se han podido dar posibles situaciones de culpas entre ellos.
5. Observar alteraciones comportamentales:
 - Si con el tiempo no disminuye el nivel de estrés generalizado del grupo.
 - Si plantean el tema de forma recurrente.
 - Si se niegan a realizar algunas actividades.
 - Si no quieren alterar el sitio o las cosas personales del compañero o compañera fallecida.
 - Identificar a aquellos que tengan más dificultades.
 - Gravedad de los cambios en el comportamiento y expresiones emocionales. Si el cambio es muy acuciado o no.

IDEAS

CLAVE

- * Es importante tener en cuenta la perspectiva integral del alumnado en la valoración de su situación emocional.
- * La evaluación individual tiene en cuenta cómo fue la pérdida según su forma y contenido y, sobre todo, si hubo despedida.
- * La evaluación familiar se centra en cómo está gestionando cada miembro de la familia la pérdida, los roles y las creencias.
- * La evaluación grupal tiene en cuenta el tipo y forma de la pérdida y la observación de las relaciones que tuvieron, si hubo despedida, comportamientos y posibles manifestaciones de estrés generalizado.





11. EL PRINCIPIO DE “¿QUÉ ES MENOS MALO?”. PREGUNTAS DE DIFÍCIL RESPUESTA.

“Concéntrate en el momento. Siente, no pienses, usa tu instinto”
Star Wars-Episodio I

11. EL PRINCIPIO DE “¿QUÉ ES MENOS MALO?”. PREGUNTAS DE DIFÍCIL RESPUESTA.


Hay situaciones en las que somos conscientes de que las respuestas a las preguntas que hacen los niños y niñas necesitarán ser adaptadas, porque no podrán entenderlas por la etapa evolutiva en la que están o porque puede generarles mucha angustia. Siguiendo la idea de Voltaire, de que “lo mejor es enemigo de lo bueno”, os vamos a plantear una serie de casos reales para que reflexionéis sobre qué os sugiere cada situación. Concluiremos dando nuestra aportación desde nuestra práctica profesional.

Manuel tiene 6 años, no tiene adquirido el principio de universalidad ni de inexorabilidad. Acaba de perder a su padre y le pregunta a su mamá si ella también puede morir. Su madre le contesta que sí, que todas las personas morimos y que la vida es así, que en cualquier momento podemos fallecer. Manuel comenzó a desarrollar un pánico a la muerte que le impedía salir a la calle, cruzar por los pasos de cebra, comer comida sólida... No estaba preparado para esa respuesta.

La madre de Pepa, de 7 años, está enferma en el hospital, está ya muy deteriorada, su papá está permanentemente con ella y es su abuelo el que se ocupa de Pepa y su hermana. Nos llama para preguntarnos qué puede hacer para acompañarlas en los últimos momentos, que su nuera ya no puede comunicarse y que es cuestión de horas que fallezca. Le decimos que escriba una carta de su puño y letra, como si fuera la madre de las niñas, y que les diga todas las cosas que él sabe que la madre, si pudiera, les habría dicho en vida.

Candela, de 8 años, acaba de perder a su hermanito por un problema congénito de corazón y no tiene adquirido el subconcepto de no-corporalidad. Ella ha pasado con sus abuelos paternos la última parte de la enfermedad porque sus padres han estado viviendo en el hospital. Cuando el hermano fallece, le pregunta a su abuela que dónde está su hermano y ella le contesta que está con Dios. Cuando ve a sus padres, después de un tiempo, les dice que la abuela le ha dicho que su hermano está con Dios, a lo que los padres contestan que Dios no existe, que el hermano se ha convertido en energía y que está en todas partes.

Samuel tiene 16 años y padece del Trastorno de Espectro Autista, no tiene adquirido el concepto de permanencia, irreversibilidad y la comprensión del ciclo vital. A raíz de la muerte de su padre, principal cuidador, se vuelve muy agresivo con su madre, le golpea, insulta, empuja... En la intervención decidimos que llevase un colgante con una foto de su padre para que lo tuviera siempre presente.



Todos estos casos nos ponen en tesituras muy complejas y en las que, generalmente, contamos con poco tiempo para decidir. En nuestra experiencia, suele ser muy común y cada día nos asombra más la respuesta creativa de los niños y niñas en relación con las cosas que se les ocurre reflexionar o preguntar. Hay situaciones, como decíamos al inicio, en que las respuestas sabemos que no van a ser acordes a la edad o madurez que tienen. Preguntas a las que nosotros mismos, como personas adultas, tampoco tenemos respuestas. Por ello, bajo la idea de Voltaire “lo mejor es enemigo de lo bueno”, comenzamos a aplicar el Principio de “¿qué es menos malo?” o, en un lenguaje más técnico: “¿qué hace menos daño psicológico o minimiza las consecuencias emocionales angustiantes?”.

¿Qué es menos malo....? que la mamá de Manuel sea “sincera” y le diga que todos podemos morir en cualquier momento y Manuel termine desarrollando un trastorno psicológico. O que le diga que no se preocupe, que cuando un papá muere, la otra persona se queda para cuidar a los hijos y que sólo morirá cuando sea muy muy mayor. Si resulta que la madre fallece por desgracia a los 10 meses, 3 años o 15, todo el tiempo que le hemos ahorrado de angustia y sufrimiento al niño ha sido en pro de su tranquilidad emocional. Además, al haber crecido y madurado, será más fácil explicarle el motivo por el que la madre le dijo eso en su momento para no generarle más angustia.

¿Qué es menos malo....? que Pepa y su hermana no puedan despedirse de su madre porque no les ha dado tiempo o que puedan leer una carta que su abuelo les ha dicho que su madre, antes de fallecer, consiguió dictarle o escribirles en las que les transmite su amor, orgullo, agradecimiento..., aunque la haya escrito él sin haber hablado con la madre. Cuando sean mayores y puedan entender lo que ocurrió, su abuelo podrá explicarles lo importante que fue en aquel momento que tuvieran una despedida de su madre y que fue la mejor forma de que ellas superan el duelo de una forma cariñosa.

¿Qué es me menos malo....? que Candela crea que su hermanito está con Dios, aunque sus padres no sean creyentes, o que se quede perpleja pensando que cada persona le ha dado una explicación diferente y piense que le están mintiendo.

¿Qué es menos malo....? que Samuel lleve todos los días a su padre en un colgante y que lo tenga presente continuamente, dificultando -desde nuestro prisma adulto y neurotípico- la aceptación e irreversibilidad de la pérdida, o que sea capaz de vivir la separación con menos ansiedad y agresividad porque viéndolo lo tiene presente.

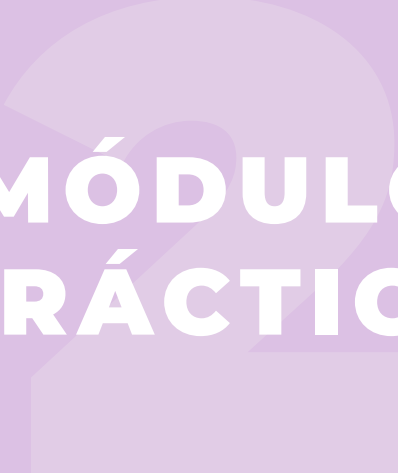
Todas estas situaciones, y muchas otras que podríamos argumentar, son susceptibles de controversia, somos conscientes, pero hemos valorado, durante muchos años, las consecuencias emocionales en pro de pequeñas “mentiras piadosas” que ayudan a entender de una forma adaptada lo que ha ocurrido y, sobre todo, facilita el proceso de elaboración del duelo. En toda nuestra experiencia, las consecuencias de cada una de las decisiones que hemos tomado han dado los resultados que esperábamos y, por el contrario, nos hemos visto en situaciones en las que hemos tenido que “reparar” respuestas que han generado mucho daño psicológico en los niños y niñas. Así que, ante la duda, preguntaros siempre ¿Qué es menos malo?

IDEAS


C L A V E

- * Hay “mentiras piadosas” que en un momento determinado pueden facilitar enormemente la elaboración del duelo.





MÓDULO PRÁCTICO



“Una herida necesita ser expuesta antes de
que pueda ser sanada”
Claudio Naranjo

INTRODUCCIÓN

En este módulo, vamos a sumergirnos en la aplicación del Proceso MAR en todas las variantes de duelo relacionadas con el fallecimiento. Comenzaremos con el desarrollo de su puesta en práctica, a modo de modelo de referencia y punto de partida, con el tipo de pérdida más frecuente: extraescolar e inesperada. Dentro de esta clasificación, podemos encontrar estas tres variables dependiendo de la persona que haya fallecido:

- Un alumno o alumna.
- Un docente o personal administrativo.
- Un familiar o ser querido (mascota, por ejemplo) de un alumno o alumna.

Nos vamos a centrar en la pérdida de una persona vinculada directamente con la comunidad educativa, ya que consideramos que son las que más desequilibrio producen. Un ser querido también puede ser impactante, pero suele afectar a un grupo concreto del centro, mientras que perder a un compañero o docente, es un hecho que afecta al conjunto del centro.

Una vez mostrado todo el desarrollo del proceso con las fases, objetivos y actividades, os iremos planteando cada una de las variantes con las recomendaciones para cada una de ellas, haciendo alusión al modelo general de aplicación. De esta forma, evitamos repetir continuamente la mayoría de los contenidos y nos centramos en aquellas cosas que debemos considerar en cada una de las casuísticas. En este sentido, incluimos el suicidio como una variable a tener en cuenta por las características concretas que tiene en su explicación y uso de metáforas.

Además, la prioridad será plantearos la intervención grupal sobre la individual, ya que, generalmente, la intervención grupal compete más a los docentes y la individual al equipo de orientación o su derivación a un especialista. Para eso os ayudará la guía de observación que tenéis en el Anexo 1. Aun así, os daremos indicaciones para el abordaje individual insistiendo en que todo lo que se proponga en grupo, se puede adaptar al desempeño de los equipos de orientación en el acompañamiento individualizado.

Dentro de las indicaciones que en cada clasificación, diferenciaremos los matices que hay que tener en cuenta dependiendo de la etapa en la que se trabaje y con pautas para el alumnado con NEAE. De esta forma, tendréis una visión general de todas las variables que se pueden dar para adaptarlas a las características del tipo de duelo y la madurez general de vuestros alumnos y alumnas.

OS RECORDAMOS LA

CLASIFICACIÓN

de las pérdidas que vamos a abordar según los siguientes criterios:

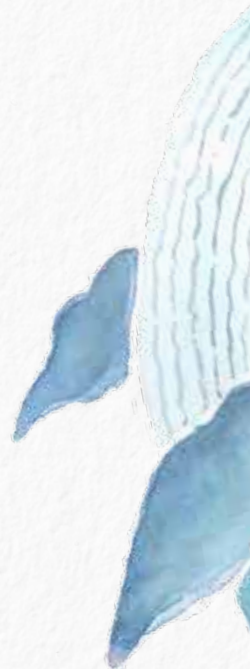
LUGAR DONDE OCURREN	PERSONA QUE FALLECE	TIPO DE MUERTE	FORMA	ETAPA EDUCATIVA
EXTRAESCOLAR	ALUMNADO	FALLECIMIENTO GENERAL	REPENTINA	INFANTIL
INTRAESCOLAR	EQUIPO DOCENTE O ADMINISTRATIVO	SUICIDIO	ESPERADA "TIEMPO DE ORO"	PRIMARIA
INMEDIACIONES	FAMILIAR			SECUNDARIA
				NEAE

Por último, daremos indicaciones para el acompañamiento a las familias y la importancia del sostén emocional al claustro en situaciones de pérdida. Hemos indicado en varias ocasiones la importancia de acompañarse para acompañar o de cuidarse para cuidar, por lo que os dedicaremos un espacio con recomendaciones para que podáis dedicaros un tiempo de apoyo y gestión emocional en situaciones difíciles.

1. MODELO GENERAL DE INTERVENCIÓN.
APLICACIÓN PRÁCTICA DEL PROCESO MAR.

“Perdona que entre sin llamar,
no es esta la hora y menos el lugar.
Tenía que contarte
que en el cielo no se está tan mal.”

La Oreja de Van Gogh
“Historia de un sueño”



1. MODELO GENERAL DE INTERVENCIÓN. APLICACIÓN PRÁCTICA DEL PROCESO MAR.

1.1. OBJETIVOS GENERALES EN LA GESTIÓN DEL DUELO.

Los objetivos que a continuación os proponemos, son generales para cualquier tipo de duelo que se vaya a trabajar teniendo en cuenta la forma y el contenido. En cada propuesta de intervención, indicaremos los objetivos específicos dependiendo de las características concretas de cada uno:

- Atender y validar en todo momento las expresiones emocionales de los niños y niñas.
- Transmitir sostén emocional a través de la tranquilidad y la calma.
- Acompañar en la comprensión de la situación a través de explicaciones adaptadas a su edad.
- Acompañar en la elaboración de lo que están sintiendo para llegar a un estado de comprensión y agradecimiento.
- Atender las necesidades específicas de cada alumno o alumna.
- Transmitir una mirada amorosa y agradecida de la pérdida libre de juicios y culpas.
- Mostrarles la forma en la que se elaboran los duelos de forma que les ayude, en un futuro, a afrontar o gestionar otras pérdidas con las que se encuentren.
- Invitar a que amplíen la filosofía del Proceso MAR a otras relaciones afectivas y presentes en su día a día (hermanos, padres, compañeros...).

Es importante resaltar que la función de esta guía no es sólo la de mostraros un modelo para afrontar un duelo en vuestro entorno escolar, sino una propuesta para abordar la pedagogía del duelo como un contenido más dentro de currículo. Como argumentábamos en la introducción, cuantas más herramientas emocionales tengan nuestro alumnado en relación con este tema, más fácil será abordarlo cuando ocurra.

La muerte es un fenómeno que está presente en el día a día y aparece, de forma transversal, en diferentes contenidos curriculares: ciencias, literatura, valores... por lo que atender y trabajar este tema de forma anticipada, les va a ayudar a permitirse hablar y cuestionar aquellas dudas que tengan de una forma más tranquila que cuando surge una situación de duelo.



1.2. METODOLOGÍA GENERAL. ELEMENTOS CLAVE EN EL ACOMPAÑAMIENTO

Es muy importante tener en cuenta una serie de cuestiones transversales en la gestión del duelo. Todas van a estar enfocadas a la gestión emocional del alumnado y, sobre todo, al papel que los docentes tenéis en un trabajo tan significativo:

- Cada propuesta va a exponerse bajo los criterios de una situación o intervención ideal, es importante que vosotros, al conocer a vuestro alumnado, adaptéis la propuesta, teniendo en cuenta los objetivos que os proponemos en cada fase.
- Aunque lo recordaremos más adelante, cada fase (menos en la primera acogida, en la que es optativo porque puede que ya sepan la noticia y estén alterados) comienza con unos minutos de atención plena para favorecer que se centren, respiren y se dispongan en actitud para realizar el trabajo.
- También recomendamos, para introducir algunas actividades concretas, realizar una pequeña visualización que os incluimos tanto en el texto como en el anexo 2, para que podáis imprimirlas y usarlas. Es una forma de favorecer la comprensión de lo que tienen que hacer y ayudarles a que se impliquen de una forma más emocional.
- En el banco de recursos os adjuntamos una lista de músicas para que podáis acompañar tanto la propuesta de atención plena del inicio, como las visualizaciones.
- Es importante que antes de cada intervención, dediquéis un tiempo a reflexionar sobre cómo os sentís al abordarla, cuáles son las inquietudes que tenéis y las dudas. De esta forma, en un acto de sinceridad con uno mismo/a, podéis pedir ayuda si creéis que es necesario o consultar algunas dudas.
- El mejor acompañamiento es el que se basa en la escucha activa. No os preocupéis si el ritmo de la clase no os permite seguir todos los pasos tal y como los teníais pensados, bien porque haya momentos en los que tengáis que parar para escuchar a algún alumno o alumna que os plantea una necesidad o bien porque la gestión de lo que ha ocurrido vaya más rápido de lo previsto... lo importante es que escuchéis lo que os van pidiendo y, desde la tranquilidad de que es lo que necesitan, ir dándoles respuestas y tomándoos el tiempo que necesiten.
- Sed sinceros con vuestro alumnado, es decir, cuando os hagan preguntas para las que no tengáis respuestas, decidles que os den un tiempo para consultarlas o que los adultos no siempre tenemos respuestas para todo, pero que podemos investigar de forma conjunta o preguntar a personas especialistas.

- Si os angustia introducir elementos que penséis que puedan ser delicados para las familias como cuestiones religiosas, por ejemplo, indicad a vuestro alumnado que hay preguntas que deben resolverse en la familia y que es interesante que las planteen, ya que hay diferente forma de ver algunas cosas que son más personales.
- Los docentes tenemos la responsabilidad de abordar todo aquello que nuestro alumnado plantee como tema emergente en el aula. Otra cosa es que, como hemos indicado en el punto anterior, surjan temas “sensibles” que hay que derivar a las familias, pero atenderlos es importantísimo y da seguridad a los niños y niñas. Es fundamental tener en cuenta que lo que no se habla en la escuela, no existe en la vida de un niño o niña.
- Confiad en las capacidades de vuestro alumnado. Los niños y niñas son sabios, intuitivos y creativos. Es normal que ante estos temas puedan tener alguna expresión de miedo o inquietud... pero es importante que tranquilicéis a las familias porque la vida está llena de esos momentos clave en los que aprendemos superando algunas cosas que nos sacan de nuestro círculo de seguridad. Partimos de la realidad de que la muerte es un tabú y de ahí que prácticamente no se hable en casa ni en la escuela, por lo que al principio puede resultar un poco desconcertante.
- Siempre que tengáis en cuenta las ideas que os hemos expuesto con anterioridad, veréis como los niños y niñas son los que más fácil lo incorporan, entienden y manifiestan, tengan la edad que tengan. Cualquier excusa es buena para introducir el tema: una mascota, un bichito del patio, una película, un cuento... la muerte está presente en el día a día y vais a tener muchas oportunidades para abordarla. Es más, un miedo nuestro de adulto que de ellos.

IDEAS

CLAVE

- * Es fundamental transmitir una mirada amorosa y agradecida libre de juicios y culpas.
- * El mejor acompañamiento es la escucha activa, la sinceridad y la confianza.
- * Los docentes tenemos la responsabilidad de abordar todo aquello que nuestro alumnado plantee como tema emergente en el aula.
- * Los temas “sensibles” hay que derivarlos a las familias para que sean ellas las que den las respuestas convenientes.
- * Lo que no se habla en la escuela, no existe en la vida de un niño o niña.
- * Confiad en las capacidades de vuestro alumnado.

1.3. DESARROLLO DEL PROCESO. FASES, OBJETIVOS ESPECÍFICOS Y ACTIVIDADES.

1.3.1. PRIMERA FASE. ACOGIMIENTO EMOCIONAL DE LA AUSENCIA

Recordad la opción de comenzar con unos minutos de silencio en atención plena. Vamos a intentar responder a todas las preguntas que suelen hacernos cuando ocurre esta situación a través de los pasos que consideramos que son los más favorecedores:

- * Una vez que la noticia de la muerte llega al centro, se recomienda una reunión del equipo directivo con el equipo de orientación y el tutor o tutora para diseñar tanto la intervención como la primera acogida.
- * Si es de un alumno o alumna, es importante que, a primera hora de entrada al centro, estén en el aula la tutora o el tutor, alguien de orientación (si es posible) y, mínimo el director o directora del centro. Si es de un docente, sería conveniente que el equipo educativo estableciera en qué clases deben hacer refuerzo o dejar que transmita la noticia sólo el tutor o tutora. Si es éste el que ha fallecido, tendrá que entrar otro docente con el que tengan un buen vínculo.
- * Se espera que se sienten y se les indica que van a transmitir una noticia dolorosa, pero que ellos van a estar todo el tiempo que necesiten para hablar del tema, acompañarlos y lo que haga falta.
- * La tutora o tutor trasmite la noticia y acompaña en la expresión de lo que ocurra en el momento, indicando y animando a que se expresen de la forma en la que deseen. Recordad que es importantísimo adaptar el lenguaje. Podéis consultar el cuadro con la forma en la que los niños y niñas entienden la muerte y cómo transmitirle la noticia, para adaptarla a su madurez.
- * Según como veáis que reacciona el alumnado, podéis valorar el adaptarle el resto de la mañana de forma flexible. Pueden ir cumpliendo su horario, pero que cada profesor/a valore cómo los ve y qué puede hacer sin presionar situaciones. El sostén emocional va a ser importante y el dejarles tiempo libre puede provocar que no puedan gestionar solos lo que sienten y se dispare la angustia colectiva.
- * Para tomar cualquier decisión sobre si se recoge la mesa del alumno o docente o se quita alguna foto suya de algún sitio (tablón de lista, murales, casillero, bandeja...), es mejor que esperéis un poco a tener más claras las ideas o incluso haber comenzado a elaborar el duelo. No hay una decisión correcta, pero en nuestra experiencia, es mejor esperar a ver cómo reacciona el alumnado mientras se le va acompañando e incluso en los más mayores, pueden ser ellos los que decidan cuándo hacerlo.

* Se avisan a todas las familias de lo que ha ocurrido, se les indican las diferentes formas en la que los niños y niñas pueden reaccionar (lo tenéis en el módulo teórico) y la importancia de que acompañen emocionalmente con cariño, pudiendo responder a sus preguntas y siendo flexibles en las tareas, actividades extraescolares, tiempos... Además de observar el comportamiento.

1.3.2. SEGUNDA FASE. EXPRESIÓN EMOCIONAL DEL DOLOR.

Objetivos específicos:

- Introducir el proceso de elaboración del duelo.
- Recoger el sentir general del alumnado.
- Elaborar la historia de la relación con la persona fallecida para conectar con los sentimientos que surjan como consecuencia de la pérdida (dolor, tristeza, rabia, culpa...).

Es aconsejable dejar unos días desde que se transmite la noticia hasta que comenzamos a acompañar en la elaboración de lo ocurrido. Respecto al tiempo estimado, nuestro consejo es no dejar pasar más de un par de días, aunque lo importante es que observéis cómo se expresan vuestros alumnos y alumnas, quizás haya que empezarlo al día siguiente o esperar una semana porque haya algún periodo de vacaciones.

En primaria y secundaria, vamos a comenzar esta fase dedicando, en forma de asamblea, un tiempo a hablar sobre cómo se sienten, cómo llevan el día a día, los miedos que les hayan podido surgir, pensamientos, dudas, preguntas, inquietudes... Se les indica que van a realizar una serie de actividades que les van a ayudar a elaborar el duelo (se les dice tal cual) y que estáis seguros de que va a ayudarles a recordar a la persona de una forma amorosa y cariñosa.

ACTIVIDAD 1. LOS RECUERDOS.

Consiste en redactar una carta en el que se recuerde la historia de la relación que se ha mantenido con esa persona desde que se la conoció, como si se la escribieran a ella directamente. Si el lenguaje escrito es muy básico, se les puede pedir que hagan un dibujo o mural en el que la expresen. Se les indica que la carta o dibujo será privado y nadie la leerá (a no ser que alguno manifieste que quiere compartirla).



1.3.3. TERCERA FASE. IDENTIFICACIÓN Y ELABORACIÓN DE LOS SECRETOS.

Una vez realizada la actividad anterior, volvemos a introducir el trabajo de esta fase con unos minutos de atención plena. Posteriormente, recogemos qué tal están, cómo han dormido, si han tenido algún sueño curioso o significativo, qué emociones tienen y dónde las sienten... Y, al finalizar esa ronda, introducimos el trabajo.

Objetivos específicos:

- Identificar los sentimientos de culpa (secretos en primaria) por acción u omisión.
- Elaborar los sentimientos de culpa.
- Elaborar el legado psicológico de los deseos.

ACTIVIDAD 1. SECRETOS GRANDES Y PEQUEÑOS.

Es importante explicarles que este paso va a ser muy importante y que, cuanto más sinceros sean, mejor se van a sentir. Se les explica que todas las personas, en un momento dado, podemos equivocarnos o hacer algo de lo que luego no estemos orgullosos o agobiarnos por no haberlo hecho de forma diferente (se les explica el sentido de las culpas). Con los adolescentes podemos hablar de esas culpas que podemos tener con la persona que ha fallecido y que no hemos podido resolver antes. Con los alumnos y alumnas de primaria, se les habla de esos secretos que hemos podido tener con la persona fallecida y que puede preocuparnos pensar que podríamos haber hecho las cosas de alguna otra manera. Y se les pone ejemplos (por acción u omisión): una pelea que tuvieron, una vez que no fueron a su cumpleaños, algo que dijeron de él o ella a su espalda... tras los ejemplos que pongáis, se les pide que hagan una lluvia de ideas, con el objetivo de ayudar a todo el grupo a que localice bien las culpas que pueden tener.

Si son pequeños o consideráis que es más idóneo por su madurez, se les presenta una "Caja de los secretos" y se les pide que escriban en un papel o en papelitos, esos secretos que tienen con la persona fallecida. Nadie los va a leer y se van a guardar en la caja para luego enseñarles qué se van a hacer con ellos.

En secundaria, la alternativa es que escriban una carta dirigida a la persona fallecida con todos los motivos de culpa que tengan. Que no obvien ninguno y que los escriban como si se la pudieran entregar o leer a esa persona.



Alumnado de
4º primaria
trabajando los
recuerdos. Colegio
Aljarafe (Sevilla)

La visualización de esta fase la desarrollamos a continuación, y os recordamos el uso de las músicas que os enlazamos en el banco de recursos:



Vas a ir cerrando los ojos, buscando una postura en la que estés tranquilo o tranquila. Vamos a respirar mientras escuchas el sonido de mi voz y sientes como el aire entra por la nariz y sale, despacio, por la boca.

Vamos a dedicar unos minutos a recordar todo el tiempo que has convivido con nombre de la persona desde que la conociste por primera vez, hasta el momento en que fallece. Quizás te pueda ayudar imaginar que tienes ante ti una pantalla de cine donde van saliendo imágenes con nombre de la persona. O simplemente deja que salgan recuerdos, sin tener por qué seguir un orden: momentos de alegría, anécdotas, recuerdos especiales, alguna fiesta, cumpleaños, excursiones... cualquier cosa que surja. [dais un tiempo estimado, dependiendo de la edad que tengan]. Y poco a poco, ve abriendo los ojos y ve plasmando en la carta (o dibujo) la historia de vuestra relación como si se la escribieras o el dibujo se lo fueras a dar a nombre de la persona.

Después de escribirla, se hace una pequeña puesta en común, y cada uno guarda la carta en una carpeta, sobre, caja o cualquier almacenamiento que puedan tener de recuerdo, y se cierra el trabajo hasta el día siguiente con el objetivo de que estén descansados.

Cuando terminen, se les preguntan cómo se sienten y si alguno quiere expresar algo en voz alta. Tras ese momento, se les pide que cierren los ojos y les hacéis la siguiente visualización (recordad la importancia de la música):



Vas a ir cerrando los ojos y recuperando esa postura en la que estás tranquilo o tranquila, mientras respiras unos segundos sintiendo cómo tu cuerpo se relaja.

Ahora que has escrito esa valiente carta donde has escrito tus culpas [o has escrito en esos papeles, los secretos que necesitabas expresar], te voy a invitar a que tengamos un encuentro muy bonito. Imagina que tienes delante de ti a nombre de la persona en sus mejores momentos, sonriente, cariñosa, receptiva, recibiendo la carta o el papel donde están escritos tus secretos [o culpas]. Ahora, te invito a que le vayas contando a nombre de la persona, lo que has escrito. Puede que se te ocurra alguna más, aprovecha para decírsela. Cuando hayas terminado, escucha lo que nombre de la persona tiene que decirte. Él o ella te ha estado escuchando y ahora quiere contestarte con mucho cariño y alucinado de lo valiente que has sido al expresarle las cosas que te angustiaban o te hacían sentirte inquieto/a. Te va a ir transmitiendo que te quedes tranquilo, que no pasa nada, que es normal que esas cosas ocurran y que no te preocupes porque se queda con todos los momentos divertidos y cariñosos que habéis vivido (que son muchos más que aquellos que te están contando).

Poco a poco, os vais despidiendo de forma cariñosa y muy aliviada porque has podido comprobar que no pasa nada, que todo está en paz y no tienes porqué guardar ninguna culpa [o secreto] más. nombre de la persona está tranquilo/a y desea que también lo estés tú.

Y poco a poco, ve abriendo los ojos, moviendo los dedos de los pies y de las manos. Y te estiras un poco para reincorporarte.

Hacéis una pequeña puesta en común por si alguien quiere comentar algo en un clima de confianza.



Alumnado de
4º primaria
trabajando los
secretos. Colegio
Aljarafe (Sevilla)
los secretos.

ACTIVIDAD 2. EL LEGADO EMOCIONAL.

Cuando terminéis, se les da un pequeño tiempo de descanso para que se despejen y se les indica que van a hacer un ejercicio muy bonito. Se les pide que vuelvan a cerrar los ojos, que respiren tranquilos después del trabajo tan bonito que están haciendo y le introducís la última visualización acompañada de una música de las que os recomendamos o similar:



Alumnado de 4º de primaria trabajando el legado emocional. Se les dio la opción de separarse y que pusieran a su alrededor un círculo con lana donde se sintieran tranquilos y protegidos. CEIP Gloria Fuertes (Sevilla).



Vas a ir cerrando otra vez los ojos y recuperando esa postura en la que estás tranquilo o tranquila, mientras respiras unos segundos sintiendo cómo tu cuerpo vuelve a relajarse. Vas a volver a imaginar a nombre de la persona con actitud cariñosa, tal y como te gustaría recordarla. nombre de la persona está viendo todo el trabajo que estás haciendo, ha recibido todos los secretos [o culpas] y te que ha transmitido que eso ya es algo del pasado y que no te preocupes en absoluto porque se queda con todos los recuerdos bonitos, divertidos y agradables. Pero ahora, tiene algo muy importante que decirte. Ahora le toca a nombre de la persona transmitirte un mensaje que te va a servir para tu futuro. Te va a dar indicaciones sobre cómo puedes ser más feliz, para que lo recuerdes con serenidad y puedas seguir disfrutando del día a día, aunque él o ella ya no estén. También va a proponerte cosas concretas que puedes hacer para vivir que vivas más feliz con tus padres, otros compañeros y compañeras, docentes, amigos, hermanos y hermanas e ¡incluso con los exámenes y tareas!... Va a aprovechar para transmitirte algunas ideas y propuestas concretas, sobre qué puedes hacer para que sigas disfrutando en tu día a día si él o ella.

Cuando termine de expresarte todo lo que necesita decirte, os vais despidiendo de forma cariñosa. Pero, para que no se te olvide nada de lo que te ha contado, cuando abras los ojos, vas a coger el papel, bolígrafo y colores que tienes a tu lado, y vas a aprovechar para escribir o dibujarlo y así, lo guardas como una nueva guía para cuando sientas que lo echas de menos.

Ve abriendo los ojos y ¡a escribir!

Cuando se termine, hacéis una ronda de cómo se sienten y si quieren comentar algo.

ACTIVIDAD 3. A LA PORRA LOS SECRETOS.

Por último, se les dice que a nadie le gusta guardar secretos (primaria) o culpas (secundaria o tercer ciclo de primaria) y que, como ya las hemos expresado y elaborado escuchando lo que nos diría la persona fallecida, vamos a destruirlas. Buscamos un espacio al aire libre: jardín, patio, huerto..., si no hay tierra, cogemos un recipiente, y les explicamos que la mejor forma de deshacernos de ella es quemándolas para que desaparezcan de la faz de la tierra. Y que, para que este momento se quede en el recuerdo, vamos a echar un poquito de miel por encima para realizar así una dulce despedida del trabajo tan valiente que han hecho. Se van quemando todas las culpas o secretos, bajo la atenta mirada de todos y dándoles la opción de que cada uno pueda depositar en la pequeña llama sus propias culpas o secretos.

Se termina todo el trabajo de esta sesión con un abrazo grupal, cariñoso, cogidos de la mano... manifestando una expresión afectuosa y llena de complicidad.



Alumnado de
2º de primaria
trabajando los
agradecimientos.
Colegio Aljarafe
(Sevilla).

1.3.4. CUARTA FASE. EL AGRADECIMIENTO.

Al día siguiente, o si veis que se puede hacer después de un descanso (es más recomendable dejar al menos una tarde de reposo emocional), comenzáis la penúltima fase de trabajo.

Objetivos específicos:

- Recordar a la persona fallecida desde el Agradecido Recuerdo.
- Aprender a expresar las emociones agradables.
- Compartir en grupo la importancia del agradecimiento.

ACTIVIDAD 1. LA CARTA MÁS BONITA DEL MUNDO MUNDIAL.

Volvemos a dejar unos minutos de atención plena en el que hacemos un pequeño recorrido por todo el trabajo realizado y, sobre todo, poniendo la atención en el bienestar que provoca la actividad “a la porra los secretos” en la que se destruyen las culpas. En ese estado de tranquilidad, se les pide que digan en voz alta, a modo de lluvia de ideas, cosas que les gustaría agradecer a la persona fallecida. Así aportan agradecimientos que quizás no se les ocurran a otros compañeros o compañeras.

Cuando terminéis, se les plantea que ahora van a escribir la carta de agradecimiento más bonita del mundo mundial hacia la persona que han perdido. Una carta con colores, purpurina, dibujos... como lo quieran decorar, pero que se “cansen” de escribir todas las cosas, situaciones, recuerdos... por los que dar las gracias.

Cuando terminen, se pregunta si alguien quiere leerla en voz alta, animándoles a que la compartan para que se “contagie” la sensación tan agradable que produce el agradecimiento.

Se termina el trabajo haciendo una ronda en la que expresen cómo se sienten y se les plantea el último paso.

1.3.5. QUINTA FASE. REUTILIZACIÓN DE LO APRENDIDO EN BENEFICIO DE SU ENTORNO

Objetivos específicos:

- Transmitir a la comunidad educativa sus emociones y el aprendizaje que han tenido tras elaborar la pérdida.
- Integrar todo el proceso de elaboración del duelo.
- Incorporar el aprendizaje realizado en su día a día a sus relaciones con padres, madres, docentes, hermanos y hermanas, compañeros y compañeras.

ACTIVIDAD 1. EL MURAL DEL AGRADECIMIENTO.

Tras esos minutos de atención plena de cada sesión, se les transmite que la actividad que van a hacer es muy importante para que el resto de compañeros y compañeras de otras clases, vean todo lo que han hecho y aprendan a que podemos despedirnos de forma agradecida de las personas que queremos. Si estáis aplicando el proceso MAR en todo el centro, será una forma de compartir la experiencia de cada grupo y afianzar, a modo de homenaje general, lo que han integrado y vivido.

Se les pide que hagan un mural con aquello que han aprendido. Un dibujo simbólico que exprese los sentimientos de agradecimiento y cariño que tienen después de terminar todo el proceso. Para que les resulte más fácil, pueden hacerlo en pequeños grupos o uniendo los dibujos individuales en un papel continuo. Si es en grupo, es importante que le pongan un título, cuando terminen. Si los unís en un mural, que elijan un título colectivo que represente el conjunto. Finalmente, es precioso que elijáis un lugar en el centro donde exponer los dibujos y así será un magnífico homenaje a la persona que ha fallecido. Un lugar donde poder reunir a su familia y mostrarle vuestro agradecimiento, reuniros... un sitio especial para el agradecido recuerdo.



Alumnado de
4º de primaria
trabajando el
mural de los
agradecimientos.
Colegio Aljarafe
(Sevilla)

IDEAS

C L A V E

Etapas del Modelo General de Intervención:

Fase 1. Acogimiento Emocional.

Fase 2. Expresión del dolor (los recuerdos).

Fase 3. Identificación y elaboración de los secretos: Secretos grandes y secretos pequeños, El legado emocional y "¡A la porra los secretos!"

Fase 4. El Agradecimiento: La carta más bonita del mundo mundial.

Fase 5. Reutilización en beneficio del entorno: El mural de Agradecimiento.

1.4. CUESTIONES GENERALES PARA LAS DIFERENTES ETAPAS EDUCATIVAS Y NEAE.


A continuación, os desarrollamos indicaciones a tener en cuenta en cada una de las etapas, recordando que sois vosotros los que mejor conocéis a vuestro alumnado. Por lo que, siguiendo los objetivos que os hemos planteado en cada fase, podéis adaptar la intervención al ritmo, necesidades y etapa evolutiva.

1.4.1. ADAPTACIÓN PARA LA ETAPA DE INFANTIL (Y OPCIONAL PARA EL PRIMER CICLO DE PRIMARIA)

En infantil y, probablemente, primer ciclo de primaria, la intervención va a ser muy diferente. Evolutivamente no tienen la capacidad de hacer visualizaciones como las que hemos planteado, las culpas no están tan presentes... es decir, el pensamiento es literal, concreto, la conciencia sobre la muerte se está desarrollando y el tiempo de atención mucho menor. Por ello, os damos indicaciones generales para que las adaptéis:

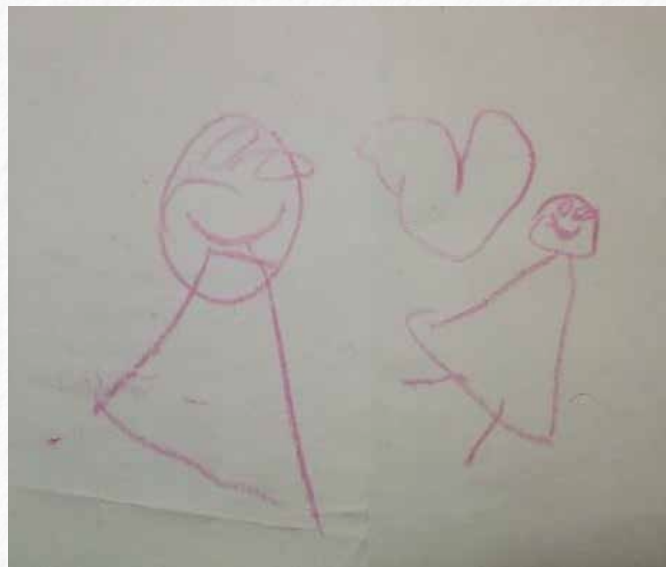
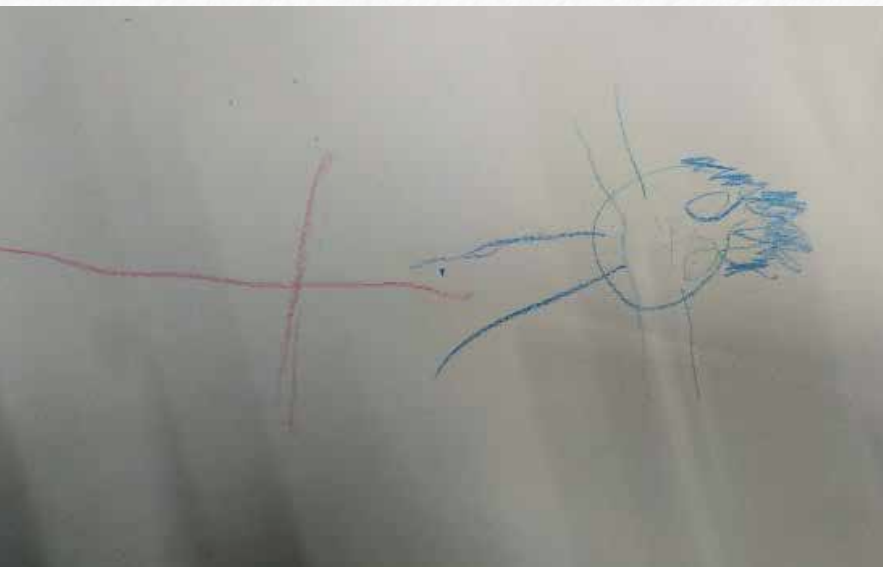
- El tiempo en la elaboración de lo que ha ocurrido es indefinido, ya que prácticamente no tienen adquirido ningún subconcepto de la muerte. Va a ser el día a día lo que os vaya indicando cómo acompañar. Se trata de "atender el emergente". Es decir, atender las preguntas o cuestiones que vayan surgiendo en el día a día y devolverles las respuestas que consideréis que se ajustan a lo que quieren expresar: ¿entonces ya no va a volver más? ¿y no vamos a poder verla? ¿no viene mañana? ¿y no respira?... esas serán las cuestiones más habituales.
- Trabajando poquito a poco las fases del duelo que os vamos a indicar, les ayudaréis a que vayan elaborando, a su forma, aquello que son capaces de llegar a entender.
- El uso de metáforas o cuentos va a ser fundamental para que entiendan lo que ha pasado. Para ello, tendréis una lista de materiales diferenciados por su contenido, al final del módulo, con los que podréis ir trabajando el duelo.
- Es fundamental que la primera fase, "acogimiento emocional de la ausencia", se haga bajo la idea que os hemos indicado anteriormente de que "lo que no se dice o se habla en clase, no existe", en el imaginario del niño o de la niña. Por ello, hay que contarles lo que ha pasado teniendo en cuenta las indicaciones que hemos desarrollado en el apartado 7.1 "Cómo entienden los niños la muerte". Es importante, después de transmitirles la noticia, preguntarles cómo se sienten.
- En la segunda fase, "Expresión emocional del dolor", podéis hacer un rincón con un bonito mural con fotos divertidas de la persona que ha fallecido



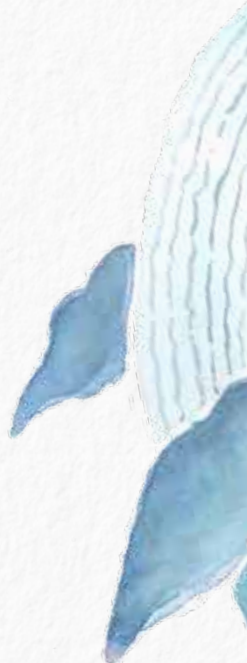


(compañero/a o docente). Excursiones, en el recreo, en alguna actividad, de algún fin de curso... no tengáis miedo de hablar del tema y pedirles que compartan fotos, recuerdos, anécdotas. Comprobaréis que los niños y niñas son más naturales y están menos condicionados que nosotros. Ya veréis cómo os asombran. Podéis observar en los trabajos de algunas de las intervenciones que hemos hecho en centros de infantil que todas son una manifestación de lo que sienten y es muy importante que no emitamos ningún juicio sobre ellas. Se les transmite que son magníficas y se valida lo que expresen verbalmente.

- La tercera fase, "Identificación y elaboración de los secretos", va a ser prácticamente inexistente. En 2º y 3º de infantil, podéis probar, como sugerencia, introduciéndola a través de la canción "Hay secretos" que tenéis en el banco de materiales, y preguntarles si alguien tiene algún secreto que quiera expresar, pero ya os adelantamos que lo que suelen compartir, la mayoría de las veces, no tiene nada que ver con la persona fallecida. Ya conocéis la creatividad en esta etapa y suelen expresar otras cosas, todas válidas y magníficas.
- La cuarta fase, "El agradecimiento", si es importante que la hagáis de forma creativa. Se les indica que vais a convertir el mural que habíais hecho en la segunda fase en uno que se va a llamar "Gracias..... (y el nombre del compañero, compañera o docente que ha fallecido)". De esta forma, le dais un sentido nuevo al mural que habíais hecho al principio. Lo podéis pegar en un papel continuo más grande e incluir palabras de agradecimiento que ellos o ellas vayan diciendo y que vosotros escribís, añadiéndole un bonito título.
- Por último, para la quinta fase "Reutilización de lo aprendido en beneficio de su entorno", os proponemos que, igual que se celebra el día del otoño, el de la paz, el de primavera... que hagáis un día del "agradecimiento" en el que invitéis a la familia de la persona que ha fallecido y, colocando en un lugar bien bonito el mural que han hecho, podáis preparar un homenaje en el que, los niños y niñas que quieran, puedan dar las gracias con su dibujo. Le podéis añadir una proyección de fotos y algún ritual simbólico de agradecimiento y homenaje: plantar un árbol, poner un cuadro, pintar un mural... y permitir que el resto del centro pueda expresar también palabras de agradecidas. Tendréis que valorar cómo está la familia de la persona fallecida, si es capaz de gestionar emocionalmente lo que se va a hacer o si es mejor esperar un poco. Aun así, es importante que lo hagáis con los niños, aunque tardéis en hacerlo con el resto de la comunidad educativa.



Despedida y agradecimiento de niños y niñas de 1º y 2º de infantil a una compañera.
CDP Ciudad Aljarfe (Sevilla).

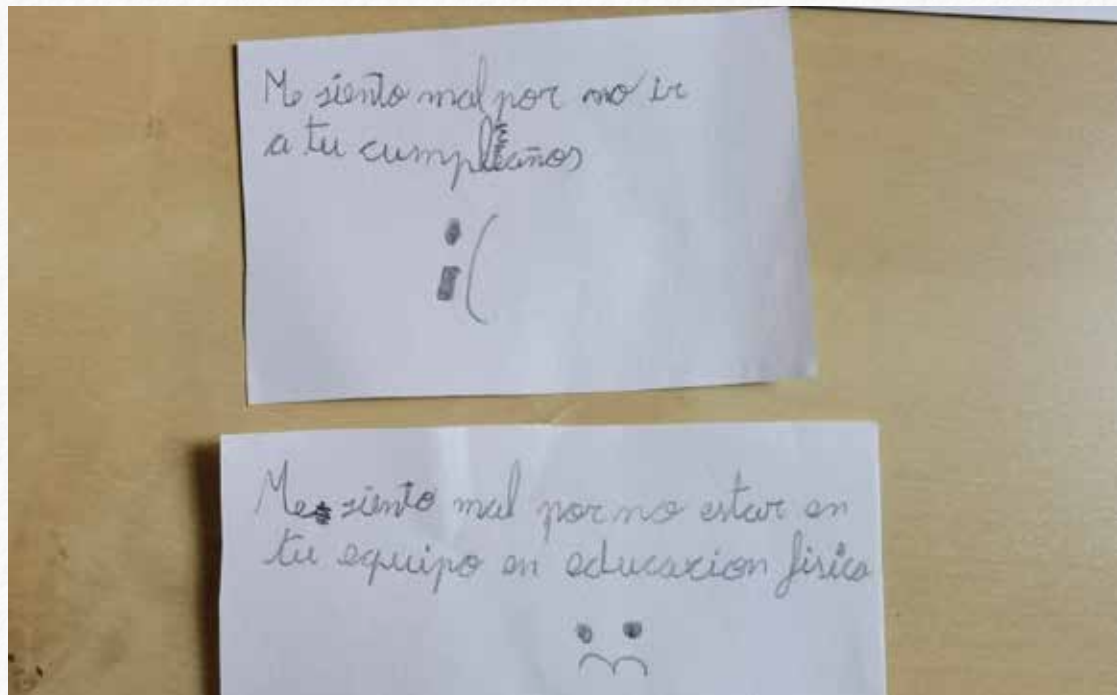


1.4.2. ADAPTACIÓN PARA LA ETAPA DE PRIMARIA.

Con respecto a primaria, no os planteamos muchas variantes ya que hemos ido indicando, en el desarrollo del proceso, pequeñas cuestiones para los “más pequeños”, refiriéndonos a ellos.

- Con respecto a las culpas, que puede ser lo más susceptible de adaptación, os hemos planteado el uso de “los secretos” para que puedan entenderlos mejor.
- En el caso del primer ciclo, es probable que tengáis que hacer un acompañamiento a medio camino entre las propuestas de infantil y las del modelo general, sobre todo en 1º, ya que son muy pequeños todavía y dependiendo de cuándo ocurra la pérdida, os podéis encontrar con niños y niñas de 6 añitos.
- De igual forma, en un 5º o 6º de primaria podéis usar el concepto de culpa explicándosela a través del símil de los secretos, pero usando ya esa palabra. En esas edades pueden entenderla perfectamente.

Secretos de un niño de 4º de primaria en la gestión de la pérdida de un amigo.



Secretos de un niño de 2º de primaria con respecto a su padre fallecido.

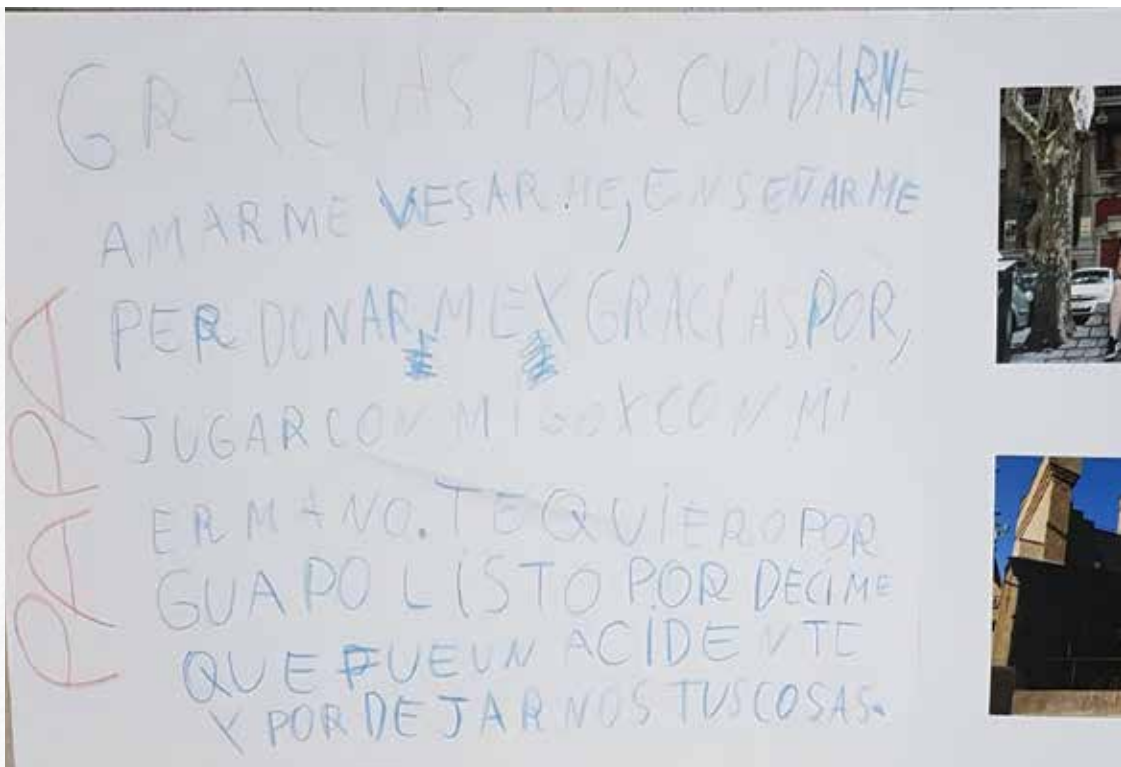
Transcripción: “Yo me estaba lavando la cara y se me cayó el cargador y me callé”



Legado emocional de un compañero fallecido a un niño de 4º de primaria

Poster del agradecimiento de un niño de 2º de primaria a su padre fallecido.

Transcripción: "Gracias por cuidarme, amarme, besarme, enseñarme. Perdóname y gracias por jugar conmigo y con mi hermano. Te quiero por guapo, listo, por decirme que fue un accidente y por dejarnos tus cosas".





1.4.3. ADAPTACIÓN PARA LA ETAPA DE SECUNDARIA.

Al igual que en primaria, no vamos a proponer prácticamente ninguna variante. Sólo pequeñas cuestiones a tener en cuenta.

- Puede que haya alumnos o alumnas que hayan tenido una mala o malísima relación con la persona fallecida (siendo compañero o docente). En estos casos, es importante que estéis atentos, sobre todo en la fase tercera, “Identificación y elaboración de las situaciones de culpa”, a las resistencias que pueden manifestar a no querer hacer el ejercicio. Cuando la relación ha sido compleja, hay veces que surgen muchos miedos a desbordarse emocionalmente, vergüenza de que los compañeros y compañeras los vean emocionarse... etc. Ante estas situaciones, es importante que introduzcáis e insistáis en que el trabajo es un proceso individual de consecuencias emocionales a nivel grupal, que la intimidad va a estar presente en todo momento y que confíen en vosotros. Por supuesto, no se va a forzar ninguna situación que no se quiera abordar.
- En estos casos, podéis valorar la opción de que o todo el proceso o solo la parte de las culpas, pueda hacerlo en intimidad con vosotros, así podéis sostenerlo mejor emocionalmente y ayudarle a sincerarse y desahogarse.



Quema de culpas por el duelo por un compañero fallecido de forma repentina. 4º de la ESO, IES Diego Rodríguez de Estrada, en San Juan del Puerto, Huelva.

Hola tío, espero que el más allá sea lo más,
seguro que les vas a dar mucha lata a los ángeles
para tener una buena tele. Pero te quería decir que lo
siento, de veras que lo siento, lo siento mucho por todas
las veces que pensé que en verdad no te soportaba,
o cuando pensaba que esa no eras una buena influen-
cia para mí. Fuí un completo idiota cuando estaba de
mal la leche y la pagaba contigo porque eres al
que le tocaba, aunque sigo diciendo que no era buena
idea hacerme "brownitas" cuando yo estaba enfadado,
mira, retiro lo dicho, eres la leche de amigo y aunque mu-
chos de esas bromas me hacían enfadarme, otros me atri-
vaban y podían hacerme una sonrisa cuando yo solo podía
fruncir las cejas.

Cuando yo vaya al cielo te daré una colleja por haber-
te ido sin mí, y otra vez lo siento por todas las veces que
tubiste que ver nos peores partes.

De tu estúpido amigo aunque no más que tío.

Carta de las culpas, alumno de 3º de la ESO.
Pérdida de un compañero.

“

LEGADO

Legado emocional del alumno fallecido a su amigo. 3º de la ESO.

Qué pasa mi pequeño Padawan, no quiero que te sientas mal, no soy tan tonto como para quedarme con solo con los malos recuerdos, yo solo me acuerdo de las veces en las que nos lo pasábamos genial jugando videojuegos hasta que no pudiéramos más, y yo te enseñaba los trucos porque te nunca has jugado a videojuegos, y las veces en que nos reíamos tanto que pensábamos que nos íbamos a morir. También me queda con nuestras mejores batallas, nuestras conversaciones sobre ~~nos~~ nuestras rabaladas, y los momentos de nuestras series favoritas.

Eres un buen amigo porque sabes decir perdón, y sabes sacarme una sonrisa cuando nadie puede.

De te ~~es~~ gran amigo que no quiere que estés triste.

P.D: Recuerda disfrutar de la vida, al menos hasta por mí.

Mamá tío, Siempre he pensado en si seguirías molesto por aquella vez que me cargue tu figura frente o por la vez en la que te bajaron la nota en un examen porque yo estaba canturreando al lado tuyo después de terminar el examen, pero tú no habrías terminado así que la profe pensó que te estaba diciendo las respuestas. La cargué tantas veces contigo, nos enlodamos tantas veces, que ahora de verdad que me encantaría volver atrás y decir, lo siento tío es verdad, mejor no nos peleemos, pero el que hacía eso (o al menos lo intentabas) eras tú. Tú eres el que me animaba a estudiar, a esforzarme a mantener la calma y eres ~~el que~~ con quien más me he reído, aunque sean por cosas minúsculas super tontas.

Gracias por ser tú y haber hecho a alguien tan feliz como yo, gracias hasta el infinito, más allá y vuelta.

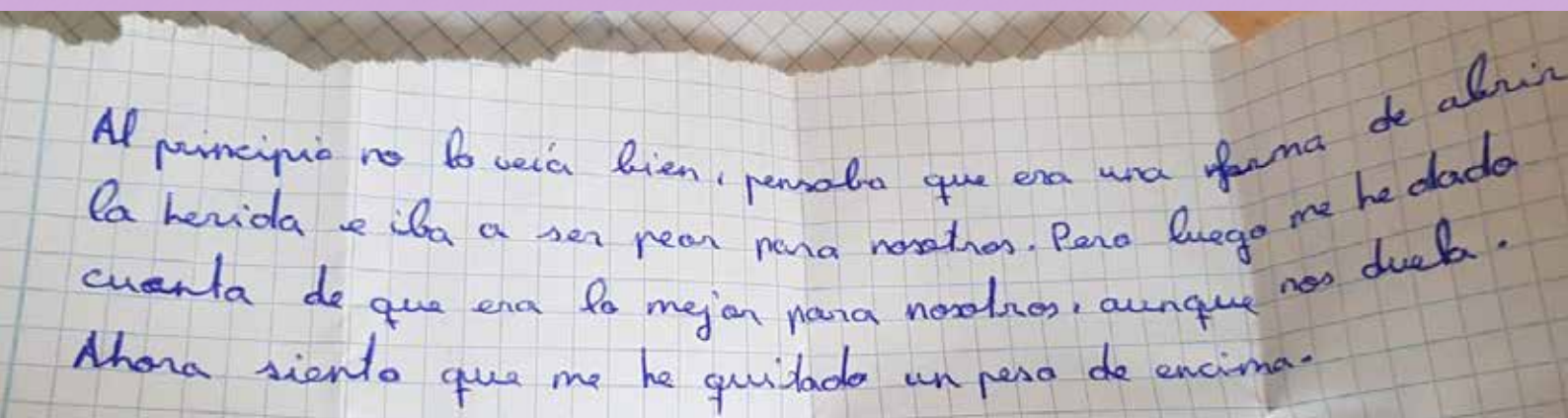
Carta de Agradecimiento. Alumno de 3º de la ESO.
Pérdida de un compañero.



Mural del agradecimiento por un compañero fallecido de forma repentina. 4º de la ESO, IES Diego Rodríguez de Estrada, en San Juan del Puerto, Huelva.



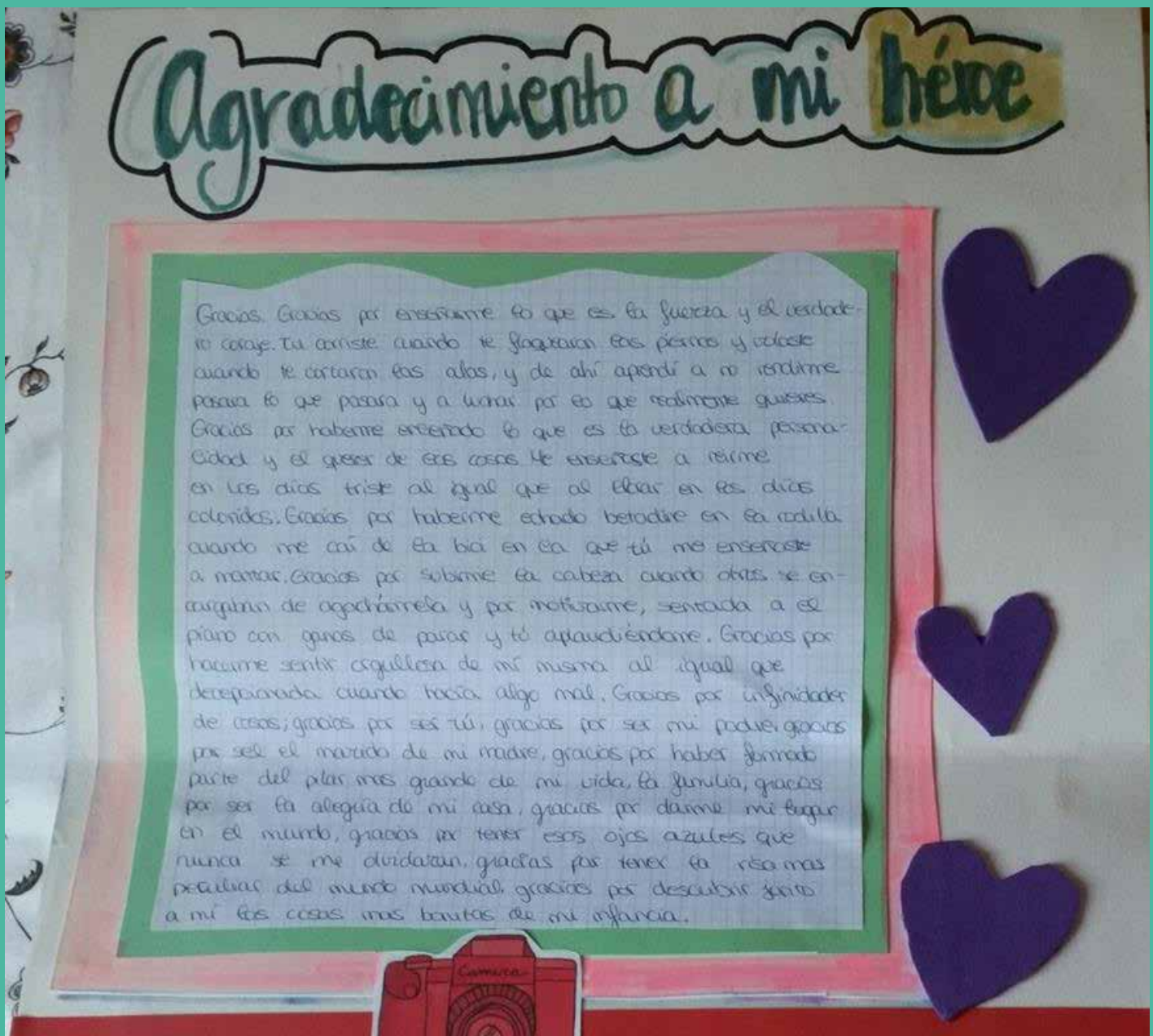
Mural/Homenaje por un compañero fallecido de forma repentina. 4º de la ESO, IES Diego Rodríguez de Estrada, en San Juan del Puerto, Huelva.



Reflexiones de un alumno después de haber realizado el Proceso M.A.R.. 4º de la ESO, IES Diego Rodríguez de Estrada, en San Juan del Puerto, Huelva

Carta de agradecimiento de una alumna de
1º de bachillerato a su padre fallecido.


Transcripción: "Gracias. Gracias por enseñarme lo que es la fuerza y el verdadero coraje. Tu corriste cuando te flaquearon las piernas y volaste cuando te cortaron las alas. Y de ahí aprendí a no rendirme pasara lo que pasara y a luchar por lo que realmente quiero. Gracias por haberme enseñado lo que es la verdadera personalidad y el querer de las cosas. Me enseñaste a reírme en los días tristes igual que a llorar en los días coloridos. Gracias por haberme echado Betadine en la rodilla cuando me caí de la bici en la que tú me enseñaste a montar. Gracias por subirme la cabeza cuando otros se encargaban de agachármela y por motivarme, sentada al piano con ganas de parar y tú aplaudiéndome. Gracias por hacerme sentir orgullosa de mí misma al igual que decepcionada cuando hacía algo mal. Gracias por infinidad de cosas; por ser tú, gracias por ser mi padre, por ser el marido de mi madre, gracias por haber formado parte del pilar más grande de mi vida, gracias por darme mi lugar en el mundo, gracias por tener esos ojos azules que nunca se me olvidarán, gracias por tener la risa más peculiar del mundo mundial, gracias por descubrir junto a mí, las cosas más bonitas de mi infancia.



1.4.4. ADAPTACIÓN PARA NIÑOS Y NIÑAS CON NEAE

En esta adaptación, nos vamos a encontrar con muchas variables que será necesario que adaptéis, sobre todo porque la diversidad es muy amplia y aparecen muchos factores que nosotros no controlamos, por lo que os daremos indicaciones generales.

- En primer lugar, hay que valorar si se le anticipa la noticia o se le saca del aula para explicársela antes o después que, al resto de sus compañeros y compañeras de una forma adaptada, para que el impacto al decirlo en el grupo no sea más perjudicial que hacerlo en individual.
- En segundo lugar, como dijimos en el apartado específico del módulo teórico, es importante evaluar las subcompetencias que tengan adquiridas. Esta idea es extrapolable a infantil, etapa en la que están en proceso de ir adquiriéndolas. En el caso de alumnado NEAE tenemos que contar con que estén en proceso de adquirirlos o que no cuenten con ellos, por lo que la intervención será siempre adaptada a la capacidad de comprensión que tengan.
- Es importante que trabajéis con cuentos, canciones y ejemplos concretos. Os enlazaremos materiales en el banco de recursos como " el ciclo vital de los animales", en el que pueden ver el proceso de nacimiento, crecimiento y muerte.
- Tendréis que ir adaptando cada etapa a su nivel de comprensión, siendo la de los secretos, la más difícil de entender y la más probable que podáis omitir. Al menos, podéis insinuarla por si funcionase, pero no hay que forzar ninguna situación para la que no estén preparados.
- Si no tienen adquirido el principio de irreversibilidad, es probable que os hagan preguntas sobre el tema de forma reiterada. No pasa nada, les devolvéis que la persona ha dejado de respirar y que su corazón ha dejado de latir, además de que ya no va a volver.
- La frustración que genera un duelo en menores con NEAE que tienen dificultad para entender lo que ocurre, puede ser muy alta. Entre las expresiones más comunes, podemos encontrarnos que su umbral de la frustración sea bajo y tiendan a expresar enfado, que estén malhumorados, se agreden o pegan. Es importante sostener, validar y expresarles de forma explícita que entendéis que estén enfadados porque papá, mamá, la maestra, el compañero... quien haya fallecido, no esté. La regulación vuestra será importantísima para calmarlos e ir dándole las explicaciones que necesiten. Habrá que repetir los rituales de entierro, enseñarles los pictogramas, canciones y otros materiales, las veces que haga falta.

- 
- Igual que el uso de metáforas o cuentos, los pictogramas serán fundamentales. Anticiparles lo que va a ocurrir es esencial: Explicarles el ciclo de la vida con imágenes, un entierro, personas diciendo adiós, una persona en el cielo, personas tristes abrazándose... todo el ciclo del rito de despedida. Os plantearemos materiales en el banco de recursos del final de la guía.
 - Hay veces que hemos tenido que hacer ese ciclo nosotros con ellos, pero con un animalito o insecto muerto: una mariquita, una hormiga, un pajarito que encontréis... lo cogéis con ellos, lo metéis en una cajita, le dais las gracias, hacéis un agujero en la naturaleza, os despedís, lo enterráis diciendo unas palabras y os abrazáis. Suele ser la mejor forma de aprender lo ocurrido. No valoramos la incineración como ejemplo porque es complejo para que lo entiendan.
 - Otras veces, como pusimos en uno de los ejemplos anteriores, podemos valorar la opción de llevar un pequeño colgante o poner una foto de la persona fallecida que puedan llevar encima, les ayuda a tranquilizarse y no debe ser un motivo de preocupación. Los resultados son más tranquilizadores, aunque pensemos que puede que no les ayude a “superar” el duelo. Sus ritmos son diferentes y debemos tenerlos en cuenta.
 - Si vamos trabajando en paralelo a lo que se va elaborando en el aula, hay fases en las que se pueden incluir como es la del mural del agradecimiento. Valorar cuáles son en las que pueden participar y estar atentos a las reacciones que tengan por si les “supera” alguna de ellas y no lo teníamos contemplado.
 - Insistimos en que en el banco de materiales tendréis recursos de consulta.

IDEAS

CLAVE

- * Adaptación infantil: Uso de metáforas y cuentos. Actividades adaptadas.
- * Adaptación en Primaria: Hablamos de “Secretos “ y no de culpas.
- * Adaptación en Secundaria: Si aparecen resistencias personales o grupales, hay que plantear el acompañamiento individual.
- * Adaptación NEAE: Valorar la situación personal y subcompetencias adquiridas. Uso de cuentos, canciones y observar las distintas formas de expresar la frustración.

1.5. EL DUELO POR SUICIDIO. LA METÁFORA DEL SÍNDROME DEL DELFÍN.

El suicidio, dentro de los tipos de duelo, es uno de los más complejos de abordar. Es un gran tabú social que genera una controversia de gran calado ideológico, religioso e incluso político. Pero, por encima de estas cuestiones, los índices de suicidio en adultos (dependiendo del país) son abrumadores y, en muchos casos, se desconocen.

Detrás de cada persona que decide acabar con su vida, hay familiares y amigos desconcertados que intentan encontrar explicaciones a situaciones, muchas veces, inexplicables. Pero, sobre todo, niños y niñas a los que hay que transmitirles que su papá, mamá, docente o cualquier otra persona conocida, ha fallecido o, mejor dicho, “ha decidido morir”.

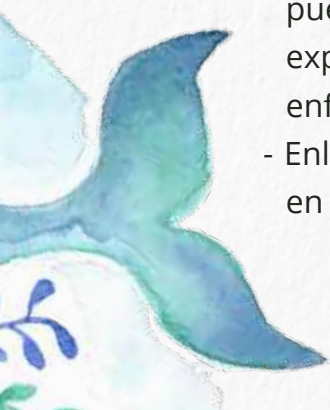
En todos los años que llevamos acompañando en el duelo, generalmente, a los niños y niñas se les suele transmitir la noticia de este tipo de pérdida maquillando la causa del fallecimiento (“estaba muy malito”), dando otras explicaciones muy diferentes (“sufrió un accidente”) o, en algunos casos, sin darles ninguna razón (“cuando seas mayor lo sabrás”). Todo ello con el objetivo de no generar más sufrimiento.


Somos conscientes de que, si ya de por sí es difícil transmitirle a un niño o niña que una persona ha fallecido, al ser por suicidio, la complejidad es aún mayor.

Es importante analizar tanto las consecuencias que se producen cuando no decimos o maquillamos lo que ha ocurrido, como si somos excesivamente sinceros y explicamos lo sucedido sin tener en cuenta la edad de los niños o la capacidad de entenderlo.

1.5.1. CONSECUENCIAS EMOCIONALES AL OMITIR O DAR OTRA EXPLICACIÓN SOBRE EL SUICIDIO.

- Los procesos de duelo por suicidio implican que se hable del tema, causas, consecuencias... tanto en la familia como a nivel social. Los niños y niñas conviven con los adultos que comentan y, de una forma u otra, pueden enterarse de conversaciones cuya información no coincida con la explicación que se les ha dado. Esto puede generar confusión, angustia, enfado e incluso la pérdida de confianza en sus referentes.
- Enlazando con el punto anterior, nos hemos encontrado con situaciones en las que han sido otros niños y niñas, que sí tenían la información, los





que le han preguntado directamente al niño, le han contado la información que tienen (muchas veces tergiversada) e incluso la han usado para hacer mofas (son las menos comunes, pero ocurren). Estas situaciones generan también mucha angustia, frustración, enfado... e incluso vergüenza por el estigma social que acompaña al suicidio y, por ello, que no comenten nada a sus adultos, pese a estar sufriendo mucho.

- También hay niños y niñas que, de alguna forma, sabían o intuían que “algo no iba bien”, ya que veían a la persona (sobre todo si convivían con él o ella) comportarse de forma anómala (depresión, otros intentos de suicidios con atención policial en casa, hospitalizaciones...). Y cuando se les da una explicación muy lejana a la realidad, les genera duda, desconfianza o aprenden que es un tema del que “no se puede hablar”.
- Por último, adultos o adultas que, con toda su buena intención, se acercan al niño o la niña para expresarle su cariño y a través de sus palabras, les dan información que no coincide con lo que le han comentado.

A Manuel le comentaron que su padre había tenido un infarto (suele ser una explicación muy recurrente por la inmediatez de la muerte). Su tío se le acerca y le dice: “cariño, papá estaba sufriendo mucho, estaba muy triste y, aunque lo que ha hecho no está bien, ya descansa en paz”. Insistimos en que suele hacerse bajo una intención cariñosa, pero muchas veces desacertada (en estas situaciones es muy importante saber qué explicación se le ha dado al niño antes de este tipo de contacto).

Pero, ¿qué pasa cuando somos muy explícitos en lo que ha ocurrido, no tenemos en cuenta la edad para explicarle de forma adaptada el tema, el carácter de los niños y niñas o su situación familiar/emocional?

- No sólo no suelen entender el concepto de muerte en sí, sino que, con la explicación del suicidio de forma inadaptada a su edad, pueden sentirse culpables por algo que hayan hecho o dicho que haya provocado esa situación.
- Si la situación en casa era compleja (había discusiones u otro tipo de ambiente disfuncional), el niño puede culpar a otros adultos de lo que ha ocurrido y comienza a manifestar comportamientos reactivos.
- También nos ha ocurrido que familiares, en pro de “decir la verdad” han dado la siguiente explicación: “todos podemos decidir morir cuando queramos y papá decidió que había llegado su momento”. Estas situaciones generan muchísima angustia porque los niños y niñas interiorizan que, si eso ha ocurrido con papá, también puede ocurrir con mamá, los titos, su hermana mayor, su abuela, su profesora... y desarrollan un miedo continuo a la muerte, mucha inseguridad y pérdida de confianza en los demás, entre otras cosas.

Por todos estos motivos, se hace patente la dificultad que hay en relación con el suicidio, su explicación y acompañamiento a niños y niñas. Pero, ¿cuál es el equilibrio? ¿Cómo podemos minimizar las consecuencias de esta terrible situación?

De estas preguntas surge la metáfora del “Síndrome del Delfín”, término creado por Alma Serra (2020), que os proponemos como material de trabajo en el banco de recursos a través de un cuento suyo publicado para trabajar este tema.

Aunque existe mucha controversia científica sobre el “suicidio” en animales, parece que la más constatada es la de los cetáceos, como por ejemplo los delfines. Tanto por su desarrollo cerebral, como por el control total de su capacidad respiratoria (no es un acto inconsciente, son capaces de no respirar a propósito), se han registrado muchos casos de cetáceos en cautiverio que han provocado su muerte (han dejado de respirar o se han golpeado fuerte y continuamente contra paredes). Así como manadas completas que se han encontrado varadas en playas, sin motivo aparente de su muerte, y de lo cual existen diferentes hipótesis sobre el suicidio en grupo.

Por todo ello, la metáfora consideramos que da respuesta a la necesidad de ayudar al alumnado que ha vivido este tipo de pérdida.

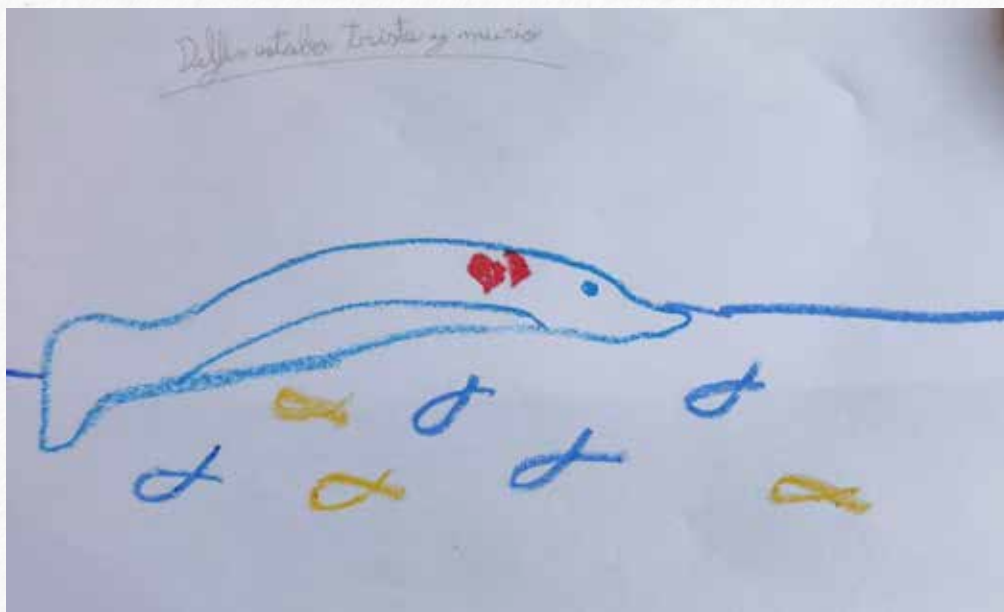
1.5.2. BENEFICIOS EMOCIONALES AL TRABAJAR EL SUICIDIO.

- A las familias y docentes os deja más tranquilos tener una forma de explicar lo sucedido de una forma dulce y cariñosa, pese a ser un tema complejo en nuestra sociedad.
- Los niños y niñas lo entienden perfectamente y eximen de culpa a la persona que se ha suicidado, comprendiendo que tenía el “síndrome del delfín”. Hay veces en las que nos han expresado “si papá o mamá se sentían como Delfín, es que su corazón estaba muy triste”. De esta forma, el sentimiento que se instaura no vira hacia el enfado, culpa o rabia, sino hacia el dolor, la tristeza y la comprensión.
- Cuando van creciendo, entienden que fue la forma más adaptada de explicarles el suicidio (recordar el principio de “Qué es menos malo”). A diferencia de cuando no se les explica o se les da otra razón, no se enfadan, porque entienden que se les dijo, pero de una forma coherente con la edad que tenían.



- La metáfora del Delfín abre muchas posibilidades a hablar sobre cómo era, cómo se sentía, qué pasaba en su vida para que se sintiera así... y de la misma forma, para agradecer su paso por la vida, extraer momentos felices, cariñosos...
- Desde la Pedagogía del Duelo, sirve para trabajar este tema en todas las etapas educativas, tanto a nivel preventivo, como si ha ocurrido un caso de duelo de estas características. No sólo con niños y niñas pequeñas, sino también con adolescentes o niños y niñas con NEAE. Es una bonita metáfora para abrir conversaciones y reflexionar sobre el tema.

El suicidio, generalmente, es un tipo de fallecimiento asociado a personas adultas, aunque en adolescentes también hay unos índices preocupantes y en niños es prácticamente inexistente. Por ello, la intervención consideramos que se hará en el caso de docentes que se han suicidado, alumnado adolescente y algún familiar cuya repercusión de la noticia en el aula haya que abordar.



Dibujo del trabajo con la metáfora de Delfín en un niño de 2º de Infantil cuyo padre se suicidó.



Dibujo del trabajo con la metáfora del Delfín de una niña de 1º de infantil cuyo tío se suicidó.

IDEAS

CLAVE

- * El suicidio es, dentro del duelo, un tabú. Su abordaje es complejo.
- * Es importante transmitir a los niños y niñas informaciones coherentes y explicaciones adaptadas.
- * Trabajar con el “Síndrome del Delfín”: Favorece la compasión facilitando la reflexión sobre el tema.

2. MODELO GENERAL DE INTERVENCIÓN.
APLICACIÓN PRÁCTICA DEL PROCESO MAR
EN INDIVIDUAL. LA INTERVENCIÓN DE LOS
EQUIPOS DE ORIENTACIÓN.

“Lo que se les dé a los niños, los niños darán
a la sociedad”
Karl A. Menninger





2. MODELO GENERAL DE INTERVENCIÓN. APLICACIÓN PRÁCTICA DEL PROCESO MAR EN INDIVIDUAL. LA INTERVENCIÓN DE LOS EQUIPOS DE ORIENTACIÓN.

Volvemos a seleccionar otra vez el duelo externo al centro y repentino como uno de los más frecuentes para elaborar un modelo general de intervención, en este caso, individual. Entendemos que este apartado compete más a los equipos de orientación que a los docentes en sí, al hacer un acompañamiento más individualizado. En este caso, a diferencia del modelo grupal anterior que estaba vinculado a la pérdida de un docente, alumno o alumna, este tipo de pérdida estará más relacionada con un familiar cercano o ser querido para el que la intervención grupal no sea necesaria. Esto no quiere decir que no se trate en el aula, ya que el fallecimiento de una madre, padre o hermanos, puede impactar en una clase de una forma significativa.

Desde la pedagogía del duelo, cuando ocurre una pérdida, es importante abordarla, aunque no sea realizando todas las etapas por la falta de vínculo y conocimiento de la persona. Pero sí creando un espacio para hablar de las inquietudes, preguntas que puedan surgir, miedos... y ayudándoles, a través de la filosofía del Proceso MAR y las actividades que os hemos propuesto, aquello que consideréis que sea necesario trabajar.

La intervención en sí no varía mucho del modelo que os hemos presentado a nivel grupal. Lo que sí queremos es daros unas indicaciones generales para que las tengáis en cuenta:

- Lo primero es que rescatéis la guía de evaluación/observación individual que tenéis en el anexo 1. Teniendo en cuenta los criterios que hayáis identificado para valorar cómo está el alumno o alumna, podéis decidir cuándo y cómo acompañarlos. Aunque recomendamos que no esperéis mucho para abordar el tema.
- Es importante informar a las familias del trabajo que vais a hacer, tranquilizándolas al transmitirles que no será un trabajo terapéutico, sino acompañamiento emocional dentro del contexto educativo.
- Os recomendamos que elijáis un sitio en el que estéis solos, sin interrupciones y le expliquéis a menor la propuesta que le quierdes hacer, entendiendo que pueda decir que no y, por tanto, esperar un poco a que esté preparado. Puede que lo que le ocurra es que no quiera abordarlo en el colegio y, por tanto, tengamos que recomendar a la familia el que lo lleven a un especialista.

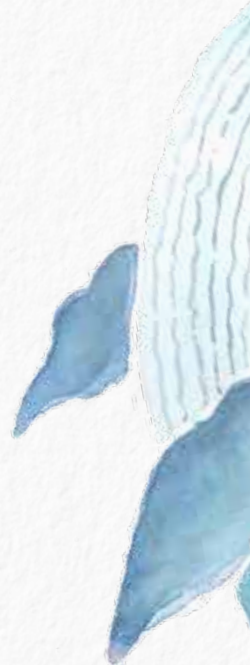
- Si sois de secundaria, tenéis más facilidad para tener las sesiones de acompañamiento más seguidas en el tiempo. Mientras que, si sois de primaria o infantil, probablemente las tengáis que hacer semanales o quincenales. Valorad la opción de intentar tenerlas más seguidas o derivar a algún especialista en el caso de que veáis que no vayáis a poder tener continuidad.
- En este caso, dedicar un tiempo para acompañar, aunque no se haga el proceso, hacerles seguimiento, preguntarles por cómo están, cómo se siente, cómo están las cosas en casa... va a ser muy importante para sentirse querido o querida y valorada.

Teniendo en cuenta estas consideraciones, la intervención en sí podéis adaptarla del modelo grupal al individual, dependiendo siempre de las características, tipo de duelo y etapa evolutiva.

IDEAS

C L A V E

- * La intervención individual suele competir, normalmente, a los equipos de orientación.
- * Informar siempre a las familias del acompañamiento individual que se vaya a realizar.
- * Evaluar la situación emocional del alumno o alumna.





3. DUELO EXTRAESCOLAR. CUANDO EL FALLECIMIENTO OCURRE FUERA DEL CENTRO.

“Hay algo muy especial que quiero plantar aquí mañana. Para preparar el suelo, hay que quitar todas las raíces o volverán a crecer y dañarán el brote nuevo”

Stuart Hazeldine

3. DUELO EXTRAESCOLAR. CUANDO EL FALLECIMIENTO OCURRE FUERA DEL CENTRO.

Dentro de esta tipología de duelo, hemos elegido como “modelo general de trabajo” la variante que incluye duelo repentino. Ahora vamos a desarrollar las consideraciones a tener en cuenta cuando el duelo es esperado o lo que nosotros llamamos el “Tiempo de ORO”.


3.1. DUELO ANTICIPADO. EL TIEMPO DE ORO.

Por duelo anticipado entendemos la situación en la que una persona se encuentra en un estado de irreversibilidad ante su fallecimiento y sus familiares y amigos más cercanos son conscientes de esa situación. También definimos como “El tiempo de ORO” a la oportunidad de despedida y preparación emocional que surge desde el momento en que da una esperanza de vida aproximada a una persona. Haciendo alusión a los menores de edad, la forma en la que van a reaccionar va a ser, generalmente, de shock ante la noticia y despertará, probablemente, los mecanismos de defensa más usuales en ellos ante la gran dificultad que supone “aceptar” que un ser querido (familiar, compañero, compañera o docente) va a fallecer. Pero tanto ese primer impacto, como la gestión emocional del proceso de despedida, se puede y se debe acompañar para minimizar los daños psicológicos y permitir que la última fase de despedida, sea tranquila y permita a todas las personas quedarse en un estado de paz.

Cuando estas situaciones no se acompañan y se mantienen en un tabú, la sensación que suele quedar es de falta de despedida (tristeza, culpa, rabia...), sobre todo en compañeros y compañeras que, al no ser familiares, suelen relegarse a una posición menos importante e incluso dejar de atender las necesidades de elaborar lo que está ocurriendo. Es duro saber que una compañera tuya va a fallecer y no te dejan o puedes despedirte.

3.1.1. CUANDO VA A FALLECER ALGUIEN DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA.

Lorena tiene 16 años, tiene muchas dificultades en establecer relaciones de amistad con otras chicas de su edad. Está triste y manifiesta que se siente sola y vacía desde que en 4º de primaria, su mejor amiga, falleció tras una larga enfermedad y no le dejaron despedirse ni comunicarse con ella desde el primer día que faltó al colegio. Antes jugaban juntas, pasaban alguna noche haciendo fiestas de pijamas e iban a una extraescolar que les encantaba también juntas. Justo antes de que dejara de ir al colegio, en un taller, tienen una discusión que no resuelven más de que dejándose de hablar durante unos días. A partir de ahí,



no vuelve a verla, sólo sabe que se ha puesto enferma y fallece a los dos meses por un cáncer muy agresivo.

Las culpas por aquella discusión y la imposibilidad de poder despedirse de su “mejor amiga”, llevaron a Lorena a no querer vincularse con ninguna chica de su edad. En su familia y centro educativo no asociaron ambas cosas (duelo oculto) mientras que ella no era capaz de salir de aquella tristeza.

Elaboramos el duelo tal y como los hemos desarrollado en el modelo general, pudiendo identificar y elaborar sus culpas, despedirse, agradecer el tiempo que habían pasado juntas... Y poco a poco, Lorena fue recuperando la alegría y haciendo una pandilla de amigas con las que, actualmente, sale, estudia y disfruta de hacerse mayor.

En este tipo de duelo, la gestión previa va a ser fundamental y la implicación de la familia será clave en las posibilidades que tengáis de ir elaborándolo.

Ante la pregunta de si se le debe decir la verdad de lo que va a ocurrir, nuestra respuesta es rotunda, sí. Hay que ir informando, de forma adaptada a la edad de cada niño o niña, que “la persona cada vez está más enferma” y ya no puede hacer las cosas que hacía antes.

Es importante que la enfermedad o ingreso, mientras sea posible, no impida la comunicación con los compañeros y compañeras. Esto quiere decir que os proponemos que pidáis a la familia que haya una comunicación “directa” entre la persona ingresada y ellos. Una video llamada, cartas, un mensaje... estando en clase y con la respuesta de la propia clase en el momento. En este caso, hay que esperar a que la familia informe de cómo se encuentra la persona y el mejor momento del día para hacerlo. Si no es posible durante el horario escolar, puede enviárselo al tutor o tutora y se ve en clase y se prepara la respuesta. La periodicidad dependerá de muchos factores, pero mínimo una vez en semana es importante.


Sobre las fases del modelo general, debemos encontrar un equilibrio para que la persona que está enferma no entienda lo que se hace como una “despedida” anticipada. De hecho, hay familias que ocultan a la persona que va a fallecer, por lo que esa información será muy importante.

El objetivo de este trabajo no se centra en que la persona enferma se despidiera, sino que el resto de compañeros se queden tranquilos por haber hecho “todo lo que han podido” y ayudar a que el tránsito haya sido agradecido, con la dificultad que esto implica y de la que, por supuesto, somos conscientes.

Mientras esa comunicación que os proponíamos se cumple, podéis adaptar las actividades del modelo de intervención de la siguiente forma:

- Primera fase, acogimiento emocional de la ausencia. Permitid que cuando se transmita la noticia, se puedan expresar emocionalmente. Qué dudas surgen, miedos, inquietudes. Puede ser que sea la primera vez que tomen contacto con el subconcepto de la inexorabilidad, es decir, la muerte es algo que a todos nos va a pasar. Y esto genera mucha angustia. En este sentido es importante que recordéis el principio de “qué es menos malo” y adaptar las respuestas, sobre todo en infantil y primaria, a “es difícil que siendo pequeños enfermes”, “estadísticamente pasa a muy pocas personas”, “lo que le pasa a Rocío es algo muy raro y le pasa a poca gente, no es nada habitual” ... intentad minimizar la angustia a través de aquello que creáis que puede dejarles más tranquilos.
- Segunda fase, expresión emocional del dolor. Podéis elaborar un álbum precioso lleno de recuerdos, anécdotas, alegrías... relacionados con la persona que está enferma. Ante la duda de si se le regala o no, debéis consultarlo a la familia, que son los que mejor saben cómo lo puede interpretar. Hay veces que, si se hace bajo la idea de regalo para que entienda que tenéis a la persona presente, no tiene porqué interpretarse como una despedida. Pero insistimos en que esa decisión la toma la familia. Y, en segundo lugar, reiteramos que esta propuesta es para el aula, no tanto para la persona que va a fallecer. Para ella os daremos unas indicaciones sobre la despedida.
- La tercera fase, identificación y elaboración de los secretos o culpas. Es un trabajo absolutamente íntimo del aula. Cuando la persona esté ya muy malita y se ha comunicado a los compañeros y compañeras que le queda poco tiempo de vida, es cuando recomendamos que dediquéis un tiempo a esta fase. Es muy importante hacer la fase completa, terminando con la actividad “a la porra los secretos” y dando pie a la del “legado emocional”.
- De ahí, la cuarta fase, el agradecimiento, será precioso y probablemente coincida con el fallecimiento o la etapa final de la enfermedad. En este caso, se pueden recoger todas las cartas y entregarlas a la familia encuadradas, para que ella valore qué quiere hacer, si leérselas, guardarlas...
- La quinta fase, reutilización de la pérdida en beneficio del entorno, saldrá de forma natural al dedicar un espacio, en el centro, a homenajear a la persona. Ya sí se puede exponer el álbum o mural de los recuerdos y dedicar un espacio al agradecimiento colectivo y público del alumnado.

¿Veis la diferencia entre el caso inicial de Lorena en el que todo se llevó en secreto y no se le permitió despedirse, a éste en el que se va acompañando,



de forma cariñosa y respetuosa, todo el proceso? Somos conscientes de que es muy doloroso, que van a surgir muchas preguntas y que, como indicábamos, probablemente será el primer contacto con la sensación de vulnerabilidad que provoca la muerte. Pero esa sensación se puede minimizar e integrar si se acompaña y gestiona, en lugar de dejarlo sin respuesta y elaboración emocional.

3.1.2. CUANDO VA A FALLECER UN FAMILIAR.

En este caso, la intervención es individual y competirá por un lado al equipo de orientación ayudar en la elaboración del duelo anticipado, así como a la tutora o tutor, tener en cuenta el día a día del alumno o alumna que va a perder a su familiar.

Aunque la intervención sea individual, insistimos, como lo hicimos en la explicación del modelo general de intervención, que la pérdida anticipada de un familiar muy allegado de un compañero (hermana, padre, madre...) también genera un impacto. Por lo que no es necesario hacer todas las fases de elaboración de la despedida, pero sí plantear el tema, tratarlo, acompañarlo y responder las dudas y miedos que surjan.

Una de las recomendaciones más importantes que recomendamos es “dar permiso” al alumno o alumna para que pueda vivir el proceso de despedida sin agobiarse por las responsabilidades académicas. Es cierto que, en muchas ocasiones, el día a día del centro, las tareas, exámenes... pueden ayudar a estar “distráido” y despejarse de lo que ocurre en casa.

Susana tiene 14 años y su padre padece un cáncer que ha llegado a su fase final. Ella siempre ha sido brillante en las notas, pero últimamente no “puede más”. Saca tiempo en el hospital, en casa, en el centro... para estudiar y no bajar las notas, pese a que su padre está ya muy enfermo. Cuando le preguntamos a Susana que por qué estudia tanto, que ahora es importante que se centre en su padre y en acompañarlo, nos dice que “no quiere darle el disgusto de bajar las notas, que se siente mal porque él se entere de que ha empeorado”.

En algunos casos, si el alumno es exigente, el mantener el ritmo académico (o incluso aumentarlo), puede ser un mecanismo de defensa para no poner la atención en lo que ocurre en casa o una expresión del sentimiento de culpa que pueden tener, irracional, de no defraudar.

Ante esto, es importante que valoréis al alumno o alumna en su conjunto (tenéis las indicaciones para su evaluación en el anexo 1). Pero por encima de todo, cuando os enteréis de la enfermedad del familiar y, sobre todo, cuando esté en la

última fase, transmitir que el centro es un espacio incondicional de tranquilidad y cariño hacia la alumna o alumno, que se tome el tiempo que necesite y que rinda lo que pueda, que eso no va a disminuir su calificación, es muy importante. Aunque baje la nota, intentad mantenerse.

Luna perdió a su madre con 9 años y ese curso repitió. Era una alumna de nota media, pero la enfermedad le supuso estar muchos días fuera, no ser capaz de mantener la atención y nadie que le ayudara en casa a seguir el ritmo de la clase. Con 15 años, su padre pide ayuda en el instituto porque Luna no está motivada con nada, dice que está triste y que quiere dejar los estudios. Cuando trabajamos con ella, nos dice que hay una pesadilla que se le repite continuamente. En el sueño su madre, muy enfadada, le dice que le parece mentira que haya repetido, que no se cree que ahora no quiera ni estudiar y que le da mucha pena que se haya convertido en una vaga.

Los sueños recurrentes de Luna son una proyección de la culpa que tiene por no haber sido capaz de mantener el ritmo de estudios. Pero ¡su madre se ha muerto!, habrá algo más angustiante y desestabilizador que eso. Sin embargo, el centro valoró que era mejor que repitiera y se enfrentó a un duelo solapado (la pérdida también de su grupo de referencia) y el cúmulo de culpas por haberle dado ese disgusto a la madre, aunque estuviera muerta.

Volvemos al principio de “qué es menos malo”, ¿qué es mejor, que se le baje la nota porque realmente no ha conseguido llegar a lo que debería y que le pase lo que le ha pasado a Luna, o que se le mantenga la calificación, pese a que se haya maquillado, y que Luna avance tranquila y al curso siguiente ayudarla para que alcance el nivel que tenía? La respuesta la podéis valorar vosotros.





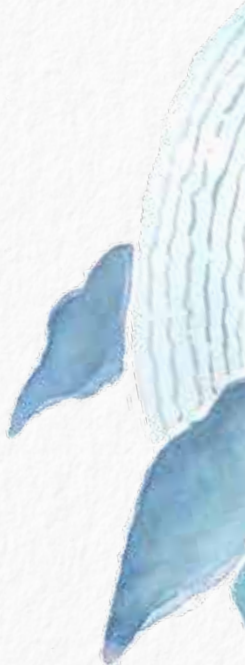
IDEAS

C L A V E

- * El Tiempo de ORO es una oportunidad de preparación emocional que va a facilitar la despedida agradecida.
- * El acompañamiento en el duelo anticipado puede minimizar las consecuencias emocionales adversas en niños y niñas.
- * Es importante transmitir, por parte del centro, flexibilidad escolar y sostén emocional incondicional.
- * Los compañeros y compañeras deben estar informados en todo momento y favorecer que puedan despedirse.
- * Hay que tener siempre presente a las familias y preguntarles cuáles son los pasos que desean dar.
- * Decirles la verdad a los compañeros y compañeras para que conozcan la situación, favorecer la comunicación y culminar en una agradecida despedida.
- * De forma paralela, el resto del alumnado puede ir elaborando la despedida con las fases adaptadas del modelo general de intervención.

4. DUELO INTRAESCOLAR. LA PERDIDA
OCURRE DENTRO DEL CENTRO.

“Te llevo en mi corazón
y cerca me tendrás.
A solas, yo te cantaré
soñando en regresar”
Carlos Rivera
Canción “Recuérdame”



4. DUELO INTRAESCOLAR. LA PERDIDA OCURRE DENTRO DEL CENTRO.

En este tipo de duelo, nos vamos a centrar en la gestión del impacto cuando hay una situación de muerte repentina o suicidio dentro del centro. Os parecerá mentira que ocurra que un alumno, alumna o docente se suicide en su propio centro. Aunque pasa en raras ocasiones, no es algo que tengamos que obviar porque son casos que ocurren, poco, pero que pasan. Lo que, por desgracia es habitual, son pérdidas accidentales que ocurren en un centro y son muy perturbadoras.

Sebastián era un maestro genial del primer ciclo de primaria. Todos los niños y niñas le adoraban porque era un señor mayor, cariñoso y con una energía preciosa. Le quedaban un par de años para jubilarse y, aunque tenía la tensión alta, tomaba su medicación. Una mañana, a la vuelta del recreo, después de jugar al fútbol con su clase, empezó a encontrarse mal, pero no reparó en los síntomas que tenía, y justo entrando en su clase, se desplomó ante la atónita mirada de 27 niños desconcertados que empezaron a gritar. Su compañera de línea salió de la clase y vio a Sebastián tumbado. Aunque intentó retirar a los alumnos, estaba sola y tuvo que hacerle la reanimación. La ambulancia llegó, certificó su muerte y de soslayo, ante el cuidado de todo el equipo, el alumnado vio cómo le ponían una sábana por encima y lo sacaban en ambulancia del centro.

Lucía de 14 años hizo el examen de inglés de esa mañana, le dolía la cabeza, pero pensó que era porque había dormido poco. Al terminar su prueba oral, la tutora notó que Lucía no pronunciaba bien algunas palabras y la chica empezó a vomitar. Al acompañarla al baño, Lucía se desploma por un ictus y fallece dentro de los baños, mientras la profesora, junto con varias compañeras, piden ayuda desesperadas para intentar reanimarla.

Aitor es un pequeñín de 5 años que corre por el patio con un triciclo de su escuela, con la mala suerte de que se coge un bache, se cae y se golpea la cabeza quedándose inerte en el suelo, mientras su maestro intenta que reaccione. El niño fallece en el acto.

Es absolutamente desolador hablar de estas situaciones, sobre todo cuando pueden estar implicadas otras personas en el accidente.

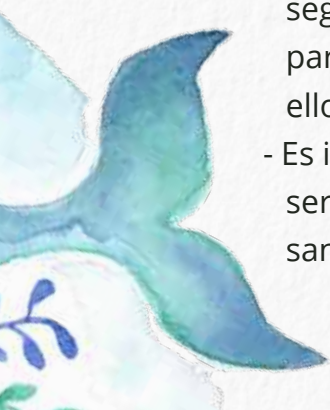
Teresa falleció a consecuencia de una zancadilla que le hizo un compañero suyo como una broma sin importancia. Se tropezó y cayó en el bordillo de unas


escaleras que golpeó su cabeza y dejó a la niña tumbada en el suelo, mientras sus compañeros salían corriendo a pedir ayuda. Marisa, profesora de literatura en secundaria, tenía anorexia desde hace varios años. Usaba un micrófono porque la voz casi no le salía del cuerpo, pero su psiquiatra le había recomendado que no dejara de ir a clases para que la depresión que tenía, no terminase con ella. Estaba en su departamento haciendo una guardia cuando sufrió un paro al corazón y se quedó con la cabeza encima de la mesa, como si estuviera durmiendo. Varios alumnos y alumnas de su tutoría le habían hecho la vida imposible. Le metían papel en los enchufes para que no pudiera conectar el altavoz, le pusieron un mote muy desagradable. Le ponían bocadillos en su mesa con carteles sobre la anorexia... fue un tema que no se gestionó en el centro.

En todos los casos, lo más importante es el sostén emocional por el impacto de la muerte. Después de ello, la gestión emocional se puede realizar de la misma forma que hemos planteado en el modelo general de intervención, poniendo especial atención a las culpas que puedan surgir por la relación que se tuviera con la persona. Sobre todo, cuando ha podido haber personas implicadas en el accidente.

Aunque la gestión del impacto es un trabajo especializado de profesionales la psicología especializados en atención en emergencias, os podemos plantear algunas cuestiones generales:

- No evitar hablar del tema, plantear lo que ha ocurrido, cómo se sientes y qué miedos, dudas, inquietudes surgen.
- Según la edad que tengan, dedicad un espacio a dar respuestas a sus preguntas teniendo presente las indicaciones que os hemos dado sobre "qué es menos malo".
- Cuando son accidentes, es importante insistir en que los accidentes son imprevisibles y que partimos de la idea de que no hay mala intención cuando son fruto de una broma. Diferenciar un error de un ataque, será fundamental para que, si hay personas implicadas, puedan entender que lo que pasó fue consecuencia de un gravísimo error, pero que no son malas personas por ello.
- La comunicación con la familia va a ser fundamental para ver la evolución de los menores y las consecuencias del impacto. Hay que hacerles seguimiento y valorar la opción de que un profesional pueda intervenir para desensibilizar las situaciones de shock que haya. Existen técnicas para ello, pero insistimos en que compete a equipos especializados.
- Es importante no convertir el tema en un tabú, que se hable y elabore va a ser fundamental para que se transforme el recuerdo y se le dé un sentido sano que ayude a superar el impacto.



- 
- Poner flores o recuerdos, palabras... en el sitio donde ha fallecido la persona, ayuda a que, transitoriamente, ese sitio se convierta en un espacio de recuerdo transformado en agradecimiento y cariño. Pero debe ir acompañado de la gestión de lo que ha ocurrido.
 - En el caso de los suicidios, los trabajaremos de la misma forma que se ha planteado en el su apartado correspondiente, prestando especial atención a la gestión del impacto con las recomendaciones que hemos hecho

IDEAS

C L A V E

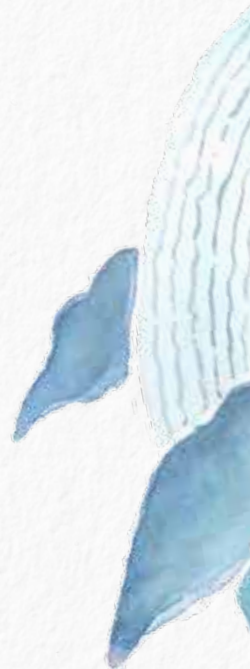
- * Importantísimo el soporte emocional primario en situaciones de shock o emergencia.
- * Dar la información necesaria la edad del alumnado sin maquillar la realidad.
- * Si es por accidente entre compañeros o compañeras o por una negligencia personal, es muy importante diferenciar el ataque del error. El primero genera culpa, el segundo favorece la comprensión.
- * Comunicación con la familia y valorar la intervención de un especialista.
- * Crear un espacio dentro del centro escolar para el recuerdo.

5. DUELO POR FALLECIMIENTO EN LAS
INMEDIACIONES DEL CENTRO.

“Es lo que tienen las casualidades: que a veces
significan más cosas”

Maria Ripoll

“Tu vida en 65’





5. DUELO POR FALLECIMIENTO EN LAS INMEDIACIONES DEL CENTRO.

Este duelo, al igual que el anterior, lo que más preocupa es el impacto que puede tener en la comunidad educativa tanto si se presencia como si no, pero era alguien allegado al centro. Con allegado, no nos referimos sólo a un padre, madre, hermano del alumnado...sino a alguien que era familiar, pero no necesariamente vinculado: la dueña de la tienda de chucherías del barrio, una persona que vendía cupones cerca, alguien conocido en el entorno...

En estos casos, es muy importante la atención primaria. Al igual que en el caso anterior de fallecimiento en el centro, la conmoción que provoca es mayúscula. Si, además ocurre en un momento de salida, entrada o recreo, el despliegue asistencial o verlo directamente es más angustioso aún.

Por ello, además de realizar el proceso tal y como lo hemos aplicado en el modelo general de intervención, las recomendaciones son similares a las medidas anteriores. Teniendo en cuenta que el espacio para depositar los objetos simbólicos de cariño será en las inmediaciones del centro.

Puede que haya alumnos o alumnas que no quieran pasar por el sitio donde ha ocurrido el accidente. Es normal que eso ocurra y no pasa nada si se evita durante los primeros días.

Mientras que se le dé una respuesta a lo que ocurre y se elabore en el centro, esos miedos deben ir remitiendo con el tiempo. Si esto no ocurre, es importante valorar las consecuencias emocionales en el alumnado con las directrices que tenéis en el anexo 1 y reflexionar sobre si algún alumno o alumna debe tener una atención individualizada o debe derivarse a un profesional. En el caso de haberlo presenciado, el estado de shock puede perdurar y que necesite ayuda psicológica.

6. INTERVENCIÓN EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO EN SITUACIÓN DE COVID 19.

“Resistiré, erguido frente a todo
Me volveré de hierro para endurecer la piel
Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte
Soy como el junco que se dobla,
pero siempre sigue en pie”

Dúo Dinámico
Canción “Resistiré”



6. INTERVENCIÓN EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO EN SITUACIÓN DE COVID 19.

Como os argumentábamos en el módulo teórico, crear una única propuesta de intervención en la gestión del duelo en la situación actual es compleja. De ahí nuestra propuesta de que adaptéis la propuesta general de intervención a los tipos de duelo que vayan surgiendo en vuestro centro.

Lo que sí consideramos muy necesario es crear un espacio con vuestro alumnado para elaborar emocionalmente la situación actual que estamos viviendo de incertidumbre y, como os mostrábamos en la Pirámide de Maslow, las pérdidas relacionadas con la capacidad de atender nuestras necesidades.

En este caso, vamos a desarrollar una adaptación de los materiales que diseñamos para esta misma Consejería, sobre la gestión emocional de la vuelta a los centros educativos tras la situación de aislamiento. Podéis adaptar las actividades a la realidad que queráis trabajar, siendo fundamental que mantengáis los objetivos de cada etapa, siempre inspirados en el modelo de trabajo y filosofía del Proceso MAR.

En lugar de diferenciar la intervención por etapas educativas, hemos dividido la propuesta en dos franjas de edad, de 3 a 7 años y de 8 a 16 (18 años en el caso de bachillerato). Observaréis que en la primera propuesta no se incluye la fase de identificación y elaboración de los secretos. Hemos creído conveniente unirla a la primera fase. En la propuesta de 8 a 16 años, sí están incluidos. Aun así, si lo consideráis necesario, podéis crear un espacio para hablar con los más pequeños sobre eso. En esta segunda, también tenéis una serie de enlaces a visualizaciones que introducen las actividades de cada fase. Son vídeos en lo que sólo debéis escuchar el audio, no hace falta ver la imagen, por lo que haremos referencia a ellos como los “audios” de las visualizaciones.

6.1. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE 3 A 7 AÑOS.

Objetivos específicos:

- Recoger las experiencias que han vivido durante el aislamiento o pandemia, de una forma creativa, y centrándose, sobre todo, en aquello que les ha gustado.
- Elaborar lo que han vivido con un sentido constructivo y sano.
- Estimular y celebrar la aceptación e integración de la vuelta a la “normalidad”.

FASE 1. ACOGIMIENTO EMOCIONAL.

ACTIVIDAD “Las flores de COVID”

En este primer paso vamos a trabajar el pasado poniendo la atención en todas las cosas que los niños y niñas han vivido han podido ser desagradables. La idea es favorecer el desahogo y dar un sentido a todo aquello que han vivido que les ha podido generar estrés.

MATERIALES:

- Cuartillas de papel blanco.
- Colores para dibujar.
- Una maceta grande.
- Semillas de flores de colores.
- Tierra abonada.
- Una regadera o bote para regar.

Comenzáis con una asamblea en la que introducís el objetivo que queréis trabajar partiendo de vuestra propia vivencia, de aquello que os ha podido agobiar o angustiar durante el aislamiento o que os angustia de la situación de pandemia en general. Siempre adaptado a su edad y capacidad de comprensión. Las ideas o preguntas con las que podéis favorecer la expresión son las siguientes, pudiendo adaptarlas al pasado o al presente:

- ¿Qué habéis hecho durante el tiempo que habéis estado en casa?
- ¿Qué habéis escuchado en televisión?
- ¿Habéis visto a papá o mamá preocupados en algún momento?
- ¿Qué es lo que menos os ha gustado?
- ¿Conocéis a alguien que haya enfermado?
- ¿Cómo os habéis sentido cuando no podíais ver a vuestros amigos/as, abuelos/as...?

Es importante, dentro del marco de la educación emocional que, cuando un niño o niña exprese una idea, se le pregunte por cómo lo ha sentido, si puede ponerle el nombre de la emoción (ampliando su vocabulario emocional) y dónde lo ha sentido, en qué parte del cuerpo. Es importante que no emitamos juicios de valor, ni que digamos si lo que ha vivido es positivo o negativo, sino que escuchemos de forma activa y validemos cada cosa que comenten. No debemos centrarnos sólo en la tristeza, sino que podemos hacerles ver que han podido sentir enfado por algo que no les ha gustado, melancolía por no ver a sus familiares, vergüenza si no han querido participar en algo, cansancio si no han querido hacer alguna tarea o actividad...

Después de hablar sobre lo que han ido sintiendo, pensando o viviendo, se les invita a hacer un dibujo de lo que menos les ha gustado de todo este periodo. Pueden

hacer un garabato, un dibujo figurativo... Algunos intentarán recrear alguna escena concreta, lo importante es que lo realicen como quieran. Posteriormente, se les pide que lo expliquen con sus palabras y se les agradece, uno a uno, que lo hayan contado.

A continuación, se les presenta una maceta vacía, un sobre con semillas y una bolsa de tierra abonada. Se les cuenta que esta maceta sirve para que, aquellas cosas que hemos vivido que no nos han gustado, se conviertan en flores muy bonitas y las cuidemos mientras crecen. Se recogen los dibujos y se les pide que elijan un elemento de la naturaleza que simbolice el dibujo que han hecho (una piedra, una hoja, una rama...) algo que sea pequeño. Si no es posible esta opción, pueden recortar o rasgar un pequeño pedazo del dibujo a nivel simbólico. Una vez elegido, los van metiendo en el fondo de la maceta (de ahí que no sea posible meter todos los dibujos, sólo un elemento o fragmento que los represente). Luego, se le da a cada uno un buen puñado de tierra que pueden coger con las manos o un recipiente y lo echan dentro de la maceta, tapando así los dibujos de las cosas desagradables.

Finalmente, se les dan algunas semillas para que las mezclen con la parte superior de la tierra y el docente termina echando agua mientras puede decir, en voz alta, algo así como “esta es la maceta que va a convertir las cosas que no nos han gustado en flores de colores, a partir de ahora, veremos cómo crecen y las cuidaremos”.

Es importante observar lo que cuentan los niños y niñas con el fin de “detectar” si algunas de las cosas que cuentan pueden ser preocupantes de cara a la adaptación o desarrollo general del alumnado. Puede que describan situaciones muy desagradables que tendremos que atender, de forma individual, o valorar si es necesario derivarlos a orientación para que le hagan un seguimiento.

FASE 2. ELABORACIÓN EMOCIONAL.

ACTIVIDAD. “El mural del viaje en casa”

Vamos a pedir a las familias que faciliten la posibilidad de que sus hijos e hijas elijan fotos representativas de situaciones, experiencias o vivencias que han tenido durante el periodo de aislamiento o aquellas situaciones que están viviendo actualmente que no eran usuales antes. El objetivo de esta fase es volver a poner la atención en el pasado, en lo que han vivido, pero ahora dándole un sentido constructivo y sano desde el presente.

Es importante ir reconduciendo las conversaciones que se entablen si vemos que se convierten en un monotema en relación con las preocupaciones. Si sacasen ese tipo de temas, se les recuerda que eso ya está en la maceta que convierte

los recuerdos desagradables en flores de colores. Tampoco se trata de evitarlo, lógicamente saldrán y se pueden hablar sin problema, pero es importante darle la importancia justa, responderles con nuestra bonita maceta, y reconducir. Si observamos que hay alguno niño o niña que insiste en plantear algo que le angustie mucho, al igual que se ha planteado en la sesión anterior, se hace seguimiento y se observa cómo evoluciona. Pero es importante que se le diga que luego se va a hablar con él o ella de eso que ha expresado, y dejar que el resto de los niños y niñas continúen con la mirada constructiva que les habéis planteado.

MATERIALES:

- Papel continuo blanco, unos 2m.
- Pegamento en barra.
- 2-3 fotos de momentos alegres o agradables durante el aislamiento.
- Rotuladores.
- Materiales de decoración: purpurina, pegatinas, globos pequeños...

Tras la asamblea, se coloca el papel continuo en el suelo o en una mesa. Se les explica que vamos a hacer un mural muy divertido y bonito. A continuación, los niños y niñas cogen sus fotos o se las daís vosotras/os y las van pegando en el papel. Podéis ponerle música de fondo, que sea tranquila, para no generar mucho alboroto. Luego, se les da los materiales de decoración, que sean divertidos y llamativos, y decoran el mural.

Cuando terminen, es importante elegir el nombre del mural entre todos y todas. La idea es que sea constructivo, ilusionante, divertido.

FASE 3. AGRADECIMIENTO Y REUTILIZACIÓN DE LO APRENDIDO EN BENEFICIO DE SU ENTORNO.

ACTIVIDAD. “La Caja de los Recuerdos”

Esta será la última fase de trabajo. El objetivo es celebrar con toda la comunidad educativa que estamos volviendo a la normalidad y reflexionar sobre todo lo que hemos aprendido durante el tiempo que hemos estado en casa.

Para este día, es importante que las familias estén avisadas con tiempo para que pueda asistir, al menos, una persona de referencia. Todo va a depender de cómo esté la situación a nivel social, por lo que puede que no podáis hacerla inmediatamente después de terminar las dos actividades anteriores, pero es importante tenerla presente para que se realice, de la forma que sea posible. Como la idea y el objetivo lo tenéis aquí recogido, podéis adaptarlo de la manera que consideréis más adecuada.

MATERIALES:

- Una caja de metal de tamaño mediano.
- Papeles pequeños.
- Colores y bolígrafos.
- Una pala.
- Comida o bebida para compartir entre la comunidad educativa.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Este día será especial, al igual que lo es la “fiesta de la primavera”, “la fiesta de otoño”, “los carnavales” ... será un día de convivencia familiar en el centro. Para ello, se les pide a las familias que traigan algo para compartir y se propone un día y hora de convivencia, explicándoles que se va a hacer una cápsula del tiempo y que los niños y niñas vean que sus adultos están contentos, celebran “estar juntos” y que todo va volviendo a la normalidad.

La convivencia consiste en mostrar lo que han ido realizando en las dos fases anteriores. Primero, que el alumnado enseñe las macetas y expliquen con sus palabras lo que han hecho. Posteriormente, mostrar los murales que han dibujado con las fotos. Estos murales se pueden exponer al aire libre en el patio o jardín. Tras esa parte de “visita guiada”, el equipo directivo reúne a todos en una zona abierta, se les explica que vais a hacer una cápsula del tiempo con aquellos pensamientos, agradecimientos y reflexiones que queráis recordar sobre los aprendizajes de que hemos vivido y que, conforme vayan terminando de escribirlas (se les da un papel y bolígrafo o similar), lo guardan en la caja.

Finalmente, se hace un hueco en la tierra y se introduce la cápsula del tiempo. Se hace un agradecimiento general y se pasa a celebrarlo con el picnic cooperativo.

IDEAS

C L A V E

Fases de elaboración:

1. Acogimiento emocional: “Las flores del Covid”.
2. Elaboración emocional: “El mural del viaje a casa”.
3. Agradecimientos y reutilización de la pérdida en beneficio de su entorno: “La caja de los recuerdos”.

5.2. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DE 8 A 17 AÑOS.

El objetivo general de todo el proceso es elaborar el pasado, presente y futuro de la situación de crisis que estamos viviendo, a través de una lectura transformadora y constructiva, que disminuya las posibles situaciones de estrés.

La primera sesión estará centrada en la elaboración del pasado, la segunda se dedicará al trabajo con el presente, la tercera sesión se centrará en pensar el futuro y la cuarta, será un cierre global desde el agradecimiento.

Todas las sesiones están introducidas por una asamblea donde se planteará el trabajo y las visualizaciones enlazadas a modo de "audio", que ayudarán al alumnado a entender el sentido de la actividad y lo que tiene que hacer.

FASE 1. ACOGIMIENTO EMOCIONAL DE LA AUSENCIA Y EXPRESIÓN EMOCIONAL DEL DOLOR.

ACTIVIDAD "El mural de lo que hemos vivido"

Comenzamos con una asamblea en la que presentamos el trabajo que se va a realizar. Es importante insistir en que es una oportunidad para aprender de todo lo que hemos vivido y expresar cómo estamos ahora y cómo hemos estado durante el aislamiento. Si la situación de pandemia ha pasado, podemos elaborar todo lo ocurrido. Se puede plantear que, aquellos chicos y chicas que quieran hablar en privado con su tutor/a, puede pedirlo cuando quiera, aparte de los ejercicios de grupo. Puede ser que haya algún alumno o alumna que necesite expresar algo en intimidad y es necesario que se plantee que esa posibilidad la tienen en cualquier momento.

El objetivo es elaborar una narrativa ordenada de lo que han vivido, de forma que os permita conocer mejor sus experiencias, y que compartan y expresen tanto los momentos que han disfrutado, como aquellos que han podido generarles más inquietud.

MATERIALES:

- Cartulina.
- Colores.
- Papel celo.
- Equipo de música.

Una vez explicado en la asamblea el objetivo de esta propuesta de trabajo que le habéis hecho, se pide a los chicos y chicas que hagan grupos de 4/5 compañeros y compañeras aproximadamente. Con los grupos hechos, se les invita a que busquen un espacio tranquilo en el aula. Pueden estar tumbados, sentados en

el suelo en postura de meditación, sentados en las sillas... lo importante es que estén cómodos y en una postura que tampoco incite a que se queden dormidos. Si es tumbados, hay que estar atentos a que estén boca arriba y con un mínimo de espacio entre ellos. Para introducir esta fase, vais a tener una visualización a la que podéis acceder a través del siguiente enlace:

VISUALIZACIÓN “MURAL DE LO QUE HEMOS VIVIDO”

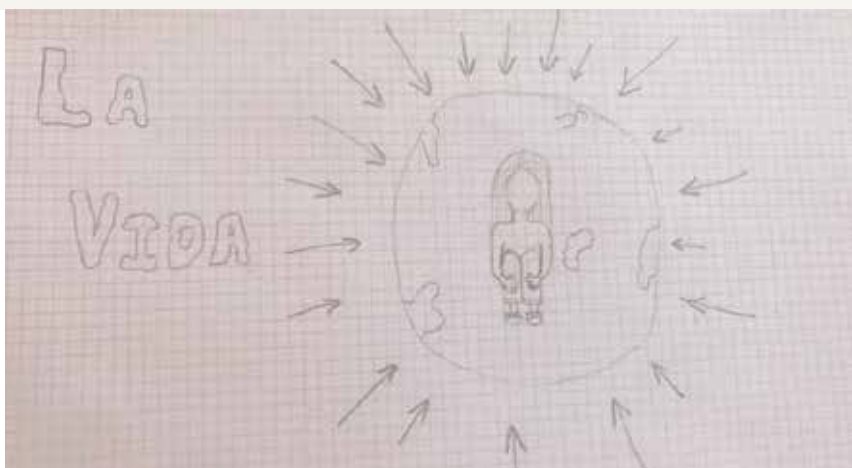
Tras la visualización, poco a poco, se van colocando en los grupos con una cartulina y colores. Se va a abrir un tiempo en el que van a poner en común lo que han vivido durante el periodo de aislamiento o pandemia. Tras esa puesta en común, se les pide que expresen, de forma conjunta y recogiendo todas las aportaciones del grupo, un dibujo que exprese lo que han hablado. Podéis plantearles diferentes opciones:

- Dibujo libre y expresivo: sin forma concreta, con trazos, colores, alguna palabra...
- Una línea del tiempo en el que vayan explicando las secuencias de los acontecimientos y sus vivencias.
- Viñetas tipo comic con las secuencias que quieran reflejar.
- Un dibujo más “realista” en el que expresen lo que han hablado representándose a ellos mismos.

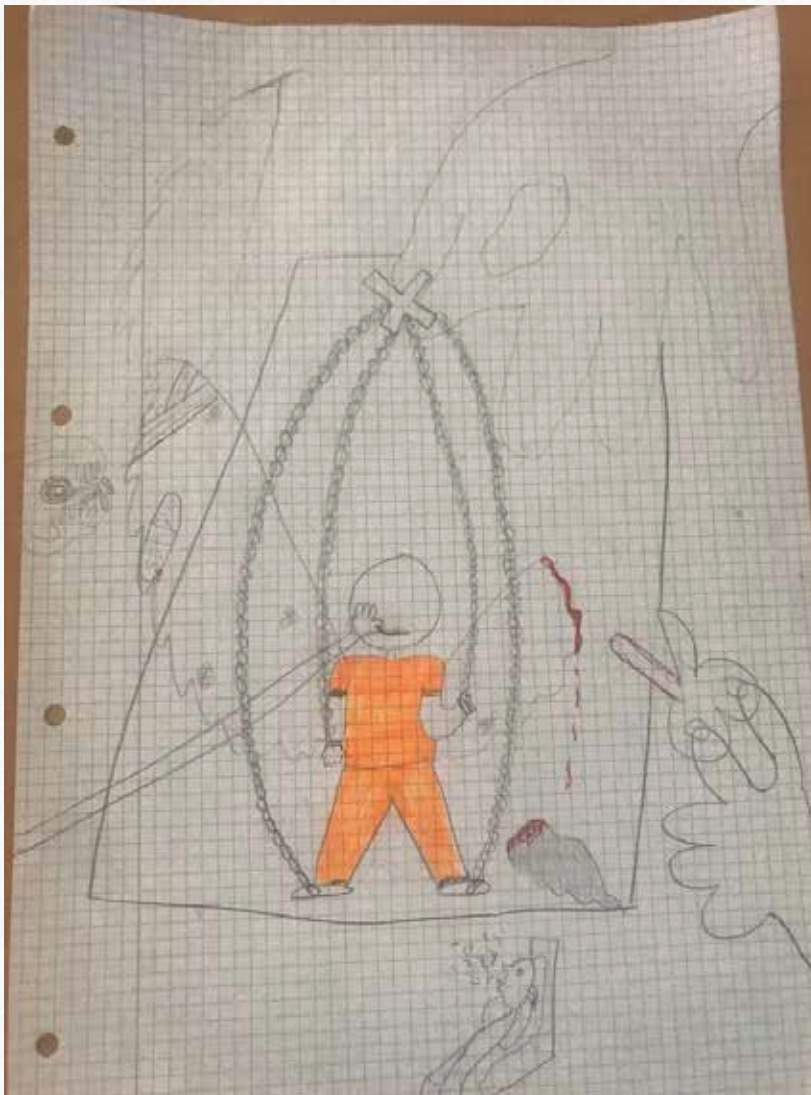
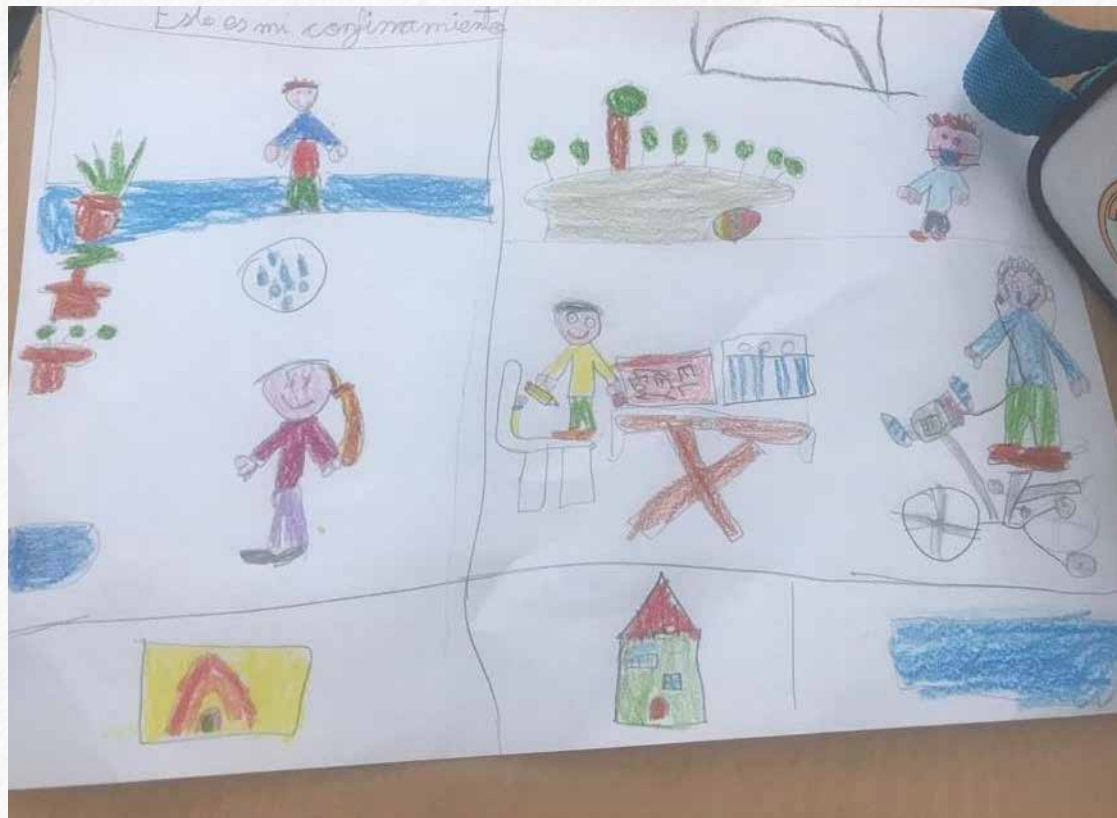
Una vez terminado el mural, se les pide que le pongan un título. Se recogen todos los trabajos, se pegan en la pared y va saliendo grupo por grupo a exponerlo. Se les pide que elijan a una o un representante que será el que presente el mural y cuente, de forma resumida, lo que han hablado, cómo lo han expresado y qué querían transmitir.

Cuando han terminado el mural, se puede buscar un espacio donde colocarlos durante un periodo de tiempo a vuestra elección. Se les da las gracias por el trabajo, se les pregunta si alguien tiene algo más que compartir y se cierra la sesión hasta el día siguiente.

Mural de lo que hemos vivido. Alumnado del IES Antonio Galán Acosta de Montoro (Córdoba)

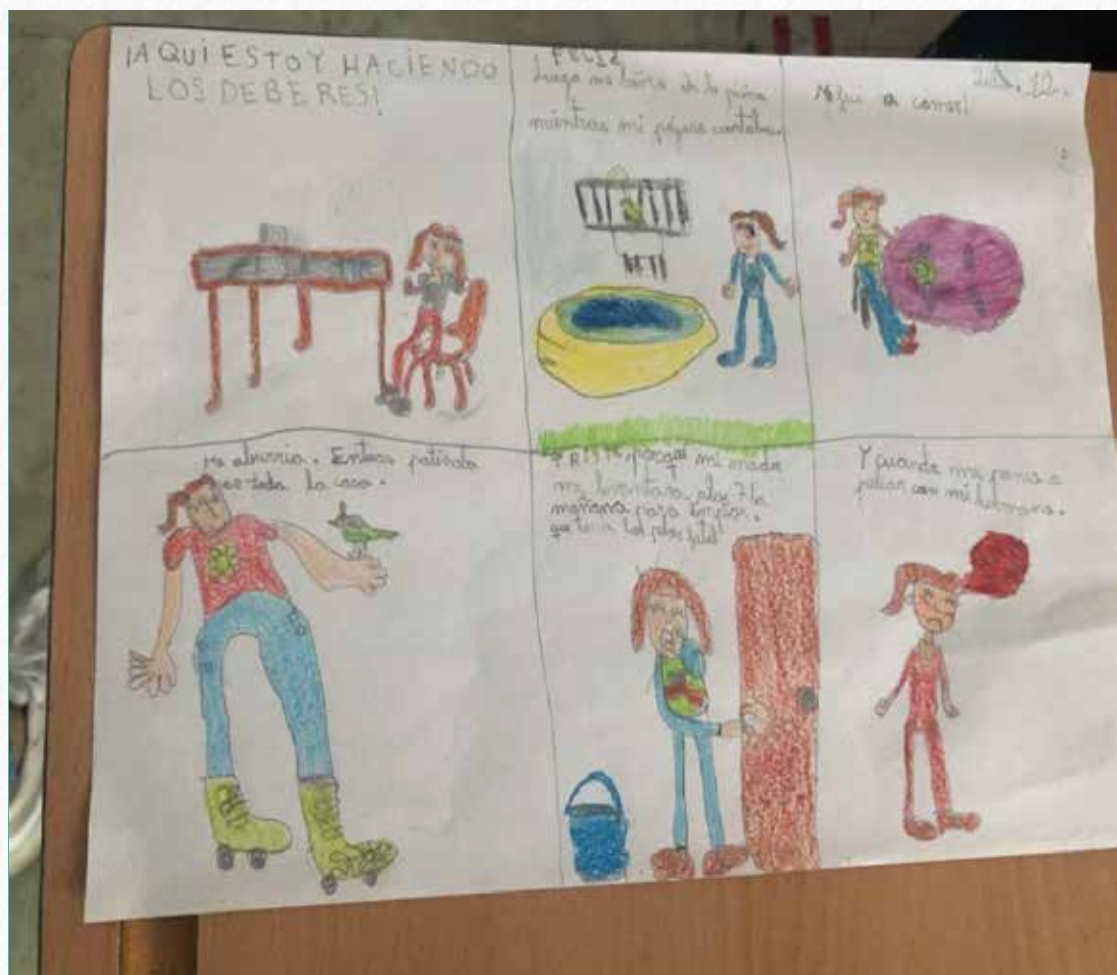


Mural de lo que hemos vivido. Alumnado del CEIP Poeta Molleja Villa Del Río Córdoba)



Mural de lo que hemos vivido. Alumnado del IES Antonio Galán Acosta de Montoro (Córdoba)

“Mural de lo que hemos vivido”. Alumnado del CEIP Poeta Molleja Villa Del Río (Córdoba)



FASE 2. IDENTIFICACIÓN Y ELABORACIÓN DE LOS SECRETOS.

ACTIVIDAD. “La caja de los secretos”

Esta sesión va a estar enfocada a expresar aquellas situaciones personales, sensaciones o pensamientos que han podido generar más inquietud en el alumnado y/o sus familias.

MATERIALES:

- Una caja vacía de tamaño mediano-grande.
- Papeles pequeños como para escribir una frase o dos.
- Lápices o bolígrafos.
- Equipo de música.

Os colocáis en círculo, sentados en sillas o en el suelo. Se reparte un papel o dos a cada alumno y alumna y un bolígrafo o lápiz para anotar. Se pone el audio de la visualización de esta sesión donde se les guía hacia un estado de relajación y se les explica qué tienen que hacer:

VISUALIZACIÓN “LA CAJA DE LOS SECRETOS”

A continuación, se deja un tiempo para escribir lo que plantea el audio, un secreto -de forma anónima- que quieran echar en "La caja de los secretos".

Una vez que todos lo han escrito y metido en la caja, se pasa al siguiente paso. El tutor o tutora coge la caja y saca el primer papel que encuentre. Lo lee hacia sí mismo primero y, luego, lo vuelve a leer a todo el grupo. A continuación, comenta si eso que ha leído le ha pasado a él o ella y de qué forma y, cuando termine de contarlo, pregunta al resto del grupo: ¿a alguien de la clase le ha pasado algo parecido?

Esta actividad es magnífica para que los chicos y chicas cuenten situaciones que han sido desagradables y que, de otra forma, no se atreverían a contarlo. Además, es muy reparador escuchar a otros compañeros o compañeras que han podido vivir una situación parecida y cómo lo han gestionado.

Ejemplo de secretos que podrían salir:

- Mi padre ha estado enfermo, ha pasado quince días sin poder vernos y he estado muy triste o preocupado porque se muriera.
- Mi abuelo ha fallecido y lo echo mucho de menos.
- No he tenido ganas de estudiar y he discutido con mis padres por eso.

Estos ejemplos se los podéis poner antes de que escriban o hacer una lluvia de ideas como se hace en el modelo general, para que vean que pueden poner, con absoluta libertad, todo lo que quieran, dándoles la seguridad de que nadie va a saber de quién es.

Una vez que los voluntarios o voluntarias que quieran han comentado si lo que ha leído el tutor o tutora les ha pasado a ellos (no hace falta que lo comenten todos, sólo a quien le apetezca), se puede crear un espacio para compartir de forma natural lo que cada persona del grupo siente, siempre bajo su voluntad y libertad.

Os pueden salir muchos tipos de secretos, desde los más preocupantes a los más comunes. Lo importante es que ellos vayan expresándose y que vean que no son los únicos en haber vivido ese "secreto" que han expresado.

Puede que no os dé tiempo a leer todos los papeles porque sean muchos y se haga larga la dinámica. Si es así, podéis continuar el día siguiente o después de un descanso. Esta actividad les suele encantar y siempre salen cosas que quieren expresar. Si se continúa la actividad al día siguiente, es importantísimo decirles que vais a guardar los papeles con absoluta seguridad de que nadie los va a leer.

Una vez terminada la dinámica, se plantea que, si algún chico o chica quiere contaros en intimidad lo que ha escrito en el papel, puede acercarse en el momento que quiera y hablar del tema.

Ahora que ya habéis terminado, se pasa a la segunda parte. Se cogen todos los papeles que han salido y se destruyen quemándolos de la misma forma que se propone en el modelo general, explicándoles que todo esto que han escrito ya ha pasado. Es importante que sepan que tanto el grupo como el centro educativo están para ayudarles, y que todo va a ir bien. Termináis con una o varias frases de tranquilidad y felicitándolos por el trabajo tan valiente que han hecho.

“La caja de los secretos”.
Alumnado del CEIP
Poeta Molleja Villa Del Río
(Córdoba)



“La caja de los secretos”.
Alumnado del CEIP
Poeta Molleja Villa Del
Río (Córdoba)

“Quemamos los secretos”.
Alumnado del CEIP
Poeta Molleja Villa Del Río
(Córdoba)



“Quemamos los secretos”.
Alumnado del CEIP
Poeta Molleja Villa Del
Río (Córdoba)

FASE 3. CREANDO EL FUTURO.

ACTIVIDAD. “Mi escudo del futuro”

Esta es la actividad que va a estar enfocada al futuro, a lo que han aprendido y quieren hacer de aquí en adelante. El objetivo es identificar, concretar y expresar aquellas cosas que han aprendido durante el periodo de aislamiento, para que se conviertan en una guía o recordatorio si volviera a pasar una situación así o para mi día a día en general.

MATERIALES:

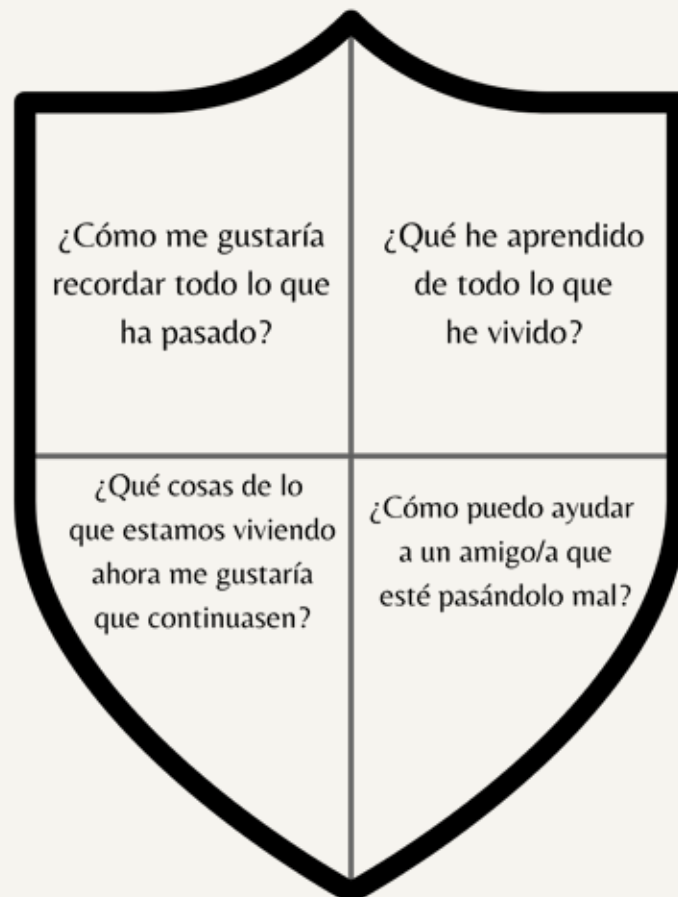
- Anexo 4 "Escudo".
- Colores, lápices o bolígrafo.
- Equipo de música.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Comenzáis con una asamblea en la que se explica que vamos a continuar el trabajo que se está realizando a través de la elaboración de un escudo individual que recoja las preguntas que hay en cada cuadrícula. Para ello, primero volvéis a invitar a que busquen una postura cómoda, en la silla o en el suelo, y que tengan cerca el anexo del escudo impreso para empezarlo cuando terminen la visualización.

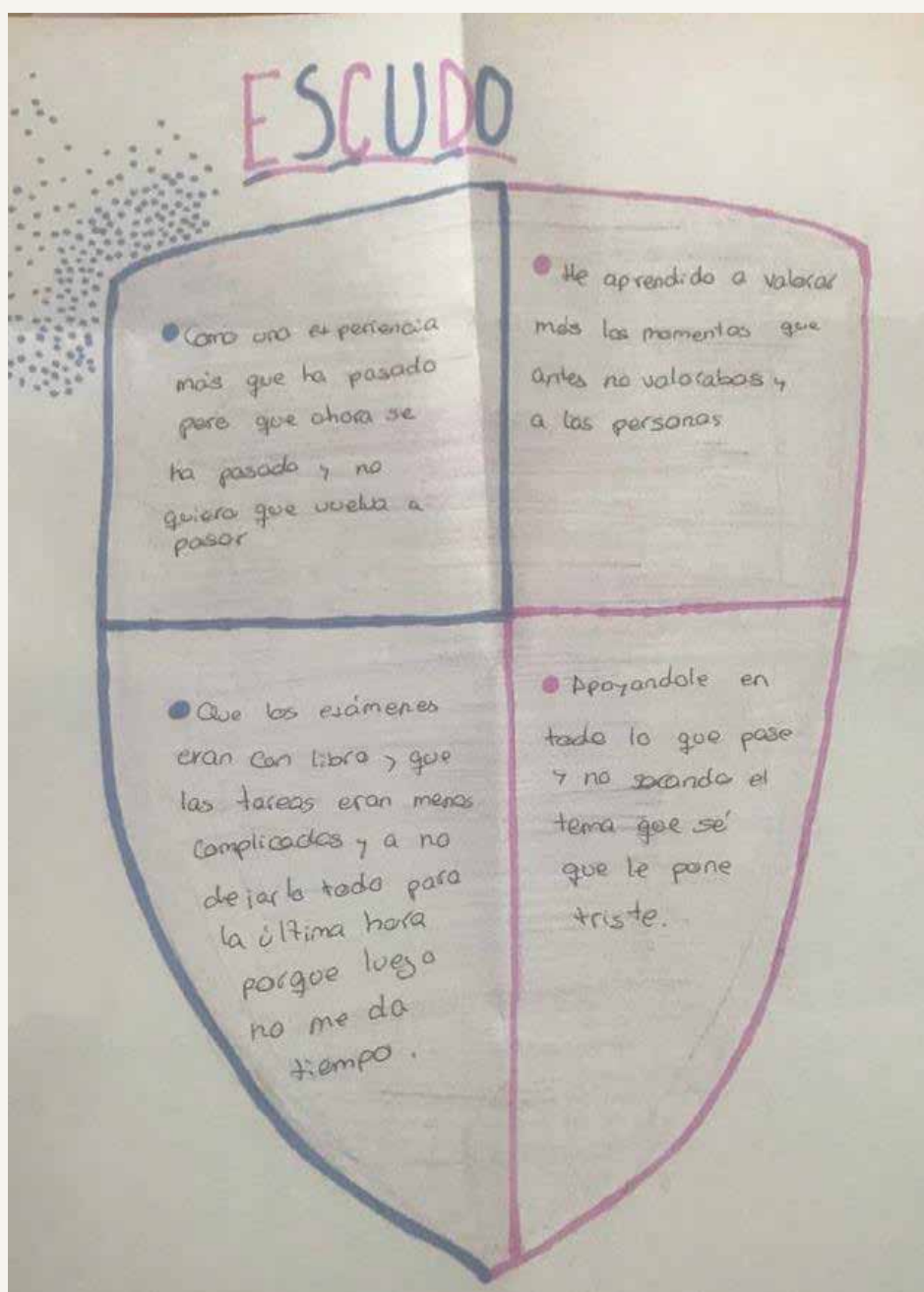
VISUALIZACIÓN "MI ESCUDO DEL FUTURO"

A continuación, se comienza con el dibujo. Os indicamos las preguntas a las que deben responder en cada casilla del escudo. Deben hacerlo con una frase a modo de respuesta y un dibujo que lo ilustre. Podéis adaptarlas como creáis conveniente. Tenéis la plantilla en el anexo 4.

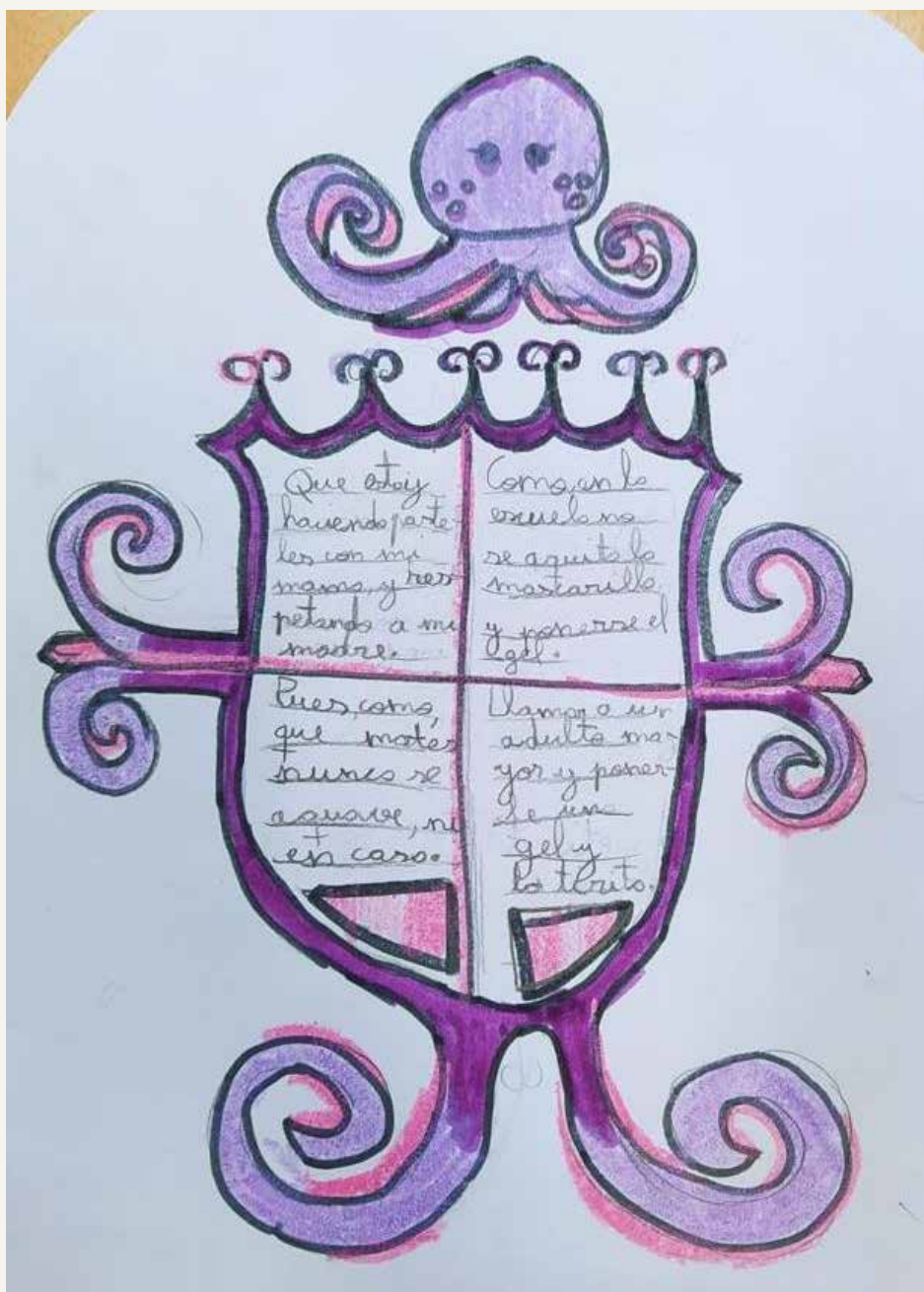


Al finalizar, se hace una puesta en común en la que puedan presentar sus escudos (aquellos que quieran). Si algún alumno o alumna desea añadir algo que no ha salido o expresado en el escudo, es un momento perfecto para que lo haga y se hable entre todos.

Es interesante que se plastifiquen para que lo guarden como recuerdo. Podéis tenerlos en la clase, durante un periodo de tiempo, en un rincón tematizado o como decoración general del aula.



*"Mi escudo del futuro" del
alumnado del CEIP Poeta
Molleja Villa Del Río (Córdoba)*



"Mi escudo del futuro" del alumnado del CEIP Poeta Molleja Villa Del Río (Córdoba)

FASE 4. AGRADECIMIENTO Y REUTILIZACIÓN DE LO APRENDIDO EN BENEFICIO DE SU ENTORNO.

ACTIVIDAD. "El mural del agradecimiento"

Para finalizar, esta fase se plantea como un cierre de todo el trabajo realizado. Es una oportunidad para integrar la experiencia y transformar en agradecimiento todos los momentos y esfuerzos que hemos experimentado durante el periodo de aislamiento. No será sólo un agradecimiento colectivo, sino que también dedicaremos un tiempo al "auto agradecimiento" por la forma en la que, los alumnos y alumnas, han llevado la situación. Para ello, se ha dividido la actividad en dos partes.

MATERIALES:

- Folio.
- Bolígrafo.
- Papel continuo blanco, 2-3m
- Colores.
- Papel celo.
- Equipo de música.

Comenzaremos con una visualización que dará lugar a la primera parte del ejercicio. Deben tener cerca de ellos un papel, bolígrafo o lápiz. Volvemos a buscar ese espacio o postura de tranquilidad para escuchar el siguiente audio:

VISUALIZACIÓN CARTA Y MURAL DEL AGRADECIMIENTO

La visualización termina invitando a escribir una carta de agradecimiento a alguien a quien quieran dedicarle unas palabras. Pueden ser sus padres, algún abuelo o abuela, a un maestro, hermana, algún médico... Es importante que personalicen (con nombres) a quién va dirigida la carta (todo se le explica en la visualización). También invita a “auto agradecerse” lo que quieran: por haber aguantado todo el tiempo en casa, por gestionar dificultades, por ser responsables... Es una carta libre para que se expresen desde el agradecimiento. Cuando terminen, se les propone que la lleven a casa y la guarden en un espacio significativo o especial para que puedan leerla cada vez que sientan que están decaídos. A continuación, se hace una puesta en común y se les pide si quieren compartir en grupo lo que han escrito o, por lo menos, comentar lo que han sentido (es probable que alguno se emocione). Así, se termina la primera parte.

A continuación, vamos a realizar un “mural del agradecimiento”. Éste ya no tiene que ser personalizado, sino un mural en el que se expresen los agradecimientos a todas las personas, colectivos, profesionales... que quieran, por todo lo que han hecho durante el aislamiento o la pandemia. Se hace de forma colectiva, con música de fondo alegre y lo más creativo posible. Finalmente le deben poner un título entre todos y todas, a modo de lema de cierre del proceso, y se expone.

De forma opcional, se os propone la siguiente actividad. No es una fase en sí, pero puede ser una manera de cerrar, a nivel de centro, el trabajo:

ACTIVIDAD OPCIONAL. “Convivencia del agradecimiento”

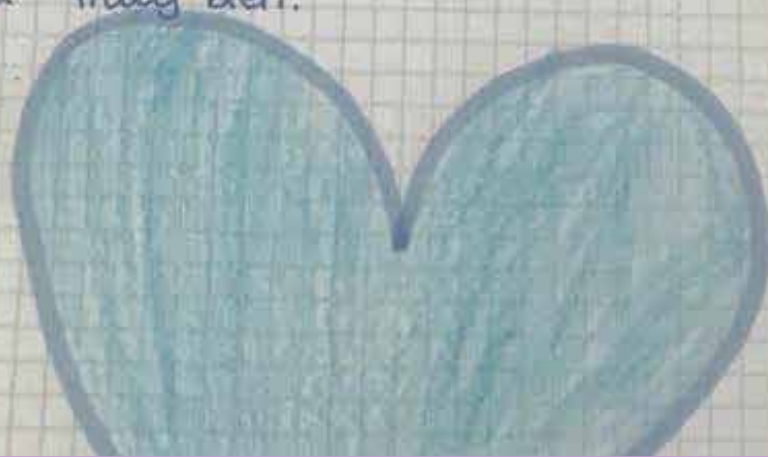
Si realizáis esta propuesta a nivel de centro, podéis exponer todos los murales fuera de las clases y dedicar un día de convivencia al “agradecimiento” como

cierre de todo el trabajo realizado y lo vivido socialmente. Sería interesante invitar a las familias que pudieran ir, compartir un picnic... y manifestar, a nivel de centro, la importancia de agradecer que todo ha pasado y estamos, poco a poco, volviendo a la normalidad. Es importante que aviséis con tiempo para que se puedan organizar, concienciándolos en la importancia que tendrá esta celebración. Si alguna familia no puede asistir, se les transmite a sus hijos e hijas que no pasa nada, que lo importante es que ellos van a estar y, luego, se les puede enviar alguna foto para que sus padres vean todo lo que han hecho.

✿ CARTA DE AGRADECIMIENTO ✿

Querida familia y amigos, quería agradeceros todo lo que habéis hecho estos meses de confinamiento gracias por esos llamados y esas risas que me habéis hecho pasar cuando estaba en mis malos momentos. gracias también a las personas que eligieron en mitad de cuarentena a mi me demostraron muchos sentimientos aunque después se fueron y eso me hizo más fuerte. gracias a mi familia por sacarme una sonrisa y aguantar mis días malos de confinamiento y gracias a todas esas personas que no había hablado nunca y se preocuparon en escribirme cuando peor lo estaba pasando.

Gracias a mi por haber superado todo porque por un momento pense que no podría y estar animando a otras personas cuando yo tampoco estaba muy bien.



“Carta de agradecimiento” del alumnado del IES Antonio Galán Acosta de Montoro (Córdoba)

MAMÁ

Julia

Mamá eres la mejor, tu eres la que me plancha la ropa, me lavas la ropa y muchas cosas más. El día de mi cumpleaños creía que no iba a pasar nada pero gracias a ti y a todas fue la mejor fiesta de todas aunque no había venido ninguna amiga, pero luego a la siguiente fiesta lo hicieron tus amigas y además las mejores y esa tarta de unicornio te doy las gracias por ella porque ese era mi sueño y luego gracias a ~~mis~~ ^{tu} gracias porque gracias a ti a ayudado y te doy las gracias a el también adios te quiero.

Gracias MAMÁ por tu ayuda.

Cuando me pongo

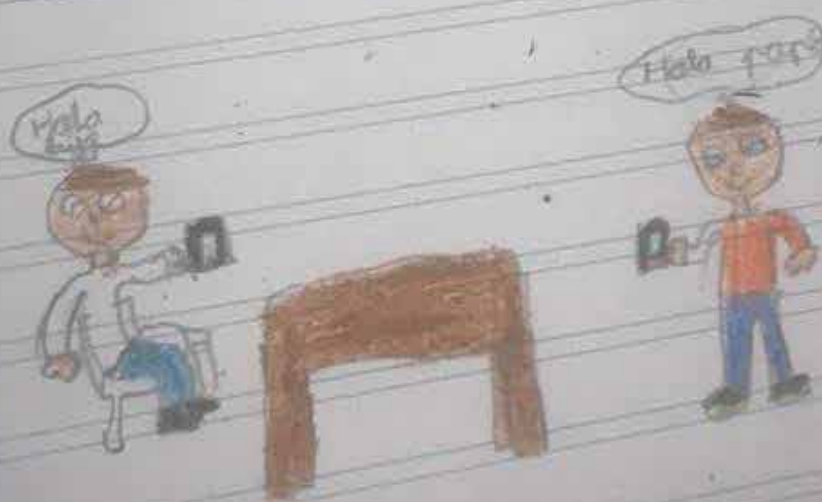
chani ya.

Mamá



"Carta de agradecimiento" del alumnado del CEIP Poeta Molleja Villa Del Río (Córdoba)

Papá gracias por venir mañana
desde Francia a Villa del Río está
emocionado de que buellan pero
se que van a venir por la noche
y todos los años siempre me das
sorpresas por la noche cuando
viene el año pasado mi her-
mana y ya nos trajistes un
perrito pequeño que he puesto
de nombre pelu iranes que sea
abonable caballa interesante y la está-
mos cuidando.
Me agradaste a mi mismo de
que soy impaciente.



“Carta de agradecimiento” del alumnado del CEIP Poeta Molleja
Villa Del Río (Córdoba)



IDEAS

C L A V E

Fases de elaboración:


1. Acogimiento y expresión emocional: “El mural de lo que hemos vivido”
2. Identificación y elaboración de los secretos (Culpas): “La caja de los secretos”
3. Creando el futuro: “Mi escudo del futuro”
4. Agradecimiento y reutilización de la pérdida: “El mural del Agradecimiento”

5.3. EVALUACIÓN EDUCATIVA DE LA SITUACIÓN EMOCIONAL EN RELACIÓN CON EL DUELO SOCIAL POR PANDEMIA.

Este cuestionario de observación es una guía de referencia sobre comportamientos que pueden indicar que el niño o la niña que los manifiesta necesita ayuda. No es una evaluación, sólo una guía de referencia para casos que pueden ser preocupantes. Los criterios para saber cuándo realizarlo, son los siguientes:

1. Que el comportamiento haya cambiado a raíz de la situación de aislamiento y la incorporación al centro.
2. Que la familia manifieste un cambio de comportamiento inusual y mantenido en el tiempo, relacionado con los ítems que se describen a continuación.
3. Que el comportamiento no se reduzca solo al aula, sino que también lo manifieste en los tiempos de descanso del centro (recreo) y en otros ámbitos (amigos, actividades extraescolares...).

	NUNCA	CASI NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	A MENUDO	MUY A MENUDO
Tiene miedo a salir al recreo y prefiere quedarse en la clase					
Expresa rabia, ira, enfado... de forma inusual con sus compañeros o docentes.					
No quiere estar con compañeros, manifiesta que prefiere estar solo					
Pide limpiarse continuamente manifestando nerviosismo o inquietud con este tema					
Saca, recurrentemente, temas o preguntas relacionadas con enfermedad, muerte o similar					
La familia manifiesta que no quiere ir al colegio					
Le cuesta trabajo concentrarse, está despistado, pero atiende cuando se le pide					
Se percibe que está ido, desconectado, mirada perdida					
Manifiesta que le duele algo, se encuentra mal y se quiere ir a casa					
De repente, tiene picos de explosión que no gestiona					
De repente, se pone a llorar sin explicación alguna o por cosas que, aparentemente, no tienen tanta importancia					
Experimenta y expresa miedos que antes no tenía					
La familia manifiesta cambios en el comportamiento, similares a los que se recogen en esta guía					



Si la frecuencia de la mayoría de los ítems se establece en “a menudo” o “muy a menudo”, el siguiente paso es contrastar con la familia que el comportamiento se extienda a otras áreas de desarrollo o ámbitos de socialización. Tanto si coincide con que es un comportamiento generalizado, como si se localiza sólo en el aula y se cumplen los criterios iniciales de temporalidad desde que ha ocurrido la situación estresante, es necesario recurrir al equipo de orientación para que hagan una valoración y determinar si necesita ayuda específica.

7. ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE DUELO.

“Mientras podamos amarnos los unos a los otros y recordar el sentimiento de amor que hemos tenido, podemos morirnos sin marcharnos del todo nunca. Todo el amor que has creado sigue ahí. Sigues viviendo en los corazones que has conmovido y que has nutrido mientras estabas aquí”
M. Albom’

7. ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL A LAS FAMILIAS EN SITUACIONES DE DUELO.


El acompañamiento emocional de las familias en situación de duelo corresponde a un trabajo más psicológico que educativo, pero cuando hablamos de familias, hablamos de comunidad educativa. Hay familias “históricas” de las que podéis haber tenido en vuestras aulas a varias generaciones, padres o madres delegados, representantes del AMPA, del Consejo Escolar... familias que llegan al centro y lo revolucionan con ideas y energía bonita. Familias que pasan más desapercibidas, pero llevan toda la vida. En fin, todas las familias de vuestros centros tienen un huequecito en vuestra día a día y son muchos años los que pasamos juntos, llegando incluso a convertir la relación docente en una amistad a largo plazo. La pérdida de un ser querido supone un profundo dolor que inunda la rutina de la convivencia. Rompe el tiempo en el que estamos acostumbrados a vivir y, muchas veces, el centro escolar se convierte en un espacio de recuerdos y memorias.

Os queremos aportar algunas indicaciones para el acompañamiento emocional de las familias que están en proceso de duelo. El objetivo es que tengáis herramientas para saber cómo desenvolveros en diferentes situaciones que se pueden dar. Cómo escuchar, sostener, qué decir o cómo abrazar... para que sintáis que podéis contribuir a que se sientan más tranquilos y que el centro es un espacio de respeto en su proceso.

7.1. RECOMENDACIONES GENERALES DE ACOMPAÑAMIENTO A LAS FAMILIAS EN DUELO.

Surgen muchas dudas sobre qué se debe hacer cuando una familia acaba de vivir un duelo. La primera recomendación es no esperar a que pase tiempo para dar el pésame. Cuanto antes, en el momento en el que os enteréis, que el equipo directivo transmita un mensaje cariñoso a la familia pese a saber que pueden estar saturados de información. Aunque no haya respuesta, el primer mensaje es fundamental y las personas lo valoran muchísimo. Ante la duda de si es buen momento, siempre es mejor arriesgarse que no decir nada.

- Es importante evitar las frases hechas que puedan sonar “vacías” (“estará siempre en nuestro recuerdo”, “todo se superará”, “es ley de vida” ...) y sed sinceros, con palabras sencillas. Ya tendréis tiempo para hablar, expresaros y, sobre todo, escucharlos.
- Transmitirles que estáis a su disposición para lo que necesiten: tiempo, recuerdos, visitas, información... que no se preocupen por preguntar y comunicar lo que necesiten.

- 
- Preguntadles por cómo quieren proceder a la hora de dar la información, si quieren omitir algo, preservar su intimidad... y, desde el respeto a su decisión, les acompañaréis y transmitiréis la noticia.
 - Hacedlos partícipes en los pasos que vayáis dando. Generalmente, suele haber alguien de la familia, aunque no sea un familiar directo, que está más “entero” a la hora de tomar decisiones o relacionarse. Se le puede invitar a que participe en los rituales que se vayan a hacer en el centro, en las explicaciones importantes que se vayan a dar, en los homenajes... siempre que quieran, tienen las puertas abiertas. En el caso de no querer participar, se les puede ir informando. Es muy bonito que se realicen fotografías de los eventos que hagáis para luego regalárselas en un álbum y que lo tengan de recuerdo.
 - Uno de los pensamientos que suelen tener las familias que han perdido a un ser querido muy cercano al centro, sobre todo si es alumno o alumna, es que se vayan a olvidar de ellos. Procurad que haya, durante el tiempo que estiméis, un recuerdo simbólico de esa persona que transmita ese homenaje: un árbol, mural, escultura, azulejo... tranquiliza mucho a las familias y se sienten queridas y presentes.
 - Es importante reunirse con el resto de familias, al menos las más cercanas, para tener un espacio donde compartir lo que están pasando, expresarse y pensar en qué necesitan y pueden hacer para transmitir su acompañamiento a la familia.
 - En los rituales de despedida, podéis incluir al resto de familias, no sólo al alumnado, para que se sientan incluidas.
 - De la misma forma que se acompaña en el proceso de elaboración a los niños y niñas, se les puede proponer a sus familias que, en casa, hagan el mismo proceso o lo más similar posible. Luego podéis recoger los mensajes de agradecimiento y enviárselos a la familia que ha sufrido la pérdida. Es un acto que reconforma y da mucho ánimo y cariño.
 - Mantened el contacto. Hay familias cuya hermana, hijo, madre... eran alumno o docente del centro y pasan de tener un contacto diario a no tener ninguna relación. Por ello, mantener el contacto y preguntar de vez en cuando cómo están, les ayuda a sentir que no se han olvidado de ellos.
 - Si hay familiares que siguen en el centro (hermanos, primas...), id transmitiendo cómo los veis a nivel emocional. Siempre tranquilizando y transmitiendo que no hay prisas para nada.
 - Si el fallecimiento es de un padre o una madre, facilitad lo máximo posible algunas cosas que suelen complicarse en el día a día. Los horarios de llegada y salida, las tareas, las citas para tutorías, trabajos... una persona que acaba de quedarse viuda tiene que rehacer su día a día y asumir


responsabilidades que antes, normalmente, repartía. Lo que para nosotros es una rutina, puede que se convierta en algo muy difícil y la comprensión es fundamental. Puede que lleguen tarde, que se les olvide el pago de alguna excursión o reunión, que no les dé tiempo a ayudar a hacer las tareas, firmar algún documento... hay que estar más "atentos" y hacerles la vida más fácil.

En general, os queremos transmitir la importancia que tiene el hecho de que las familias no se sientan "olvidadas". Aunque parezca mentira, es algo que suele ocurrir y suele surgir fruto del miedo, el exceso de precaución o la falta de experiencia y formación. Insistimos en que los centros escolares son un elemento que siempre está presente en las familias y, en muchos casos, la única vinculación que se tiene con una comunidad de personas, por lo que el acompañamiento va a ser muy importante.

7.2. ACCIÓN TUTORIAL Y ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL. ELEMENTOS CLAVE.

Las tutorías suelen ser un espacio de complicidad emocional entre las familias y la escuela. Aunque uno de sus objetivos es la coordinación entre ambas y la sinergia educativa, es cierto que el "¿Cómo estamos?" está siempre presente, sobre todo en situaciones de duelo. La mayoría de los casos en los que podemos tener más dudas es cuando ha fallecido un alumno o alumna y en vuestra tutoría tenéis a un hermano o hermana, o cuando ha fallecido el padre o la madre y acompañáis a la persona que se ha quedado viuda. En estos casos, como además el seguimiento en el aula suele ser más continuado, podéis pasar a tener más contacto que antes.

- No tengáis miedo a verlos. Nos arriesgamos con esta afirmación, pero no seríais los primeros que os da reparo llamar a una familia para una tutoría antes la inseguridad de no saber qué hacer. En estos casos, lo más importante es escuchar y tener presentes las indicaciones que os hemos dado anteriormente.
- Hay veces que nos preguntáis por la expresión emocional, si es conveniente o no. Claro que podéis llorar, abrazaros... no creáis que si lloráis vais a aumentar su dolor, todo lo contrario, ellos y vosotros vais a poder compartirlo y eso, sólo eso, ya es reparador.
- En el primer encuentro que tengáis, podéis preparar una caja con las pertenencias del niño o de la niña con cartas de sus compañeros. Si habéis podido hacer el proceso de duelo, podéis incluir las cartas de agradecimiento, dibujos, fotografías... Será un momento muy duro, pero necesario.

- 
- Contadles anécdotas, explicadles a las familias cómo eran sus hijos en el aula, frases que dijera, expresiones... hay veces que fruto del trabajo, de la rutina... de muchos factores, las familias no pasan todo el tiempo que les gustaría con sus hijos o desconocen cómo se desenvolvían en el centro. Toda la información que le deis les va a encantar y, aunque duela, les ayudará en su proceso.
 - También es importante que les transmitáis que vais a abrir un periodo flexible para el otro hijo o hija, si lo hay, que está en el centro. Que no se angustien por las notas, las tareas, exámenes e incluso asistir a clases... que lo importante es que estén juntos y que se va a adaptar todo al ritmo y la situación que están viviendo.
 - Aunque el alumno o alumna pudiera haber tenido un comportamiento complejo en el centro, mostrad siempre la parte sana y buena que tuviera. La problemática la suelen conocer y flaco favor le hacemos si se la recordamos. Ahora es momento de rescatar todos los momentos buenos y transmitirlos. De la otra forma, podemos generar sentimientos de culpa que no sirven de nada en el proceso.

Sobre las recomendaciones que podáis dar vosotros a las familias, tenéis mucha información en esta guía. Tiempos de elaboración, sintomatología infantil, reacciones emocionales, los cómo transmitir la noticia... Se trata de integrar bien todo lo que os hemos ido desarrollando y confiar en que lo haréis bien. La escucha y la sinceridad es lo más importante.

IDEAS

C L A V E

- * No esperar para dar el pésame. Ponerse en contacto cuando se sepa la noticia, aunque no haya respuesta inmediata.
- * Evitar frases hechas que queden vacías de emoción y sentido.
- * Ofrecer total disponibilidad a la familia.
- * Hacerlos partícipes de las actividades de despedida que se estén realizando.
- * Facilitar su día a día en relación con los ritmos diarios, tareas, entradas y salidas, reunión...
- * Evitar que se sientan “olvidados”.
- * Compartir emociones, anécdotas, caja de pertenencias recuerdos de la persona fallecida.
- * Favorecer un espacio de intimidad para despedirse.

8. ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO
DOCENTE POR LOS EQUIPOS DE
ORIENTACIÓN Y EQUIPOS DIRECTIVOS.

“Tenemos que estar en paz con nosotros
mismos.
Si no, no podemos guiar a otros en la
búsqueda de la paz”
Confucio





8. ACOMPAÑAMIENTO DEL EQUIPO DOCENTE POR LOS EQUIPOS DE ORIENTACIÓN Y EQUIPOS DIRECTIVOS.

Tanto los equipos de orientación como los directivos, sois clave en la forma en la que se sostenga y se gestione el duelo en un centro educativo. Somos conscientes de que es una gran responsabilidad y que no tenéis porqué tener más herramientas que el resto de vuestros compañeros o compañeras. Sin embargo, las decisiones y el sostén general suelen ser vuestra.

Susana era profesora de primaria. A las nueve de la mañana, su marido llamó al centro donde trabajaba para informarles de que su hijo había sido atropellado mientras iba al instituto. No se había atrevido a llamarla directamente. Ella llevaba más de quince años en el centro y era un claustro bastante estable, por lo que se conocían y se estimaban mucho. Habían visto nacer a muchos de los hijos de sus compañeros y compañeras, entre ellos, al de Susana. La directora llamó al orientador que le correspondía al centro y a la jefa de estudios (todos amigos), la invitaron a salir del aula y, en la sala de profesores tuvieron que decirle la tremenda noticia. Su hijo acababa de fallecer y su marido venía en camino. El instituto estaba muy cerca y podía ir andando adonde había ocurrido el accidente, por lo que esperaron a que la pareja llegase y se fueron todos los que pudieron a acompañarlos en los primeros momentos.

En este ejemplo nos referimos a un duelo de un familiar directo de una persona del claustro, pero podría ser un alumno o alumna, un accidente en una excursión... el impacto que tiene en el equipo es muy duro y puede ser traumatizante. El problema que se suele repetir en el ámbito del acompañamiento es: “¿Quién cuida al cuidador/a?” porque hasta ahora, os hemos dado muchas indicaciones para saber cómo gestionar lo que ocurre en el centro, pero ¿y vosotros? ¿cuándo os cuidáis?

Así que estas indicaciones es tanto para la gestión emocional como adultos de las pérdidas que ocurran en el centro, como indicaciones generales para los equipos de orientación y los equipos directivos sobre cómo proceder es estas situaciones.

8.1. ACOMPAÑAMIENTO AL CLAUSTRO EN SITUACIÓN DE DUELO.


Muchas de las cosas que os vamos a contar están relacionadas con el acompañamiento a las familias, en el caso de que algún docente sea padre o madre a la vez. Sólo que el espacio de comunicación será fuera del aula en lugar de dentro. Cuando decimos fuera del aula, nos referimos al contacto que podéis

tener de amistad y compañerismo que muchas veces se sale de la relación estrictamente académica, pese a que conviváis con los docentes de vuestros hijos. En este sentido, hay una doble situación, podéis tener a un docente que no se pueda sostener como para dar clases y a su vez, gestionar el duelo del alumno o alumna que ha fallecido. Esta es una situación muy difícil y compleja que hay que saber acompañar.

- Por un lado, si el docente está de baja, podéis seguir las recomendaciones que os hemos dado en el apartado del acompañamiento familiar: informar de los pasos que vais a dar, preguntar por aquello que quieran omitir, implicarlos en el proceso, flexibilizar horarios... y, por otro lado, informar al centro y acompañar al alumnado implicado tanto porque sean alumnos del compañero o compañera, como de su hijo (en el caso de que sea el fallecido).
- Podéis decidir quién va a ser la persona de más confianza que se va a encargar de establecer la comunicación con el compañero. Para que no haya un exceso de mensajes y se sature.
- En el caso de que el familiar fallecido sea externo al centro, es importante que se informe al alumnado y que se recojan mensajes de cariño, dibujos o cartas que se puedan recopilar y mandar.
- Dedicad un espacio a hablar de cómo estáis, cómo os sentís... qué os preocupa, miedos que tengáis y culpas que puedan surgir.

Cuando el hijo de Susana falleció, hubo compañeros y compañeras que no supieron cómo reaccionar. Nos invitaron a hacer una intervención en el claustro porque estaban profundamente conmovidos y no sabían qué hacer. Usamos el proceso general de acompañamiento en el duelo adaptado a un lenguaje de adultos. Reservaron una tarde completa y fuimos realizando fase por fase. Cuando llegamos a las culpas, hubo compañeros que manifestaron que se sentían culpables porque no fueron capaces de reaccionar y tardaron tiempo en establecer el primer contacto. Otros que tenían hijos de la misma edad y que se sentían mal porque no sabían qué hacer o decir cuando Susana volviera al colegio, en relación a si hablar del día a día, de las cosas que sus hijos podían haber hecho... Es decir, les preocupaba seguir con sus vidas y compartirlas, mientras que ella se había quedado sin su único hijo. No sabían qué hacer el primer día que se incorporase al trabajo, qué decirle, cómo tratarla...

Hablar de todo aquello les liberó profundamente. Escribieron sus culpas, hicimos las visualizaciones correspondientes a cada fase y, en la del legado emocional, tuvieron todas las respuestas. Se imaginaron qué era lo que Susana quería



que ocurriera, y fueron haciendo una puesta en común con todo lo que iban imaginando. Compraron una caja de madera preciosa, escribieron el nombre de su hijo y fueron metiendo frases de agradecimiento hasta que se incorporase al trabajo. El primer día le tenían preparado un pequeño homenaje con la caja llena de frases preciosas, se abrazaron, lloraron y les dijeron que iban querían que el colegio fuere un espacio de seguridad donde ella se pudiera expresar. Que fuese a sus ritmos y que el equipo estaría pendiente de sus necesidades.

Susana agradeció profundamente todo aquello y fue poquito a poco incorporándose con la ayuda incondicional de los compañeros que habían elaborado todos los miedos que se les habían despertado.

Cuidarse como equipo es importantísimo para sobreponerse a una pérdida. Además, es la mejor forma de aprender la importancia de compartir el dolor, que al fin y al cabo es lo que también queremos transmitir a nuestro alumnado. Por lo que generar un espacio de encuentro, esté o no la persona protagonista, es muy importante y va aliviar mucha angustia generalizada en el equipo.

Tenéis el proceso de intervención diseñado, es cuestión de que le deis importancia a dedicaros el tiempo y que una o dos personas se asuman la tarea de llevarlo a cabo entre vosotros. Generalmente, los equipos de orientación suelen estar “más preparados” por su formación psicopedagógica en la intervención en este tipo de situaciones. Pero puede ocurrir tanto que sea uno del equipo el que está viviendo la pérdida, como que la situación supere la capacidad emocional de sostener y regularse. En este sentido, es importante que la persona que sienta que pueda gestionar lo que está ocurriendo, en coordinación con el equipo directivo, tome el mando de la situación y vaya dando indicaciones sobre los espacios, tiempos y las decisiones que haya que tomar para aliviar o elaborar la situación.

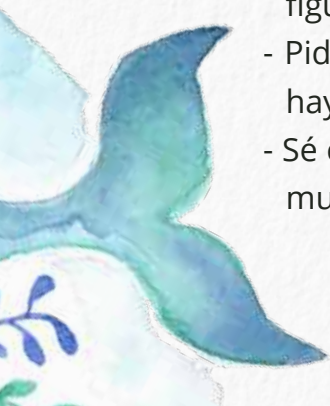
Insistimos en que no paséis por alto cuidaros. Somos conscientes de que contáis con poco tiempo para pararos, pero en la medida en que vosotros podáis sosteneros y ayudaros, os será mucho más sencillo acompañar a vuestro alumnado y familias.


8.2. IDEAS CLAVES PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL COMO DOCENTE.

Esta última parte queremos dedicarla a ti, docente, que te encuentras en una situación en la que puede que te embargue la responsabilidad de acompañar en una situación muy difícil. En la música existe un concepto que la psicología usa de forma habitual y que nos va a ayudar a transmitirte la importancia de cuidarte cuando tienes que acompañar. La "Resonancia" es el sonido producido por la repercusión de otro en un instrumento, entorno o en el propio cuerpo. En la psicología, entendemos por resonancia cuando algo que está ocurriendo o nos están contando, repercute en nuestro bienestar emocional, agitándolo de forma agradable o desagradable. No todas las cosas que vivimos tienen por qué desestabilizarnos o abrumarnos, sería muy difícil vivir así, pero sí es cierto que hay determinadas situaciones en las que podemos sentir que nos embarga una emoción familiar, algo que hemos podido vivir antes. Es decir, tenemos una "resonancia emocional".

Las resonancias suelen ocurrir cuando estamos contemplando algo que hemos vivido antes y no lo tenemos elaborado. En el caso de las pérdidas, dependiendo de tus experiencias previas, la forma en la que las hayas resuelto (o no) y lo que aconteció a tu alrededor, puede que la resonancia sea mayor o menor. Estas son las situaciones que más nos pueden dificultar una intervención, ya que los miedos que se despiertan, la inseguridad, los recuerdos... forman parte de nuestra memoria emocional y pueden impedirnos que estemos tranquilos para hacer el acompañamiento. De hecho, puede que os bloqueéis, que sintáis que no sois capaces de abordar la situación y que surjan emociones o sensaciones que creáis que no ibais a volver sentir. ¿Qué podéis hacer ante esta situación?, pues son varias las propuestas que os queremos hacer:

- En primer lugar, transmitid a vuestros compañeros y compañeras lo que está ocurriendo y cómo os sentís. Tanto el acompañamiento de ellos como el equipo de orientación te pueden ayudar a calmarte, entender lo que ocurre y compartir la inquietud.
- No gestiones situaciones para las que veas que te pueden flaquear las fuerzas. Aunque sea tu curso en el que hay que intervenir, deja que sea un compañero o compañera el que lo haga y, si quieres, estás presente como figura familiar para tu alumnado.
- Pide ayuda especializada si te has dado cuenta, con esa resonancia, que hay situaciones que tienes que resolver y elaborar (otros duelos).
- Sé comprensivo o comprensiva contigo. Has podido pasar por situaciones muy difíciles que necesitan un tiempo para su elaboración.





Si, por el contrario, tienes elaboradas situaciones anteriores de duelo y esa resonancia lo que provoca es comprensión y empatía, eres la persona más indicada para acompañar tanto a tus compañeros como a tu alumnado. Haber vivido una situación difícil y haberla gestionado de forma sana, es la mejor herramienta y ejemplo para los demás. En los procesos de duelo, conocer a personas que han pasado por lo mismo que tú es profundamente tranquilizador. Así que quizás seas esa persona que puede ayudar a que el claustro gestione el dolor, que dé ese abrazo al alumno o la alumna que ha perdido a alguien que quiere, o la que puede guiar a un aula a que haga ese movimiento hacia el agradecido recuerdo.

Somos nosotros y nosotras, sin duda, la mejor propuesta de cambio y, para ello, es importante cuidarse, tomar consciencia de nuestros miedos, ser honestos con ellos y ayudar con nuestro propio ejemplo.

IDEAS

CLAVE

- * Si la situación te supera, pide ayuda a tus compañeros. Date tiempo y sé flexible contigo mismo.
- * Es importantísimo que os cuidéis como equipo, tened vuestro tiempo, vuestro espacio para compartir lo que sentí y apoyaros.
- * Sólo si os cuidáis, podréis cuidar a vuestro alumnado y familias.

GENERALES

P.1

¿CUÁNDO SE DEBE EMPEZAR A ACOMPAÑAR UN DUELO?

No existe un tiempo determinado para esperar a acompañar en el duelo. En realidad, el acompañamiento comienza desde el momento en el que el centro recibe la noticia de la pérdida. La forma en la que se acompañe al alumno o alumna (llamadas de teléfono, participación en funeral, cartas, mensajes...), ya es intervenir en el duelo.

P.2

¿QUÉ HAGO SI LOS PADRES NO QUIEREN QUE HABLE DEL TEMA EN EL AULA?

Puede que detrás de la familia haya miedos, vergüenza (dependerá del tipo de duelo, en los suicidios es muy común) o cualquier otro motivo. Por ello es importante transmitirles tranquilidad y que la escuela sólo va a acompañar a su hijo o hija desde lo que le compete a nivel educativo, salvaguardando siempre la confidencialidad y discreción.

P.3

¿CÓMO PUEDO SABER SI LA EXPRESIÓN EMOCIONAL DE MI ALUMNO O ALUMNA SE HA CONVERTIDO EN UN MECANISMO DE DEFENSA?

Lo importante es acompañarlos en el día a día, observarlos y mantener contacto con la familia para ver cómo evoluciona también en casa. Si vemos que el comportamiento no disminuye pasado un tiempo prudencial (en algunos casos puede llegar a ser un 1 año), y se mantiene en los mismos niveles de alteración, es importante aconsejar que se consulte al equipo de orientación para su valoración. Los mecanismos de defensa se establecen bajo una delgada línea que a veces es difícil de identificar, lo importante es que no forcemos situaciones en la que observemos que el menor está evitando algo en lo que no quiere entrar.

P.4

¿QUÉ HAGO SI LA EXPLICACIÓN QUE SE LE HA DADO DE DÓNDE ESTÁ LA PERSONA FALLECIDA NO COINCIDE EN ABSOLUTO CON LO QUE OPINO?

Es importantísimo respetar las creencias de las familias. Cuando un niño o niña observa que se le dan diferentes explicaciones de cómo ha ocurrido la muerte o de "dónde ha ido" la persona fallecida, puede pensar que le estamos mintiendo y no sólo desconfiar, sino crear sus propias explicaciones de lo que ha ocurrido, dando rienda suelta a su fantasía.

P.5

¿DEBE DECÍRSELE SIEMPRE QUE LA PERSONA FALLECIDA ESTÁ EN ALGÚN SITIO?

Si no tienen adquirido el principio de irreversibilidad, es importante que el niño o la niña pueda localizar en algún sitio a la persona fallecida. Hay que tener en cuenta que, cuando son pequeños, suelen tomarse las explicaciones de forma literal, por lo que es importante la explicación de que están en un sitio, dejando claro que es un espacioseudomágico: las estrellas, el cielo, con los ángeles de la guarda o con Dios... suelen ser las explicaciones que más tranquilidad aportan. Aun en el caso de que se le dijera que no están en ningún sitio, la tendencia natural es a localizarlos, ya que no entienden lo contrario, por lo que, si les ayudamos, mejor que mejor. Es importante preguntarles siempre dónde creen ellos que puede estar y respetar su respuesta. Si nos preguntan a nosotros, entonces podemos decirles dónde creemos que está, pero siempre respetar primero su decisión, si la tiene.

P.6

¿CÓMO LE EXPLICAMOS A LOS MÁS PEQUEÑOS LA CREMACIÓN?

La cremación, si ya desde la mirada de un adulto es difícil, desde los ojos de un niño o niña puede ser muy complejo. La imaginación en los menores está muy presente y pueden imaginarse escenas desagradables que les provoquen un impacto emocional. Es importante que valoréis si es una información que queréis dar en el momento que ocurra (puede que lo pregunte o se entere por otra persona) o que decidáis omitir para cuando crezca y pueda entenderlo. No creáis que es más desagradable pensar que te entierran (los niños se imaginan a los gusanos, la soledad de la tierra, el frío, los bichos...) a que te incineran. Recordad siempre el principio de "¿qué es menos malo?" y tomad la decisión que creáis que puede dejar más tranquilos a los niños o niñas. Desde la opción de contárselo, es importante explicar la diferencia entre el cuerpo y, como queráis llamar, el alma, espíritu, esencia... EL primero es el que ya no respira, no le late el corazón y se deteriora, y el segundo es el que va al cielo, las nubes, con Dios... les podéis explicar que hay países en los que no existen los entierros, sólo las cremaciones, pero que en el nuestro se puede elegir y que habéis elegido esa opción porque era el que quería el abuelo, el tito, mamá... o porque es la que os parece más indicada.

P.7

¿ES BUENO DESPEDIRSE EN EL HOSPITAL?

No es bueno ni malo, es una realidad cuando la persona ya está muy enferma. Despedirse desde casa cuando todavía queda un tiempo de vida (cuidados paliativos), puede generar angustia porque sabes que la persona está viva y con buenos momentos. Por lo que es importante que se le visite, que se pasen ratos de alegría, cariño... Y cuando ya sea muy visible el deterioro y a la persona le queden pocas fuerzas, justo antes, es cuando se puede hacer esa "despedida" o, al menos, crear un espacio para que, aunque no lo sepan los niños, se esté celebrando la vida: cantar una canción, pintar un dibujo juntos, hacerse una foto de recuerdo, hacer un bizcocho y llevárselo... Cuando sean mayores, entenderán que esa era la despedida.

P.8

¿ES BUENO HABLARLE DE LO QUE SENTIMOS LOS ADULTOS?

Sí, siempre y cuando las palabras y expresiones sean acordes a su edad. Hay veces que damos explicaciones de "adulto" que abren puertas intelectuales que no son capaces de entender. Es importante ser sinceros con ellos, siempre se dan cuenta de cómo estamos, porque además seremos un buen ejemplo de cómo expresar lo que sentimos. Pero la intimidad la dejamos para contársela a otros adultos. Evitaremos transmitir motivos de culpas propios, sufrimientos ajenos a ellos, culpabilizar a la otra persona... eso es cosa de "mayores".

P.9

¿QUÉ PODEMOS HACER LAS FAMILIAS CUANDO HA FALLECIDO UN COMPAÑERO/A DE CLASE?

Aunque ya lo hemos descrito en la guía, es fundamental crear un espacio para que se expresen y podáis responder sus dudas y hablar de la muerte. Que puedan llorar, abrazarlos, permitidles que duerman con vosotros si no se encuentran bien, que tengan más tiempo libre, que se distraigan. Os recomendamos que estéis en contacto con el centro educativo para saber cómo están procediendo ellos y que haya coherencia entre lo que hacen y cómo sostenéis desde casa.

P.10

¿CÓMO REDUCIR EL MIEDO A LA MUERTE?

Tenemos que partir de la idea de que es muy probable que los miedos se acentúen cuando surge un duelo. Es natural y motivo suficiente para sentarnos y atenderlos. No existe una estrategia perfecta para reducir los miedos porque dependerá de la tipología, edad y de cómo sean ellos. Lo más importante a tener en cuenta es hacer un acompañamiento emocional que les explique que es normal que se sientan así, validarlos, darle respuestas a las dudas que tengan, dedicar todos los días un tiempo a agradecer algo que les haya pasado (les ayuda a poner la atención en cosas agradables), flexibilizar que puedan dormir con vosotros si lo necesitan... Leer cuentos sobre el tema les ayuda a entender lo que les pasa e ir elaborándolo. Es un proceso que debemos respetar y que, con estas medidas, debe ir disminuyendo. Si esto no ocurre, podéis consultar a un especialista que os asesore, quizás necesite ayuda especializada.

P.11

¿QUÉ HACEMOS SI EL NIÑO PRESENCIA LA MUERTE?

Hay muchos factores que hay que tener en cuenta en esta situación: edad, tipo de fallecimiento, si estaba solo o acompañado, si fue en un lugar familiar o desconocido... Si todas estas variables son favorables, puede que el niño o la niña lo naturalice y, con sostén emocional y las propuestas de intervención que os hemos hecho, se integre y no pase nada. Pero si no son favorables, es aconsejable que un profesional valore si hay situación de trauma y acompañe al menor el tiempo que necesite para desensibilizar y elaborar esa escena. Los suicidios y accidentes presenciados son susceptibles de necesitar ayuda psicológica.

P.12

¿DEBE VER EL NIÑO/A EL ATAUD CON LA PERSONA FALLECIDA?

Antiguamente y, todavía ahora, en muchos pueblos, los niños y niñas participan en los rituales y ven a la persona fallecida dentro de un contexto concreto de duelo. Cuando se naturaliza la muerte, ver a la persona muerta es algo que forma parte del proceso. El problema es que, normalmente, la única forma de verlos en la mayoría de los sitios suele ser en tanatorios (espacio exclusivo de adultos). Si son adolescentes, preguntadles siempre si quieren verlo. Si son pequeños, va a depender de sus características personales y de la forma en la que hayáis trabajado el tema y entiendan la muerte. Si son aprehensivos, no tenéis ni por qué preguntarles y si veis que van a comprender el contexto y les puede ayudar, consultadles si quieren y respetad la respuesta. No sabemos el impacto que podrá tener en ellos, pero si eligieron verlo, la elección les dejará más tranquilos que no haberlo hecho.



Hemos señalado durante todo el texto la importancia de introducir, a través de la educación emocional, la pedagogía del duelo en las aulas. No sólo cuando ocurra una pérdida, sino de forma preventiva para aprender a relacionarnos con nuestros seres queridos y cambiar la perspectiva que tenemos sobre la vida.

Y como creemos fervientemente que la mejor forma de educar es a través del ejemplo, no podemos concluir este manual sin daros las gracias. Gracias por vuestra lectura y por todas las emociones que nos habéis regalado sin que estemos presente. Estamos seguros de que han debido ser muchas y, en algunos momentos, incluso difíciles.

Gracias a la Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía por confiar en nosotros este tremendo y responsable trabajo de transmitir nuestra experiencia a través de las palabras. Deseamos que se convierta, de alguna forma, en encuentros de formación y compartir experiencias. Gracias a todo el equipo que hay detrás de estos textos para que sean atractivos, legibles y amenos.

Pero queremos hacer un agradecimiento, de una forma muy especial, a todos los niños, niñas y adolescentes que nos interpeláis a nosotros, padres, madres y docentes, para hacer de este mundo un lugar más bonito. Deseamos de corazón que todo el trabajo que vais a hacer en vuestras aulas se integre en el recuerdo de cada uno de ellos, de la misma forma que aprenden cualquier otro concepto. Que podáis respirar profundamente con el orgullo del trabajo realizado y que veáis en sus caras la felicidad que provoca el despedirse de las personas que más queremos con un agradecido recuerdo.

-

Carlos, Teresa y Alma

Eso que tú me das
Es mucho más de lo que pido
Todo lo que me das
Es lo que ahora necesito

Eso que tú me das
No creo lo tenga merecido
Por todo lo que me das
Te estaré siempre agradecido

Así que gracias por estar
Por tu amistad y tu compañía
Eres lo mejor que me ha dado la vida

Por todo lo que recibí
Estar aquí vale la pena
Gracias a ti seguí
Remando contra la marea

Por todo lo que recibí
Ahora sé que no estoy solo
Ahora te tengo a ti
Amigo mío, mi tesoro

Así que gracias por estar
Por tu amistad y tu compañía
Eres lo, lo mejor que me ha dado la vida
Todo te lo voy a dar

Por tu calidad, por tu alegría
Me ayudaste a remontar
A superarme día a día
Todo te lo voy a dar
Fuiste mi mejor medicina

Todo te lo daré
Sea lo que sea lo que pidas
Y eso que tú me das
Es mucho más
Es mucho más

De lo que nunca te he pedido
Todo lo que me das
Es mucho más
Es mucho más

De lo que nunca he merecido
Eso que tú me das
Eso que tú me das

Pau Donés
“Eso que tú me das”. Tragas o escupes (2020)

BANCO DE

RECURSOS

MATERIAL PEDAGÓGICO: JUEGOS, JUGUETES Y CANCIONES

Ciclo vital a través de animales. Disponibles en tiendas especializadas de material pedagógico.



- Canciones para introducir o trabajar los secretos (culpas):

["Hay secretos"](#)

- Canciones para acompañar las visualizaciones. Disponible en la lista de Spotify:

[Experto Proceso MAR infantojuvenil](#)

o Enya

o La oreja de Van Gogh

o Secret Garden

o Pau Donés

o Ludovico Einaudi

o Rozalén

o Mercedes Sosa

o Julián Bozzo

o Diego Torres

- Muñecos para facilitar el juego simbólico relacionado con la muerte:

o Playmobil u otros muñecos o marionetas con temática relacionada con la muerte: fantasmas, esqueletos, zombis, dioses, ángeles, demonios... Todo aquello que permita observar cómo tienen integrado el concepto, como a explicárselo de forma concreta.

- Cartas para expresar las emociones ante la pérdida (disponibles en tiendas on line y físicas):

o Cartas MAR

o Cartas Ükids

o Cartas Dixit

o Cartas -K

o Cartas Oh

o Cartas Ü

- Cartas para elaborar el duelo: Cartas MAR

RECURSOS

PELÍCULAS PARA INFANTIL Y PRIMARIA POR TIPO DE DUELO

- Bambi (1942). FALLECIMIENTO MADRE
- El rey León (1994). FALLECIMIENTO PADRE
- Abominable (2006). FALLECIMIENTO PADRES
- Buscando a Nemo (2003). FALLECIMIENTO MADRE
- Hermano Oso (2003). REENCARNACIÓN
- Mi chica (1991). FALLECIMIENTO AMIGO Y MADRE
- Vuela mariposa, vuela. (2009). DUELO GENERAL
- Balto (1995). ENFERMEDAD
- Up (2009). FALLECIMIENTO PAREJA (ABUELA)
- Kubo y la leyenda del Samurai (2016). MUERTE EN GENERAL.
- Coco (2017). MUERTE EN GENERAL
- Serie "David el Gnomo" (1985) (último capítulo). REENCARNACIÓN
- La vida de calabacín (2016). RETIRADA DE TUTELA (MADRE CON ADICCIÓN)
- Cómo entrenar a tu dragón (2010). PÉRDIDA DE UN MIEMBRO FÍSICO (PIERNA)
- Big Hero 6 (2014). FALLECIMIENTO AMIGO POR ACCIDENTE
- El libro de la vida (2014). MUERTE EN GENERAL
- Gru, mi villano favorito (2010). ADOPCIÓN (PADRES)
- En busca del valle encantado (1988). FALLECIMIENTO PADRES
- Onward (2020). FALLECIMIENTO PADRE
- Frozen (2013). FALLECIMIENTO PADRES
- Nuestro último verano en Escocia (2014) RITUALES DE DESPEDIDA ABUELO.

CUENTOS PARA INFANTIL Y PRIMARIA

- Serra, A. (2017). Un pellizco en la barriga. Editorial Babidibú.
- Serra, A. (2020) Delfín, Una historia de principio a FIN. KDP Amazon
- Díez, N. y Pavón, M. (2020) El gran viaje de Alma. Editorial Serendia Ediciones
- Parejo, M. y Porto, I (2019). Estrellas de Mantequilla. Editorial Sar Alejandría
- Ramos, P. y Arillo MJ. (2020) Pascuala, el legado de una abuela. Editorial A Publicar.
- Ramón E. y Osuna R. (2005) ¡No es fácil pequeña ardilla! Editorial Kalandraka.
- Bawin M, y Hellings, C. (2000) El abuelo de Tom ha muerto. Editorial Esin.
- Verrept.p. (2001). Te echo de menos. Editorial Juventud.
- Durant A. y Gliori D. (2004) Para siempre. Grupo editorial Ceac, S.A.
- Wild M y Brooks R. (1995) Nana vieja. Ediciones Ekaré.

RECURSOS

- Gimenez Llort L. (2009) Vuela mariposa vuela, Editorial Lulú.
- Beuscher, A. (2003) Más allá del gran río, Editorial Barcelona Juventud.
- Eduard, J. (2000) Julia tiene una estrella, Editorial Barcelona Juventud.
- Cortina, M. (2001) ¿Dónde está el abuelo? Editorial Everest Leon.
- Mcgrath, T. (2003) Cuando estoy enfermo: cómo superar la enfermedad. Editorial San Pablo.
- Voltz, C. (2005) La caricia de la mariposa. Editorial Kalandraka.
- Schulz, Charles M. (1990) ¿Por qué Charlie Brown, por qué?, Editorial Grijalbo-Mondadori.
- Ibarrola, B. (2006) Cuentos para el adiós. Editorial SM
- Llenas, A. (2015) Vacío. Editorial Barbara Fiore.
- Vlamakis, G. (2004) ¿Y yo qué? Lucas y su hermana enferma, Ed Sirpus
- Allen R.W y Grippo D (2010). Cuando faltan mamá o papá. Un libro para consolar a los Niños. Madrid: Editorial San Pablo.

PELÍCULAS Y SERIES PARA SECUNDARIA

Además de las indicadas para primaria e infantil, específicas adolescentes:

- Soul, P. DOCTER (2020)
- Serie "Yo nunca" M. KALING y L. FISHER (2020)
- El club de los poetas muertos P. WEIR (1989)
- La familia Bèlier E. LARTIGAU (2014)
- Un pedacito de cielo N. KASELL (2011)
- Cuarta Planta A. MERCERO (2003)
- Mar adentro A. AMENÁBAR (2004)
- Mi vida sin mí I. COIXET (2003)
- El diario de Noa N. CASSAVETES (2004)
- Las alas de la vida T. CANET (2006)
- El aceite de la vida G. MILLER (1992)
- My Girl H. ZIEFF (1992)
- Profesor Lazhar P. FALARDEAU (2012)
- Tan fuerte, tan cerca S. DALDRY (2012)
- Un monstruo viene a verme J. ANTONIO BAYONA (2016)
- Más allá de los sueños. V.WART (2008)
- Los niños que buscan las voces perdidas de lo profundo M. SHINKAI (2011)
- Todos los perros van al cielo D. BLUTH (1989)
- La Cabaña S. HAZELDINE (2017)

RECURSOS

LIBROS PARA SECUNDARIA

- Mundy M. (2001) Cuando estoy triste. Ante la pérdida de un ser querido. Madrid: Editorial San Pablo.
- Palomas, A. (2015) Un hijo. Editorial La Galera
- Banner J. (2002) El ángel del abuelo. Salamanca: Loguez Ediciones.
- Canals M. y Piérola M. (2007) El jardín del abuelo. Barcelona: Editorial Bellaterra.
- Wolfet A. Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte. Barcelona: Editorial Diagonal.
- Bunnag T. y Jaumw E. (2008) El arco iris de la abuela. Barcelona: La liebre de marzo. S.L.
- Erlbruch W. (2007) El pato, la muerte y el Tulipán. Editorial Barbara Fiori.
- Elisabeth Helland Larsen (2017) Soy la Muerte. Editorial Barbara Fiori.
- Albom, M. (1997) Martes con mi vejo profesor, Editorial Maeva.

LIBROS PARA PADRES Y MADRES

- Kroen W.C (1996). Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido. Un manual para adultos. Barcelona: Ediciones Oniro S.A.
- Santamaría C. (2010). El duelo y los niños. Cantabria: Editorial Sal Terrea.
- Tuner M. (2004). Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la muerte y el duelo. Guía para padres Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- James J.W.Friedman R., Landon L. (2002). Cuando los niños sufren. Madrid: Editorial Los libros de Comienzo.
- Kübler-Ross, E. (1983) Los niños y la muerte. Editorial Luciérnaga.
- Kübler-Ross, E. (1984) La muerte: un amanecer. Editorial Luciérnaga.
- Kübler-Ross, E. (2001) Lecciones de vida. Editorial Luciérnaga.
- Kübler-Ross, E. (2003) La rueda de la vida. Editorial Luciérnaga.
- Kübler-Ross, E. (2005) Sobre el duelo y el dolor. Editorial Luciérnaga.

LIBROS PARA DOCENTES

Además de los indicados para padres y madres:

- Poch c. y Herrero O. (2003). La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones testimonios y actividades. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.

RECURSOS

- De la Herrán Gascón A. y Cortina Selva, M (2006). La muerte y didáctica. Manual para educación Infantil, Primaria y Secundaria. Madrid: Editorial Universitas, S.A.
- De la Herrán Gascón A., González I., Navarro Mº J., Bravo S. y Freire V. (2000) ¿Todos los caracoles se mueren siempre? Cómo tratar la muerte en educación infantil. Madrid: Ediciones de la Torre.
- Highmark Caring Foundation. El niño que está en duelo en el aula.
- Bowlby J. (1983) La pérdida afectiva. Tristeza y depresión. Buenos aires: Editorial Paidós.
- Tizón J. (2004) Pérdida, pena, duelo, Vivencias, investigación y asistencia. Barcelona: Fundación Vidal i Barraquer y Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Neuneyer R. (2002). Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo. Barcelona: Editorial Paidós.
- Yalom I. (2008). Mirar al sol. La superación del miedo a la muerte. Emecé Editores, S.A.
- Cobo Medina C. (1999). El valor de Vivir. Elogios y Razón del duelo. Madrid: ediciones Libertarias.

BIBLIOGRAFÍA

Beck, Ulrich (1998) La sociedad del riesgo. Hacia una nueva modernidad. Paidós.

Caracuel, M. (1983) Actitudes ante la muerte y los enfermos terminales en los estudiantes de Enfermería de la Escuela Universitaria de Córdoba. Tesis de licenciatura. Univ. de Córdoba.

Caycedo Bustos, Martha Ligia (2007). La muerte en la cultura occidental: antropología de la muerte. Revista Colombiana de Psiquiatría.

De la Herrán et Al. (2000) ¿Todos los caracoles se mueren siempre? Cómo tratar la muerte en educación infantil. Edit. La Torre.

De la Herrán et Al. (2006) La muerte y su didáctica. Manual para infantil, primaria y secundaria. Edit. Universitas SA.

Delors, J. (1996) La educación encierra un tesoro. Informe de la Comisión Internacional sobre la educación para el siglo xxi. Madrid, Santillana, UNESCO.

Diaz-Aguado, M.J. (1982) El papel de la interacción entre iguales en la adaptación escolar y el desarrollo social. Madrid. Servicio de publicaciones del MEC.

Diez Navarro, MC (1995) ¿Por qué se ha muerto mi abuelo? Cuadernos de pedagogía.

Echevarría Amaya (2011) Mecanismos de defensas en niños y adolescentes. Bonding, Revista profesional para psicólogos, psicoterapeutas y counsellors.

Esquerda, Montse y Gilart, Clàudia (2015) El duelo en los niños. bioética & debate · 2015.

Faure, E., Learning to Be, Paris-London, Unesco-Harrap, (1972) Aprender a ser. Alianza, Madrid 1973).



Gala León, F.J., Lupiani Jiménez, M., Raja Hernández, R., Guillén Gestoso, C., González Infante, J.M., Villaverde Gutiérrez, M^a. C., & Alba Sánchez, I. (2002). Actitudes psicológicas ante la muerte y el duelo: Una revisión conceptual. Cuadernos de Medicina Forense.

García, Manuel (1996) La periodicidad en el curso de la vida, en Obras Completas, Anthropos Editorial. Maslow, A. (1954) Motivation and personality. Edit. Harper y hermanos.

Isabel Orellana (1999). Pedagogía del dolor. Madrid. Palabra

Odriozola C. (1999). Proceso M.A.R. Tesis de presentación para el cambio de membrecía de a miembro titular de la Asociación Española de Terapia Gestalt, A.E.T.G.

Odriozola, C. (2002). La elaboración del duelo. Revista del Psicólogo. N° 129

Odriozola, C. (2002). La elaboración del duelo. Revista del Psicólogo. N° 129.

Odriozola C. (2009). Curso de psicología práctica para la vida. Sesión 5. Edit.

Centro de psicología humanista de Málaga. Depósito Legal MA3366-2009.

Odriozola C. (2009). Curso de psicología práctica para la vida. Sesión 1. Edit. Centro de psicología humanista de Málaga. Depósito Legal MA3366-2009

Odriozola C. (2009). Curso de psicología práctica para la vida. Sesión 2. Edit. Centro de psicología humanista de Málaga. Depósito Legal MA3366-2009.

Odriozola, C (2020). Conferencia "Coronavirus y Duelo. Claves para afrontar la situación de aislamiento". Youtube Carlos Odriozola

Olmedo, Anabel (2009) Educar en la muerte. Kay Zen

Poch y Herrero (2003). La muerte y el duelo en el contexto educativo: reflexiones, testimonios y actividades. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona

Rosa María Montero (2013). La ridícula idea de no volver a verte. Seix Barral.

Salas Mayra, Elena (2009). Del proceso de enseñanza aprendizaje tradicional, al proceso de enseñanza aprendizaje para la formación de competencias, en los estudiantes de la enseñanza básica, media superior y superior. Cuadernos de Educación y Desarrollo, vol. 1, nº 7.

Serra, Alma (2017). Un pellizco en la Barriga. Editorial Babidi Bú.

Serra, Alma (2020). Delfín, una historia de principio a FIN. Editorial KDP Amazon




Unamuno, Miguel de (1913) Del sentimiento trágico de la vida. Austral

Villanueva Badenes, L. et Al. (1997) La comprensión infantil de las emociones secundarias y su relación con otros desarrollos sociocognitivos. Revista electrónica de motivación y emoción. V. 3, Nº 4.

EVALUACIÓN INDIVIDUAL

1. Identificar cómo fue la pérdida: forma, contenido y contexto.
 2. Si fue un duelo esperado, recoger información sobre cómo fue el tiempo de ORO:
 - Cómo trascurrió el periodo desde la noticia hasta el fallecimiento. Si pudo comunicarse con la persona o no.
 - Si hubo una persona adulta que le ayudara a entender lo que estaba pasando (docente, orientador/a terapeuta, familiar...).
 - Si pudo despedirse de forma explícita o implícita a través de algún tipo de carta, fotografía... y dónde se realizó (en casa antes de ir al hospital, en el mismo hospital...).
 - Si participó en los rituales sociales de despedida.
 3. Si fue un duelo repentino:
 - Si el niño o la niña estaba presente y vio lo que ocurría.
 - Cómo fue la reacción de las personas del entorno en el momento.
 - En el caso de que no estuviera, cómo se le transmitió la noticia.
 - Si hubo atención psicológica primaria.
 - Si hubo despliegue policial y/o sanitario (ambulancias, coches de policías, bomberos...).
 4. Realizar la historia de la relación que el menor tenía con la persona fallecida para recoger posibles situaciones de culpa que se hayan podido dar (rebeldía, celos, rivalidad, envidias...)
 5. Observar alteraciones comportamentales:
 - Si se ha modificado su biorritmo (comidas y sueño).
 - Expresiones emocionales y comportamentales en el día a día.
 - Gravedad de los cambios en el comportamiento y expresiones emocionales. Si el cambio es muy acusado o no.
 6. Recoger las características psicológicas del menor:
 - Cómo resuelve los conflictos en general.
 - Rasgos de su personalidad: extrovertido, introvertido, risueño, tímido...
 - Estilo de comunicación: agresivo, pasivo, asertivo, agresivo/pasivo.
- Todo aquello que consideréis que es importante para contextualizar su comportamiento.

CONSIDERACIONES FAMILIARES A TENER EN CUENTA EN LA EVALUACIÓN INDIVIDUAL

-  1. Recoger la forma en la que la familia está reaccionando a la pérdida: quién está expresándolo de forma más emocional, más racional...
-  2. Qué rol desempeña el niño o niña en el sistema familiar y qué se espera o qué expectativas se tienen de él (cómo quieren que se comporte, piense, actúe, se exprese...)
-  3. Recoger la explicación que se le ha dado en la familia sobre dónde “ha ido” la persona: cielo, corazón, Dios, estrellas, reencarnación... y los rasgos culturales o religión de la familia (lo vimos en el apartado de duelo e interculturalidad).

EVALUACIÓN DEL GRUPO CLASE (VÁLIDO PARA EL EQUIPO DOCENTE)

1. Identificar cómo fue la pérdida: forma, contenido y contexto.
2. Si ha sido un duelo esperado, recoger información sobre cómo se ha gestionado en el aula el "Tiempo de ORO":
 - Cómo ha transcurrido el periodo desde la noticia hasta el fallecimiento.
 - Si ha habido una persona adulta que haya acompañado al grupo en el proceso (docente, orientador/a, equipo directivo, especialista externo...).
 - Si el compañero o compañera pudo despedirse de forma explícita o implícita a través de algún tipo de carta, fotografía... y dónde se realizó (en el aula, desde casa, desde el hospital...).
 - Si han participado en los rituales sociales de despedida.
3. Si fue un duelo repentino:
 - Si el grupo o parte de él estaba presente y vio lo que ocurría. Aunque no fuera en el aula, pudo ser fuera del aula (cumpleaños, salida, cine, fiesta...)
 - En el caso de que no estuvieran, cómo y quién le ha transmitido la noticia.
 - Si hubo atención psicológica primaria.
 - Si hubo despliegue policial y/o atención sanitaria (ambulancias, coches de policías, bomberos...).
4. Recoger cómo era la relación que había dentro del aula, entre compañeros y compañeras, para ver si se han podido dar posibles situaciones de culpas entre ellos.
5. Observar alteraciones comportamentales:
 - Si con el tiempo no disminuye el nivel de estrés generalizado del grupo.
 - Si plantean el tema de forma recurrente.
 - Si se niegan a realizar algunas actividades.
 - Si no quieren alterar el sitio o las cosas personales del compañero o compañera fallecida.
 - Identificar aquellos que tengan más dificultades.
 - Gravedad de los cambios en el comportamiento y expresiones emocionales. Si el cambio es muy acusado o no.

VISUALIZACIONES DEL MODELO GENERAL DE INTERVENCIÓN



Notas para recordar:

- Acompañar con una de las músicas que recomendamos o de estilo similar.
- Hablar despacio y tranquilos.
- Esto es sólo una propuesta, haced vuestras las visualizaciones para sentirnos lo más cómodos posibles.



VISUALIZACIÓN ACTIVIDAD “LOS RECUERDOS”



Vas a ir cerrando los ojos, buscando una postura en la que estés tranquilo o tranquila. Vamos a respirar mientras escuchas el sonido de mi voz y sientes cómo el aire entra por la nariz y sale, despacio, por la boca.

Vamos a dedicar unos minutos a recordar todo el tiempo que has convivido con nombre de la persona desde que la conociste, hasta el momento en que fallece. Quizás te pueda ayudar imaginar que tienes ante ti una pantalla de cine donde van saliendo imágenes con nombre de la persona. O simplemente deja que salgan recuerdos, sin tener por qué seguir un orden: momentos de alegría, anécdotas, recuerdos especiales, alguna fiesta, cumpleaños, excursiones... cualquier cosa que surja.

[Dais un tiempo estimado, dependiendo de la edad que tengan].

Y poco a poco, ve abriendo los ojos y ve plasmando en la carta (o dibujo) la historia de vuestra relación como si se la escribieras o el dibujo se lo fueras a dar a nombre de la persona.

ANEXO 4



VISUALIZACIÓN ACTIVIDAD “SECRETOS GRANDES Y PEQUEÑOS”



Vas a ir cerrando los ojos y recuperando esa postura en la que estás tranquilo o tranquila, mientras respiras unos segundos sintiendo cómo tu cuerpo se relaja.

Ahora que has escrito esa valiente carta donde has expresado tus culpas [o has escrito en esos papeles, los secretos que necesitabas expresar], te voy a invitar a que tengamos un encuentro muy bonito. Imagina que tienes delante de ti a nombre de la persona en sus mejores momentos, sonriente, cariñosa, receptiva, recibiendo la carta o el papel donde están escritos tus secretos [o culpas]. Ahora, te invito a que le vayas contando a nombre de la persona, lo que has escrito. Puede que se te ocurra alguna más, aprovecha para decírsela. Cuando hayas terminado, escucha lo que nombre de la persona tiene que decirte. Él o ella te ha estado escuchando y ahora quiere contestarte con mucho cariño y alucinado de lo valiente que has sido al expresarle las cosas que te angustiaban o te hacían sentirte inquieto/a. Te va a ir transmitiendo que te quedes tranquilo, que no pasa nada, que es normal que esas cosas ocurran y que no te preocupes porque se queda con todas los momentos divertidos y cariñosos que habéis vivido (que son muchos más que aquellos que te están contando).

Poco a poco, os vais despidiendo de forma cariñosa y muy aliviada porque has podido comprobar que no pasa nada, que todo está en paz y no tienes por qué guardar ninguna culpa [o secreto] más. nombre de la persona está tranquilo/a y desea que también lo estés tú.

Y poco a poco, ve abriendo los ojos, moviendo los dedos de los pies y de las manos. Y te estiras un poco para reincorporarte.

ANEXO 4



VISUALIZACIÓN EL LEGADO EMOCIONAL



Vas a ir cerrando otra vez los ojos y recuperando esa postura en la que estás tranquilo o tranquila, mientras respiras unos segundos sintiendo cómo tu cuerpo vuelve a relajarse.




Vas a volver a imaginar a nombre de la persona con actitud cariñosa, tal y como te gustaría recordarla. nombre de la persona está viendo todo el trabajo que estás haciendo, ha recibido todos los secretos [o culpas] y te ha transmitido que eso ya es algo del pasado y que no te preocupes en absoluto porque se queda con todos los recuerdos bonitos, divertidos y agradables. Pero ahora, tiene algo muy importante que decirte. Ahora le toca a nombre de la persona transmitirte un mensaje que te va a servir para tu futuro. Te va a dar indicaciones sobre cómo puedes ser más feliz, para que lo recuerdes con serenidad y puedas seguir disfrutando del día a día, aunque él o ella ya no estén. También va a proponerte cosas concretas que puedes hacer para que vivas más feliz con tus padres, otros compañeros y compañeras, docentes, amigos, hermanos y hermanas e ¡incluso con los exámenes y tareas!... Va a aprovechar para transmitirte algunas ideas y propuestas concretas, sobre qué puedes hacer para que sigas disfrutando en tu día a día sin él o ella.

Cuando termine de expresarte todo lo que necesita decirte, os vais despidiendo de forma cariñosa. Pero, para que no se te olvide nada de lo que te ha contado, cuando abras los ojos, vas a coger el papel, bolígrafo y colores que tienes a tu lado, y vas a aprovechar para escribir o dibujarlo y así, lo guardas como una nueva guía para cuando sientas que lo echas de menos.

Ve abriendo los ojos y ¡a escribir!

EVALUACIÓN EDUCATIVA DE LA SITUACIÓN EMOCIONAL EN RELACIÓN CON EL DUELO SOCIAL POR PANDEMIA

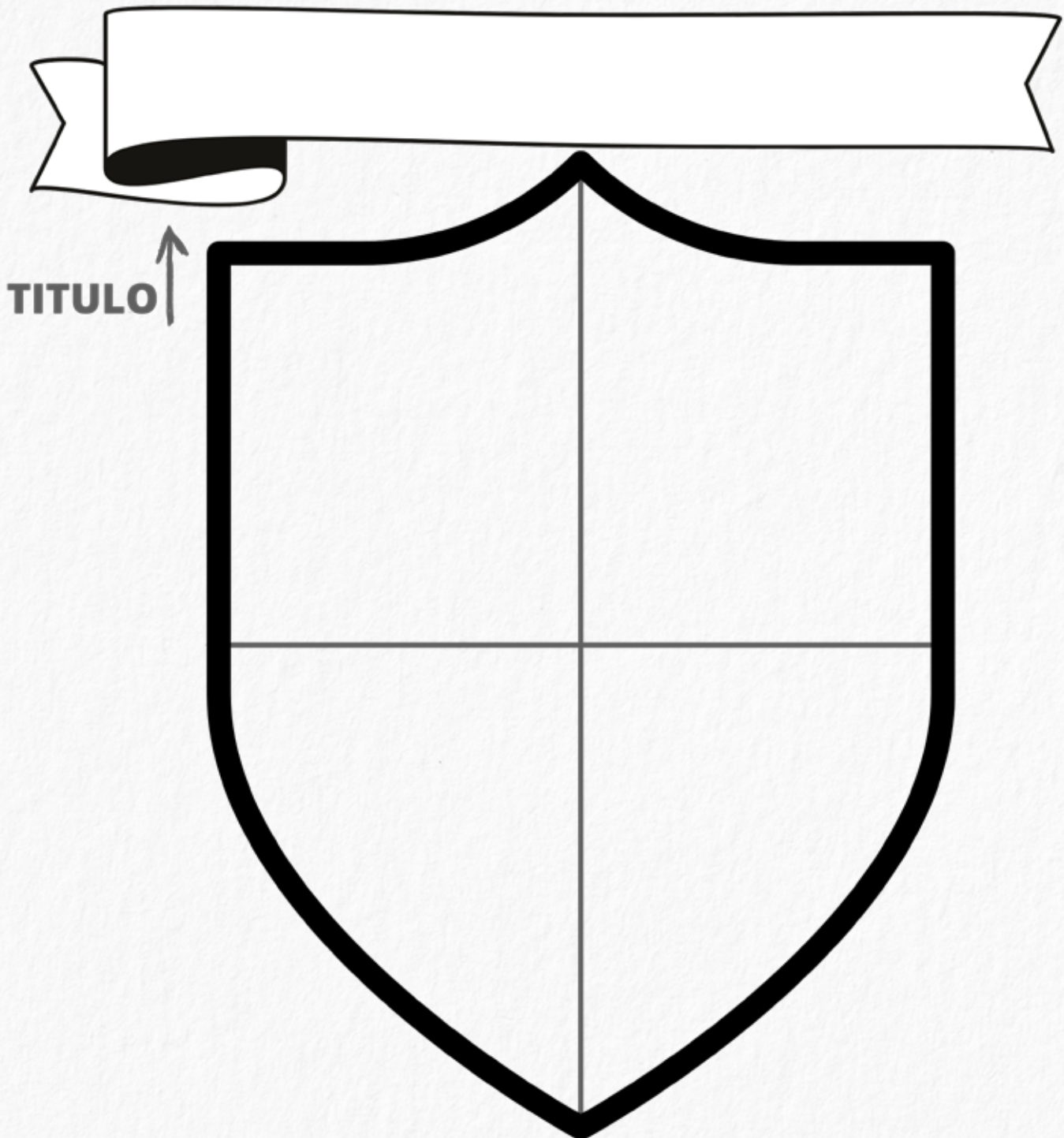
Este cuestionario de observación es una guía de referencia sobre comportamientos que pueden indicar que el niño o la niña que los manifiesta necesita ayuda. No es una evaluación, sólo una guía de referencia para casos que pueden ser preocupantes. Los criterios para saber cuándo realizarlo, son los siguientes:

-  1. Que el comportamiento haya cambiado a raíz de la situación de aislamiento y la incorporación al centro.
-  2. Que la familia manifieste un cambio de comportamiento inusual y mantenido en el tiempo, relacionado con los ítems que se describen a continuación.
-  3. Que el comportamiento no se reduzca sólo al aula, sino que también lo manifieste en los tiempos de descanso del centro (recreo) y en otros ámbitos (amigos, actividades extraescolares...).

	NUNCA	CASI NUNCA	DE VEZ EN CUANDO	A MENUDO	MUY A MENUDO
Tiene miedo a salir al recreo y prefiere quedarse en la clase					
Expresa rabia, ira, enfado... de forma inusual con sus compañeros o docentes.					
No quiere estar con compañeros, manifiesta que prefiere estar solo					
Pide limpiarse continuamente manifestando nerviosismo o inquietud con este tema					
Saca, recurrentemente, temas o preguntas relacionadas con enfermedad, muerte o similar					
La familia manifiesta que no quiere ir al colegio					
Le cuesta trabajo concentrarse, está despistado, pero atiende cuando se le pide					
Se percibe que está ido, desconectado, mirada perdida					
Manifiesta que le duele algo, se encuentra mal y se quiere ir a casa					
De repente, tiene picos de explosión que no gestiona					
De repente, se pone a llorar sin explicación alguna o por cosas que, aparentemente, no tienen tanta importancia					
Experimenta y expresa miedos que antes no tenía					
La familia manifiesta cambios en el comportamiento, similares a los que se recogen en esta guía					

Si la frecuencia de la mayoría de los ítems se establece en “a menudo” o “muy a menudo”, el siguiente paso es contrastar con la familia que el comportamiento se extienda a otras áreas de desarrollo o ámbitos de socialización. Tanto si coincide con que es un comportamiento generalizado, como si se localiza solo en el aula y se cumplen los criterios iniciales de temporalidad desde que ha ocurrido la situación estresante, es necesario recurrir al equipo de orientación para que haga una valoración y determinar si el niño o la niña necesita ayuda específica.

ACTIVIDAD “MI ESCUDO DEL FUTURO”





HACIA EL AGRADECIDO

RECUERDO