



TALLER: UNA SITUACIÓN DE DUELO EN CLASE

I. Introducción

El duelo, el afrontamiento de las pérdidas, es una parte fundamental del aprendizaje en la infancia y adolescencia porque las pérdidas, inevitablemente, forman parte de la experiencia de vivir.

El duelo no es ninguna enfermedad. El duelo es un proceso de adaptación a una pérdida, un aprender a vivir sin alguien o algo importante para nosotros y nosotras. En el caso de la infancia, además de la pérdida de familiares, aparecen otras posibilidades muy frecuentes en su proceso de desarrollo como son la separación de los padres y madres, la enfermedad de alguien de la familia, la pérdida de mascotas, un cambio de país, de ciudad, de domicilio, de colegio, pérdida o cambios de amistades, desamores, fracaso escolar...

El recorrido que tiene que hacer la persona en duelo, en este periodo de adaptación, va a depender de muchos factores, pero sobre todo, de la naturaleza de la pérdida (parentesco, vínculo...), cómo sucedió, quién es la persona en duelo y de los apoyos sociofamiliares de que disponga. En el caso de la población infantil dependerá además de su desarrollo evolutivo.

Cuando nos planteamos una educación para las pérdidas, y la muerte como la mayor de ellas, se pretende que el profesorado y también las madres y padres, reflexionen y fundamenten su enseñanza en función de una formación, en la que la muerte ocupe su lugar natural.

Este taller que proponemos idealmente debería ser parte de un contexto de organización previa del centro, encaminado al acompañamiento educativo en el duelo.

El taller está diseñado para trabajar en la clase, cuando se produzca una situación de duelo, porque un alumno o alumna pierde a un ser querido muy cercano (el padre, la madre, la hermana, el hermano...). En casos en los que el fallecimiento sea del propio compañero o compañera de clase, el profesor, la profesora... el impacto emocional de la pérdida sería máximo ya que afectaría directamente tanto al alumnado como al profesorado y a las madres y padres. Esta circunstancia merecerá una atención muy especial.



II. Objetivos

- Que todo el alumnado comparta algo de lo que su compañera o compañero está viviendo.
- Aprovechar esta oportunidad de aprendizaje emocional poniéndose en su situación.
- Dar una salida al impacto emocional que va a tener la noticia en el alumnado.
- Que se puedan sentir útiles haciendo algo que puede aliviar a su compañero o compañera.
- Facilitar la vuelta a clase de la persona en duelo, ya que se van a sentir un poco cómplices con ella y, la persona afectada, a su vez, con el resto de la clase.
- Fortalecer los lazos de amistad entre el grupo que compone la clase por vivir en unión estas experiencias vitales.
- Que todos y todas participen de una experiencia de muerte.
- Normalizar las pérdidas, compartiendo y comentando estas situaciones.

III. Procedimiento de trabajo

1. Información del suceso

Comunicar el suceso sin necesidad de entrar en muchos detalles (lo importante es qué ha sucedido, más que los detalles del cómo ha sucedido):

- «Tengo que comunicaros una mala noticia, que quizá ya conocéis; el padre/madre/hermana/hermano/aitite/amama... de **X**... se ha muerto y en unos días no vendrá a clase».
- «Tengo que comunicaros una mala noticia, no sé si lo sabéis ya, pero el alumno o la alumna **X**; un profesor o profesora ha muerto... tenía una enfermedad y... se puso mucho peor/ha tenido un accidente de coche...».

Es muy posible que tras la noticia se dé un brote de llanto en la clase. El llanto es contagioso, pero no pasa nada porque lloren, incluso sería deseable para que se desahogaran de sus tensiones emocionales. En todo caso se debe normalizar tanto a quienes lloren, como a quienes no lo hagan. Normalmente, si no se reprime, ni se trata de consolar hasta haber acabado con esta expresión de dolor, se apaga por si sola en poco tiempo.

2. Contextualización (la pérdida actual dentro de otras pérdidas)

La idea sería la de contextualizar el suceso dentro de otras pérdidas que hayan podido tener para poder identificarse y verlo así con una mayor normalidad:

«Si os parece creo que sería interesante que hablemos hoy de qué pasa cuando muere un ser querido (un familiar, un compañero o compañera de clase, un profesor o profesora), cuando muere una mascota, o cuando perdemos algo que consideramos importante, como pueden ser otras situaciones que quizá no hayan sido tan dolorosas, pero que sí nos han causado un cierto sufrimiento, como puede ser la separación de los padres y las madres, la enfermedad de alguien de la familia, un cambio de domicilio, de colegio, la ruptura de una amistad, los desamores...».



3. Informar del procedimiento de trabajo

Explicar la estructura del taller: Trabajo en grupos (4 a 6 alumnas y alumnos) durante un tiempo (20 a 30 minutos) contestando a tres bloques de preguntas y luego puesta en común a través de portavoces.

a. Pérdidas

¿Qué pérdidas hemos tenido nosotros y nosotras?

¿Qué se pierde cuando muere alguien como le ha pasado a **X**?

b. Emociones

¿Qué hemos sentido cuando hemos tenido nuestras pérdidas?

¿Qué creéis que estará sintiendo **X**?

c. Recursos

¿Cuándo tuvimos esas pérdidas, qué nos ayudó a estar mejor?

¿Qué creéis que podéis hacer para ayudar a **X**?

¿Qué os gustaría que hiciesen vuestras compañeras y compañeros en el caso de que os sucediese algo parecido?

4. Puesta en común

En la puesta en común se debe evitar personalizar las aportaciones de las y los componentes de los grupos, es decir, quienes actúen como portavoces no deben dar nombres asociados a las aportaciones que se han hecho

al grupo. Tampoco se debe abordar, en concreto, la pérdida de alguna persona componente de los grupos.

Los y las portavoces comunican al resto de la clase lo que han trabajado en sus grupos y se discuten y aportan ideas de forma común, en los tres bloques:

a. Pérdidas

Se puede entrar en detalles de lo que supone cada una de las pérdidas, la función que desempeñaba en tu vida, lo que pierdes en cada caso... Valorar cómo todas las pérdidas son dolorosas en la medida en que son importantes para cada persona y que por eso no se pueden comparar.

b. Emociones

Se puede trabajar con las cuatro emociones básicas: miedo, rabia, tristeza y alegría (comprobar que son inevitables, necesarias, y que es importante identificarlas y expresarlas...). También se puede trabajar con el sentimiento de culpa...

c. Recursos

Se trata, por un lado, de que sean conscientes de los recursos de ayuda de que disponen, fundamentalmente familia, amistades, práctica de deportes u otras aficiones como pintura, lectura, música, baile, cine...

Y, por otro lado, que vean de qué modo pueden ayudar y aliviar a su compañera o compañero. Será interesante valorar y concretar las propuestas, proyectos, ideas... que hace la clase sobre lo que puede ser de ayuda para **X**.

Lo ideal es que sea el propio alumnado quien busque qué puede hacer, ya que suele ser muy creativo, y además, si sale de ellas y ellos estarán más

motivados y más cercanos a lo que la compañera o el compañero necesita. En cualquier caso se pueden tener propuestas o sugerencias en «reserva» por si no sale ninguna o las que salen van en otra dirección: ¿Habéis pensado que quizá le ayudaría que le mandaseis una carta, un dibujo, un poster o un panel hecho en grupo en el que le expresaseis vuestro apoyo para que se pueda sentir mejor o una foto, un vídeo de toda la clase con el trabajo realizado...?

5. Regalos para la persona doliente

Lo que haya realizado la clase en este taller (escritos, dibujos, fotografías, vídeos...) se le hace llegar a **X**.

6. Situaciones especiales

En caso de que quien haya fallecido sea la propia alumna o alumno, el material elaborado en el taller se puede entregar a la madre o el padre y además de lo anterior se puede plantear qué hacer con el «pupitre» que ocupaba... dejarlo vacío durante ese curso en señal de respeto y homenaje... o incluso dar opciones a los compañeros y compañeras preguntándoles qué hacer, pudiendo salir diversas propuestas, por ejemplo, ¿alguien quiere ocuparlo?, ¿lo dejamos libre este curso?... o se les puede ocurrir algo totalmente distinto como poner una flor, un dibujo u otra cosa... todos los viernes en el sitio de **X**, para que esté presente de alguna manera... o si se incorpora un nuevo alumno o alumna ¿os importa que ocupe el pupitre de **X**?... (Es conveniente poner a estas actuaciones un límite de tiempo de un mes o dos).

IV. Qué puede hacer el profesorado

- Crear y mantener una vía de comunicación con la familia para seguir el proceso.
- Tener una atención especial con el alumno o alumna en duelo para ver cómo se integra, si le afecta a nivel de relaciones con el resto de la clase, en su rendimiento escolar...
- Manifestarle la posibilidad de que pueda comentar cualquier dificultad que vaya teniendo y periódicamente establecer espacios para charlar.

V. Qué se puede hacer desde el centro escolar como institución

- Mandar una carta de condolencia a la familia hecha por la dirección del centro.
- Otra posible actividad, que la podrían hacer el tutor o tutora o el equipo de dirección con permiso de la familia, sería mandar una carta a todas las madres y padres de la clase, informando de la muerte de una persona allegada a un alumno o una alumna y explicando cuáles son las actividades que está realizando el alumnado. La comunicación será todavía de más interés en el caso de fallecimiento de un profesor o profesora, de un compañero o compañera de clase... Esta información que se da a las madres y padres puede ayudarles a entender que su hijo o hija esté pasando unos días especiales y evitará comentarios poco informados.



VI. Bibliografía consultada

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

Landa, V., García, J., Moyano, M., y Molina, B. (2017). *Cuidados Primarios de Duelo* [Internet]. Fistera Guías Clínicas 2017 [acceso 18/2/17].

Disponible en:

<http://www.fistera.com/guias-clinicas/cuidados-primarios-duelo/>

Díaz Seoane, P. (2016). *Hablemos del duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo.

Rodríguez, P., De la Herrán, A. y Cortina, M. (2015). *Educación y vivir teniendo en cuenta la muerte: reflexiones y propuestas*. Madrid: Ediciones Pirámide.

Sierra, E. (2016): <https://remontandoblog.com>

VII. Autores

Victor Landa Petralanda. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Basauri-Ariz. Experto en Duelo.

Elsa Sierra García. Especialista en Psicooncología y en Psicología Escolar. Autora de documentales psicoeducativos sobre el Acompañamiento al Final de la Vida y el Duelo.

Jesús Ángel García García. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria. Centro de Salud de Kueto-Sestao. Experto en Duelo.

Agradecemos a **Ascensión Moreno Tárraga.** Expresidenta y socia de la Asociación de Autoayuda en Duelo Talitha de Albacete por las sugerencias aportadas a este protocolo.

Material creado para la **Campaña del Colegio de Médicos de Bizkaia «El Camino del Duelo»**

EDICIÓN Y PUBLICACIÓN:

Colegio de Médicos de Bizkaia 2018

cmb

bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

