



bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Desarrollo de una campaña de sensibilización sobre el duelo en la infancia y adolescencia en el ámbito educativo

CAMPAÑA DEL COLEGIO DE MÉDICOS DE BIZKAIA «EL CAMINO DEL DUELO»



Autoría:

Víctor Landa Petralanda. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
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 Kuetto-Sestao. Experto en Duelo.

Correspondencia:

vilanpe@outlook.es

Edita:

Colegio de Médicos de Bizkaia-Bizkaiko Medikuen Elkargoa

Primera edición: junio 2020

Cómo navegar por el libro a través de los enlaces

El libro tiene 3 tipos de enlaces:

Figura 1 El texto de color verde. Al pinchar sobre él se accede a aquella parte del documento a la que se está haciendo referencia y que se abrirá en una nueva ventana. Para volver al texto principal, será suficiente con cerrarla.

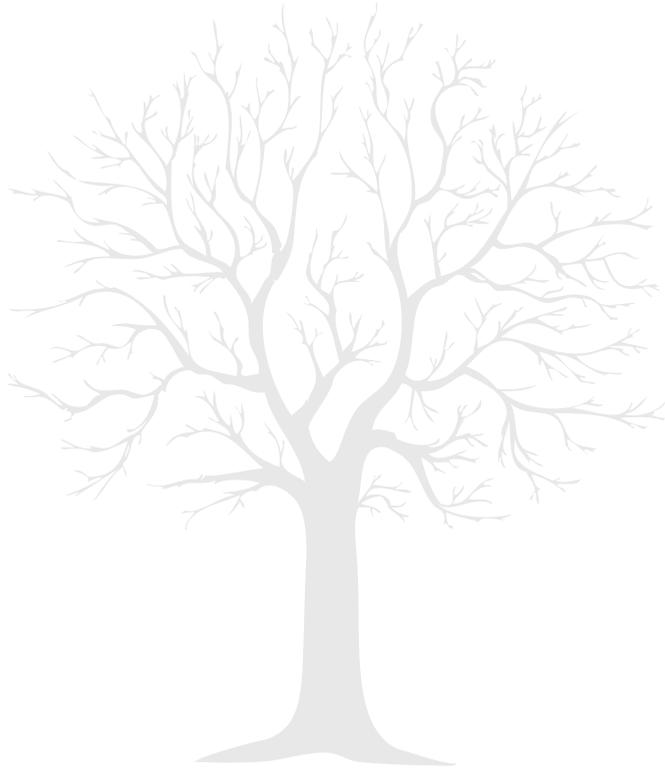
El texto en verde también puede dirigir a una página web. Para volver al texto principal se debe cerrar el navegador.



Las libélulas. Dirigen al inicio de cada capítulo.



Las mariposas. Permiten regresar al índice.



ÍNDICE

	Pág
 I. Introducción	12
 II. Participantes, material y métodos	18
1. Planificación: diseño del estudio	18
2. Ejecución: trabajo de campo de la primera fase	21
3. Evaluación: análisis de datos de la primera fase.	23
Se amplía el proyecto	
4. Replanificación: diseño de la segunda fase	24
5. Ejecución: trabajo de campo de la segunda fase	25
6. Cierre del proyecto: análisis final de los datos	26
y difusión de los resultados	
 III. Resultados	28
 IV. Discusión	31
1. Planificación de la campaña	32
2. Participantes en la segunda fase	34

	Pág
3. Metodología didáctica:	36
3.1. Ajustes de la metodología en los talleres con el alumnado	
3.2 Ajustes de la metodología de las sesiones a madres y padres y profesorado	
4. Experiencia de los talleres y sesiones:	40
4.1 Alumnado	
4.2 Madres y padres y profesorado	
5. Análisis cuantitativo: respuestas a las preguntas cerradas de los cuestionarios:	44
5.1. Respuestas alumnado	
5.2. Respuestas madres y padres y profesorado	
6. Análisis cualitativo: comentarios a la pregunta abierta de los cuestionarios:	47
6.1. Comentarios alumnado	
6.2. Comentarios madres y padres y profesorado	
7. Conclusiones	53
 V. Agradecimientos	57
 VI. Bibliografía	60



VII. Apéndices

	Pág
	70
1. Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado	70
2. Díptico: «Las pérdidas y el duelo en la adolescencia»	120
3. Póster: «El Camino del Duelo»	125
4. Carta de presentación de la campaña del presidente del Colegio de Médicos de Bizkaia	128
5. Protocolo con la estructura de los talleres de «Pérdidas, Emociones y Recursos (PER)» para alumnado de la ESO	130
6. Protocolo con la estructura de las sesiones de «Sensibilización sobre el Duelo» para madres y padres	140
7. Protocolo con la estructura de las sesiones de «Sensibilización sobre el Duelo» para el profesorado	148
8. Protocolo con la estructura de los talleres de «Pérdidas, Emociones y Recursos (PER)» para alumnado de 5º y 6º de Primaria	158
9. Cuento: «La historia de María»	172
10. Cuestionarios de evaluación para alumnado, madres y padres y profesorado	190
11. Taller: una situación de duelo en clase	200



VIII. Figuras

Pág

215

Figura 1. Hoja de flujo de la Campaña «El Camino del Duelo» en la infancia y adolescencia del CMB 2106-2019. 215



IX. Tablas

218

1. Relación de centros, alumnado, madres y padres y profesorado que participaron en las dos fases de la campaña «El Camino del Duelo» (Bizkaia, marzo 2017 - abril 2018). 219
2. Relación de alumnado, madres y padres y profesorado que participaron en las dos fases de la campaña «El Camino del Duelo» (Bizkaia, marzo 2017- abril 2018). 220
3. Relación de centros, alumnado, madres y padres y profesorado que participaron en la primera fase de la campaña «El Camino del Duelo» (Bizkaia, marzo - mayo 2017). 221
4. Relación de centros, alumnado, madres y padres y profesorado que participaron en la segunda fase de la campaña «El Camino del Duelo» (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018). 222
5. Distribución por centros, nivel educativo y sexo, del alumnado que contestó a los cuestionarios (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018). 223
6. Distribución por edad, de madres y padres y profesorado que contestaron a los cuestionarios (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018). 224

	Pág
7. Distribución por sexo del alumnado, madres y padres y profesorado que contestaron a los cuestionarios (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	225
8. Respuestas del alumnado de Primaria y de la ESO a las preguntas cerradas del cuestionario, desglosado por curso (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	226
9. Respuestas del alumnado de Primaria y de la ESO a las preguntas cerradas del cuestionario, agrupados (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	227
10. Respuestas de madres y padres y profesorado a las preguntas cerradas de los cuestionarios (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	228
11. Cuantía de comentarios del alumnado de Primaria y de la ESO, desglosado por curso, a la pregunta abierta ¿quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	229
12. Tipo de comentario del alumnado de Primaria y de la ESO, desglosado por curso, como respuesta a la pregunta abierta ¿quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	230
13. Cuantía de comentarios del alumnado de Primaria y de la ESO, madres y padres y profesorado a la pregunta abierta ¿quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	231

	Pág
14. Tipo de comentario del alumnado de Primaria y de la ESO, madres y padres y profesorado como respuesta a la pregunta abierta ¿quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	232
15. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del alumnado de 5º de Primaria (10-11 años) a la pregunta abierta ¿quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	233
16. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del alumnado de 6º de Primaria (11-12 años) a la pregunta abierta ¿quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	234
17. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del alumnado de 1º de la ESO (12-13 años) a la pregunta abierta ¿quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	235
18. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del alumnado de 2º de la ESO (13-14 años) a la pregunta abierta ¿quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	236

	Pág
19. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del alumnado de 3º de la ESO (14-15 años) a la pregunta abierta ¿quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	237
20. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del alumnado de 4º de la ESO (15-16 años) a la pregunta abierta ¿quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	238
21. Transcripciones literales de los comentarios más representativos de madres y padres (41-50 años) a la pregunta abierta ¿quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	239
22. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del profesorado (31 a 60 años) a la pregunta abierta ¿quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018).	239

X. ABREVIATURAS

CMB - Colegio de Médicos de Bizkaia.

ESO - Enseñanza Secundaria Obligatoria.

PER - Pérdidas Emociones Recursos.



I. Introducción

«Ahora sé que los demás sienten lo mismo que yo»

La muerte de un ser querido es una de las experiencias vitales más difíciles por las que puede pasar un ser humano. El duelo es un proceso natural que ocurre después de una pérdida significativa, supone una crisis que afecta a todos los miembros de la familia, también a los niños y las niñas, y es común a todo tipo de pérdidas importantes. El duelo supone aprender a vivir sin aquello que se ha perdido. En el mundo infantil no sólo se trata de pérdidas de seres queridos, también de separaciones de padres y madres, enfermedad, cambios de domicilio, de colegio y de amistades, fracaso escolar, muerte de mascotas...

Diversas autoras y autores pioneros en esta materia han estudiado el proceso del duelo, y han creado las bases para entenderlo y afrontarlo describiendo sus mecanismos, tanto en personas adultas como en el mundo infantil. Se considera así el duelo como un proceso activo de transformación, dando importancia a determinados aspectos como las fases que se van sucediendo en su evolución (Kübler-Ross, 1969, 1983), el significado de la pérdida del vínculo afectivo (Bowlby, 1961, 1969, 1973, 1980), la desorganización y reorganización del microsistema individual ante la pérdida (Parkes, 1972), las tareas a realizar durante el proceso para afrontarlo (Worden, 2004) o la importancia de realizar un relato, de aprender de la pérdida buscando una reconstrucción de su significado (Neimeyer, 2000), etc.

Desde el nacimiento, las personas experimentan cambios que forman parte del crecimiento. Los niños y las niñas van adquiriendo habilidades y conocimientos a lo largo de la infancia, en un proceso que pasa por diferentes etapas de maduración, siendo el apego y desapego el eje sobre el cual la vida se asienta para desarrollarse. El niño y la niña aprenden en edades tempranas, principalmente por experimentación propia y por la manipulación de objetos, pasando de lo concreto a lo abstracto durante su proceso evolutivo. Según Piaget (1964), la

capacidad de abstracción culminaría en la adolescencia con su pleno desarrollo cognitivo.

La comprensión que los niños y las niñas tengan de la muerte dependerá de su etapa evolutiva, determinada por su edad, sus capacidades cognitivas, sus conocimientos sobre el mundo y también de su desarrollo emocional. Así, la idea de que la muerte es universal (todo ser vivo tiene su final), o de irreversibilidad (la muerte es para siempre), no pueden ser adquiridas hasta que su sistema cognitivo haya madurado lo suficiente.

Se han realizado numerosos estudios abordando el proceso de duelo en la etapa infantil y adolescente, y existen manuales que orientan a su comprensión y formas de ayuda, tanto para padres y madres como para el profesorado, teniendo en cuenta su etapa de desarrollo (Díaz, 2016; Kroen, 1996). Igualmente, hay muchas propuestas orientadas a desarrollar una pedagogía de la muerte, que forme parte del currículo escolar como materia transversal, que capacite al alumnado en acontecimientos vitales con intervenciones educativas preventivas y ante situaciones de duelo, también propuestas de autocuidado para profesionales de la educación, madres y padres... (Kreuz y Casas, 2012; Poch y Herrero, 2003; Ramos, Selfa y Camats, 2016; Rodríguez, de la Herrán y Cortina, 2015).

Asimismo, se han desarrollado recursos específicos para acercar la pedagogía de las pérdidas y duelo a través del cine (Cortina y de la Herrán, 2011), el duelo en relación con las rupturas parentales (Mabres, 2014; MacGregor, 2001), etc. La mayoría de estas son propuestas teóricas y poco a poco se van incorporando iniciativas en esta dirección, aunque son escasas las aplicaciones prácticas publicadas (Almonacid, Santias y Vallvé, 2009).

Uno de los objetivos más importantes de la educación es ayudar al desarrollo integral de la persona, es decir, al alumno y la alumna, y a todo lo que le rodea, en especial a su contexto familiar. El hacer frente a la muerte y, en general, a toda pérdida importante, es una cuestión fundamental en la formación de las personas, ya que inevitablemente tendrán que vivir situaciones de pérdida. Pero un proceso de formación no ha de aparecer solamente en los casos donde haya problemas concretos, sino que también debería anticiparse y dar respuesta a dificultades y situaciones futuras, es decir, aprender a afrontar situaciones inevitables y dolores evitables, dotando de herramientas y pautas de reflexión y comprensión de las pérdidas y el duelo (Herrero, 2009).

La sociedad actual mantiene una postura de negación y ocultamiento de la muerte, que inevitablemente se traslada al mundo infantil, tratando de prote-

gerlos con la exclusión y el silencio. Este mensaje que se transmite dificulta la percepción natural de un hecho consustancial a la vida, y será el modelo que van a aprender para hacer frente al dolor y adaptarse a las pérdidas. Como consecuencia, se impide que los niños y las niñas puedan desarrollar las habilidades cognitivas y emocionales necesarias, para facilitar su comprensión y asimilación (Herrero, 2009).

Las madres, padres y el personal docente se sienten sin preparación pedagógica ni herramientas que faciliten qué hacer cuando ocurre una muerte, por esta razón, es necesario que tanto las familias como el profesorado aborden el tema y se desarrolle una didáctica de duelo en casa y en la escuela.

Teniendo en cuenta estas carencias de la sociedad, en septiembre de 2016 el Colegio de Médicos de Bizkaia (CMB), dentro de las campañas anuales que realiza sobre educación para la salud a la población, se planteó llevar a cabo una campaña que tituló «El Camino del Duelo», con el propósito de sensibilizar sobre la muerte y el duelo en el contexto educativo, dada su relación con importantes trastornos tales como la ansiedad, depresión, duelos complicados, somatizaciones, etc. (Jacobs et al., 1990; Prigerson et al., 2009; Zisook y Shuchter, 1991).

Se encargó el desarrollo de la campaña a un grupo de profesionales con experiencia en el tema. La hipótesis de partida, en base a la bibliografía consultada era que, si se educara en pérdidas y duelo al alumnado de colegios e ikastolas de Bizkaia, se normalizarían las pérdidas propias de esas edades, las emociones que surgen y los recursos que se movilizan. Se implantaría así un modelo de aprendizaje que las y los acompañará, luego en su vida adulta, permitiéndoles afrontar los duelos futuros de una manera más saludable. De este modo se estaría haciendo una prevención primordial de las complicaciones del duelo.

Si además se tiene en cuenta que los niños y las niñas aprenden de sus mayores el modo de afrontar el duelo, se consideró imprescindible trabajar también con sus modelos de referencia: madres y padres, y profesorado.

Con estas premisas, se marcaron los siguientes objetivos para la campaña: sensibilizar a madres, padres y profesorado, sobre la importancia de normalizar la muerte en el contexto educativo tanto familiar como escolar, y dotar a los niños, niñas y adolescentes, de herramientas para poder afrontar mejor las pérdidas, fundamentalmente la muerte de personas queridas.





II. Participantes, material y métodos

1. Planificación: diseño del estudio (septiembre 2016 – febrero 2017)

En septiembre de 2016, el equipo investigador («**A los niños no se les debe alejar de la realidad de la pérdida**», 2016) comienza el desarrollo de la campaña con la revisión bibliográfica, y preparación de los materiales necesarios para llevarla a cabo (**Figura 1**).

Entre septiembre 2016 y febrero 2017 se elaboró:

- Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado. (**Apéndice 1**) (Artaraz et al., 2017; **«El Colegio de Médicos de Bizkaia publica una Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia», 2017**) cuyo contenido es el desarrollo de unas nociones básicas sobre el duelo en estos periodos, así como el duelo de personas adultas (**Landa, García, Moyano y Molina, 2017**). Para entregar en mano al profesorado y a su vez figurar en la página web del CMB.
- Díptico titulado «Las pérdidas y el duelo en la adolescencia» (**Apéndice 2**), para entregar al alumnado de la ESO, como resumen, tras los talleres y también figuraba en la página web del CMB.
- Póster titulado «El Camino del Duelo» (**Apéndice 3**). Ilustración, para ser utilizada al final de los talleres, a modo de resumen y dejarla después en las clases, como recordatorio, colgado en su tablón de anuncios. A su vez figuraba en la página web del CMB.

- Carta de presentación de la campaña ([Apéndice 4](#)), firmada por el presidente del CMB, para enviar a los centros. Informaba de la publicación de la Guía y les invitaba a participar en la campaña.
- Protocolo con la estructura de los talleres de «Pérdidas, Emociones y Recursos (PER)» para alumnado de la ESO ([Apéndice 5](#)).
- Protocolo con la estructura de las sesiones de «Sensibilización sobre el Duelo» para madres y padres ([Apéndice 6](#)).
- Protocolo con la estructura de las sesiones de «Sensibilización sobre el Duelo» para el profesorado ([Apéndice 7](#)).
- Documental ad hoc de 17 minutos, con el testimonio de cuatro adolescentes que relatan su experiencia de duelo, para trabajar en los talleres y las sesiones (Sierra, 2017).
- Una [sección específica en la página web del CMB](#) (Colegio de Médicos de Bizkaia, 2017) con toda la documentación de la campaña ([Apéndices 1, 2 y 3](#)), en euskera y español.

- Una **sección específica en el Blog «Remontando el vuelo»** (2016) con los mismos contenidos, además de numeroso material para docentes.

Estos dos recursos digitales se publicitaron en todos los centros educativos para consulta y/o descarga.

2. Ejecución: trabajo de campo primera fase (febrero – mayo 2017)

Con este material divulgativo básico, en febrero de 2017 comenzó la difusión de la campaña en medios de comunicación con entrevistas en prensa y radio, y se envió la carta de presentación (**Apéndice 4**), vía email, a los 350 centros docentes, públicos y privados de Bizkaia, ofertándose la intervención a alumnado de la ESO, así como a madres y padres y profesorado de todos los niveles educativos.

Se interesaron inicialmente 10 centros (2,9%), y participaron finalmente 6 de ellos (1,7%).

Entre marzo y mayo de 2017 (3 meses), se desarrolló el trabajo de campo. Antes de acudir a los centros, se mandaba la información acerca de la duración y contenido de los talleres para el alumnado, así como de las sesiones a madres y padres y profesorado. Las intervenciones se llevaron a cabo en los centros escola-

res, siguiendo la metodología descrita en los protocolos previamente diseñados (**Apéndices 5, 6 y 7**). Se utilizó el díptico (**Apéndice 2**), el póster (**Apéndice 3**) y el documental con el testimonio de duelo de cuatro adolescentes (Sierra, 2017).

Con el alumnado se trabajó en sus centros y se hicieron talleres de hora y media en horario escolar.

Con el profesorado se hicieron sesiones de hora y media en horario de formación y fuera del horario escolar con madres y padres. Las sesiones se hicieron en los mismos centros y fueron conjuntas para Primaria y ESO, salvo en los centros en los que sólo tenían una de las dos líneas.

Durante la intervención surgieron cambios del plan inicial, así en mayo de 2017, a petición del profesorado de un colegio, se diseñó un taller piloto para alumnado de 6º de Primaria que se ensayó en cinco clases, en dos centros. Se elaboró para ello un taller (**Apéndice 8**) y un cuento (**Apéndice 9**) diseñados específicamente. La experiencia fue muy satisfactoria, se comprobó que también se podía trabajar perfectamente con este alumnado de Primaria

En otro centro, un profesor propuso a sus alumnos y alumnas de 1º de la ESO que comentasen por escrito, sus impresiones tras el taller. La respuesta fue sorprendente, por la riqueza de matices que expresaron, y así se pensó en la posibilidad, de evaluar los talleres en el futuro, si continuaba la campaña.

3. Evaluación: análisis de datos de la primera fase. Se amplía el proyecto. (mayo – junio 2017)

Tras esta primera fase, se hizo un análisis preliminar de su desarrollo y, parte de él, se publicó en varios números del Boletín Informativo Medikuaeren Berria del CMB («**Ahora sé que los demás sienten lo mismo que yo**», 2017; «**Los médicos hemos robado la muerte a la gente y tenemos que devolvérsela**», 2017; «**Los niños y las niñas describen sus sentimientos ante una pérdida con una nitidez asombrosa**», 2017)

En vista de la buena acogida que tuvo esta primera fase, y puesto que todavía había fondos suficientes para continuar la campaña, la junta directiva del CMB autorizó continuar con una segunda.

4. Replanificación: diseño de la segunda fase (junio – septiembre 2017)

Esta segunda fase, ya reorientada por la experiencia adquirida, se dirigió tanto a alumnado de la ESO, como a 5ª y 6ª de Primaria, manteniendo la oferta a profesorado y madres y padres.

También como parte de la experiencia obtenida en la primera etapa, se decidió incorporar un sistema de evaluación mediante cuestionarios. La intención era recoger sus impresiones, acerca de la importancia que le daban al tema de las pérdidas y el duelo; su opinión sobre si se debía tratar en clase; si les parecía adecuada la metodología empleada en el taller/sesión; y si creían que la experiencia les había servido para su vida diaria.

Para ello se elaboraron tres cuestionarios ad hoc para alumnado, madres y padres y profesorado (**Apéndice 10**), con el propósito de pasarlos tras cada taller y sesión. El cuestionario constaba de una pregunta abierta y cuatro cerradas en el caso del alumnado, y cinco a madres y padres y profesorado. De ellas, una era dicotómica, y cuatro (tres para el alumnado) con tres posibilidades de respuesta.

5. Ejecución: trabajo de campo de la segunda fase (septiembre 2017 a abril 2018)

Esta segunda fase de la campaña se relanzó en junio y, de nuevo, en septiembre de 2017, repitiendo el formato de la primera (envío de cartas a los centros y difusión por medios de comunicación).

Se mostraron interesados 23 (6,6%) centros y, finalmente, 15 (4,3%) decidieron participar (cuatro de ellos lo habían hecho ya en la primera fase).

Se mantuvo la misma metodología que en la primera fase, salvo los cambios ya mencionados. Las sesiones comenzaron en octubre 2017 y acabaron en abril de 2018 (7 meses). Hubo una sesión extraordinaria al profesorado de un centro en junio de 2018, y otra, al grupo de madres y padres de otro centro, en febrero de 2019.

A lo largo de las sesiones, en varios centros, se pidió orientación para intervenir en los casos de fallecimiento dentro del alumnado o profesorado, o en la pérdida de familiares con un importante significado en sus vidas, por lo que se decidió diseñar un «Taller para una situación de un duelo en clase» (**Apéndice 11**) (Landa, Sierra y García, 2018).

6. Cierre del proyecto: análisis final de los datos y difusión de los resultados (abril 2018 - diciembre 2019)

Análisis cuantitativo: en la primera fase se registraron los datos del centro y categoría de grupo entre quienes asistieron a los talleres y sesiones (alumnado y nivel educativo, madres y padres y profesorado). En la segunda fase se registraron además intervalos de edad y sexo de las personas participantes, así como las respuestas a los cuestionarios. Se analizaron la distribución de frecuencias y proporciones.

Análisis cualitativo: ante la pregunta abierta con la leyenda: «¿Quieres añadir algún comentario?», las respuestas se analizaron teniendo en cuenta: 1) si se había hecho algún comentario o no; 2) si el comentario era positivo o negativo en general 3) además se matizaba con otras categorías: «Positivo en general», «Ambivalente», «Que aconsejaba», «Extremo», «Resumen», «Negativo»; y 4) si en los comentarios aparecían ideas o agrupaciones temáticas repetidas (Amezcuea y Galvez, 2002; Bernard, 1994; Glaser y Strauss, 1967; Vivar, Arantzamendi, López y Gordo, 2010).

Esta subjetividad emergente, plasmada en los comentarios, permitió aproximarse a lo que pensaban o sentían las personas participantes, ante lo que recibían. Es

decir, que surgieron en respuesta a lo que el alumnado, las madres y los padres o el profesorado habían escuchado, visto o sentido en el taller o en la sesión. Era lo que afloraba ante el estímulo presentado por los autores: La historia de María (leído y escrito) (**Apéndice 9**), el testimonio de las y los adolescentes en duelo (videograbación) (Sierra, 2017), o simplemente la experiencia vivida en los talleres y sesiones.

Este estudio se publicó en la revista Cuadernos de Pedagogía con el título **«Campaña de sensibilización sobre el duelo en la infancia y adolescencia»** (Sierra, Landa y García, 2020). El estudio se consideró adecuado, desde un punto de vista ético, por la Junta Directiva del CMB y los Consejos Escolares de los centros participantes.

Se ha asegurado el anonimato de los datos recogidos en todos los centros.

Todo el material generado en la campaña está a disposición de cualquier persona interesada poniéndose en contacto con los autores, excepto el documental con el testimonio de cuatro adolescentes que relatan su experiencia de duelo (Sierra, 2017), al que se puede acceder poniéndose en contacto a través del blog **«Remontando el vuelo»** (2016).





III. Resultados

La campaña se realizó en dos fases, en 17 centros de Bizkaia y participaron en ella un total de 3093 personas, de las cuales 2318 fueron alumnos y alumnas (1156 de 5º y 6º de Primaria y 1162 de 1º a 4º de la ESO), 303 fueron madres y padres, y 472 profesoras y profesores (**Tablas 1, 2** y **Figura 1**).

Los cuestionarios, que se pasaron en la segunda fase, fueron cumplimentados por el 100% del alumnado, el 81% (170 de 211) de madres y padres y el 95% (329 de 346) del profesorado.

En la primera fase de la campaña participaron 6 centros (**Tabla 3**), y fue mayor la participación del alumnado de la ESO (476), frente a 5º y 6º de Primaria (104), puesto que, en principio, la campaña estaba orientada a este colectivo.

En la segunda participaron 15 centros (**Tabla 4**), y fue mayor el número de estudiantes de 5º y 6º Primaria (1052), frente a los de la ESO (686), porque los centros que solicitaron la intervención fueron, sobre todo, los de enseñanza Primaria (10 sobre 15). En la **Tabla 5** vemos su distribución por sexo en los diferentes centros, agrupados en 5º y 6º de Primaria y 1º a 4º de la ESO.

La distribución por intervalos de edad de madres y padres y profesorado que contestaron a los cuestionarios se recoge en la **Tabla 6**.

Los datos por sexo de alumnado, madres y padres y profesorado, que contestaron a los cuestionarios, figuran en la **Tabla 7**.

Las respuestas del alumnado, a las cuatro preguntas cerradas de los cuestionarios, figuran en la **Tabla 8**, con los resultados desglosados por curso y, en la **Tabla 9** agrupados en 5º y 6º de Primaria y de 1º a 4º de la ESO.

Las respuestas de madres/padres y profesorado, a las cinco preguntas cerradas de los cuestionarios, figuran en la **Tabla 10**.

En cuanto a las respuestas a la pregunta abierta: «¿Quieres añadir algún comentario?», que aparece al final de los cuestionarios, en la **Tabla 11** se recoge el número de comentarios que hace el alumnado de 5º y 6º de Primaria y de 1º a 4º de la ESO, por curso, y en la **Tabla 12** su categorización en positivos y negativos.

En las **Tablas 13 y 14** se recogen los mismos datos que en las anteriores, pero agrupados por estudiantes de 5º y 6º de Primaria y de 1º a 4º de la ESO, y se incluye además los grupos de madres y padres y profesorado.

Por último, en las **Tablas 15 a 20** se recogen transcripciones seleccionadas de los comentarios del alumnado por curso, y en las **Tablas 21 y 22** las correspondientes a madres y padres y profesorado. En estas tablas las transcripciones están agrupadas en categorías de: «Positivo en general»; «Ambivalentes»; «Que aconsejan»; «Extremos»; «Resumen» y «Negativos».





IV. Discusión

Cuando comenzó esta campaña, el equipo investigador se marcó como objetivo cubrir todas las demandas de los centros docentes que respondiesen a la oferta de intervención. Este objetivo no estaba cuantificado, puesto que faltaban referencias válidas y todo dependía de la acogida que esta propuesta pudiera tener en los centros.

Por esta razón se estima, de modo subjetivo, que los datos globales de la campaña, el haber llegado a 3093 personas (1156 alumnos y alumnas de 5º y 6º de Primaria, 1162 de la ESO, 303 madres y padres, y 472 profesores), su desarrollo

mediático y la difusión de la guía han sido muy importantes, cubriendo ampliamente las expectativas de difusión.

Asimismo, y quizá por esta falta de referencias, se considera importante haber podido recoger en la segunda fase de la campaña, la opinión de los y las participantes acerca de la oportunidad del tema en el ámbito escolar, lo adecuado de la metodología empleada y su utilidad, que eran las dudas más importantes que se plantearon a la hora de planificar el proyecto. El equipo investigador estima que los resultados obtenidos son relevantes, dada la cuantía de los y las participantes encuestadas (2237 personas, de las cuales 1738 eran estudiantes, 170 madres y padres y 329 docentes), y que pueden servir para el planteamiento de futuras campañas.

1. Planificación de la campaña

Cuando se diseñó esta campaña, se hallaron numerosas publicaciones que daban orientaciones sobre el enfoque pedagógico de las pérdidas y el duelo en la infancia y adolescencia, pero las experiencias publicadas se limitaban a los casos de intervenciones en situaciones de crisis, por fallecimientos en el entorno escolar, y no se encontraron publicaciones sobre experiencias en intervenciones preventivas, como la que se quería llevar a cabo (de la Herrán, Rodríguez y

de Miguel, 2019). Este hecho privó al equipo investigador de referencias, que pudieran servir en el diseño del proyecto y a la hora de comparar los resultados.

Una de las dudas era la respuesta de los centros a la oferta de la campaña. Se partía del prejuicio de que esta materia era difícil de abordar en el ámbito educativo, dada la actitud de la sociedad de negar la muerte y el duelo. Cuando el CMB hizo el primer envío de cartas a los centros escolares ofertando la participación en la campaña, la respuesta de, solamente, 10 centros interesados entre 350, que finalmente fueron 6 (1,7%), parecía confirmar la sospecha, aunque es verdad que los centros escolares reciben numerosas ofertas para temas extracurriculares, que muchas veces no se leen, se pierden, o simplemente no se comparten en los consejos escolares para llevarlas a cabo.

A pesar de todo, a lo largo de la primera fase hubo llamadas de otros centros escolares, sobre todo de Primaria, enterados por colegas de la buena respuesta en aquellos donde habíamos trabajado. También influyó la difusión de la campaña en prensa, radio, y la disponibilidad de la guía elaborada, que estaba en la página web del CMB y en formato papel.

Esto animó al equipo investigador a realizar una segunda fase de la campaña, ampliando la oferta al alumnado de 5º y 6º de Primaria, visto el buen resultado de la prueba piloto. La respuesta mejoró sustancialmente ya que contestaron 23 centros, aunque finalmente fueron 15 (4,3%) los que decidieron participar.

Una de las causas que señalaron para no participar, en alguno de los centros interesados, era que los componentes del equipo investigador no hablaban euskera.

2. Participantes en la segunda fase

La distribución global por sexo entre el alumnado de 5º y 6º de Primaria (46% chicas) y de la ESO (47% chicas) fue muy similar, si bien hubo importantes diferencias en algunas aulas, incluso hubo una, de 4º de la ESO, en la que todos eran chicos.

La mayoría del profesorado eran mujeres (81%) y casi todas (82%) entre los 31 y 60 años. Esto confirma la feminización de la enseñanza, sobre todo en las primeras etapas de la educación.

También la gran mayoría del grupo de madres y padres fueron mujeres (90%) y la mayor parte (66%) entre los 41 y 50 años. Datos que ratifican, por un lado, la tendencia sociológica de que las mujeres asumen más que los hombres la responsabilidad en la educación de sus hijos e hijas y, también, que la decisión de la maternidad-paternidad se toma más tardíamente que en otras épocas.

Se considera baja la asistencia de las madres y padres, a la convocatoria de las sesiones, aunque parece ser lo habitual en este tipo de emplazamientos, según nos comunicaron en los centros. La participación media fue de hecho, aproximadamente, de una madre-padre por cada 8 estudiantes (1/8). Esta ratio fue mejor en los centros que trabajaban solo la línea de Primaria (1/4), que en los que había las dos líneas o, sólo la ESO (1/17), y fue mucho peor en los centros más grandes, que tenían las dos líneas, llegando a 1 por cada 36 estudiantes. Se cree que una de las causas de esta baja participación pudo ser debida a que las sesiones eran, casi siempre, a primera hora de la tarde, coincidiendo con el horario laboral de muchas madres y padres. Es posible que también pudiera influir, una cierta masificación que se da en centros muy grandes, comparados con los centros con línea de Primaria en exclusiva, que suelen ser más pequeños y con interrelaciones más personalizadas.

3. Metodología didáctica

La delicadeza y exquisitez en el tratamiento de la temática, fue desde el principio una prioridad para el equipo investigador. Por esa razón se hizo un enfoque del tema poniendo el énfasis en las pérdidas en general, sin centrarlo en las muertes de seres queridos, como únicos causantes del proceso del duelo.

Se trabajó con el alumnado tratando de que se quedasen con un esquema que el equipo investigador ha denominado **PER** (**P**érdidas, **E**mociones y **R**ecursos). La metodología didáctica (explicada ampliamente en los **Apéndices 5 y 8**) consistía en trabajar en la clase, primero, en pequeños grupos de cuatro a seis alumnos y alumnas que, tras el relato del cuento en Primaria (**Apéndice 9**), o la visión del vídeo en la ESO (Sierra, 2017), contestaban a tres preguntas acerca de los protagonistas del cuento o del vídeo, y luego se las trasladaban a su propia persona: 1. **P.** Pérdidas que habían tenido; 2. **E.** Emociones que habían sentido con ellas; 3. **R.** Recursos que les habían ayudado a estar mejor. Luego nombraban un portavoz, se ponían en común las respuestas, siempre sin personalizar, y aquí comenzaba la participación de todo el alumnado trabajando en los tres aspectos.

Antes de acudir a los centros se pedía al profesorado, información sobre posibles situaciones de duelo de sus alumnos y alumnas, para tenerlo en cuenta en los talleres.

En el equipo había consciencia de que era un tema muy «sensible», y que se estaba generando un espacio, inexistente para mucha parte del alumnado, donde poder hablar de sus pérdidas. Así hubo casos de estudiantes que manifestaron en su grupo experiencias personales problemáticas. En estas ocasiones, se procuraba evitar que se compartieran y expresasen en profundidad, porque este no era el lugar adecuado para abordarlos. No obstante, se le informaba al tutor o tutora, para que hiciera un seguimiento.

Los brotes de llanto, que en algún caso se contagiaban, eran bastante frecuentes. Cuando esto sucedía, se permitía su manifestación sin intervenir, pero normalizando su expresión, con lo cual cesaban por sí solos.

También se daban otras expresiones emotivas, como el consolar a un compañero o compañera que lo estaba pasando mal, cosa que no se impedía, porque expresar, comprender y compartir las emociones, es fundamental en la elaboración del duelo y era una manera de modelar conductas con el ejemplo.

3.1. Ajustes de la metodología en los talleres con el alumnado

La primera fase de la campaña sirvió para hacer ajustes, sobre los planes iniciales y metodología de los talleres con el alumnado y las sesiones con madres y padres y profesorado.

En los primeros centros visitados, la organización de los talleres se hizo formando grupos de alumnos y alumnas de un tamaño correspondiente a dos clases, y se desarrollaron en el salón de actos. Se comprobó que este tamaño en torno a cuarenta, cuarenta y cinco, era excesivo y, a partir de ahí, se decidió realizar las sesiones sólo con una clase y en su propia aula, mejorando la atención y su implicación. Así mismo se vio posteriormente que, en clases por encima de aproximadamente 25 estudiantes, las sesiones eran más difíciles y bajaba la participación.

También se fueron reduciendo los tiempos de exposición teórica, dando más tiempo a la participación, porque se comprobó que así se respondía mejor a sus necesidades. Los talleres con el alumnado comenzaban ya fuese con el cuento o con el vídeo, y de esta manera se «sumergían» perfectamente en sus situaciones de pérdida. Luego ellos y ellas lo decían «todo», incluso mejor que el equipo investigador y que los libros. Se verificó así mismo que la función del equipo en

los talleres era más de organizar, provocar discusiones, recoger, clarificar conceptos y devolver ordenado lo que había surgido, completando y/o destacando determinados aspectos que ellos y ellas habían sacado con las preguntas que se les habían formulado.

3.2. Ajuste de la metodología en las sesiones a madres y padres y profesorado

En las sesiones con madres y padres y profesorado, también se fue reduciendo la parte teórica, dando más tiempo a la participación, dejando un espacio mayor para que manifestasen sus necesidades e incertidumbres.

Cuando el número era manejable, hasta 15-20 personas, se trabajaba muy bien con el grupo sentado con las sillas en círculo, no así en grupos más numerosos de entre 30-50, en estos casos las sesiones se desarrollaban en el salón de actos y sentados con las sillas dispuestas en filas. Las veces que esto sucedió, sobre todo cuando fue con el profesorado, echaron en falta una orientación más teórica. Deseaban sesiones más orientadas a impartir conocimientos que a compartir experiencias, según manifestaron en las evaluaciones.

4. Experiencia de los talleres y sesiones

4.1. Alumnado

Se comprobó que es un tema de gran interés entre el alumnado. Agradecen que se trate en clase, y poder compartirlo con sus compañeros y compañeras.

El alumnado de 5º y 6º de Primaria manifestaba sus sentimientos de forma más libre que el de secundaria. El equipo de investigación cree que ayudaba a esta actitud, además de su nivel cognitivo y emocional, el hecho de que en Primaria las tutorías son más personalizadas, ya que una misma profesora o profesor imparte la mayoría de las materias. Esto hace que la relación sea más cercana, el profesorado conoce más a su alumnado y se sienten más protegidos.

Sin embargo, en los talleres con estudiantes de la ESO, a medida que se avanzaba en edad, aparecían rasgos más típicos de la adolescencia. Eran más críticos, se protegían más, estaban pendientes de su imagen, les costaba manifestar sentimientos y tendían más a generalizar y a teorizar. Así mismo, mostraban gran interés por el tema, y sus comentarios tenían más profundidad.

Quizá por estas mismas razones, fue llamativo que entre las pérdidas que manifestaban haber tenido, en el grupo de Primaria estaba muy presente la pérdida

de todo tipo de mascotas, en cambio apenas aparecían en los cursos de la ESO. Probablemente por cambios en la intensidad de los vínculos con ellas, quizá por vergüenza, y por no querer diferenciarse del resto de compañeros y compañeras.

A nuestro equipo le han sorprendido los niños y niñas con necesidades educativas especiales, por su atención y participación, así como, por la riqueza que aportaron a los talleres con sus reflexiones.

También se han observado, expresiones frecuentes de solidaridad entre ellos y ellas, así como otros aspectos que ponen de manifiesto el trabajo en equipo, la escucha, la empatía, la importancia de la amistad y otra serie de habilidades necesarias para la vida.

4.2. Madres y padres y Profesorado

En el grupo de madres y padres había un gran interés por abordar esta materia, y con frecuencia apareció el tema del suicidio, pero lo que más les preocupaba estaba relacionado con su actitud ante pérdidas cercanas: ¿Hay que llevar a las niñas y a los niños al hospital a visitar a una persona de la familia enferma?; ¿Cómo informarles cuando fallece?; ¿Hay que explicar qué ocurre después de la muerte? ¿Cómo se hace?; ¿Es conveniente que vayan a tanatorios y/o cemente-

rios?; ¿Deben asistir a los funerales?; ¿Es bueno mostrar la tristeza, el sufrimiento delante de las niñas y los niños? (ampliado en [Apéndice 6](#)).

La mayoría del **profesorado** que participaba con nuestro equipo en los talleres que se hacían en su clase, con su alumnado, mostró mucho interés y se pudieron diferenciar algunos patrones de respuesta característicos.

El primero fue la **sorpresa** que experimentaban, a veces, por la inhabitual participación de determinados alumnos y alumnas, sobre todo quienes solían mostrar comportamientos conflictivos, y por el descubrimiento de rasgos de su personalidad y vivencias que desconocían.

Otro patrón fue el de **temor previo**. En estos casos mostraban temor al principio, no sabían cómo se iba a hacer, se temían algo dramático o lacrimógeno, que los niños y las niñas iban a sufrir o que tocásemos las creencias religiosas..., pero poco a poco se iban relajando y se acercaban, con una actitud más colaboradora.

Un tercero (aunque minoritario) fue una mezcla de **miedo, autoprotección, indiferencia...** En estas ocasiones, se mantenían totalmente al margen del contenido del taller, no participaban nada o se limitaban a mantener el orden en clase.

Se observó en todo el profesorado la necesidad de formación, y un gran interés en abordar el tema en las aulas. En algunos centros ya estaban desarrollando iniciativas, y pedían al equipo de investigación validación de lo que habían hecho y/o estaban realizando. En estas clases, en las que habían trabajado ya el tema de las emociones, la implicación del alumnado fue mucho mayor y más rica.

También resultó interesante comprobar, en centros con gran diversidad cultural, que la metodología PER de los talleres con el alumnado, y las sesiones de sensibilización con profesorado y familias, fue valorada positivamente por personas de diferentes procedencias, culturas, y creencias.

En algún centro, la disposición del profesorado y, en cierto modo también, del alumnado, estuvo condicionada por la falta de información interna, tanto sobre el contenido de la campaña como de los talleres, incluso en alguna clase ni el profesorado ni el alumnado sabían de qué se iba a hablar en el taller. Esta situación coincidió con clases masificadas, lo que dificultaba, aún más, la concentración e implicación por parte del alumnado. Este hecho se vio reflejado también en las evaluaciones (ampliado en [Apéndice 7](#)).

El equipo de investigación considera que el profesorado se encuentra en una situación difícil, ya que este tema no forma parte del currículo docente, y no se sienten con preparación pedagógica suficiente para abordarlo. Además, también participan de los prejuicios de la sociedad a la que pertenecen, donde no se aborda la muerte y/o las pérdidas como parte de la normalidad de la vida. De hecho, en los coloquios, con frecuencia salían cuestiones de ámbito personal que eran similares a las planteadas por las familias. Manifestaban, así mismo, una cierta dificultad para trabajar de forma coordinada con las familias, cuando ocurría alguna pérdida importante. Finalmente, es una realidad social la observación crítica y, a veces, temerosa de las madres y padres sobre el trabajo del profesorado y más en esta materia.

5. Análisis cuantitativo: respuestas a las preguntas cerradas de los cuestionarios

5.1. Respuestas alumnado

Resulta destacable que todos los alumnos y alumnas asistentes a los talleres, contestaron a los cuestionarios. Como se aprecia en las **Tablas 8 y 9**, a la gran mayoría les parecía que el tema era muy importante (77%), y también consideraron que se debía de tratar en clase (72%), les gustó mucho el modo en que se

presentó el taller (70%), y estimaron que lo tratado les podría servir para su vida diaria (68%).

A pesar de esta impresión general, las respuestas variaron en el grado de «entusiasmo» entre Primaria y los cursos de ESO. El alumnado de Primaria dio las respuestas más favorables al planteamiento del taller, y el de la ESO se mostró algo más crítico. Esta tendencia se puede apreciar claramente en las [Tabla 8](#), observando sus respuestas desde 5º de Primaria hasta 4º de la ESO.

En las tablas se ve, así mismo, que el alumnado de Primaria dio más importancia al tema de las pérdidas y el duelo, apreció más el desarrollo y contenidos del taller, y también valoró más la utilidad de lo trabajado en él.

Coinciden ambos grupos en que era un tema que se debía de tratar en clase, y es destacable que una parte relativamente importante (17%), no supieran qué contestar en esta pregunta. Este porcentaje de «no sé qué decir», mayor que en el resto de las preguntas, quizá sea indicativo de que les incomodaba tocar el tema en clase, como aparece en algunos comentarios que se hicieron en los cuestionarios.

5.2. Respuestas madres y padres y profesorado

Los cuestionarios fueron cumplimentados por el 81% (170 de 211) de madres y padres y el 95% (329 de 346) del profesorado. La mayoría de los cuestionarios que no se contestaron fue debido a que se entregaban al final de la sesión y, en muchos casos, sobre todo cuando estas se alargaban en los coloquios, se marchaban antes de acabar. Además, en un centro, esta sesión a madres y padres se hizo 10 meses después de acabada la campaña, asistieron 17 personas y no fue evaluada.

Como se puede ver en la **Tabla 10**, tanto madres y padres, como el profesorado, estimaron que el tema de las pérdidas y el duelo era muy importante en la vida de sus hijos e hijas y de su alumnado (82%), y también consideraron que es una materia que debe ser parte de su formación (88%), así mismo, les pareció que había estado bien presentado en la charla (85%), y la mayoría (83%), había descubierto ideas nuevas en ella. Finalmente, otra gran mayoría (85%) valoró que lo tratado les podría servir para afrontar mejor, situaciones de pérdida y duelo de sus hijos e hijas y de su alumnado.

A pesar de ser esta la valoración global de los dos grupos, hubo ligeras diferencias. Así, el profesorado estimó más importante la cuestión de las pérdidas y el

duelo, y que se debía de dar en clase como parte de la formación del alumnado, comparado con el grupo de madres y padres.

Sin embargo, el grupo de madres y padres valoró más, tanto la presentación del tema en la sesión, como la consideración de haber descubierto nuevas ideas, así como, que les podía ayudar a afrontar mejor, situaciones de pérdida y duelo entre sus hijos e hijas.

6. Análisis cualitativo: comentarios a la pregunta abierta de los cuestionarios

Se pidió, tanto al alumnado como a madres y padres y profesorado que añadiesen, si querían, un comentario al final del cuestionario, aportando su opinión acerca del taller o la sesión.

La evaluación de estos comentarios en el caso del alumnado mostró una tendencia similar a la observada con las preguntas cerradas del cuestionario: el alumnado de 5º de Primaria registró más comentarios (57%), que fueron descendiendo en número hasta 4º de la ESO (14%) y, así mismo, su contenido fue mayoritariamente positivo en 5º de Primaria (96%), decreciendo hasta 4º de la ESO (70%) (**Tablas 11 y 12**).

En el grupo de madres y padres y profesorado, el porcentaje de comentarios añadidos fue similar (23-24%), aunque mostraron diferencias en el tipo de comentarios, siendo en su mayor parte positivos en el grupo de madres y padres (78%), y no tanto entre el profesorado (59%) (**Tablas 13 y 14**).

En un intento de simplificar la abundancia conceptual y temática de los comentarios, se clasificaron en positivos y negativos, por el sentido general y evidente de los mismos. Sin embargo, fueron una constante la gratitud y el agradecimiento; el aprendizaje y el conocimiento adquirido; la utilidad, la necesaria continuidad y periodicidad de la actividad; la ayuda para sí y para los y las demás; la toma de conciencia y el cambio de actitud, y cómo no, el aprendizaje emocional, la vivencia de la alegría y la tristeza. Se puede decir que en las clases resumaban las emociones; los comentarios desbordaban los significados y su riqueza y frescura saturaban rápidamente categorías y análisis de contenidos.

6.1. Comentarios alumnado

La mayoría de los comentarios fueron favorables al contenido y desarrollo de los talleres, y así, entre las respuestas aparecían diáfanos y claros muchos comentarios positivos: «Gracias por venir, por vuestras explicaciones y por vuestro tiempo» (5º Primaria, 10-11 años, **Tabla 15**) y unos pocos negativos, que también

los hubo, principalmente en el grupo de más edad: «Esto son cosas personales que igual lo que se dice en clase sienta mal» (4º ESO, 15-16 años, **Tabla 20**). Ciertos comentarios fueron extremos y graciosos: «¡Gracias por hacernos perder mate!» (6º Primaria, 11-12 años, **Tabla 16**), otros intentaban ser neutros: «A veces es difícil hablar de este tema, pero es necesario hacerlo» (3º ESO, 14-15 años, **Tabla 19**), o dejaban entrever la doble emoción de la risa y el llanto: «Es un poco triste, pero me ha gustado y me lo he pasado bien, y mi abuelo ahora está enfermo y si se muere ya sé cómo afrontarlo» (1º ESO, 12-13 años, **Tabla 17**). Hubo quien se atrevió incluso a ir más allá y sugirió, o aconsejó, cambios en la didáctica: «Ponernos todos en corro y contarnos nuestras pérdidas» (2º ESO, 13-14 años, **Tabla 18**) y, por último, varios alumnos y alumnas resumieron lo que nuestro equipo quería decir en dos palabras, de una manera casi mejor: «Yo no sabía y ahora ya sé, cuando tengas alguna pérdida no te vengas abajo, ¡sigue!» (6º Primaria, 11-12 años, **Tabla 16**).

Entre los comentarios del alumnado emergieron temáticas repetidas tan grandes como:

1) La adquisición de una forma más saludable de vivir la ausencia, expresar las emociones y buscar un lugar para lo perdido: «Tenemos que echar todas nues-

tras lágrimas cuando estemos tristes, siempre lo vas a tener en tu corazón y a tu lado» (5º Primaria, 10-11 años, [Tabla 15](#)).

2) La toma de consciencia de lo largo del proceso, pero a la vez también de la posibilidad de suavizarlo con variantes muy interesantes, de las que se dan pistas: «El camino del duelo es muy largo, pero puedes coger unos atajos si expresas tus emociones y lo hablas» (6º Primaria, 11-12 años, [Tabla 16](#)).

3) El conocimiento de los límites, verse todavía como como una niña o un niño necesitado de ayuda ante la pérdida, y la posibilidad de seguir adelante: «Esto puede ayudar mucho a los niños, cuando tienes alguna pérdida, y nos ayuda a seguir adelante» (1º ESO, 12-13 años, [Tabla 17](#)).

4) La esperanza como valor omnipresente e importante, el seguir adelante, la fuerza, el ver lo bueno en lo malo o el pasar de lo malo a lo bueno; siempre hay una salida, confianza, perspectiva, seguridad, ilusión, optimismo; todo esto es lo que se dice en: «Siempre hay una salida, de lo malo a lo bueno» (2º ESO, 13-14 años, [Tabla 18](#)).

5) La pérdida y, por ende, la muerte son un tabú en la familia, hay una pedagogía de la vida, pero no de la muerte, es necesario hablarlo y verlo de otra manera: «Que aquellos seres queridos como los padres, nos enseñan a vivir y convivir con más personas, pero no nos enseñan a vivir sin ellos» (3º ESO, 14-15 años, **Tabla 19**).

6) La crítica, son edades de rebeldía y pronunciamiento, aparecen las dos caras de la misma moneda, primero el prejuicio después, a veces, el darse cuenta y el reconocimiento: «No he aprendido nada», «No me ha ayudado», «Cada uno es como es», «No se puede enseñar», «Son cosas personales», «Se necesita más tiempo», «No se han explicado las cinco fases de duelo» y la última «Antes de hacer este taller pensaba que no era un tema que se deba tratar en clase, pero después de haberlo hecho creo que es importante» (4º ESO, 15-16 años, **Tabla 20**).

6.2. Comentarios madres y padres y profesorado

En este grupo, de referencia para el alumnado, la mayoría de los comentarios también fueron favorables al contenido y desarrollo de las sesiones.

Entre las madres y los padres brotaba el agradecimiento, reconocer la ayuda recibida; la adquisición de otro punto de vista, como el duelo más allá de la muerte; se pedía repetir y se tildaba la charla de fascinante, enriquecedora y genial, ningún comentario negativo: «Trabajar los momentos complicados de la vida, cómo afrontarlo, trabajar las emociones, me parece fundamental para el desarrollo como persona (madre / padre de alumnado, 40-50 años, ver [Tabla 21](#)). Esta frase es un compendio de prevención y sensatez en crisis, pérdida, muerte y duelo.

El profesorado se mostró algo más crítico, y además de dar las gracias y decir que era muy interesante para trabajar en la escuela, en muchos casos vieron insuficiente la intervención, para poder continuar con esta línea de trabajo. Se echó en falta el suicidio, la eutanasia, testimonios en directo de personas que han perdido a un ser querido, la espiritualidad y una orientación específica a las y los más pequeños.

Sin embargo, por otro lado, a este colectivo le pareció fundamental normalizar la muerte en su trabajo, sembrándolo con esta frase: «Es hora de hablar de la muerte de una manera más natural, como parte de la vida que es» (Profesorado, 30-60 años, ver [Tabla 22](#)).

7. Conclusiones

Cuando el equipo de investigación se planteó el desarrollo de esta campaña, la gran pregunta que se hacía era si se podría hablar de muerte y duelo, con niñas, niños, adolescentes y con sus madres, padres y profesorado, sin provocar enormes reacciones defensivas.

Se puede decir después de esta experiencia, que la respuesta es muy clara: todos los grupos participantes quieren hablar de este tema, y es el alumnado quien más claramente lo manifiesta en sus comentarios. Así mismo, a todos y todas les parece que el ámbito escolar es el adecuado, les ha gustado el modo en que se ha planteado el taller y las sesiones y les ha parecido que lo tratado puede tener utilidad en su vida diaria.

El equipo de investigación considera haber logrado introducir en el alumnado un pequeño esquema, simple pero potente, a la hora de afrontar pérdidas, que ha denominado PER: 1.- Pérdidas. Es beneficioso hablar y pensar en lo que he perdido; 2.- Emociones. Es útil saber cómo me siento, que las emociones no son ni buenas ni malas, que todas tienen una función y que es muy importante aprender a reconocerlas en mí, a dejarlas salir, y a compartirlas si es posible; y 3.- Recursos. Es conveniente conocer los recursos de que dispongo, en mi persona

y en mi entorno que me ayudan a encontrarme mejor, que mi dolor tiene salida y puedo buscarla.

Con las madres y padres y el profesorado, se ha trabajado el mismo esquema del PER aportado a sus hijos e hijas y a su alumnado. También se han compartido ideas. Que los niños y las niñas normalizan lo que para sus referentes es normal. Que las pérdidas forman parte de la experiencia de vivir y que es conveniente que aprendan a afrontarlas desde la etapa infantil, que «protegerles» de este sufrimiento dificulta su aprendizaje. Que es asimismo importante, que sean conscientes de sus prejuicios, de la proyección de sus miedos y su sobreprotección. Lo importancia de ser «auténticos y auténticas», naturales, de no mentirles, y ser coherentes con sus creencias. Que no hace falta ser especialista en Psicología, ni en Medicina, ni disponer de un Doctorado en Pedagogía, para abordar estos temas con ellos y ellas. Así mismo, se ha resaltado lo interesante que resulta una actitud abierta a compartir emociones, certezas e incertidumbres, y a tratar de mirar desde el cómo lo viven desde la infancia y adolescencia.

Este equipo cree haber logrado una amplia difusión de esta campaña, y que su experiencia abre un camino para trabajar esta materia en el ámbito escolar, además de muchas posibilidades de futuros estudios.

Finalmente, decir que en la sociedad actual es importante romper con el tabú sobre la muerte y su pedagogía, tratando de ser conscientes de los miedos y prejuicios existentes. Hay un miedo excesivo a hablar de la muerte con las niñas, niños y adolescentes. Existe como una premisa, y es que se debe contar con una muy buena preparación pedagógica para abordar esta materia, se debe tener mucho cuidado de no hacerles daño, de no provocarles no se sabe qué trauma. Esto supone pensar que ni las madres ni los padres, ni el profesorado están preparados para hablar de la muerte con ellos y ellas, a pesar de ser algo que forma parte de su experiencia de vida, de su existencia y que es consustancial al ser humano.

Si se piensa detenidamente, parece claro que no se está teniendo en cuenta el daño provocado con esta inhibición, porque esta actitud también es intervenir, es abordar la muerte, pero desde su negación. «No hablar de la muerte es negar la realidad de nuestra propia naturaleza, ya que el nacer y el morir forman parte inevitable de nuestra existencia» (Sánchez, 2017).

Para el equipo de investigación es incuestionable que la inclusión de las pérdidas y el duelo en el ámbito escolar, sería muy beneficioso para el desarrollo integral del alumnado y esta apreciación es coincidente con otros autores y autoras (De

la Herrán et al., 2019; Kreuz y Casas, 2012; Poch y Herrero, 2003; Ramos et al., 2016; Rodríguez et al., 2015;), que ponen de manifiesto la necesidad de incorporar la pedagogía de la muerte y el duelo por pérdidas importantes, como parte del currículo escolar, bien como materia transversal o como materia con entidad propia u otras fórmulas, pero que queden recogidas en los planes educativos de los centros.

Resumiendo, y como conclusión final, el equipo de investigación se hace eco de las palabras de Agustín de la Herrán (2015): «Si desde las aulas, las familias, los medios de comunicación, las políticas educativas, etc. no se incluye la educación para la muerte como un contenido global, ordinario y normalizado, no se estará enseñando a vivir completamente. Por ello, ni siquiera se estará educando para la vida» (p.85).





V. Agradecimientos

Queremos manifestar nuestro agradecimiento a:

Alumnado, a sus madres y padres, y al profesorado de los centros educativos, que participaron en los talleres PER y en las sesiones formativas y de sensibilización en duelo.

Junta Directiva del Colegio de Médicos de Bizkaia por la confianza depositada en nuestro grupo para el desarrollo de esta campaña.

Batirtze Artaraz, Verónica Blanco y Fernando González, Especialistas en Psiquiatría Infantil de la Red de Salud Mental de Bizkaia de Osakidetza, por su participación inicial en el proyecto.

Irene Pascual por su implicación personal en el proyecto facilitando la difusión de la campaña y nuestro trabajo en los contactos con los centros, repasando el lenguaje inclusivo, el estilo literario, la maquetación de la guía... y, junto con Arantza Duandikoetxea, por el diseño del póster El Camino del Duelo y La historia de María.

A todas las personas que han colaborado en el vídeo del taller Experiencias de Duelo: a Victor Utrilla, África González, Beatriz Contreras y Nerea Orús, por compartir sus experiencias de duelo; a Judy Lázaro, David Ballesteros, Víctor Utrilla, Adrián González y Néstor Rebollo, por su trabajo en la realización; y a la productora Blueday Films.

Biblioteca Pública Miguel Hernández de Puente de Vallecas en Madrid, que nos facilitaron el espacio y todo lo necesario para las grabaciones del vídeo de los adolescentes.

Álvaro Orús por el documental «Remontando el vuelo» y por el apoyo tecnológico.

Sol del Val, psicóloga, por compartir sus trabajos y conocimientos sobre el duelo infantil.

Ascensión Moreno, expresidenta de la Asociación de Ayuda al Duelo Talitha de Albacete, por su apoyo y acertados comentarios.

Paco Lara, Henar y Regina Olmo, maestro y maestras, por su aportación en la metodología de los talleres con el alumnado.

Elizabeth Ransanz, por su aportación en recursos y bibliografía sobre la pedagogía de la muerte.

Manuel Fernández, psicólogo, profesor de la Universidad de Alicante, por asesorarnos con la publicación.





VI. Bibliografía

«*A los niños no se les debe alejar de la realidad de la pérdida*». (2016).

Colegio de Médicos de Bizkaia Boletín Informativo Medikuren Berria 47, 14. Recuperado de <https://www.cmb.eus/boletin-informativo--medikuren-berria/boletin-informativo-medikuren-berria-n47>

«*Ahora sé que los demás sienten lo mismo que yo*». (2017). Colegio de Médicos de

Bizkaia Boletín Informativo Medikuren Berria 48, 8-12. Recuperado de <https://www.cmb.eus/boletin-informativo--medikuren-berria/boletin-informativo-medikuren-berria-n-48>

Almonacid, M., Santias, M. y Vallvé, A. (2009). *Una experiencia de duelo en el motor de la escuela*. Cuadernos de Pedagogía, 388, 61-63.

Amezcu, M. y Gálvez, A. (2002). *Los modos de análisis en investigación cualitativa en salud: perspectiva crítica y reflexiones en voz alta*. Revista Española de Salud Pública, 76(5), 423-436.

Artaraz, B., Sierra, E., González, F., García J., Blanco, V. y Landa, V. (2017). *Guía sobre el duelo en la infancia y adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado*. Bilbao: Colegio de Médicos de Bizkaia.

Bernard, H. R. (1994). *Research methods in anthropology: Qualitative and quantitative approaches*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Bowlby, J. (1961). *Childhood mourning and its implications for psychiatry [El duelo en la infancia y sus consecuencias en psiquiatría]*. American Journal of Psychiatry, 118, 481-498.

Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss. Volume I. Attachment*. London, UK: Hogarth Press. (Versión en español: *El vínculo afectivo*. Barcelona: Paidós, 1993).

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Volume II. Separation: Anxiety and anger*. London, UK: Hogarth Press. (Versión en español: *La separación afectiva*. Barcelona: Paidós, 1993).

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss. Volume III. Loss, sadness and depression*. London, UK: Hogarth Press. (Versión en español: *La pérdida afectiva. Tristeza y depresión*. Barcelona: Paidós, 1990).

Colegio de Médicos de Bizkaia. (2017). *Campaña del CMB «El Camino del Duelo»*. Recuperado de <https://www.cmb.eus/campana-cmb-camino-duelo-2017>

«Cómo explicar la muerte a un niño según su edad». (2017). Sapos y Princesas, El Mundo. Recuperado de <https://www.saposyprincesas.elmundo.es/consejos/psicologia-infantil/como-explicar-la-muerte-a-un-nino/>

Cortina, M. y Herrán, A. de la (2011). *Pedagogía de la muerte a través del cine*.

Madrid: Universitas.

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

El Colegio de Médicos de Bizkaia publica una «Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia». (2017). Colegio de Médicos de Bizkaia Boletín Informativo Medikuren Berria 48, 9. Recuperado de <https://www.cmb.eus/boletin-informativo--medikuren-berria/boletin-informativo-medikuren-berria-n-48>

Glaser, B. y Strauss, A. (1967). *Discovery of grounded theory. Strategies for qualitative research*. Mill Valley, CA: Sociology Press.

Herrán, A. de la, Rodríguez, P. y Miguel, V. de (2019). *¿Está la muerte en el currículo español?* Revista de Educación, 385, 201-226. doi: 10.4438/1988-592X-RE-2019-385-422

Herrán, A. de la (2015). *Pedagogía radical e inclusiva y educación para la muerte*.

Salamanca. Fahren House.

Herrero, O. (2009). *El duelo en el niño: cuándo es normal y cuándo se complica*.

Cuadernos de Pedagogía, 388, 54-56.

Jacobs, S., Hansen, F., Kasl, S., Ostfeld, A., Berkman, I. y Kim, K. (1990).

Anxiety disorders during acute bereavement: risk and risk factors [Trastornos por ansiedad durante el duelo agudo: riesgo y factores de riesgo]. Journal of Clinical Psychiatry 51, 269-274.

Kreuz, A. y Casas, C. (2012). *La resiliencia en niños*. En Observatorio del Duelo

Asociación Viktor E. Frankl (Coord.), *Duelo y escuela. Educar en el sentido ante la pérdida* (pp. 69-93). Barcelona: Sello.

Kroen, W. C. (1996). *Helping children cope with the loss of a loved one: A guide for*

grownups. Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing. (Versión en español: *Como ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido. Un manual para adultos*. Barcelona: Oniro, 2002).

Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York, NY: Macmillan Publishers. (Versión en español: *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo, 1975).

Kübler-Ross, E. (1983). *On children and death*. New York, NY: Scribner. (Versión en español: *Los niños y la muerte*. Barcelona: Luciérnaga, 1992).

Landa, V., García, J., Moyano, M. y Molina, B. (2017). *Cuidados Primarios de Duelo*. Guías Clínicas. Recuperado de <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/cuidados-primarios-duelo/>

Landa, V., Sierra, E. y García, J. A. (2018). *Taller: una situación de duelo en clase*. Bilbao: Colegio de Médicos de Bizkaia.

«Los médicos hemos robado la muerte a la gente y tenemos que devolvérsela». (2017). Colegio de Médicos de Bizkaia Boletín Informativo Medikuaeren Berria 49, 22-26. Recuperado de <https://www.cmb.eus/boletin-informativo--medikuaren-berria/boletin-informativo-medikuaren-berria-n-49>

«Los niños y las niñas describen sus sentimientos ante una pérdida con una nitidez asombrosa». (2017). Colegio de Médicos de Bizkaia Boletín Informativo Medikuaeren Berria 49, 27-29. Recuperado de <https://www.cmb.eus/boletin-informativo--medikuaren-berria/boletin-informativo-medikuaren-berria-n-49>

Mabres, M. (2014). *El divorcio de los padres y su repercusión en los hijos*. Cuadernos de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente, 57, 27-33.

MacGregor, C. (2001). *The divorce helpbook for kids*. California, CA: Impact. (Versión en español: *El divorcio explicado a los niños. Como ayudar a los niños a afrontar el divorcio de los padres*. Madrid: Obelisco, 2004).

Neimeyer, R. A. (2000). *Lessons of loss*. Florida, FL: Psychoeducational Resources. (Versión en español: *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós, 2002).

Parkes, C. M. (1972). *Bereavement. Studies of grief in adult life* [*Duelo. Estudios de duelo en el adulto*]. London, UK: Tavistock.

Piaget, J. (1964). *Six études de psychologie*. Genève: Gonthier. (Versión en español: *Seis estudios de psicología*. Barcelona: Planeta Agostini, 1985).

Poch, C. y Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo*. Reflexiones, testimonios y actividades. Barcelona: Paidós.

Prigerson, H. G., Horowitz, M. J., Jacobs, S. C., Parkes, C. M., Aslan, M., Goodkin, K., Raphael, B., Marwit, S. J., Wortman, C., Neimeyer, R. A., Bonanno, G., Block, S. D., Kissane, D., Boelen, P., Maercker, A., Litz, B., Johnson, J. G., First, M. B. y Maciejewski, P. K. (2009). *Prolonged grief disorder: Psychometric validation of criteria proposed for DSM-V and ICD-11 [Trastorno por duelo prolongado: validación psicométrica de los criterios propuestos para el DSM-V y el ICD-11]*. PLoS Medicine, 6(8), 1-12.

Ramos, A., Selfa, M. y Camats, R. (2016). *Como afrontar la muerte y el duelo en el aula*. Cuadernos de Pedagogía, 468, 76-80.

Remontando el vuelo. [Blog]. (2016). Recuperado de <https://remontandoblog.com/asociacion/>

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

Sánchez, G. (30 de mayo de 2017). *Cómo explicar la muerte a los niños* [Mensaje en un blog]. Psicología GuillermoSanchezGutierrez. Recuperado de <https://guillermosanchezgutierrez.wordpress.com/2017/05/30/como-explicar-la-muerte-a-los-ninos/>

Sierra, E. (productor) y Utrilla, V. (director). (2017). *Experiencias de duelo* [USB]. España: Blueday Films.

Sierra, E., Landa, V. y García, J. A. (2020). *Campaña de sensibilización sobre el duelo en la infancia y adolescencia*. [Cuadernos de Pedagogía, Sección Experiencias, Wolters Kluwer]. Recuperado de http://www.cuadernosdepedagogia.com/Content/Documento.aspx?params=H4sIAAAAAAAAAEAMtMSbF1CTEAAmNDYyMDS7Wy1KLizPw8WyMDIwMDcwNztbz8lNQqF2fb0ryU1LTMvNQUkJLMtEqX_OSQyoJU27TEEnOJUtdSk_PxsFJPiYSYAAKKuIuFjAAAAWKE

[7/7/20]

Vivar, C. G., Arantzamendi, M., López, O. y Gordo, C. (2010). *La teoría fundamentada como metodología de investigación cualitativa en enfermería*.

Index de Enfermería, 19(4), 283-288.

Worden, J. W. (1983). *Grief counseling and grief Therapy. A handbook for mental health practitioner*. New York, NY: Springer. (Versión en español:

Tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. Barcelona: Paidós, 1997).

Zisook, S. y Shuchter, S. R. (1991). *Depression through the first year after the death of a spouse [Depresión en el primer año tras la muerte del cónyuge]*. American

Journal of Psychiatry 148, 1346-1352.





VII. Apéndices

- 1. Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado**



GUÍA SOBRE EL DUELO EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

Formación para madres, padres y profesorado

AUTORES:

Batirtze Artaraz Ocerinjáregui. Especialista en Psiquiatría.
Centro de Salud Mental de niños y adolescentes de Uribe. Red de Salud Mental de Bizkaia. Osakidetza.

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.

Fernando González Serrano. Especialista en Psiquiatría.
Jefe del Servicio de niños y adolescentes de la Red de Salud Mental de Bizkaia. Osakidetza.

Jesús Ángel García García. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Centro de Salud de Kuelto-Sestao.

Verónica Blanco Rubio. Especialista en Psiquiatría.
Centro de Salud Mental de niños y adolescentes de Uribe. Red de Salud Mental de Bizkaia. Osakidetza.

Víctor Landa Petralanda. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.
Centro de Salud de Basauri-Ariz.

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

EDICIÓN Y PUBLICACIÓN:

Colegio de Médicos de Bizkaia 2017

ÍNDICE

I. El porqué de esta guía	5
II. El duelo en la infancia y en la adolescencia	
1. Mitos sobre el duelo en la infancia y adolescencia	7
2. La comprensión de la muerte y expresión del duelo según la edad y el desarrollo evolutivo	9
3. Diferencias entre el duelo adulto y el de la infancia y adolescencia	12
4. Expresiones del duelo en el entorno familiar y escolar	13
5. Otras pérdidas, otros duelos	15
6. Cómo ayudar a elaborar el duelo en la infancia y adolescencia	17
7. Conductas que nos pueden alertar sobre un duelo complicado	22
8. Materiales de ayuda	26
III. Conclusiones	32
IV. Bibliografía consultada	33
V. Anexos	
1. Información sobre el duelo adulto	
A. Información para las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido	35
B. Información para familiares y entorno social próximo de la persona que ha sufrido una pérdida	41
2. Información para adolescentes	
Las pérdidas y el duelo en la adolescencia	46

I. El porqué de esta guía

El propósito de esta guía es el de proporcionar información que pueda ayudar a entender mejor la experiencia del duelo en nuestros hijos e hijas y en nuestro alumnado.

Creemos que la experiencia de pérdidas y duelo tiene una gran importancia, además de la evidente en el sistema educativo y socio familiar, también en lo referente a la salud, puesto que sabemos que muchos trastornos, sobre todo relacionados con la salud mental tales como la ansiedad, depresión, duelos complicados, somatizaciones y un largo etcétera, están claramente relacionados.

Quizá debamos partir de la premisa de que vivimos en una sociedad que se posiciona de espaldas a la muerte, en la que la muerte es un tabú, un tema incómodo, difícil, una realidad que se oculta, que se niega.

El duelo es un proceso de adaptación, es un camino que debemos recorrer, tanto la población infantil como la adulta, siempre que perdemos a alguien o algo importante en nuestras vidas, y en este camino tenemos que aprender a vivir sin esa persona o sin aquello que hayamos perdido.

El duelo es un proceso natural, activo y que compromete la vida de la persona en su integridad con sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales.

Habitualmente cuando hablamos de duelo estamos pensando en la pérdida de un ser querido, pero puede haber muchas pérdidas importantes de otro tipo, sobre todo en el mundo infantil y adolescente, que ocasionen

procesos de duelo semejantes a los sufridos por el fallecimiento de una persona querida.

Es importante tener en cuenta que el propio proceso de crecimiento del ser humano conlleva un duelo, lo que desde la psicología de los niños y niñas entendemos como duelo de la infancia, necesario para su evolución y desarrollo psíquico. También a lo largo de su vida se van a presentar diversas experiencias de pérdida, por desamores, divorcio de padres, pérdida de amistades, fracasos académicos, inmigración, pérdida de ilusiones y sueños...

La educación que recibe la población infantil sobre la muerte comienza en su familia y sigue en el entorno de la escuela-instituto-colegio. Por eso nos ha parecido importante incorporar a la guía una parte que contiene información sobre el duelo en las personas adultas. Pensamos que nuestra experiencia, como adultas y adultos, del dolor que hemos podido sufrir por la muerte de una persona cercana o el miedo a que algo así nos suceda, nos lleva a tratar de evitar ese dolor a las y los más pequeños. Además, las niñas y los niños preguntan desde muy pequeños por la muerte, son muy curiosos, tienen interés por todo lo que les rodea, pero poco a poco van percibiendo que sus mayores se ponen nerviosos con este tema, que lo eluden o dan explicaciones que no entienden. En definitiva, se dan cuenta de que es un tema que es mejor no tocar, con lo cual van dejando de hacer preguntas.

Para terminar, hemos añadido a la guía dos anexos que consisten en el folleto informativo que entregamos en las consultas de Atención Primaria a personas adultas en duelo, así como a familiares y a personas cercanas a las que sufren una pérdida (Anexo 1) y el folleto que entregamos al alumnado en las sesiones que realizamos en los centros educativos (Anexo 2).

II. El duelo en la infancia y en la adolescencia

1. Mitos sobre el duelo en la infancia y adolescencia

Posiblemente, la concepción de la muerte que tenemos en nuestra sociedad tiene mucho que ver con las ideas o mitos acerca del duelo en los niños y niñas y es lo que nos lleva a alejarles del entorno de la muerte para protegerlos, pensando que así les evitamos el sufrimiento que nosotros hemos experimentado.

Estos son algunos de los mitos más comunes respecto al duelo en la infancia y la adolescencia y lo que nos demuestra la investigación y la práctica clínica:

Se dice: “Las y los niños no se dan cuenta de lo que sucede tras una pérdida”.

Sin embargo, está demostrado que se dan perfecta cuenta de la muerte cuando muere alguien que es significativo para ellas y ellos y de los cambios que se suceden a su alrededor en las personas queridas.

Se dice: “Las y los niños no elaboran el duelo”.

Es evidente que lo elaboran, pero su modo de manifestarlo es diferente al de las personas adultas y lo expresan de distintas formas dependiendo de su edad.

Se dice: “Debemos protegerlos para que no sientan dolor y sufrimiento, por lo que es mejor disimular y no mostrar nuestro dolor”.

No hay nada que les impida el dolor y el sufrimiento de una pérdida significativa. Cuando se los excluye de esta experiencia pensando que así

van a ser más felices, estamos evitando que desarrollen las habilidades necesarias para enfrentarse a situaciones que inevitablemente van a tener que afrontar en su vida y además les estamos enseñando que mostrar los sentimientos no es bueno, que deben fingir u ocultar sus emociones. La mejor manera de protegerlos es comunicárselo con un lenguaje adecuado a su edad, incluirlos en las actividades familiares y darles espacio para que se expresen y compartan emociones, rituales... siempre acompañados por una persona adulta.

Se dice: “En la infancia no se comprenden los rituales y además les pueden traumatizar, por lo que es mejor que no asistan a ellos”.

El que acudan al tanatorio y/o a los funerales ayuda a los más jóvenes a hacer real la muerte del ser querido. Cuando son excluidos de los rituales se sienten olvidados, pueden sentir que no son parte de la familia, que su dolor es menos importante.

Hay gran coincidencia entre los expertos en que, a partir de los 6 años conviene ofrecerles participar en la visita al tanatorio o a los funerales. Si es así, estarán siempre acompañados por alguna persona cercana, anticipándoles lo que van a ver, lo que va a suceder y estar siempre dispuestos a responder a sus preguntas. Por debajo de los 3 años es posible que no entiendan nada de los rituales y se puedan asustar. No hay tanta coincidencia sobre el modo de actuar entre los 3 y 6 años pero, como orientación general, se aconseja ofrecerles la posibilidad de participar en un grupo reducido en la visita al tanatorio o a los funerales con personas conocidas.

2. La comprensión de la muerte y expresión del duelo según la edad y el desarrollo evolutivo

La comprensión de la pérdida y el proceso de duelo están muy determinados por la edad o el desarrollo evolutivo de cada niño o niña. Hay cinco elementos fundamentales que intervienen en la comprensión de la muerte y que van a ir cambiando con la edad. La muerte es:

- Universal – la muerte afecta a todos los seres vivos.
- Irreversible – tras la muerte no se vuelve a vivir.
- No funciona – tras la muerte el cuerpo deja de funcionar.
- Es incontrolable – la muerte no depende de nuestros pensamientos.
- Final de la vida – tras la muerte no sabemos qué pasa, existe un gran misterio sobre la continuidad o no de otra forma de vida.

Hasta los seis años

- No entienden la idea de universalidad de la muerte. Creen que ellas y ellos y sus seres queridos vivirán siempre.
- Carecen del concepto de irreversibilidad: No existe el concepto de “para siempre”. En la infancia se cree que la muerte puede ser interrumpida igual que el sueño.
- Creen que el cuerpo de la persona fallecida, de alguna manera, sigue funcionando, que puede sentir frío o calor, que puede oír, hablar...
- Predomina el pensamiento mágico: el niño o la niña puede creer que una discusión o una conducta por la que se le recriminó, ha podido ser la causante de la muerte del ser querido. Del mismo modo puede pensar que deseándolo, puede hacer que su familiar regrese de la muerte.
- El pensamiento mágico es determinante de los sentimientos de culpa que pueden generarse, bien porque el niño o la niña piense que no ha hecho lo suficiente para que su ser querido vuelva a la vida, o bien

por haber causado tanto daño al difunto con su conducta en vida, que haya podido causarle la muerte.

- A esta edad no consiguen imaginar que antes de nacer no estaban, no existían y que luego, cuando mueran, no estarán.
- La muerte se relaciona con la vejez y la enfermedad.
- Se activan y actualizan antiguos temores. Tienen miedo de acostarse, de la oscuridad o de quedarse en soledad. Sienten la angustia de la separación, les cuesta mucho separarse de sus seres queridos, temen que se produzcan otras muertes.
- A esta edad, la población infantil tiene una enorme curiosidad y hace muchas preguntas.
- La idea de omnipotencia de las personas adultas queda quebrada.

A partir de los seis años

- Comienzan a cuestionarse si la muerte de otros o la suya propia es posible, aunque no será hasta más adelante, según algunos autores hasta los 11 o 12 años, cuando se produce una verdadera aceptación de la propia muerte y la de los otros. Como consecuencia de esto aparecen los temores a perder su propia vida y la de sus seres queridos.
- A partir de los 7 años ya comienzan a tener claro el concepto de que tras la muerte, el cuerpo ya no funciona y que la muerte es irreversible.
- Desaparece el pensamiento mágico. La comprensión de que sus pensamientos no son los causantes de la muerte o el regreso de alguien fallecido no se produce hasta la edad de 6 a 7 años, aproximadamente.
- Sigue manteniéndose a estas edades una enorme curiosidad, una necesidad de razonarlo todo, de buscar explicaciones a todo lo que sucede.

- El grupo de amistades es fundamental y tienen miedo de que el hecho de la muerte de un familiar cercano haga que sus amistades les vean como diferentes.



En la adolescencia

- La comprensión de la muerte y la elaboración del duelo es similar a la de una persona adulta y también lo son sus reacciones, si bien las emociones las viven más intensamente.
- Tienen un gran interés por lo que sucede tras la muerte, si hay o no vida tras ella...
- La adolescencia es una etapa de cambio y transición hacia la independencia del mundo adulto por lo que en la relación con sus padres y madres hay más conflictos. Esto puede ser el origen de sentimientos de culpabilidad si ocurre la muerte de uno de los progenitores o personas cercanas.
- Son conscientes de su propia muerte y pueden fantasear con ella, e incluso puede aparecer la idea del suicidio como una salida a su sufrimiento o a los problemas ocasionados por la pérdida.

- Es frecuente que no quieran compartir con las personas adultas las emociones derivadas de la pérdida, por considerar que no necesitan de los demás, o por no querer mostrarse vulnerables ante ellos.
- No quieren ser diferentes de sus iguales. Temen que, si tras la pérdida de un ser querido expresan su dolor, se interprete como un signo de debilidad o no vayan a ser comprendidos por sus compañeros.
- Este tipo de situaciones pueden suponer que el o la adolescente renuncie a vivir su propio duelo.
- Después del fallecimiento tenderá a ensalzar las cualidades del ser querido fallecido, olvidándose de otros aspectos no tan agradables o más conflictivos, que poco antes de la muerte constituían la base de una crítica intensa.
- Se pueden sentir presionados para comportarse como personas adultas.

3. Diferencias entre el duelo adulto y el de la infancia y la adolescencia

Evidentemente, las diferencias tienen mucho que ver con su edad, como ya hemos ido viendo, pero hay una serie de características generales al margen de esta consideración:

- En la infancia la pérdida de un ser querido no supone una ruptura con la realidad, especialmente si se mantienen las rutinas, tanto académicas como sociales, las actividades diarias y de ocio.
- El duelo varía según su desarrollo evolutivo, los lazos afectivos con la persona fallecida, las reacciones de las personas de referencia y los cambios en su entorno más próximo.
- La duración del proceso es más corta.
- La expresión emocional dependerá del espacio y legitimidad que le den las personas adultas. Además, se expresan más con juegos o actividades que con palabras o conductas específicas.

- Como no pueden mantener la pena y el dolor durante mucho tiempo, es frecuente que la expresión emocional fluctúe, como si hubiese periodos de olvido. El enfado y la conducta agresiva es quizá lo más frecuente.
- Las expresiones emocionales puede que no se manifiesten y no tienen por qué estar ligadas al sufrimiento, sobre todo si se mantiene la estabilidad en su mundo.
- Otros duelos importantes son la pérdida de mascotas o sentir cambios emocionales fuertes en las personas cercanas y que afecten en sus condiciones habituales de vida.
- En la adolescencia, el duelo por la pérdida de seres queridos se parece bastante al del adulto. También son importantes en esta etapa otras pérdidas como los fracasos amorosos, de amistad, académicos... y, además, se suelen presentar con una alta carga emocional.

4. Expresiones del duelo en el entorno familiar y escolar

Hay una serie de manifestaciones o conductas que se pueden considerar normales tras haber sufrido una pérdida:

- Ansiedad e insomnio persistentes por el miedo a que se produzcan otras pérdidas.
- Dificultad para separarse del entorno familiar (ansiedad de separación) por miedo a que sucedan otras muertes.
- Rumiar fantasías de reunión con el ser querido fallecido. Incluso pueden aparecer ideas de suicidio.
- Durante un tiempo pueden aparecer sentimientos de culpa ya sea propia o culpar a alguien de lo ocurrido.
- Quejas somáticas: dolor de cabeza, de tripa, vómitos, dolores musculares, poco apetito...

Es incuestionable destacar el papel tan importante que tiene el centro educativo en la evolución de sus duelos, ya que después de la familia, es el ambiente donde se expresan los comportamientos más característicos tras una pérdida importante. Por esta razón es primordial tener en cuenta la forma en la que expresan el malestar ocasionado por un duelo en el aula:

- Dificultades de atención, concentración, memoria.
- Disminución del rendimiento académico.
- Conducta ansiosa (aislarse, preguntar constantemente, inquietud...)
- Arranques de llanto repentinos.
- Conductas hiperactivas, irritabilidad.
- Dificultades de relación con sus compañeros (aislamiento, agresividad...)

Por lo tanto, es fundamental que el profesorado tenga la ayuda y asesoramiento necesario, incluyendo aquí el ofrecido por el equipo de orientación escolar del centro si lo precisa. Algunas indicaciones breves sobre cómo debe actuar el profesorado para ayudarles son:

- Mantener la normalidad en el aula pero con flexibilidad.
- Mantener comunicación continuada con los padres y madres o tutores.
- Ofrecer al menor un apoyo adicional en el ámbito escolar si lo requiere.
- Permitir llamadas telefónicas o salidas del aula.
- Respetar y tener en cuenta las fechas especiales.
- Preparar al resto del alumnado para el regreso de un compañero en duelo.



5. Otras pérdidas... otros duelos

Cuando nos referimos a duelos estamos aludiendo a todo el proceso que ocurre después de una pérdida de alguien o algo significativo. La muerte de un ser querido es el duelo más conocido e impactante, pero hay otras muchas pérdidas que se viven con igual intensidad, porque son importantes para la vida de las personas.

En la infancia, la muerte de una mascota supone un gran duelo. En el caso de las y los adolescentes, sienten mucho la pérdida de las amistades, los fracasos escolares, los desencuentros amorosos, sentirse excluidos de un grupo de iguales, la situación de inmigración... La separación de los padres produce en la infancia y en la adolescencia duelos que comparten muchos aspectos comunes con el duelo por la muerte de un ser querido.

Aspectos comunes que tiene el duelo ante pérdidas significativas:

- El duelo es un proceso:
 - **Activo.** Podemos hacer para cambiar la situación de dolor. No podemos hacer nada con lo que nos sucede, pero sí con lo que sentimos.
 - **Normal.** Es una reacción ante una pérdida. No es ninguna enfermedad.
 - **Dinámico.** Va cambiando. Se producen muchos cambios emocionales
 - **Dependiente del reconocimiento social.** Cuando se puede compartir las emociones con otros, ayuda en su recuperación. Los duelos silenciados agudizan el dolor.
 - **Íntimo.** Cada uno lo vive de forma única.
- Se experimenta la sensación de falta de control:
 - Mi mundo se viene abajo
- Las reacciones emocionales son intensas:
 - Culpabilidad
 - Enfado
 - Indefensión
 - Tristeza
- Se producen cambios importantes en la vida.

Desde el mundo de la persona adulta, muchas veces no se comprende lo que es importante para la población infantil y adolescente y las reacciones de duelo que lo acompañan. La actitud de escuchar y ver en nosotros el niño o adolescente que fuimos, puede servir de gran ayuda.

6. Cómo ayudar a elaborar el duelo en la infancia y adolescencia.

6.1. Cómo comunicar la pérdida: información, primeros auxilios psicológicos.

Cuando nos planteamos comunicar a un niño o niña la pérdida de un ser querido, es importante determinar quién, cuándo, dónde y cómo lo va a hacer; qué comunicar y también evitar expresiones que no ayudan (Poch y Herrero, 2003):

Quién:

- Preferiblemente el padre y la madre o el familiar más cercano.
- Persona emocionalmente próxima o significativa para el niño o niña.

Cuándo:

- Inmediatamente o lo antes posible.

Dónde:

- Lugar tranquilo, silencioso y seguro (lo más conocido posible para la o el niño)

Cómo:

- Utilizando un contacto físico apropiado.
- Evitando eufemismos, metáforas: "se fue a un sitio mejor", "se fue a otro mundo"...
- De forma clara. Sin demasiados detalles ni explicaciones abstractas.
- Tono de voz cálido.
- Compartiendo sus emociones.
- Interesándose por sus sentimientos y pensamientos sobre lo sucedido.
- Preguntando por sus dudas.
- Recordando a la persona fallecida.

Qué comunicar:

- Cuando se comunica la noticia hay que intentar transmitirles la universalidad de la muerte (le afecta a todo ser vivo), qué es lo que la ha producido, y asegurarse de que no se sientan culpables por la pérdida. También es importante aclarar, que la muerte supone que nada funciona en el cuerpo.
- El hecho de comunicárselo adecuadamente ayuda a que vayan elaborando el duelo, y puedan participar de la socialización que se hace mediante los rituales.
- Lo que se transmite ha de ser coherente con las creencias de la familia. No es buen momento para hablar de Dios o de otros aspectos si no forman parte de su cultura familiar.

Expresiones del lenguaje que no ayudan:

- El término “se ha quedado dormido” en lugar de “se ha muerto” puede hacer que el niño o la niña tema marcharse a dormir pues puede sentir que si se duerme no se despertará más.
- Del mismo modo “nos ha dejado” o “se ha ido”, puede inducir también a equívocos. Cuando el padre o la madre se marchan (a trabajar, a comprar...) ¿No regresarán más? Esto puede determinar que teman cualquier tipo de separación, aunque sea temporal.

6.2. Actitudes prácticas desde los ámbitos familiar y escolar

6.2.1. Ayudarle a “darse cuenta de la pérdida”, a constatar la ausencia, a “echarle de menos”

- El asistir a los rituales y compartir la pena con otros familiares o personas significativas, ayuda a hacer evidente que ya no está. Los niños y las niñas deben poder elegir, a partir de cierta edad, si quieren ver el

cuerpo y asistir al funeral, pero siempre acompañados e ir explicándoles qué es lo que van a ver y qué se hace.

- La constatación es progresiva, a veces parece como si no hubiera sucedido nada y otras veces la ausencia se experimenta con mucha fuerza. La falta en casa, en ciertas actividades compartidas, lugares, días señalados... va haciendo patente la pérdida.
- Es interesante separar el cuerpo y la persona fallecida, darse cuenta de que la persona no continúa experimentando las transformaciones del cuerpo, no está en la tumba... Ceremonias o alegorías como la del capullo y la mariposa cumplen con esta función.
- En los casos de enfermedad terminal larga, el duelo se da en gran parte de manera anticipada, por esa razón también ayudan las visitas y la participación de los y las niñas en los cuidados de la persona enferma.

6.2.2. Mantener, dentro de lo posible, la cotidianeidad

Los ámbitos principales en la infancia son la familia y la escuela. En la adolescencia también las amistades tienen una especial importancia.

- Desde la familia es importante que se mantengan los menores cambios posibles, que niños y adolescentes puedan seguir, en lo posible, con sus rutinas y tiempos de ocio y amistades.

6.2.3. Apoyarle emocionalmente

Como dice un proverbio sueco: la alegría compartida es doble y la pena compartida es la mitad. El apoyo emotivo permite al doliente expresarse, sentirse acompañado, compartir experiencias, aprender con otros.

- Cuando los seres queridos de referencia expresan sus emociones, esto permite a las y los niños poder expresarse y normalizar lo que sienten.

- Conviene el acompañamiento de una persona adulta en todo el proceso, generando espacios donde se pueda hablar del fallecido y el niño o la niña pueda expresar sus dudas y emociones.
- Es de gran ayuda que el ámbito educativo sea sensible y conozca la situación, para que el alumno o alumna se sienta apoyada y comprendida, ante todas las reacciones emocionales y comportamentales que pueda tener. Es necesario más atención y afecto.
- Con las y los adolescentes hay que tener cuidado y mostrar disponibilidad, porque no quieren ser diferentes de sus amigos y amigas y en ocasiones piensan que no necesitan compartir sus emociones.

6.2.4. Ayudarle a identificar y expresar las emociones

Hablar de la muerte, ponerle nombre a lo que sentimos, lo hace más manejable, menos secreto y, por tanto, menos temible y peligroso.

- Las emociones más frecuentes en la infancia y adolescencia son la tristeza y la rabia, pero especialmente el sentimiento de culpa suele estar presente por su relación con el pensamiento mágico.
- También en el caso de adolescentes, al estar en un momento importante de independencia respecto a los progenitores, surgen conflictos y pueden experimentar culpabilidad derivada de esa situación especial de cambio de etapa.
- Otro sentimiento es el de vulnerabilidad hacia el mundo y temor a que ocurra lo mismo a otros seres queridos.
- Así mismo aparece el miedo, pensando en “qué va a ser de ellos”, al considerar su mundo inestable.
- Necesitan que se les dé permiso para llorar, expresar su rabia y cualquier emoción que experimenten. Ser atendidos, comprendidos y aceptados.

- En fechas señaladas con frecuencia reaparecen emociones. Es conveniente anticipar esos momentos especiales y preparar algo con ellos.



6.3. Reacomodación emocional ante la persona fallecida

- El juego es la principal actividad de aprendizaje y desarrollo en la infancia y también para la elaboración del duelo. Mediante el juego trasladan todo su mundo interno y hacen sus acomodaciones emocionales e intelectuales.
- Puede servir como base construir un entramado de recuerdos positivos y valorar todo lo bueno que nos ha dejado.
- Los sueños pueden revelar las cosas aun no integradas y también puede darse la resolución de conflictos con el difunto en sueños.
- Ayuda la recolocación de la persona fallecida, encontrar un lugar significativo dentro o fuera, en el corazón, un árbol, cementerio o estrella... que le ayude a sentirle y recordarle.

7. Conductas que nos pueden alertar sobre un duelo complicado

En principio se debe tener una especial vigilancia ante entornos de muerte que son de riesgo para el desarrollo normal del duelo en la infancia: enfermedad mental en algún miembro cercano de su familia, escaso soporte familiar y/o de amistades, muerte del familiar tras una enfermedad larga o repentina, muertes por accidente...

Hay una serie de conductas que nos deben alertar y pueden hacer necesario consultar con la o el pediatra, pero debemos evitar la etiqueta de "patológico", hasta que no se cumplan criterios diagnósticos estrictos, para no "patologizar" aquello que puede ser un proceso normal de duelo y que se puede superar sin intervención especializada.

A pesar de ser manifestaciones "normales" de duelo, estas son algunas de las conductas que nos deben alertar si se vuelven excesivas en cuanto a intensidad y/o a duración:

Hasta los seis años

- Incapacidad para realizar aquellas cosas que ya realizaban de forma autónoma: no vuelven a su cama, dejan la luz encendida, no quieren dejar el chupete...
- Llantos constantes que no cesan, exagerados.
- Ansiedad de separación que no cesa.
- Miedos incapacitantes, terror ante cosas cotidianas que antes no existían.
- Insomnio prolongado o pesadillas recurrentes que antes no tenía.
- Síntomas depresivos como apatía, tristeza profunda, negativa a iniciar actividades agradables.
- Negativa a comer, pérdida significativa de peso.

A partir de los seis años

- Aislamiento familiar, se cierra a la comunicación.
- Aislamiento social extremo elegido: no quiere juntarse con los demás porque cree que no le van a entender.
- Aparente anestesia emocional: apenas es capaz de expresar las emociones asociadas a la muerte.
- Excesiva responsabilidad o colaboración tras el fallecimiento. Tendencia exagerada a cuidar a otras personas.
- Síntomas persistentes de ansiedad, nerviosismo en sus actividades cotidianas.
- Malhumor y agresividad constante, incluso agresiones a sus iguales.
- Síntomas depresivos que se mantienen: insomnio, regresión a etapas anteriores, apatía, pérdida de interés por cosas que antes le interesaban.
- Bajada drástica de actividad: no le apetece participar en nada.
- Incapacidad para reintegrarse al ámbito académico.
- Problemas de concentración que se prolongan.
- Bajada drástica del rendimiento escolar, que se mantiene en el tiempo.
- Miedos prolongados e impropios de su edad.
- Ansiedad de separación que no cesa.
- Somatizaciones persistentes que no tienen una explicación médica: dolores de cabeza, de tripa, vómitos, dolores musculares...

En la adolescencia

- Irritabilidad extrema o cambios de humor constantes que no se normalizan.
- Agresividad extrema o impulsividad que no puede controlar.

- Ira hacia quienes le dieron la noticia o hacia el personal sanitario que no pudo hacer más, llegándoles a hacer responsables directos de la muerte.
- Pensamientos negativos recurrentes sobre la muerte que no cesan.
- Pone en práctica conductas de riesgo porque la vida ha dejado de preocuparle o de tener valor para él o ella.
- Ideación suicida que llega incluso a la elaboración de un plan suicida.
- Sintomatología depresiva mantenida.
- Culpa que no cesa.
- Reacciones mantenidas de entusiasmo o alegría inadecuados.
- Consumo de sustancias que antes no consumía y/o aumento de las que ya consumía.
- Incapacidad para retornar a sus rutinas habituales.
- Bajada significativa del rendimiento académico.
- Aislamiento extremo: no quiere participar en eventos sociales en los que antes sí participaba.
- Asunción de responsabilidades que antes no asumía, que influyen en su vida social.
- No quiere tocar las cosas del fallecido, prefiere dejarlo todo como si la persona fuera a volver.
- Quejas somáticas relacionadas con la enfermedad de la persona fallecida.
- Aparición de otros trastornos somáticos, obsesivos, de ansiedad, de separación, que anteriormente no se habían manifestado o no eran significativos

Hasta un 35% de niños y niñas menores de 12 años presentan criterios de depresión un año después de una pérdida parental.

No está muy clara la utilidad a medio y largo plazo de los psicofármacos en el duelo complicado, sobre todo los antidepresivos, aunque sí hay indicios

de que alteran el desarrollo emocional y relacional si son usados de forma crónica.

Antes de plantearse que un duelo se puede estar complicando, conviene darse un tiempo, tanto el niño o niña como la familia, para iniciar el proceso de duelo aceptando la nueva realidad, con las dificultades que inevitablemente aparecerán. Conviene permitirle que vaya encontrando su modo y momento de integrar la pérdida y la relación con la persona fallecida en su historia, con la ayuda de su entorno familiar y educativo.



8. Materiales de ayuda

8.1. Materiales para madres y padres

En la infancia cuesta expresar las emociones con palabras, lo hacen especialmente mediante el juego y otras actividades que también facilitan su expresión y la elaboración del duelo.

En el acompañamiento al duelo en la infancia y en la adolescencia, hay que tener en cuenta que son ellas y ellos los que marcan el ritmo sobre lo que están dispuestos a hacer y lo que les gusta. Las posibilidades son muchas, de modo que se pueden encontrar las que más se ajusten a cada uno e ir variando. Exponemos algunas que nos parecen interesantes por su sencillez, facilidad y beneficios que aportan.

8.1.1. Mirar fotos del álbum familiar

Ver fotos del álbum familiar ofrece la posibilidad de reconstruir situaciones, vivencias compartidas y la historia de la persona fallecida, de la familia e incluso de la sociedad. Recordar los mejores y peores momentos que tuvo contribuye a ver los cambios que se van dando a lo largo de la vida, aspectos positivos y negativos de la persona y una mirada más ajustada a cómo era.

8.1.2. Hacer una caja de recuerdos

Se trata de encontrar un lugar físico donde depositar los recuerdos que tenga, que más valore e identifique con el ser querido o con vivencias compartidas. Confeccionar una caja hace que tenga más significado para el niño o niña. Pueden ser fotos, dibujos, objetos de regalo... todo lo que quiera. La elaboración y el llenado de esta caja también le darán la oportu-

tunidad de expresar sentimientos, de recordar experiencias y de hablar de la persona que ya no está.

8.1.3. Dibujar con pintura de dedos u otros materiales, sus sentimientos

El dibujo es un gran medio de expresión emocional en la infancia y en la adolescencia. No existen buenos o malos dibujos, no se trata de valorarlos, sino más bien de que nos puedan ayudar a comunicarnos con él o ella y que se sienta entendida.

El uso de materiales como plastilina y también los dibujos, ayudan a que se vea cómo se pueden transformar los elementos, dependiendo de lo que ellos vayan haciendo y esto se puede trasladar a las emociones.

8.1.4. Visitar el cementerio o un lugar donde estén las cenizas

Debido a que tienen sus propios modos de plantearse el tema de acudir a un cementerio, hay que contarles qué se van a encontrar.

Pueden llevar algo preparado, dibujos, poesías, cuentos, manualidades hecho por ellos... a modo de ofrenda y hacer un pequeño homenaje.

Es importante porque a través de la preparación ya se está recordando al ser querido.

8.1.5. Leer cuentos que aborden este tema

Se trata de leerlos junto con la niña o el niño y hablar de cómo se siente una vez acabado el cuento. Existen en la literatura infantil numerosas obras que tratan del duelo en la infancia. Hay cuentos específicamente

para cada duelo y también los hay que tratan las pérdidas en general. Ofrecen además un espacio de comunicación y formas de elaborar el duelo.

Ver más en: Concepción Poch y Olga Herrero. *La muerte y el duelo en el contexto educativo, Reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Paidós; 2003. p 142-151.

Patricia Díaz Seoane. *Hablemos del duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo; 2016. p 161-165.

<https://remontandoblog.wordpress.com/duelo-en-ninos-y-adolescentes/>

8.2. Materiales para el profesorado

A los materiales para el profesorado se les suman también los indicados para los padres y madres. En la actualidad hay muchos y variados. Debido al aumento en la atención a estos temas, se están creando muchos materiales nuevos: tanto cuentos como películas que tratan la muerte y otras pérdidas.

En un principio seguimos principalmente el trabajo pionero de Concepción Poch y Olga Herrero en su libro *La muerte y el duelo en el contexto educativo. Reflexiones, testimonios y actividades*. Estas autoras plantean una serie de actividades con el objetivo de incorporar una pedagogía de la muerte y el duelo dentro del proyecto educativo del centro y que se incluya como materia curricular. Desarrollan dos tipos de propuestas siempre adaptadas a las aulas y a las niñas y niños y adolescentes a las que van dirigidas: unas de carácter general, sin un contenido concreto, con pautas genéricas y otras de carácter específico.

En ambos casos se tendría en cuenta las siguientes categorías: edad, objetivo, descripción y materiales necesarios y, finalmente, desarrollo y explicación de cómo llevarlo a cabo.

8.2.1. Actividades didácticas de carácter general

8.2.1.1. Objetivo

- Generar un proceso de reflexión que invite al diálogo sobre el duelo y contribuya a una normalización de la cuestión entre poblaciones de distintas edades.
- La forma de llevarse a cabo será individual o grupal.
- Los últimos minutos es conveniente recoger todas las intervenciones y formular los aprendizajes que se han logrado a partir del diálogo.

8.2.1.2. Actividades

- Brainstorming o “lluvia de ideas”
- Técnicas narrativas (lo desarrollamos como ejemplo)
Edad aconsejada: a partir de 12 años.

Objetivos de la actividad:

- a) Permitir la expresión de sentimientos y pensamientos acerca de la persona fallecida, incluidos los asuntos inconclusos.
- b) Fomentar la clarificación y ordenación de las ideas dentro de la confusión.

Descripción de la actividad:

Es individual. Varios tipos de escritos:

- a) **Carta de despedida.**

- b) **Carta a una emoción** o pensamiento que la persona considere relevante en ese momento de su vida. Por ejemplo: “carta a la nostalgia”. Le permite situar el sentimiento fuera de ella y hacerlo objeto de estudio.
- c) **Diario:** permite ordenar sus vivencias. Algo importante es que se pueden advertir los cambios a lo largo del tiempo.
- d) **Narrativa de identidad.** Describir cómo la muerte de una persona querida ha afectado a su identidad.

- Trabajo con poemas y canciones
- Metáforas
- Valores
- Materiales fáciles de manipular (se desarrolla a modo de ejemplo):
Edad aconsejada: a partir de 3 años.

Objetivo de la actividad: todos los materiales que pueden manipularse implican transformación y cambio. El objetivo es jugar a crear figuras, emociones o situaciones que se transformen en otras.

Descripción de la actividad: en familias, grupos o individualmente. Que cada uno diga lo que quiera hacer y se haga responsable de su creación.

- Títeres o muñecos

8.2.2. Actividades didácticas de carácter específico

- Literatura

El cuento “Yo siempre te querré”

Edad aconsejada: de 3 a 8 años.

Presentación y objetivos: el tema central del cuento es la muerte de un animal doméstico.

Los objetivos: darse cuenta de lo importante que es expresar los sentimientos. Hacer reflexionar sobre las cualidades de uno y de las personas que queremos. Valorar lo que tenemos y saber disfrutarlo, así como agradecerlo.

- Filosofía
- Cine
- Música
- Otras propuestas

Otro tipo de actividades estarían relacionadas para atender específicamente a población infantil y adolescente que está en duelo. En este caso serían necesarias pautas de actuación para el acompañamiento del niño o niña en su proceso.

Ver más en: Patricia Díaz Seoane. *Hablemos del duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*. Madrid: Fundación Mario Losantos del Campo; 2016. p 144-157.

III. Conclusiones

Podemos decir a modo de conclusión:

- La orientación que damos al duelo en la infancia y la adolescencia tiene mucho que ver con el concepto que nuestra sociedad tiene sobre la muerte y con nuestra experiencia de duelo por la pérdida de seres queridos.
- El duelo, el afrontamiento de las pérdidas, es una parte fundamental en el aprendizaje, porque inevitablemente forma parte de la experiencia de vivir. Educar para la muerte es también educar para la vida.
- Las niñas y los niños hacen su duelo y no podemos evitarles el dolor por la pérdida ya sea de personas queridas o de otras pérdidas significativas.
- La protección de las personas adultas debe estar más orientada a facilitar y a compartir la expresión emocional, a contestar siempre a sus preguntas, a compartir también las incertidumbres que nos ocasiona la muerte, utilizando un lenguaje adecuado a su edad.
- La evolución del duelo en cuanto a intensidad y duración, dependerá de la importancia de la pérdida, de la alteración que suponga de su vida cotidiana y de los apoyos que reciba de su entorno de familia, amistades...
- El afrontamiento del duelo se debe de plantear siempre a largo plazo, porque requiere un tiempo que es indeterminado, y es que, cada persona, cada niño o niña necesita un tiempo, su tiempo, para aprender a vivir sin lo que ha perdido.
- Lo habitual será que la experiencia de duelo se resuelva sin problemas. No obstante, si observamos conductas que nos parezcan inadecuadas debemos consultar con su pediatra.

IV. Bibliografía consultada

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

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

Sol del Val. *Trabajo fin de postgrado de atención psicológica en urgencias y catástrofes*. Disponible en el fondo bibliográfico del Colegio de psicólogos de Madrid (2002-2003).

William C Kroen. *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*. Manual para adultos. Barcelona: Oniro; 2002.

Víctor Landa y Jesus García. *Guía de Cuidados Primarios de duelo*. 2016. Disponible en: <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/cuidados-primarios-duelo/>

Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Cuidados Paliativos. *Guía de Práctica Clínica sobre Cuidados Paliativos*. Madrid: Plan Nacional para el SNS del MSC. Agencia de Evaluación de Tecnologías Sanitarias del País Vasco; 2008. p. 203-11.

*<https://remontandoblog.wordpress.com/duelo-en-ninos-y-adolescentes/>



V. Anexos

1. Información sobre el Duelo Adulto

A. Información para las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido

Vivir la muerte de un ser querido es probablemente una de las experiencias más duras y difíciles por la que pueda pasar un ser humano.

Esta vivencia es única y distinta para cada persona y ninguna pérdida es comparable a otra, por lo que cada doliente siente y expresa su dolor de una sola manera: la suya.

El duelo es como un camino que hay que recorrer:

- en el que tienes que aprender a andar sin la persona que has perdido.
- será muy largo y doloroso para unas personas y no lo será tanto para otras, porque cada persona tiene que hacer el suyo.
- no tiene atajos, porque el dolor no se puede eludir.
- no tiene una duración concreta, cada persona necesita su tiempo para recorrerlo.

El duelo se expresa a través de manifestaciones tanto físicas como psicológicas. Es posible que en muchas ocasiones estas manifestaciones te asusten y pienses que estás enfermando o que estás enloqueciendo, pero tranquilízate, date un poco de tiempo y verás cómo poco a poco las cosas irán yendo a su sitio.

A continuación te presentamos algunas de las manifestaciones más habituales en las personas que están sufriendo un duelo.

Puede que notes molestias físicas. Las más habituales son:

- Sensación de tener como un nudo en la garganta.
- Tensión muscular en el cuello o en la espalda o en todo el cuerpo.
- Dolores o molestias en el pecho, como algo que aprieta.
- Falta de apetito o por el contrario más apetito de lo habitual.
- Debilidad, falta de energía.
- La sensación de tener como un casco entre la frente y la nuca que aprieta toda la cabeza.
- Sentir como un nudo en el estómago o malas digestiones.
- Presentar dolores de tripas, estreñimiento o diarrea, o ambas cosas.

Las manifestaciones psicológicas son mucho más abundantes y variadas, por lo que es muy posible que sientas algunas de estas:

Alteraciones psicológicas

- Mucho nerviosismo, ansiedad, la sensación de no poder parar por dentro.
- Dificultades con el sueño. Te puede costar conciliar el sueño o te puedes despertar durante la noche o por la mañana temprano y ya no te puedes volver a dormir.
- Dificultades para concentrarte, en la lectura, conversaciones... El pensamiento se va a la pena, es como una obsesión.
- Falta de memoria, que suele estar relacionada con una menor atención a lo que sucede a tu alrededor.
- Incomodidad cuando estás con otras personas o, por el contrario, no querer estar sola o sólo por nada del mundo.
- Sensación de que haces las cosas automáticamente, igual que un robot.
- Deseos de desaparecer, de huir a no sé dónde, o de trabajar mucho para evitar el dolor.

- Brotes de llanto incontrolado, cambios de humor repentinos.

Sentimientos

- Tristeza, melancolía, que a veces pueden llevar a la depresión.
- Un vacío y falta de ganas de vivir o incluso deseos de morir para irte con él, con ella.
- Miedo a la enfermedad, al futuro, a la soledad, a todo.
- Culpa, te haces continuos reproches por cosas que ocurrieron, o por las que no ocurrieron, en tu relación con la persona fallecida.
- Pena porque lo que no se dijo, por creer que no le demostraste todo el cariño que le tenías.
- Enfado, irritabilidad o sentir verdadera rabia, dirigida contra familiares, médicos, enfermeras, contra tu persona, contra Dios o incluso contra la persona fallecida.
- Incredulidad, que lo ocurrido no es cierto, que no ha muerto, que realmente no ha pasado nada, que todo era un sueño, una película.
- Impotencia, fragilidad, vulnerabilidad, pequeñez, falta de control ante la vida.

Hay ciertas ideas acerca del duelo que escucharás muchas veces y debes saber que están equivocadas.

Existen cantidad de tópicos y frases hechas, de contenido totalmente negativo y perjudicial, que es mejor no tener en cuenta, tales como:

- “El tiempo lo cura todo”. El tiempo puede mitigar tu sufrimiento, pero lo que realmente te ayudará es lo que hagas durante ese tiempo. El tener una actitud pasiva esperando a que el tiempo resuelva tu pena, sólo te lleva a cronificar el dolor.
- “A él o a ella no le gustaría verte así”, “Si no lo superas, no le dejas descansar”. Además de inculcar una idea errónea, porque una persona fallecida no siente ni piensa, este tipo de mensajes sólo añaden culpa.

Los cambios que hagas en tu vida debes hacerlos porque te vienen bien a ti.

- “No pienses en él o en ella que es peor”. “Lo que tienes que hacer es irte de viaje, distraerte y olvidarte de todo”. La elaboración del duelo precisa que se sienta el dolor, que se expresen las emociones que nos despierta su ausencia y para ello es necesario recordar, revivir y sentir lo sucedido y lo que estás viviendo.
- “Hay que ser fuerte”. Se transmite la idea de que expresar dolor o emociones es símbolo de debilidad, cuando es todo lo contrario ya que afrontar el dolor, sentirlo y manifestarlo, es el camino para su superación. Evitarlo sólo lleva a encapsular y prolongar el dolor.

¿Qué puedes hacer para sentir cierto alivio y consuelo?

- Cuidarte física y mentalmente, darte tiempo.
- Al principio no te fuerces a comer más de lo que te apetezca.
- Trata de hacer ejercicio físico regular: pasear, correr, nadar, andar en bici... el ejercicio que más te guste es el mejor, esto te ayudará a relajarte.

Intentar hacer una vida lo más parecida a la que hacías antes

- Procura tener un horario para irte a la cama y para levantarte, aunque no duermas bien. Al principio es muy probable que te cueste dormir, pero poco a poco el sueño se irá normalizando. Si esto se alarga mucho, le puedes pedir ayuda a tu médico de familia.
- Conviene que lleves una vida lo más equilibrada posible, donde haya un tiempo para el reposo, el trabajo y la reflexión o la oración si eres creyente.

Cosas que te pueden aliviar

- Quizás te pueda aliviar hablar con otras personas que están en duelo o con personas de tu confianza. Por eso conviene que mantengas con-

tacto con familiares, amistades, vecinos... y a pesar de que muchas veces nos cuesta pedir ayuda, conviene que la solicites y aceptes la que se te ofrece.

- Es habitual que sientas que no te comprenden, pero también debes entender que tus familiares tienen sus limitaciones. Piensa que cada uno tiene su propio duelo porque también era su hermano, su padre... y viven la pérdida a su ritmo, y seguro que es diferente del tuyo.
- También te puede ayudar escribir una carta a tu ser querido o un diario; preparar un álbum con fotos de cuando él o ella vivía o hablarle a su foto diciéndole todo aquello que quedó sin decir o contarle simplemente cosas cotidianas, lo que te ha pasado ese día.
- Revisa los recuerdos de la vida en común, los buenos... pero también los malos, esto alivia.

Precauciones que debes tomar

- Ten cuidado con las adicciones. El café aumenta el nerviosismo y da más angustia. El alcohol, además de muchos otros problemas de salud, puede llevar a la depresión. Vigila el tabaco, ya que se puede convertir en un problema serio. Los medicamentos, si los usas, que sea de forma razonable. Siempre deberán ser prescritos y controlados por tu médico de familia.

Es importante que te cuides por dentro y que trates de entenderte

- Procura ser muy paciente contigo y recordar que lo que te ocurre es lo normal en tu situación, aunque es muy frecuente la sensación de desorientación y desbordamiento.



- La culpa casi siempre está presente, pero generalmente es irracional, no tiene explicación. Cuando llega la culpa, es bueno pararse y reflexionar, repasar lo que hiciste: "hice esto, y lo otro, y lo de más allá...". ¿De verdad crees que podías haber hecho más de lo que hiciste? Piensa que, cuando miramos desde el presente situaciones que hemos vivido antes, nuestro punto de vista está totalmente cambiado y es irreal.
- Hay que permitirse llorar. El llorar profundamente alivia de verdad, es un desahogo y una "salida" al dolor acumulado. El llanto no indica que la evolución del duelo vaya mejor o peor, es sólo un mecanismo natural para aliviar las tensiones emocionales, que no se debe reprimir.
- El luto interior lleva su tiempo y las emociones van y vienen, a veces a golpes, por eso son normales los altibajos en el estado de ánimo.
- Hay que evitar la excesiva autocrítica por no acabar de encontrarte bien. Suele estar influenciada por las personas cercanas que, a veces, se impacientan porque no acabas de recuperar la normalidad. Ten presente que cada persona necesita su tiempo para elaborar su pérdida.



Recursos de ayuda

- Si tienes dudas de si es normal lo que te está sucediendo o si presentas un insomnio que no cesa; un nerviosismo que te impide hacer la vida que hacías antes o si ves que pasa el tiempo y no acaba de mejorar tu ánimo, que no acabas de retomar tu vida, debes acudir a tu médico de familia para solicitar ayuda. La gran mayoría de los duelos se acaban resolviendo sin necesidad de ayudas fuera de los recursos naturales: la familia, amistades, vecinas, vecinos...
- Si quieres encontrar información acerca del duelo, en Internet existen múltiples recursos. Esto son algunos de los muchos que hay:
 - libros de autoayuda (<http://www.alfinlibros.com/>)
 - páginas de apoyo (www.vivirlaperdida.com)
 - asociaciones de ayuda a personas en duelo:
 - **en la CAPV** (www.asbidu.com), (www.krisalida.com), (www.bideginduelo.org), (www.amad.es), (www.asociaciongoizargi.org)
 - **a nivel nacional e internacional** (<http://acpalaborada.blogspot.com.es/2011/02/asociaciones-de-ayuda-en-el-duelo-en.html>).

B. Información para familiares y entorno social próximo de la persona que ha sufrido una pérdida

Cuando vivimos de cerca el duelo que está afectando a una persona querida, debemos tener en cuenta que, muchas veces, nosotros también estamos afectados por la pérdida y haciendo nuestro propio duelo, y a esto debemos añadir la impotencia que nos crea el no poder ayudarle para evitar su dolor.

Casi siempre pensamos que puede haber algo mágico y que además sea rápido, pero no es posible, por eso la ayuda a las personas en duelo hay que plantearla como ayuda de largo recorrido.

Seguro que en este camino, que va a ser el proceso del duelo de esa persona cercana, te vas a hacer muchas preguntas, pero sobre todo, te preguntarás qué es lo que puedes hacer, de qué modo le puedes apoyar. Vamos a ir tocando varios aspectos que te pueden orientar:

¿Cuál es la mejor actitud para ayudar?

En líneas generales, podemos decir que la mejor manera de ayudar a una persona en duelo es acompañarle en su camino, interesarnos por sus necesidades y respetar el tiempo que precise para recorrerlo.

La comprensión y cercanía emocional, favorecen la libre expresión de sentimientos. Compartir sentimientos, recuerdos, a veces llantos, proporciona gran alivio y no es, para nada, negativo; todo lo contrario de lo que muchas veces se piensa: volver a comentar y compartir los recuerdos proporciona alivio emocional al doliente y es la mejor manera de que estos sean cada vez menos dolorosos.

Cuando se acompaña, no siempre es necesario hablar. La compañía en silencio es mejor que la soledad.

¿Se puede evitar el sufrimiento?

El dolor que cada persona siente por la pérdida de un ser querido, no se lo puedes evitar. Tampoco lo hará una pastilla, ni la ayuda de un especialista, aunque lo puedan aliviar. Pero lo que sin duda resulta muy importante es la compañía y compartir sus lágrimas, si las sientes.

¿Qué tiempo se necesita para recuperar la “normalidad”?

Hay que olvidarse del reloj y los calendarios porque no hay un tiempo de resolución como objetivo. Resulta comprensible que, a veces, te sientas impaciente porque parece que no avanza, que siempre está con lo mismo, con su tristeza, con su vida centrada en el pasado... A pesar de todo, no es conveniente apremiar ni presionar, porque con esto lo único que consigues es que oculte sus sentimientos cuando esté contigo.

Recuerda que el ritmo de recuperación y el tiempo que se necesita para superar la situación de duelo o al menos para conseguir un estado más satisfactorio no es el mismo en todas las personas afectadas por la misma pérdida. Lo más habitual es que a las personas más cercanas al fallecido les cueste más recuperar la “normalidad”.

¿Qué se debe evitar?

Evita siempre los tópicos, las frases hechas, los juicios de valor, los consejos no pedidos: “tienes que ser fuerte”, “es lo mejor que le podía pasar”, “sigue adelante con tu vida”, “olvidalo”, “Dios lo quiso así”, “sé cómo te sientes”, “lo que tienes que hacer es...” Son mensajes bienintencionados pero resultan molestos y dolorosos, porque transmiten un alejamiento emocional con la persona que sufre y despiertan en ella sentimientos de incomprensión y enfado.

También existe una creencia muy extendida que dice que “el tiempo lo cura todo”. El tiempo ayuda, pero el tiempo por sí mismo no conduce a la resolución del duelo. Lo que ayuda es lo que se haga durante ese tiempo, es decir, el ir asumiendo la nueva realidad sin la persona perdida y aprender a vivir, buscando nuevos motivos para que la vida resulte atractiva. Se dice más, y se ayuda más, con una mirada, una sonrisa, un apretón de manos o con un abrazo que con una frase hecha. Un abrazo a tiempo puede ser la mejor de las medicinas.

¿Qué pasa cuando veo que está llorando? ¿Quiere decir que está peor? ¿Qué se puede hacer en estos casos?

Es frecuente que a lo largo del camino del duelo, los estados de ánimo varíen, a veces en relación a los aniversarios, fiestas, cumpleaños, vacaciones... Otras veces ni se sabe. Esto no indica que se encuentre peor, simplemente es parte del proceso.

Tampoco el llanto indica que se encuentra peor, es sólo un modo natural de aliviar la tensión emocional. Se dice que los dolores del alma que el cuerpo no llora en forma de lágrimas, los llorará en forma de dolor y enfermedad.

No hay que reprimir el llanto, ni tener miedo a compartirlo, porque si es sincero, es bueno para quienes lo comparten.

¿Cómo debo relacionarme?

Conviene mantener el contacto a lo largo del tiempo, y no limitarse sólo a las primeras semanas. Son preferibles las visitas cortas y frecuentes, que las prolongadas y muy espaciadas en el tiempo.

Las personas en duelo tienden, en muchas ocasiones, al aislamiento, por eso es conveniente saber ofrecerles ayuda y anticiparse a sus necesidades.

Pasados unos meses, hay que animar a que participe en cualquier iniciativa que suponga la reincorporación a las relaciones con la familia, con sus amistades, las actividades sociales y/o religiosas que mantenía antes... y a proyectos de futuro.

Algunas precauciones

En las primeras fases del duelo, cuando el sufrimiento es muy intenso, el deseo de proteger y evitar este dolor hace que se tomen decisiones, a veces precipitadas, como cambios de domicilio, viajes para olvidar, desprenderse de objetos del ser querido, venta de propiedades (vender el piso para ir a vivir con los hijos o hijas...), una nueva pareja, un embarazo sustitutivo... Conviene durante unos meses evitar la toma de decisiones importantes, sobre todo si son irreversibles, ya que podemos estar influenciados por el impacto emocional de la pérdida y esto puede llevarnos a tomar decisiones que, valoradas en condiciones normales, nos parecerían inadecuadas.

¿Cuándo debo preocuparme e insistir para que pida ayuda?

La gran mayoría de los duelos se resuelven dentro de la normalidad. Solamente entre un 10 y un 20% se acaban complicando pero, en la mayoría de estos casos, había unos predictores de riesgo que ya indicaban que el duelo podía complicarse. Estos predictores tienen en cuenta los antecedentes de la persona en duelo, su relación la persona fallecida, las causas de la muerte, el apoyo sociofamiliar que tenga...



Posiblemente, sobre todo al principio, te pueden asustar manifestaciones de dolor que suelen ser muy intensas, como una enorme ansiedad, o estar profundamente triste, con una gran pena, confusión o enfado con el ser querido. Puede haber conflictos con la familia o dificultades para aceptar lo que ha ocurrido, puede comenzar o aumentar una conducta adictiva... pero conviene dar un tiempo para ver cómo evolucionan. Sobre todo, es importante ver el grado en que estas manifestaciones le impiden a la persona reincorporarse a su vida en todos los aspectos. En cualquier caso si existen dudas en torno a lo que está ocurriendo, conviene animarle a que lo consulte con su médico de familia.

2.- Información para Adolescentes

Las pérdidas y el duelo en la adolescencia

El propósito de esta pequeña guía es el de darte una información que te pueda ayudar a entender mejor experiencias que estás teniendo, que estás viviendo, en esta época de tu vida que llamamos LA ADOLESCENCIA y que, como lo estás comprobando, es bastante convulsa y muchas veces causa de desconcierto.

¿Qué supone ser adolescente?

Supone estar en un periodo de transición desde la infancia al estado adulto, es decir, supone dejar atrás la niñez.

Supone, por tanto, muchos cambios, tanto físicos como psicológicos, sociales... así que estamos hablando de:

- Cambios en tu cuerpo. Tu imagen corporal cambia de día en día y muchas veces parece que no te reconoces en él, es también el despertar de la sexualidad.

- Cambios en tu forma de pensar. Buscas tu independencia como persona, tratas de construirte una identidad y tener referencias propias. También aparecen nuevos planteamientos existenciales sobre el sentido de la vida y la muerte.
- Cambios en tus relaciones sociales y afectivas con nuevas incorporaciones, nuevas relaciones, la importancia cada vez mayor del grupo de amigas y amigos, de iguales...

Como es lógico, todos estos cambios suponen, sobre todo, mucho aprendizaje y transformación que van acompañados de nuevos modos de sentir lo que estás viviendo, es decir, aparecen también nuevas y más intensas emociones. También y por las mismas razones, está muy presente la sensación de inseguridad, de vulnerabilidad.

Este proceso, como todo lo que cambia, supone conseguir cosas nuevas, pero también ocurren siempre muchas pérdidas y, con todo ello, irás creando toda una historia de tus relaciones afectivas y sociales, que va a ser tu historia.

Pero, ¿qué significa esto de las pérdidas?

Hablamos de pérdida cuando desaparece alguien o algo significativo en nuestras vidas, por tanto, las pérdidas pueden ser de muchos tipos.

La muerte de seres queridos es quizá la más común e impactante, pero también lo son las pérdidas por desamores, de amigas, de amigos, divorcios de nuestros padres, fracasos académicos, inmigración, pérdida de ilusiones y sueños... es decir, estamos hablando de dolor.

Así que, como vemos, todas las pérdidas tienen en común que se pasa por un proceso de duelo, de dolor, y que van ocurriendo a lo largo de nuestra vida.

Que haya pérdidas es algo ineludible, no lo podemos evitar, no podemos impedir que sucedan, porque son parte de nuestro proceso de crecimiento como personas, pero sí que podemos transformar lo que experimentamos con ellas.

Nos pueden destrozar, pero también, y por paradójico que suene, podemos crecer a través de ellas. Nuestra biografía y forma de ser, estará determinada por lo que hayamos perdido y por el modo de afrontar estas pérdidas.

El proceso del duelo es un proceso activo. Al dolor y a la conmoción inicial le van sucediendo otros momentos donde las emociones son intensas y se van alternando o cambiando rápidamente, para ir descendiendo paulatinamente hasta... desaparecer o... quedarse sin resolver. Es como curar una herida, pero una herida del alma.

Para que podamos salir reforzados de la experiencia, para que esta herida del alma cure, necesita de unos cuidados.

Y, ¿cómo podemos cuidarnos y sanar de las heridas de pérdida?

- Es bueno recoger información, recordar lo que sucedió, cómo fueron los acontecimientos que dieron origen a la pérdida, qué significa para mí, cómo afecta a mi vida.
- Atender e identificar cuál es el dolor emocional, es decir, qué emociones me produce el dolor de esa pérdida (miedo, culpa, tristeza, alivio,

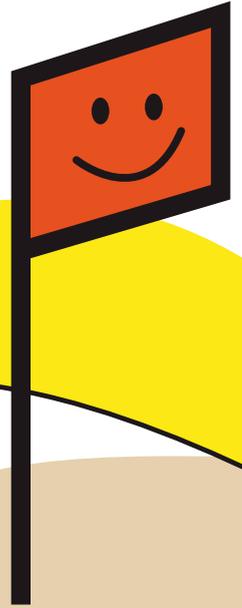
enfado, alegría, vulnerabilidad...). Siento que “el mundo se me cae encima”, “tengo miedo porque no sé qué va a ser de mí”, “quiero estar con mis seres queridos, pero a la vez no quiero estar con ellos”... Sentimientos contradictorios, que son una buena ocasión para aprender a conocerse.

- Es importante desahogarme, expresar, dar salida, que fluyan esas emociones. A veces da miedo compartir emociones muy intensas, como las ocasionadas por una pérdida importante (por ejemplo, una muerte cercana), porque nos sentimos raros, muy diferentes de nuestros iguales y tenemos miedo a quedar excluidos del grupo o a ser la rara, el raro... Siempre hay alguien cercano que nos puede ayudar, aunque no lo veamos en un primer momento. También me pueden ayudar actividades como las artísticas o deportivas.
- Me conviene compartir con otras personas (amistades, familia...) afectos y puntos de vista diversos que, muchas veces, tienen que ver con las pérdidas que hemos tenido unos y otros.
- Es bueno que, a pesar de lo perdido, continuemos con nuestras rutinas y con aquello que nos haga sentir bien.
- Por último y casi lo más importante, debemos tratarnos a nosotros mismos con mucho afecto y mucha, mucha paciencia; **debemos querernos mucho.**

Veremos que la vida continúa, que con estas experiencias voy creciendo y, a pesar de lo terrible, doloroso y dramático que me pueda resultar lo que estoy viviendo, es muy probable que las cosas se vayan solucionando o que con el paso del tiempo las vaya viendo de otro modo mucho más tolerable. Además, ese vacío que puedo sentir es posible que sirva para impulsarme a la búsqueda de nuevas y diferentes perspectivas en mi vida, así como a desarrollar nuevas habilidades que me ayuden tanto en mi crecimiento personal como en cicatrizar bien la herida.

cmb

bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia





VII. Apéndices

2. Las pérdidas y el duelo en la adolescencia



LAS PÉRDIDAS Y EL DUELO EN LA ADOLESCENCIA

El propósito de esta pequeña guía es el de darte una información que te pueda ayudar a entender mejor experiencias que estás teniendo, que estás viviendo, en esta época de tu vida que llamamos LA ADOLESCENCIA y que, como lo estás comprobando, es bastante convulsa y muchas veces causa de desconcierto.

¿Qué supone ser adolescente?

Supone estar en un periodo de transición desde la infancia al estado adulto, es decir, supone dejar atrás la niñez.

Supone, por tanto, muchos cambios, tanto físicos como psicológicos, sociales... así que estamos hablando de:

- Cambios en tu cuerpo. Tu imagen corporal cambia de día en día y muchas veces parece que no te reconoces en él, es también el despertar de la sexualidad.
- Cambios en tu forma de pensar. Buscas tu independencia como persona, tratas de construirte una identidad y tener referencias propias. También aparecen nuevos planteamientos existenciales sobre el sentido de la vida y la muerte.
- Cambios en tus relaciones sociales y afectivas con nuevas

incorporaciones, nuevas relaciones, la importancia cada vez mayor del grupo de amigas y amigos, de iguales...

Como es lógico, todos estos cambios suponen, sobre todo, mucho aprendizaje y transformación que van acompañados de nuevos modos de sentir lo que estás viviendo, es decir, aparecen también nuevas y más intensas emociones. También y por las mismas razones, está muy presente la sensación de inseguridad, de vulnerabilidad.

Este proceso, como todo lo que cambia, supone conseguir cosas nuevas, pero también ocurren siempre muchas pérdidas y, con todo ello, irás creando toda una historia de tus relaciones afectivas y sociales, que va a ser tu historia.

Pero, ¿qué significa esto de las pérdidas?

Hablamos de pérdida cuando desaparece alguien o algo significativo en nuestras vidas, por tanto, las pérdidas pueden ser de muchos tipos.

La muerte de seres queridos es quizá la más común e impactante, pero también lo son las pérdidas por desamores, de

amigas, de amigos, divorcios de nuestros padres, fracasos académicos, inmigración, pérdida de ilusiones y sueños... es decir, estamos hablando de dolor.

Así que, como vemos, todas las pérdidas tienen en común que se pasa por un proceso de duelo, de dolor, y que van ocurriendo a lo largo de nuestra vida.

Que haya pérdidas es algo ineludible, no lo podemos evitar, no podemos impedir que sucedan, porque son parte de nuestro proceso de crecimiento como personas, pero sí que podemos transformar lo que experimentamos con ellas.

Nos pueden destrozar, pero también, y por paradójico que suene, podemos crecer a través de ellas. Nuestra biografía y forma de ser, estará determinada por lo que hayamos perdido y por el modo de afrontar estas pérdidas.

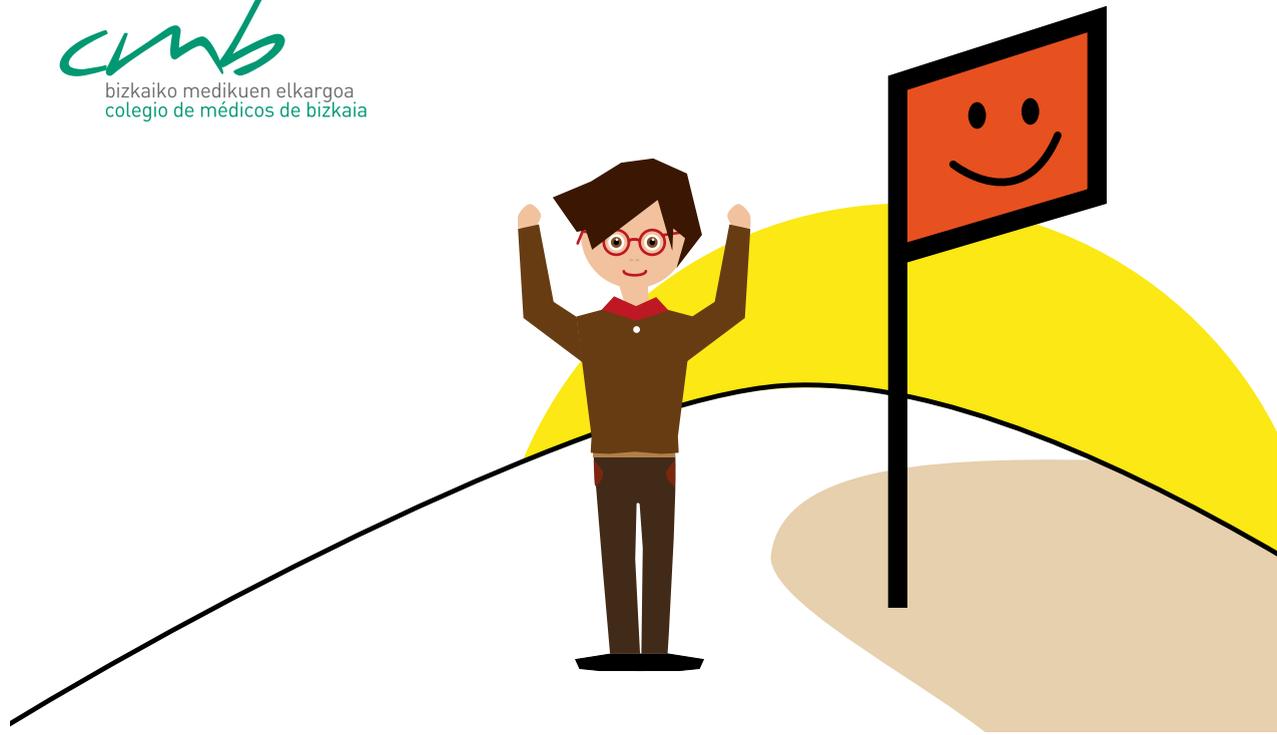
El proceso del duelo es un proceso activo. Al dolor y a la conmoción inicial le van sucediendo otros momentos donde las emociones son intensas y se van alternando o cambiando rápidamente, para ir descendiendo paulatinamente hasta... desaparecer o... quedarse sin

resolver. Es como curar una herida, pero una herida del alma.

Para que podamos salir reforzados de la experiencia, para que esta herida del alma cure, necesita de unos cuidados.

Y, ¿cómo podemos cuidarnos y sanar de las heridas de pérdida?

- Es bueno recoger información, recordar lo que sucedió, cómo fueron los acontecimientos que dieron origen a la pérdida, qué significa para mí, cómo afecta a mi vida.
- Atender e identificar cuál es el dolor emocional, es decir, qué emociones me produce el dolor de esa pérdida (miedo, culpa, tristeza, alivio, enfado, alegría, vulnerabilidad...). Siento que "el mundo se me cae encima", "tengo miedo porque no sé qué va a ser de mí", "quiero estar con mis seres queridos, pero a la vez no quiero estar con ellos"... Sentimientos contradictorios, que son una buena ocasión para aprender a conocerse.
- Es importante desahogarme, expresar, dar salida, que fluyan esas emociones. A veces da miedo compartir emociones muy intensas, como las ocasionadas



por una pérdida importante (por ejemplo, una muerte cercana), porque nos sentimos raros, muy diferentes de nuestros iguales y tenemos miedo a quedar excluidos del grupo o a ser la rara, el raro... Siempre hay alguien cercano que nos puede ayudar, aunque no lo veamos en un primer momento. También me pueden ayudar actividades como las artísticas o deportivas.

- Me conviene compartir con otras personas (amistades, familia...) afectos y puntos de vista diversos que, muchas veces, tienen que ver con las pérdidas que hemos tenido unos y otros.
- Es bueno que, a pesar de lo perdido, continuemos con nuestras rutinas y con aquello que nos haga sentir bien.
- Por último y casi lo más importante, debemos tratarnos a nosotros mismos con mucho afecto y mucha, mucha paciencia; **debemos querernos mucho.**

Veremos que la vida continúa, que con estas experiencias voy creciendo y, a pesar de lo terrible, doloroso y dramático que me pueda resultar lo que estoy viviendo, es muy probable que las cosas se vayan solucionando o que con el paso del tiempo las vaya viendo de otro modo mucho más tolerable. Además, ese vacío que puedo sentir es posible que sirva para impulsarme a la búsqueda de nuevas y diferentes perspectivas en mi vida, así como a desarrollar nuevas habilidades que me ayuden tanto en mi crecimiento personal como en cicatrizar bien la herida.





VII. Apéndices

3. Póster: «El Camino del Duelo»



Me ayudará compartir
la experiencia que he tenido
con mi familia y mis amistades



Al principio, siento que el mundo
se me va a caer encima.
No sé qué va a ser de mí

Para que esta herida del alma se cure,
necesita de unos cuidados

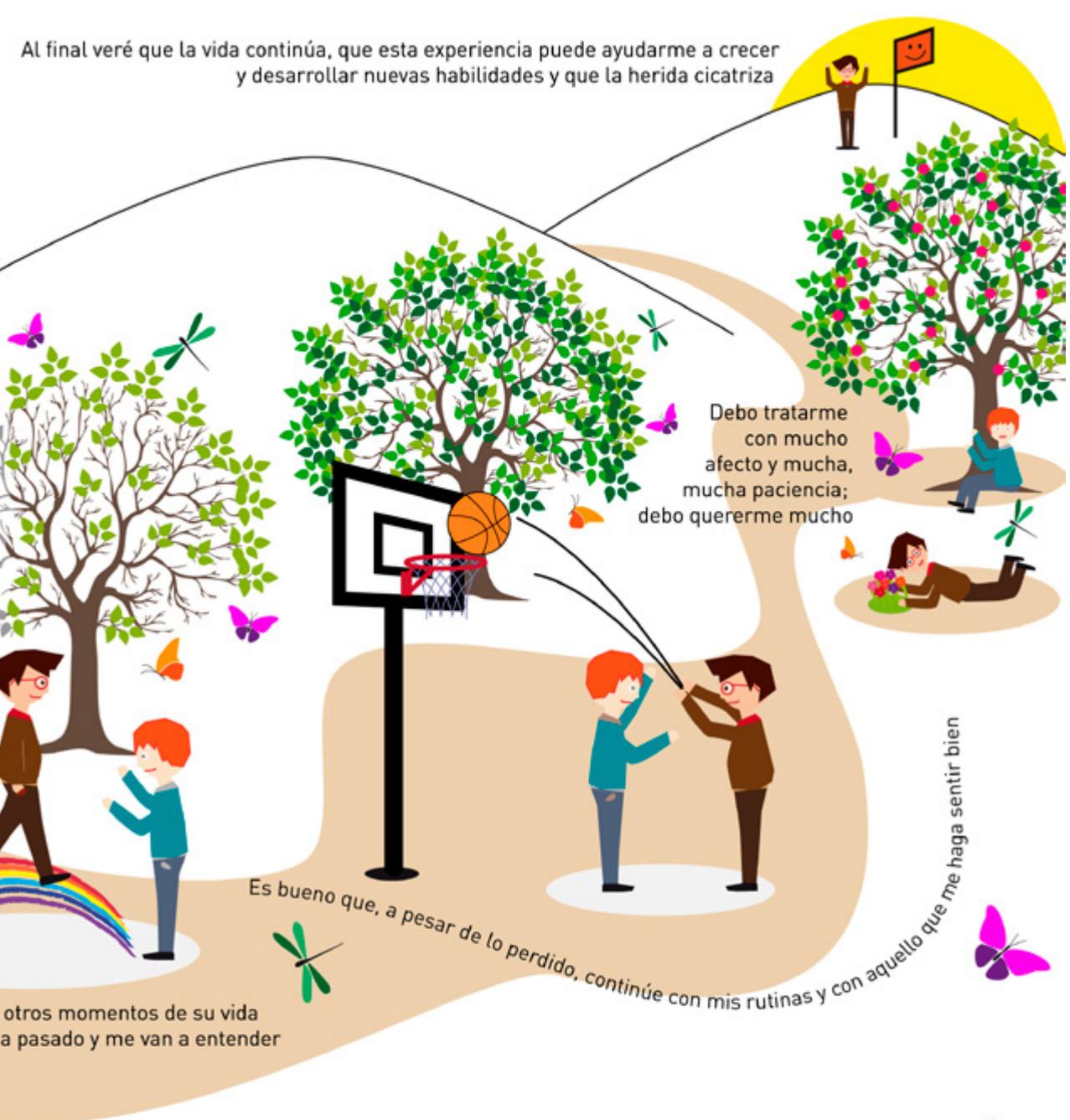


A ellos, en
también les h

El Camino del Duelo

Campaña del Colegio de Médicos de Bizkaia «El Camino del Duelo» 2017

Al final veré que la vida continúa, que esta experiencia puede ayudarme a crecer y desarrollar nuevas habilidades y que la herida cicatriza



Debo tratarme con mucho afecto y mucha, mucha paciencia; debo quererme mucho

Es bueno que, a pesar de lo perdido, continúe con mis rutinas y con aquello que me haga sentir bien

otros momentos de su vida a pasado y me van a entender

me haga sentir bien





VII. Apéndices

4. Carta de presentación de la campaña del presidente del Colegio de Médicos de Bizkaia

Bilbao, 15 de febrero de 2017

Apreciadas señoras y señores:

Nos dirigimos a ustedes, responsables de los equipos directivos de los centros educativos de Bizkaia, para hacerles una propuesta que confiamos en que será de su interés.

El Colegio de Médicos de Bizkaia publica este año 2017 la **«Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia»** enmarcada dentro su campaña **«El Camino del Duelo»**. Esta iniciativa, dirigida a los padres y madres, profesorado y alumnado, tiene como fin abordar, en el ámbito educativo, la gestión de las pérdidas, algo a lo que todos nuestros niños y niñas, adolescentes y jóvenes tendrán que hacer frente en distintas ocasiones a lo largo de su vida.

Cómo afrontar el fallecimiento de un ser querido, además de otras cuestiones que se viven como pérdidas, tiene una gran importancia tanto desde el ámbito educativo y socio-familiar como desde el ámbito de la salud. Muchos trastornos tales como la ansiedad, la depresión, los duelos complicados o las somatizaciones están claramente relacionados con la forma de afrontar las pérdidas y, por esta razón, desde el Colegio de Médicos de Bizkaia hemos considerado interesante dedicar nuestra campaña anual de educación para la salud, a la gestión del duelo a través de esta guía y otra serie de materiales tales como un folleto informativo y un póster. Asimismo, les animamos a que reenvíen la publicación a los padres y madres del alumnado ya que consideramos que será una herramienta de utilidad para ellos si en algún momento se ven en la circunstancia de tener que ayudar a sus hijas e hijos a afrontar un duelo.

En el documento adjunto les ofrecemos información detallada sobre esta campaña. Además de enviarles el material informativo, ponemos a su disposición la posibilidad de acudir a su centro para llevar a cabo una sesión informativa con los padres y madres, con el profesorado y otra con el alumnado de ESO. Entendemos que por sus circunstancias vitales, por encontrarse en la adolescencia, este grupo es el más indicado para llevar a cabo una intervención directa de la que se ocuparía un grupo de expertos en duelo. En el caso de que deseen aceptar este ofrecimiento, pueden escribir un correo electrónico a comunicacion@cmb.eus o llamarnos al teléfono: 944354700 e Irune Pascual, la responsable del Departamento de Comunicación del CMB, se encargará de gestionar su solicitud y podrá aclararles cualquier cuestión que quieran plantear.

Un cordial saludo.

Cosme Naveda
Presidente



VII. Apéndices

5. Protocolo con la estructura de los talleres de «Pérdidas, Emociones y Recursos (PER)» para alumnado de la ESO

APÉNDICE 5

Taller de «Pérdidas, Emociones y Recursos (PER)»

para Alumnado de la ESO

I. ESTRUCTURA GENERAL DEL TALLER

Objetivos principales

Conocer qué es el proceso del duelo, su relación con las pérdidas y el significado que tienen en su desarrollo evolutivo.

Incorporar la estructura **PER**:

P - Aprender a identificar las **pérdidas** que van sufriendo a lo largo de su vida.

E - Aprender a identificar las **emociones** que suscitan las pérdidas y orientar hacia la importancia que tiene compartirlas.

R - Ayudarles a identificar y cuidar los **recursos** de que disponen para afrontar esas pérdidas.

Tiempo de duración del taller

Talleres de hora y media de duración

II. DESARROLLO DEL TALLER

Contenidos

- 1. Introducción**
- 2. Información sobre el desarrollo del taller**
- 3. Entrada en el tema de las pérdidas**
- 4. Formación de grupos de trabajo**
- 5. Puesta en común y observaciones sobre su desarrollo**
- 6. Cierre del taller**

1. Introducción

Enmarque acerca de lo que suponen los cambios durante la adolescencia, la transición desde niño o niña a persona adulta, dejando atrás la infancia. Este tránsito supone muchos cambios: de imagen corporal, de la forma de pensar, de relaciones sociales y afectivas... la importancia cada vez mayor del grupo de amigos, amigas, de iguales...

Como es lógico, también ocurren siempre muchas pérdidas que pueden ser de muchos tipos, la muerte de seres queridos es quizá la más impactante, pero también lo son las pérdidas por desamores, de amistades, divorcios de padres y madres, fra-

casos académicos, inmigración, pérdida de ilusiones y sueños..., es decir, estamos hablando de dolor.

Todas las pérdidas tienen en común que se pasa por un proceso de duelo, de dolor, y que van ocurriendo a lo largo de nuestra vida.

Que ocurran pérdidas es algo ineludible, no lo podemos evitar, no podemos impedir que sucedan, porque son parte de nuestro proceso de crecimiento como personas, pero sí que podemos transformar lo que experimentamos con ellas.

El proceso del duelo que sigue a la pérdida es un proceso activo, es como un camino a recorrer. Al dolor y a la conmoción inicial le van sucediendo otros momentos donde las emociones son intensas y se van alternando o cambiando rápidamente, para ir descendiendo paulatinamente hasta... desaparecer o... quedarse sin resolver. Es como curar una herida, pero una «herida del alma».

Para que podamos salir más fuertes de la experiencia, para que esta «herida del alma» cure, necesita de unos cuidados y es de lo que vamos a tratar en este taller.

2. Información sobre el desarrollo del taller

Se explica en qué va a consistir el taller.

3. Se les introduce en el tema de las pérdidas:

Se pone un documental con las entrevistas realizadas a 4 adolescentes que relataban su experiencia de duelo (Bea, Víctor, Nerea y África).

4. Formación de grupos de trabajo

Se formulan tres preguntas para trabajar en grupos. Las preguntas van orientadas a que el alumnado incorpore un esquema ante las pérdidas: «el qué he perdido, el cómo me siento por esta pérdida y el qué me puede ayudar a afrontarla». Lo llamamos el PER (Pérdidas, Emociones y Recursos)

Se forman grupos de 4 o 5 alumnos y alumnas (cuando fue posible con la ayuda de los tutores y tutoras), nombran una persona portavoz y el grupo debe contestar a los tres bloques de preguntas que se proponen:

- ¿Qué pérdidas han tenido Bea, Víctor, Nerea y África?
- ¿Qué pérdidas habéis tenido vosotros y vosotras?

- ¿Qué emociones expresan Bea, Víctor, Nerea y África?
- ¿Qué emociones habéis sentido vosotros y vosotras?
- ¿Qué recursos utilizan Bea, Víctor, Nerea y África para sentirse mejor?
- ¿Qué os ha ayudado a vosotros y vosotras a encontraros mejor?

5. Puesta en común y observaciones sobre su desarrollo

Quienes actúan como portavoces de cada grupo van comunicando las respuestas que se han ido dando en sus grupos. Insistimos en que no se dé el nombre de las personas que han contado sus pérdidas, evitamos personalizar las pérdidas, se trata de hablar de ellas en general.

Observamos que esta fase se hace con mayor atención y orden si todo el alumnado, después del trabajo en grupos, vuelve a su puesto en la clase.

En estos grupos observamos tienen más problema en hablar desde su propia persona, no quieren significarse ante el resto, ni siquiera opinando y tienden más a teorizar y a generalizar.

A. Pérdidas

¿Qué pérdidas han tenido Bea, Víctor, Nerea y África?

¿Qué pérdidas habéis tenido vosotros y vosotras?

- Tras la exposición de los portavoces, hacemos algunas preguntas y reflexiones sobre los determinantes del duelo.

Las pérdidas de las personas protagonistas del documental son evidentes pero distintas. Tratamos de entrar en detalles de lo que supone cada una de las pérdidas, la función que desempeñaba en la vida de cada cual, lo que se pierde en cada caso... Valorar cómo todas las pérdidas son dolorosas en la medida en que son importantes para cada uno y cada una y que por eso no se pueden comparar.

- ¿Qué hace que una pérdida sea más difícil de llevar que otra?

Vamos poniendo nombre a las aportaciones que van saliendo de ellos y ellas. Hablamos de la vinculación afectiva, la relación con la persona o con lo perdido. Hablamos de las diferencias por edad, de las muertes de niños, personas jóvenes. Personas muy cercanas ya sea por la edad, lugar de estudio o trabajo, como pueden ser compañeros y compañeras, hermanos y hermanas, amistades. Cómo puede influir el tipo de muerte: repentina, accidente, asesinato, suicidio.

Cuesta más entrar en el tema de separaciones, fracaso escolar, desengaños amorosos... y apenas salen las pérdidas de mascotas.

B. Emociones y sentimientos

¿Qué emociones expresan Bea, Víctor, Nerea y África?

¿Qué emociones habéis sentido vosotros y vosotras con vuestras pérdidas?

- Tratamos de que identifiquen las emociones que expresan las y los entrevistados y cómo van variando en los diferentes momentos del duelo, predominando las emociones «negativas» al principio de la pérdida. Identifican con facilidad las emociones más frecuentes: tristeza, enfado, culpabilidad, miedo, vulnerabilidad, incomprensión. Tratamos de que definan lo que entienden por cada emoción que expresan en el documental y las que han expresado ellos y ellas mismas. Para qué creen que sirven, si hay buenas y malas, si se pueden evitar... La importancia de identificarlas, expresarlas y compartirlas... También abordamos el sentimiento de culpa...

Profundizamos en algunas situaciones, por ejemplo, basándonos en lo que expresa Víctor: «Nadie me preguntaba a mí», tratamos de entender las reacciones ajenas. Cómo nos cuesta acercarnos en las situaciones dolorosas, el no saber qué hacer, qué decir. ¿Qué haríamos nosotros y nosotras si estuviésemos ante

un niño como Víctor, que ha perdido a su padre, o ante alguien de nuestra clase que está en una situación similar? ¿Creemos que es bueno hablar de su pérdida con alguien que está en duelo?

C. Recursos

¿Qué recursos utilizan Bea, Víctor, Nerea y África?

¿Qué os ayuda a vosotros y vosotras a sentir os mejor?

Se trata de que sean conscientes de los recursos de ayuda de que disponen, fundamentalmente familia, amistades y aficiones.

Hablamos de lo que ayuda y de qué manera lo hace:

- La familia, a pesar de que suelen ser edades de crisis en las relaciones familiares (normalizar el conflicto), la familia siempre está ahí y es un recurso muy importante.
- Las amistades son otro recurso, quizá determinante en esta fase de la vida, adquieren una importancia fundamental en el equilibrio personal ya que viven situaciones personales muy similares, se identifican fácilmente en sus vivencias, son sus iguales. Preguntamos si son importantes para ellos y ellas y por qué, ¿qué características tiene un buen amigo o amiga? ¿Hay que cuidar a las amistades?

- ¿Es necesario expresar las emociones y compartirlas? ¿con quién? ¿Te pueden ayudar los amigos y las amigas cuando estás en duelo?
- La importancia de tener tiempo para estar en soledad, cuidarse...
- Buscar tiempo de ocio y hacer cosas que te gusten. ¿Qué os gusta hacer en el tiempo libre o cuando os encontráis mal?, deporte, baile, música, leer, pintar, escribir, cine ...
- Resaltar que cada duelo es distinto. Somos diferentes y necesitamos un tiempo, también diferente, de recuperación.
- Finalmente, también hablamos de nuestro mejor amigo o amiga: nosotras y nosotros mismos. ¿Nos queremos, nos aceptamos tal y como somos, nos cuidamos...?

6. Cierre del taller

Sobre la proyección del poster «El camino del duelo» (Anexo 3) se hace un repaso de lo visto en el taller y se entrega en mano el díptico resumen (Anexo 2) específicamente dirigido a las pérdidas en la adolescencia.





VII. Apéndices

6. Protocolo con la estructura de las sesiones de «Sensibilización sobre el Duelo» para madres y padres

APÉNDICE 6

Sesión de «Sensibilización sobre el Duelo»

para Madres y Padres

Objetivos principales

Sensibilizar sobre la necesidad de afrontar el duelo en las aulas y la importancia del trabajo conjunto con las familias.

Proporcionar recursos y formación en dos líneas de actuación: preventiva y de acompañamiento.

Favorecer el intercambio sobre necesidades, dudas y demás cuestiones relacionadas con el duelo.

Tiempo de duración de la sesión

Las sesiones son de una duración de entre hora y media a dos.

Contenidos

1. Introducción

- Las familias junto con el profesorado son los referentes fundamentales en la infancia y adolescencia.
- Cómo se trata la muerte en nuestra sociedad.
- Repercusiones en la educación.
- Pérdidas habituales en el mundo de los niños y niñas (separación de padres y madres, amores, fracaso escolar, cambios en el cuerpo, cambio de amistades, colegios, pérdida de mascotas...) y cómo el proceso de adaptación a ellas es similar al duelo que puede sufrir una persona adulta.
- Importancia de hacer partícipes a los niños y niñas y adolescentes en los procesos de duelo que se viven en la familia y en los centros escolares.

2. Información sobre el desarrollo de la sesión

3. Información sobre el procedimiento seguido en las aulas con el alumnado.

- Introducción sobre qué son las pérdidas y el duelo.
- La metodología PER (Pérdidas, Emociones y Recursos)
- Resultados observados.

4. Vídeo de entrevistas a adolescentes.

Se pone un documental con las entrevistas realizadas a 4 adolescentes que relatan su experiencia de duelo.

5. Exposición teórica (power point):

Comprensión de la muerte según el desarrollo evolutivo.

- Elementos fundamentales para la comprensión de la muerte:
 - Universalidad
 - Irreversibilidad
 - Falta de funcionalidad
 - Es incontrolable
 - Final de la vida
- Tres periodos diferenciados:
 - Hasta los 6 años
 - De 7 a 12
 - Adolescencia

Cómo ayudar a elaborar el duelo en la infancia y adolescencia.

- Primeros auxilios psicológicos. Comunicar la pérdida:
 - Cómo dar la información
 - Quién
 - Cómo
 - Cuándo
 - Dónde

Actitudes prácticas desde los ámbitos familiar y escolar.

- Constatar la ausencia
 - «Echarle de menos»
- Mantener, dentro de lo posible, la cotidianeidad
- Apoyarle emocionalmente:
 - Ayudarle a identificar y expresar emociones
 - Reacomodación emocional

6. Intercambio: preguntas y comentarios.

Observaciones

Los contenidos y objetivos con las familias fueron básicamente los mismos que con el profesorado.

Nuestro interés fue hacer sesiones participativas y adaptarnos a las necesidades que nos trasladaban.

Una preocupación recurrente era el tema de los suicidios, si se debía hablar o no de ello.

La problemática que planteaban las familias para poder abordar estos temas, en especial la muerte de seres queridos, era derivado sobre todo del tabú social existente:

- Inseguridad sobre qué es lo más adecuado para tratar con sus hijos e hijas cuando ocurre una situación de pérdida cercana. Las preguntas más frecuentes:
 - ¿Hay que llevarles al hospital a ver una persona de la familia enferma, moribunda?
 - ¿Cómo informarles cuando fallece?
 - ¿Hay que explicar qué ocurre después de la muerte? ¿Cómo se hace?
 - ¿Es conveniente que vayan a tanatorios y cementerios?
 - ¿Deben asistir a los funerales?
 - ¿Es bueno mostrar la tristeza, el sufrimiento delante de ellos y ellas?

Esto es parte de nuestra aportación en estos coloquios con respuestas a alguna de estas preguntas y orientaciones generales:

- Se les quiere proteger del sufrimiento y esto dificulta el aprendizaje ante situaciones dolorosas, impidiendo que los niños y las niñas saquen sus recursos para hacerles frente. Es que, además, estas situaciones serán inevitables a lo largo de su vida.
- Necesidad de abordar estos temas con los niños y niñas desde bien pequeñas, valorando sus pérdidas cuando para ellos y ellas son importantes, aunque no lo sean tanto para las personas adultas, como en el caso de muerte de mascotas, pérdida de juguetes, de amistades...
- Ser auténticos con los niños, las niñas y las y los adolescentes, no mentirles. Debemos ser coherentes con nuestras creencias.
- Lo importante que es, que sepan que pueden hablar con nosotros y nosotras, que nos pueden hacer preguntas, aunque nos resulten incómodas. Que sepan que no tememos sus preguntas.
- Aceptar y expresar el desconocimiento de ciertos aspectos de la muerte y que sirvan para poder compartir variedad de incertidumbres y creencias.
- Que es conveniente ofrecer a los niños, niñas y adolescentes la posibilidad de asistir tanto a hospitales como a los rituales funerarios siempre que quieran acudir, ya que esto favorece que se les incluya en la socialización de la pérdida

y que compartan su dolor con otras personas. Esto es aprendizaje para ellos y ellas.

- Siempre que acudan a los rituales funerarios o a los hospitales deben de ir acompañados por una persona adulta, que les explique de forma anticipada qué van a ver.
- La importancia de compartir las emociones con ellos y ellas, que vean que no hay que ocultarlas, que no son malas ni buenas, que hay que vivirlas y expresarlas.





VII. Apéndices

7. Protocolo con la estructura de las sesiones de «Sensibilización sobre el Duelo» para el profesorado

APÉNDICE 7

Sesión de «Sensibilización sobre el Duelo»

para el Profesorado

Objetivos principales

Sensibilizar sobre la necesidad de afrontar el duelo en las aulas y la importancia del trabajo conjunto con las familias.

Proporcionar recursos y formación en dos líneas de actuación: preventiva y de acompañamiento.

Favorecer el intercambio sobre necesidades, dudas y demás cuestiones relacionadas con el duelo.

Tiempo de duración de la sesión

Las sesiones son de una duración de entre hora y media a dos.

Contenidos

1. Introducción

Las familias junto con el profesorado son los referentes fundamentales en la infancia y adolescencia.

Cómo se trata la muerte en nuestra sociedad.

Repercusiones en la educación.

Pérdidas habituales en el mundo de los niños y las niñas (separación de padres y madres, amores, fracaso escolar, cambios en el cuerpo, cambio de amistades, colegios, pérdida de mascotas...) y cómo el proceso de adaptación a ellas es similar al duelo que puede sufrir una persona adulta.

Importancia de hacer partícipes a los niños y las niñas y adolescentes en los procesos de duelo que se viven en la familia y en los centros escolares.

2. Información sobre el desarrollo de la sesión

3. Información sobre el procedimiento seguido en las aulas con los alumnos

Introducción sobre qué son las pérdidas y el duelo.

La metodología PER (Pérdidas, Emociones y Recursos).

Resultados observados.

4. Vídeo de entrevistas a adolescentes

Se pone un documental con las entrevistas realizadas a 4 adolescentes que relatan su experiencia de duelo.

5. Exposición teórica (power point):

Comprensión de la muerte según el desarrollo evolutivo.

- Elementos fundamentales para la comprensión de la muerte:
 - Universalidad.
 - Irreversibilidad.
 - Falta de funcionalidad.
 - Es incontrolable.
 - Final de la vida.
- Tres periodos diferenciados:
 - Hasta los 6 años.
 - De 7 a 12.
 - Adolescencia.

Cómo ayudar a elaborar el duelo en la infancia y adolescencia.

- Primeros auxilios psicológicos. Comunicar la pérdida:
 - cómo dar la información
 - quién
 - cómo
 - cuándo
 - dónde

Actitudes prácticas desde los ámbitos familiar y escolar.

- Constatar la ausencia: «echarle de menos».
- Mantener, dentro de lo posible, la cotidianeidad.
- Apoyarle emocionalmente:
 - ayudarle a identificar y expresar emociones
 - reacomodación emocional

6. Actividades y/o recursos para docentes

Prevención y Normalización:

- Objetivo: Generar un proceso de reflexión
- Actividades didácticas:
 - Lenguaje y literatura: cuentos, libros y técnicas narrativas

- Cine: medios audiovisuales
- Otras actividades: dibujos, títeres o muñecas; materiales fáciles de manipular. Filosofía; música; otros
- Dirigido y adaptado al alumnado de:
 - Infantil
 - Primaria: 1º, 2º y 3º Ciclos
 - Secundaria Obligatoria: Cursos 1º a 4º de la ESO
- Metodología:
 - Individual o en grupos
 - Participativa
 - Transversal: en todas las asignaturas se puede trabajar, desde diferentes enfoques

Acompañamiento en el duelo desde el centro: cuando alumnas o alumnos están en duelo.

- Reunión con el equipo de profesionales implicados e implicadas y toma de decisiones
 - Persona más cercana
 - Contacto con la familia
 - Tratar la pérdida con los compañeros y las compañeras ([Apéndice 11](#))

- Representación en los rituales
- Flexibilidad y acompañamiento pedagógicos
- Casos de acompañamiento educativo
 - Soledad paradójica: alejamiento social
 - Negación de lo ocurrido y creencias contrarias
 - Pactos de silencio

7. Intercambio: preguntas y comentarios.

Observaciones

A. Sobre las sesiones con el profesorado

- Los contenidos y objetivos con el profesorado fueron básicamente los mismos que con las familias, salvo el apartado de Actividades y Recursos que se les aportaba para trabajar en las aulas.
- Nuestro interés fue hacer sesiones participativas y atender a las necesidades que nos trasladaban.
- En un principio, en las sesiones queríamos transmitir muchos conocimientos, pero en la medida que avanzaba la campaña fuimos priorizando el intercambio, adaptándonos a su problemática, dejando para esta parte de 30 a 45 minutos. Redujimos de este modo la exposición teórica, hasta dejarla sólo para presentarla con motivo de preguntas que se hiciesen durante el coloquio.

- Sin embargo, si los grupos eran grandes, el profesorado participaba menos y valoraba más la exposición teórica (esto lo comprobamos por la evaluación que hacían en los cuestionarios).
- Una preocupación recurrente era el tema de los suicidios, si se debía hablar o no de ello.
- Habitualmente el profesorado trasladaba el intercambio a situaciones del ámbito personal por lo que coincidían en los planteamientos de las familias
- La problemática que planteaban, para poder abordar estos temas, en especial la muerte de seres queridos, era similar al de las familias, derivado sobre todo del tabú social existente. (Apéndice 6).
- Hemos observado, también, una cierta dificultad del profesorado para trabajar, de forma coordinada, con las familias. Fundamentalmente por dos motivos: por un lado, con frecuencia ante la muerte de un familiar de un alumno o una alumna, no sabían ni el hecho acontecido ni las circunstancias en las que se dieron y, por otro, la dificultad que les suponía, en muchas ocasiones, la forma diferente de afrontar la muerte entre ellos y ellas y la familia y, especialmente, en cuanto a las creencias.

B. Sobre su participación en los talleres de las y los alumnos

- Las y los tutores y/o el profesorado participaron en los talleres con el alumnado. Queríamos que conocieran lo que hacíamos y nos ayudaran en la estructuración de las clases y que nos informaran sobre posibles situaciones de duelo de sus alumnos y alumnas, para tenerlo en cuenta en los talleres.
- También era interesante que vieran otras facetas de la vida del alumnado que les podía ayudar a comprenderles mejor y, en algún caso, hacer un seguimiento de problemas que expresaron a lo largo de los talleres.
- Nos comentaron las y los profesores, en varios centros, su sorpresa por la actitud de alumnos y alumnas que normalmente eran conflictivos en sus clases y sin embargo participaban muy activamente y con mucho interés en estos talleres, aportando, a veces, comentarios muy maduros con respecto a sus compañeros y compañeras.
- La actitud del profesorado presente en los talleres del alumnado fue diversa, la gran mayoría colaboraron activamente con el equipo de investigadores, pero otros estuvieron totalmente «ausentes» en el taller sin participar para nada. También observamos en algunos un cierto temor al principio, por no saber cómo íbamos a abordar el tema y cómo en la medida que avanzaba el taller se «relajaban» y participaban más activamente.

- En algunos centros la aceptación del profesorado también estuvo condicionada por la falta de información interna, tanto sobre el contenido de la campaña como de los talleres, incluso en alguna clase ni el profesorado ni los alumnos y las alumnas sabían de qué íbamos a hablar en el taller.
- Así mismo, al ser los talleres del alumnado de hora y media en la mayoría de los centros, sobre todo en los cursos de la ESO, supuso un cambio en las y los profesores que asistían al taller porque funcionaban en ciclos de una hora, de manera que sólo estaban presentes en una parte del taller.
- En algunos centros ya estaban haciendo actividades para el afrontamiento de duelos y lo que necesitaban era la confirmación de que lo que realizaban estaba bien. En estos centros se notaba en el alumnado una mayor riqueza y participación en el trabajo en los talleres.





VII. Apéndices

8. Protocolo con la estructura de los talleres de «Pérdidas, Emociones y Recursos (PER)» para alumnado de 5º y 6º de Primaria

APÉNDICE 8

Taller de «Pérdidas, Emociones y Recursos (PER)»

para Alumnado de 5º y 6º de Primaria

I. ESTRUCTURA GENERAL DEL TALLER

Objetivos principales

Conocer qué es el proceso del duelo, su relación con las pérdidas y el significado que tienen en su desarrollo evolutivo.

Incorporar la estructura PER

- **P** - Aprender a identificar las pérdidas que van sufriendo a lo largo de su vida.
- **E** - Aprender a identificar las emociones que suscitan las pérdidas y orientar hacia la importancia que tiene compartirlas.
- **R** - Ayudarles a identificar y cuidar los recursos de que disponen para afrontar esas pérdidas.

Tiempo de duración del taller

Talleres de hora y media de duración.

II. DESARROLLO DEL TALLER

Contenidos

- 1. Introducción**
- 2. Información sobre el desarrollo del taller**
- 3. Entrada en el tema de las pérdidas**
- 4. Formación de grupos de trabajo**
- 5. Puesta en común y observaciones sobre su desarrollo**
- 6. Cierre del taller**

1. Introducción

Se hace una exposición de enmarque, en la que se van introduciendo conceptos a la vez que se les hace participar con preguntas. Hablamos de lo que suponen los cambios que han sufrido y van a sufrir en su vida, cambios físicos, psíquicos y sociales relacionándolos con el crecimiento y cómo, inevitablemente, también ocurren muchas pérdidas que pueden ser de muchos tipos. La muerte de seres queridos es quizá la más común e impactante, pero también lo son las pérdidas de amistades, divorcio de padres y madres, muerte de mascotas, fracasos académicos, cambios de colegio, de profesorado..., es decir, estamos hablando de pérdidas que duelen,

como nos duele cuando nos hacemos una herida, pero en este caso sería lo que llamamos una «herida del alma».

Pues bien, en este taller vamos a aprender a cuidar estas «heridas del alma» y hacemos el símil de los cuidados que ponemos para curar las heridas de la piel y cómo en este caso vamos a aprender a cuidar esas otras «heridas del alma».

Hablamos de cómo a su edad ya han conseguido la capacidad de reconstruir su autobiografía al igual que María, que es la protagonista del cuento que vamos a contarles.

2. Información sobre el desarrollo del taller

Se explica en qué va a consistir el taller.

3. Entrada en el tema de las pérdidas

Se lee el cuento de María ([Apéndice 9](#)).

En general, durante la narración muestran un gran interés, hay mucho silencio y atención, en algunos casos hubo algún brote de llanto al identificar en el relato alguna pérdida propia.

Hemos observado que los focos de llanto en los talleres se sofocaban si lo normalizábamos ante todos y todas y les dejábamos que se vaciasen sin tratar de ofrecerles consuelo. Después nos interesábamos por su motivo de forma privada.

4. Formación de grupos de trabajo

Se formulaban tres preguntas para trabajar en grupos. Las preguntas iban orientadas a que el alumnado incorporase un esquema ante las pérdidas: el qué he perdido, el cómo me siento por esta pérdida y el qué me puede ayudar a afrontarla. Lo llamamos el PER (Pérdidas, Emociones y Recursos).

Se formaban grupos de 4 o 5 alumnos y alumnas (cuando fue posible, hicimos la selección con la ayuda de los tutores y/o tutoras), se nombraba una persona portavoz y el grupo debía contestar a las tres preguntas propuestas.

Entregábamos a continuación estos tres bloques de preguntas en una hoja:

¿Qué pérdidas ha tenido María?

¿Qué pérdidas habéis tenido vosotros y vosotras?

¿Qué emociones expresa María?

¿Qué emociones habéis sentido vosotros y vosotras?

¿Qué le ayuda a María a encontrarse mejor?

¿Qué os ha ayudado a vosotros y vosotras a encontraros mejor?

5. Puesta en común y observaciones sobre su desarrollo.

Los y las portavoces de cada grupo comunicaban las respuestas que se habían ido dando en sus grupos. En todos los casos insistíamos en que no se diese el nombre de las personas que habían contado sus pérdidas, tratando de evitar que se personalizasen. Se trataba de hablar de ellas en general.

Observamos que esta fase se hacía con mayor atención y orden si todos los alumnos y alumnas, después del trabajo en grupos, volvían a su puesto en la clase.

Tras la exposición de las respuestas de los y las portavoces, hacíamos preguntas a toda la clase, tratando de que ellos y ellas fueran identificando las diferentes partes de Pérdidas, Emociones y Recursos (PER).

A. Pérdidas

Primero las pérdidas de María, la protagonista del cuento. Casi siempre habían identificado en los grupos todas las situaciones de pérdida que aparecen en el relato.

¿Qué pérdidas ha tenido María?

- el abuelo
- el perro
- el nacimiento de su hermano
- el cambio de domicilio

¿Qué pérdidas habéis tenido vosotros y vosotras?

- Tratábamos de ordenar sus respuestas dando entidad a cada pérdida, ya que los y las portavoces las daban sin ningún orden, mezclando diferentes tipos de pérdidas (seres queridos, diferentes mascotas...). Hablábamos así de pérdidas de seres queridos (sobre todo abuelos y abuelas y raramente casos de padres y madres, hermanos y hermanas, tíos y tías, amistades...), separaciones, pérdida de mascotas, de amistades, cambios de domicilio, de colegio, de profesorado, de país...
- Posteriormente hacíamos preguntas a toda la clase, por ejemplo: ¿Qué pérdida o pérdidas os parecen más importantes? para que identificasen lo que signifi-

ca cada una de ellas, primero en el cuento de María y luego en las suyas (por ejemplo, qué significa cambiar de domicilio, una separación... qué se pierde realmente en estos casos...) y hacer que entiendan el porqué de los diferentes dolores, qué función desempeñaba en tu vida lo que has perdido...

- ¿Qué se pierde cuando cambiamos de domicilio? Se pierde la casa, las amistades, el entorno, la libertad para jugar en un pueblo que es diferente de una ciudad, si además es otro país con frecuencia se pierde la familia, el idioma, las costumbres...
- ¿Qué se pierde en la separación de los padres y madres? Ya no estamos nunca todas y todos juntos, cambio de casa, a veces vivir con personas extrañas (nueva pareja, hijos e hijas de la nueva pareja..., a veces nueva separación una vez establecido un vínculo...)
- Ellos y ellas identificaban perfectamente los motivos por los que unas pérdidas podían ser más o menos importantes (por ejemplo, argumentaban porqué es más dolorosa, o menos, la pérdida de una mascota o la pérdida de un abuelo o abuela). Dejando claro que todas las pérdidas son importantes y diferentes para quien las sufre y que por eso no se pueden comparar. En otros casos ordenábamos sus argumentos y a veces poníamos nombre a conceptos como el vínculo, que ellos y ellas previamente lo habían definido de forma precisa.

B. Emociones y sentimientos

Los y las portavoces enunciaban las emociones identificadas por los grupos y hacíamos hincapié en cada una de ellas.

¿Qué emociones expresa María?

- la tristeza, cuando muere su abuelo y cuando muere su perro.
- el enfado o la rabia con su padre y su madre por el cambio de domicilio.
- con frecuencia salía el enfado que pudo tener María por no llevarle a ver a su abuelo cuando está malo en el hospital, como una experiencia que también les había pasado a ellos y ellas.
- la alegría, cuando está ya adaptada a la vida en la ciudad.
- los celos, cuando nace su hermano.
- ¿Tiene miedo María? Cuando cambia de domicilio. ¿A qué tiene miedo? Cuando vamos a hacer algo nuevo, cuando no sabes si vas a encontrar de nuevo amistades.
- Resaltamos cómo hay veces que tenemos pérdidas, cómo el cambio de domicilio o el nacimiento del hermano de María, que pasado un tiempo se pueden transformar en ganancias, porque el enfado de María se transforma en alegría, ya que luego está mejor en la ciudad que en el pueblo y también lo pasa bien jugando con su hermano.

- Desorientación al iniciar la vida en otro entorno.

¿Qué emociones habéis sentido vosotros y vosotras con vuestras pérdidas?

Trabajábamos después con las emociones que habían salido y hacíamos hincapié en cada una de ellas, cómo las definen o describen preguntando los porqués de las emociones, su significado, su utilidad... Hablábamos de las emociones básicas (tristeza, alegría, miedo, rabia) y preguntábamos:

- ¿Hay emociones buenas y malas? Cuáles son y porqué.
- ¿Para qué sirven? ¿Sirve de algo la tristeza, el miedo, el enfado, la alegría?
Apoyábamos y «redondeábamos» sus argumentos, que a veces eran asombrosamente racionales y precisos.
- Con frecuencia salían los miedos y, sobre todo de noche, los temores por pérdidas futuras, miedos a perder a sus padres y madres, abuelos y abuelas..., preocupación por una persona de la familia enferma... así como las sensaciones físicas que acompañan al miedo.
- Celos y rabia, por ejemplo, sentir la desatención del padre y la madre por un hermano o hermana enferma de la que están pendientes, todo el tiempo.
- También fue frecuente manifestar enfado porque se les hubiera excluido cuando se ponía enfermo el abuelo, la abuela u otra persona de la familia y no les dejaban ir a verle al hospital, ni participar en los ritos de despedida.

- La alegría junto a la tristeza por la muerte de una mascota, pero que estaba enferma y así había dejado de sufrir.
- Explicamos, como resumen, que todas las emociones son inevitables, necesarias para sobrevivir, que todas tienen una función y la importancia de identificarlas, expresarlas y compartirlas.
- Las comparamos con las que presentan algunos animales como el perro, pero viendo cómo en las personas funcionan de forma diferente porque podemos ser conscientes de ellas y además las podemos gestionar.
- Finalmente, hablábamos de la culpa, porque habitualmente no la identificaban en los grupos. La importancia de diferenciar la culpa funcional (motivada por algo que se ha hecho mal y hay que corregirlo) de la disfuncional, la que no tiene una causa que haya que corregir. Enfocar la culpa disfuncional p.ej. la culpa por la separación de los padres y las madres, muy presente en las y los niños con esta experiencia, argumentaban ellos y ellas que su conducta ocasionaba conflictos entre sus padres y madres y por eso se separaban. Se trabajaban sus argumentos, para hacerles ver que eran irreales y cómo la culpa es un sentimiento que aparece más porque necesitamos buscar una explicación emocional a alguna pérdida importante.

C. Recursos

Los recursos se identificaban fácilmente en los grupos.

¿Qué le ayuda a María para encontrarse mejor?

- Su familia.
- Sus amigas y amigos.
- Su hermano que ha pasado de provocarle una pérdida cuando nace porque se siente desplazada en su familia y luego disfruta de su compañía y juega con él.
- El cambio de domicilio que al principio le resultó una pérdida, luego se transforma en una mejora.
- El ver a sus amigas y amigos en verano.
- El sentir la sensación de que se está haciendo mayor.
- El mismo hecho de reconocer las cosas positivas que le están ocurriendo.

¿Qué os ayuda a vosotros y vosotras a sentir os mejor?

Se trata de que sean conscientes de los recursos de ayuda de que disponen, fundamentalmente familia, amistades y los hobbies, las aficiones...

- La familia. Preguntábamos ¿por qué? ¿qué te aporta la familia?
- Las amistades. ¿Por qué?, ¿todos los amigos y amigas igual?, ¿hay buenas amistades y otras que no lo son tanto? ¿Quién es un buen amigo o amiga? Hacer que TODOS Y TODAS digan una característica de un buen amigo o amiga. ¿Tú

eres un buen amigo o amiga? Para tener una buena amistad, hay que ser un buen amigo o amiga. La importancia de tenerlas y de «cuidarlas».

- ¿Quién es tu mejor amigo o amiga? Van a decir un montón de nombres (los de sus mejores amigos o amigas) pero tratamos de que vean que el mejor amigo o amiga es uno o una misma.
- ¿Hablamos con nosotras o nosotros mismos? ¿Qué nos decimos? ¿Nos tratamos bien, nos queremos? Hablamos de las dificultades que tenemos para querernos, para aceptarnos.
- Trasladar a la propia persona todo lo que hemos hablado del cuidado de las amistades, lo importante que es quererse y que solo podemos querer a otras personas si también nos queremos a nosotras y nosotros mismos.
- ¿Nos gustan los abrazos? ¿Os gustan? Porqués.
- ¿A quién le gusta... el deporte, la música, el baile, la lectura, la pintura, escritura, el cine, la fantasía, la relajación...? Que levanten la mano con cada una de ellas. Aquí participaban todos y todas, cada cual con sus aficiones.
- Algunas frases que nos dijeron tras finalizar el taller piloto:
- «Ahora sé que los demás sienten lo mismo que yo» (niño de 6º Primaria)
- «Me he dado cuenta de que soy importante» (niño de 6º Primaria con necesidades educativas especiales)

- «Gracias, me habéis ayudado mucho ¿Me dais un abrazo?» (niña de 6º de Primaria con autismo)

6. Cierre del taller

Sobre la proyección del póster «El camino del duelo» se hace un repaso de lo visto en el taller.





VII. Apéndices

9. Cuento: «La historia de María»



LA HISTORIA DE MARÍA

Un cuento de Elsa Sierra,
Jesús Ángel García y Víctor Landa

Me llamo María, tengo 12 años, vivo con mis padres y mi hermano de 8 años, que se llama Hugo.





Ahora vivo en una ciudad, que se llama Huesca, pero antes, hace 6 años, vivíamos en un pueblo pequeño del Pirineo que se llama San Juan de Plan, allí también estaba con nosotros mi abuelo Pedro.

Me acuerdo mucho de cuando era pequeña y vivía allí, de la nieve, de las flores y mariposas en primavera, las estrellas y las luciérnagas que se veían por las noches.

Teníamos gatos, gallinas... yo cogía los huevos con mi madre. También teníamos un huerto y ayudaba a mi abuelo a sembrar y a recoger las lechugas, tomates y más cosas. Mi abuelo me contaba historias, me enseñaba muchas cosas, me gustaba jugar con él y tenía un perro que se llamaba Canelo.





Canelo siempre jugaba con nosotros, se ponía en la puerta de la escuela y nos esperaba a que saliéramos... nos montábamos encima de él y lo disfrazábamos de lo que nos parecía...

Cuando yo tenía 4 años Canelo se murió y lloré mucho, me dio mucha pena. Mi abuelo me dijo que Canelo era ya muy mayor, que los perros viven muchos menos años que los hombres. Ya le notaba yo que cada vez jugaba menos con nosotros.



Escuela

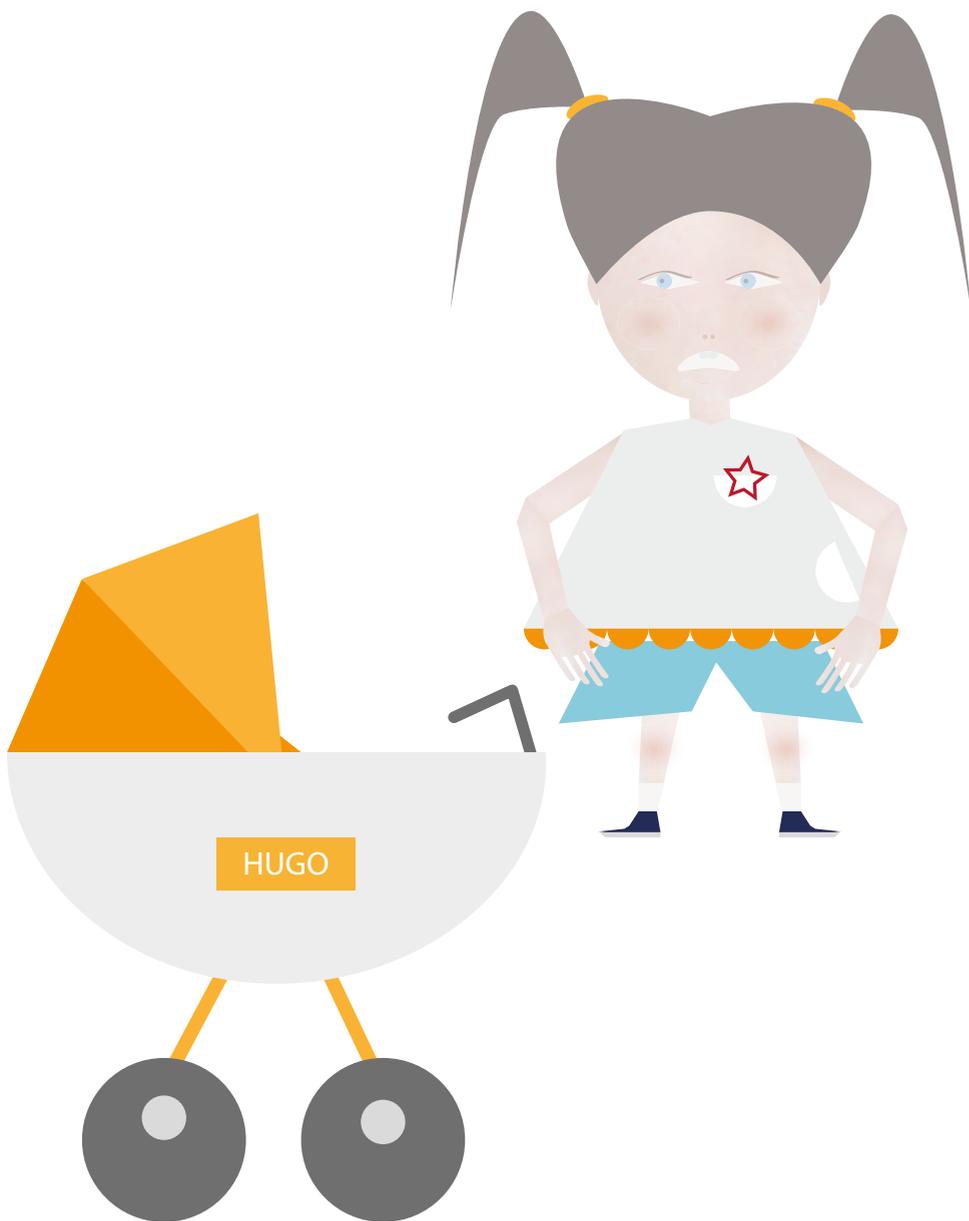
San Juan de Plan



Yo iba a la escuela de San Juan de Plan. En la escuela solo estábamos 7 niños de diferentes edades, pero estábamos todos en la misma clase y con el mismo maestro. Los mayores nos ayudaban a los pequeños... siempre estábamos juntos y, sobre todo, la mayor parte del tiempo jugábamos en la escuela y después al salir.

Un día no sé muy bien que pasó, fue como de repente que mi abuelo Pedro se puso muy mal. Se había mojado con la lluvia y se puso muy muy enfermo y tuvo que ir al hospital. Estuvo allí varios días, iban mis padres a verle, a mí no me llevaron. Un día vinieron muy tristes del hospital, mi madre tenía los ojos muy rojos, como de haber llorado y mi padre la abrazaba. Me explicaron que el abuelo se había puesto, muy muy malito y finalmente se había muerto. Yo no me lo creía, no sabía muy bien lo que estaba pasando, pero lloré mucho y me puse triste, lo echaba mucho en falta y de alguna manera sabía que ya no lo vería más.





Unos meses después nació mi hermano Hugo. Antes de nacer me parecía buena idea, pero cuando apareció me parecía insoportable. Todos estaban pendientes de él y yo no le veía la gracia, porque lo único que hacía era llorar, tragar y cogerme todos mis juguetes para destrozarlos, así es que cuando podía le decía cómo eran las cosas. Después me resultó muy divertido jugar con él y ahora nos llevamos muy bien.

HUESCA



Cuando tenía 6 años nos trasladamos a la ciudad de Huesca. Yo me enfadé mucho con mis padres, no entendía por qué nos teníamos que ir y me prometí que nunca olvidaría la faena que nos hacían.

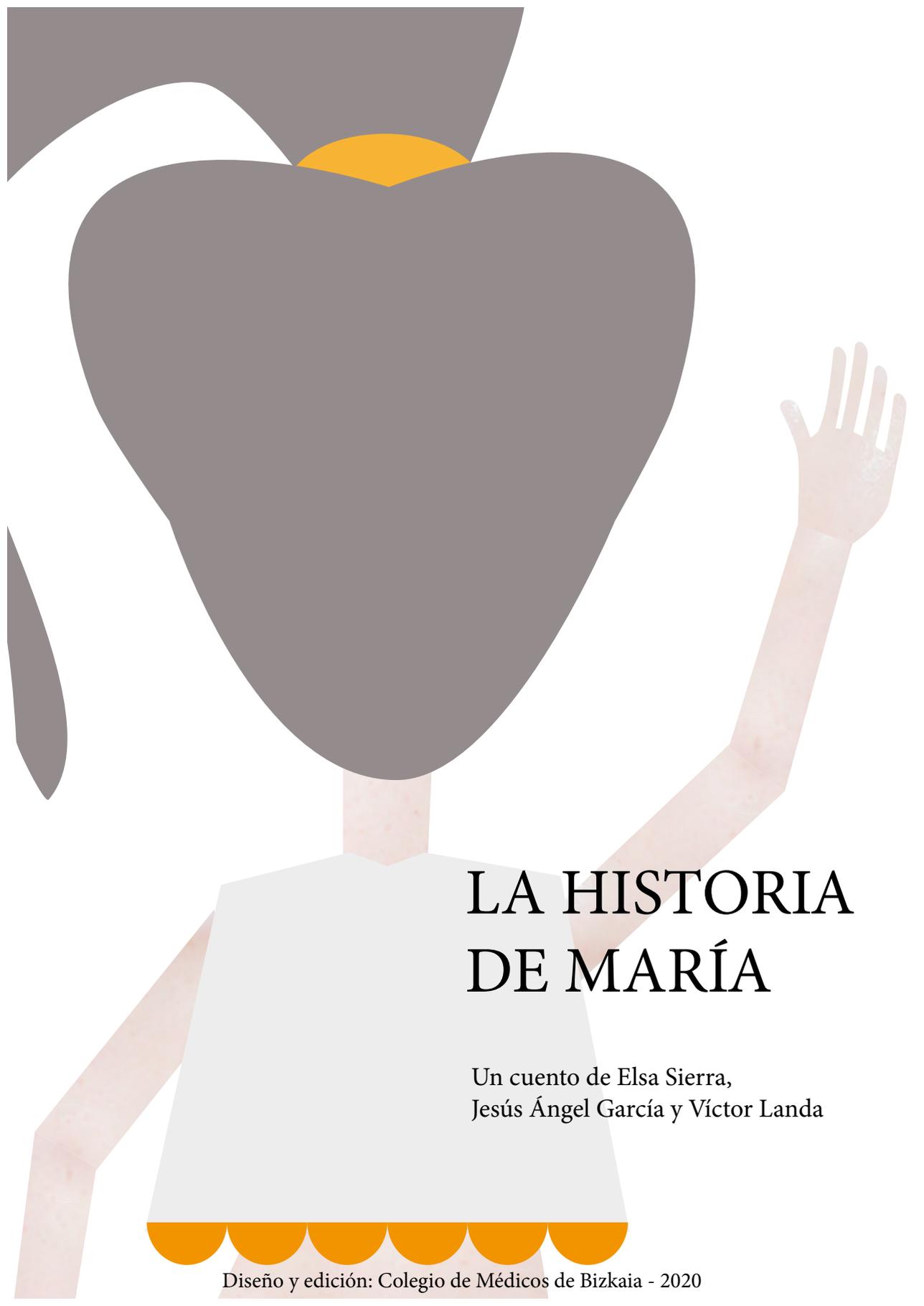
En la escuela de Huesca nos separaron por cursos, había muchos niños y niñas pero nos juntaron por edades. La verdad es que pronto me hice nuevos amigos de mi misma edad y me gustó estar allí, hacíamos muchas cosas, me sentía mayor, ya estaba en primaria y además podía seguir viendo a mis antiguos amigos de San Juan durante el verano.



Cuando volvíamos al pueblo me parecía mucho más pequeño de lo que yo recordaba y además, aunque parece raro, ya no me gustaba tanto como antes y la promesa que me hice de que no me olvidaría nunca de lo que mis padres nos hicieron, de llevarnos a Huesca sin quererlo, ahora pienso que no es para tanto y además creo que aquí estoy mejor... pero no se lo voy a decir a ellos, claro.

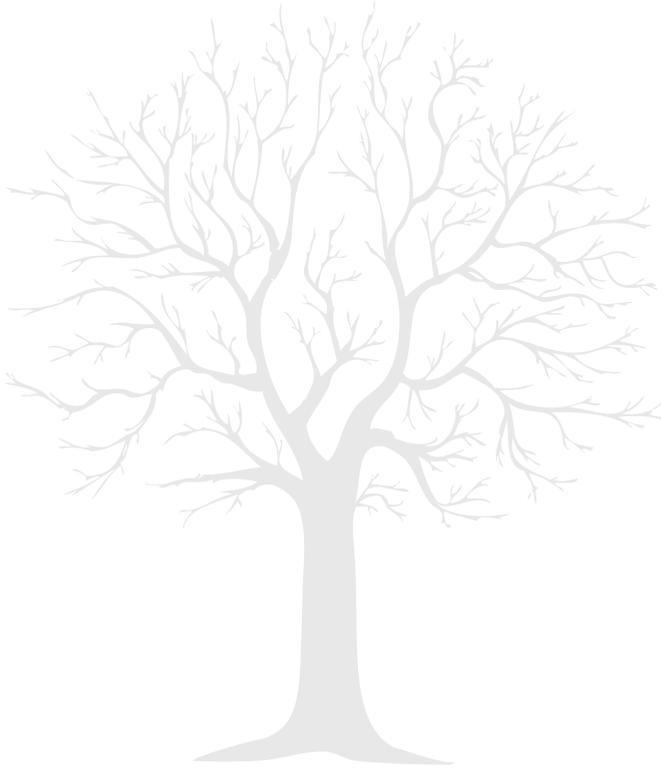
Dentro de unos meses
paso al instituto y ahora
sí que tengo ganas.





LA HISTORIA DE MARÍA

Un cuento de Elsa Sierra,
Jesús Ángel García y Víctor Landa





VII. Apéndices

10. Cuestionarios de evaluación para alumnado, madres y padres y profesorado

APÉNDICE 10

Cuestionarios de Evaluación para Alumnado, Madres y Padres y Profesorado

ALUMNADO

CURSO

5º Primaria 1º ESO 3º ESO

6º Primaria 2º ESO 4º ESO

SEXO Chico Chica

1. ¿Qué importancia crees que tiene el tema de las pérdidas y el duelo en tu vida diaria?

- Muy importante
- Algo importante
- Nada importante
- No sé qué decir

2. ¿El tema de las pérdidas y el duelo crees que se debe tratar en clase?

- Sí, creo que si
- No, creo que no
- No sé qué decir

3. ¿Te ha gustado lo que hemos trabajado en este taller?

- Sí, mucho
- Algunas cosas sí y otras no
- No, nada
- No sé qué decir

4. ¿Crees que lo que hemos trabajado en este taller te puede ayudar?

- Sí, creo que si
- Quizás algunas cosas
- No, creo que no
- No sabría qué decir

5. ¿Quieres añadir algún comentario?

PROFESORADO

SEXO

- Mujer
- Hombre

EDAD

- 20 a 30 años
- 31 a 40 años
- 41 a 50 años
- 51 a 60 años
- Más de 60 años

1. ¿Qué importancia crees que tiene el tema de las pérdidas y el duelo en la vida de los alumnos y alumnas?

- Creo que es un tema muy importante
- Creo que es un tema tan importante como cualquier otro

Creo que es un tema poco importante

No sabría qué decir

2. ¿Crees que el tema de las pérdidas y el duelo debería tratarse, de alguna manera y en algún momento, como parte de la formación de cualquier alumno o alumna?

Sí, creo que se debería de tratar en clase como parte necesaria de su formación

Creo que se debería tratar, o no, del mismo modo que cualquier otro tema

No creo que se deba de tratar en clase

No sabría qué decir

3. Considerando que esto es una campaña de sensibilización. ¿Te parece bien como se ha presentado el tema en esta charla?

Creo que ha estado bien presentado

No ha estado mal, pero creo que se podía haber hecho mejor de otra forma

No me ha gustado la forma como se ha presentado el tema

No sabría qué decir

4. ¿Has descubierto en la charla alguna idea nueva respecto a la gestión de pérdidas y duelo en la infancia y adolescencia?

- Sí
- No
- No sabría qué decir

5. ¿Crees que lo que se ha hablado en esta charla te puede ayudar para afrontar mejor situaciones de pérdida y duelo de tus alumnas/alumnos?

- Sí, creo que me puede ayudar
- Quizá me pueda ayudar
- No creo que me vaya a ayudar
- No sabría qué decir

6. ¿Quieres añadir algún comentario?

MADRES Y PADRES

SEXO

- Mujer
- Hombre

EDAD

- Menos de 20 años
- 20 a 30 años
- 31 a 40 años
- 41 a 50 años
- 51 a 60 años
- Más de 60 años

1 ¿Qué importancia crees que tiene el tema de las pérdidas y el duelo en la vida de tus hijos/hijas?

- Creo que es un tema muy importante
- Creo que es un tema tan importante como cualquier otro
- Creo que es un tema poco importante
- No sabría qué decir

2. ¿Crees que el tema de las pérdidas y el duelo debería tratarse, de alguna manera y en algún momento, como parte de la formación de cualquier alumno o alumna?

- Sí, creo que se debería tratar en clase como parte necesaria de su formación
- Creo que se debería tratar, o no, del mismo modo que cualquier otro tema
- No creo que se deba de tratar en clase
- No sabría qué decir

3. Considerando que esto es una campaña de sensibilización. ¿Te parece bien como se ha presentado el tema en esta charla?

- Creo que ha estado bien presentado
- No ha estado mal, pero creo que se podía haber hecho mejor de otra forma
- No me ha gustado la forma como se ha presentado el tema
- No sabría qué decir

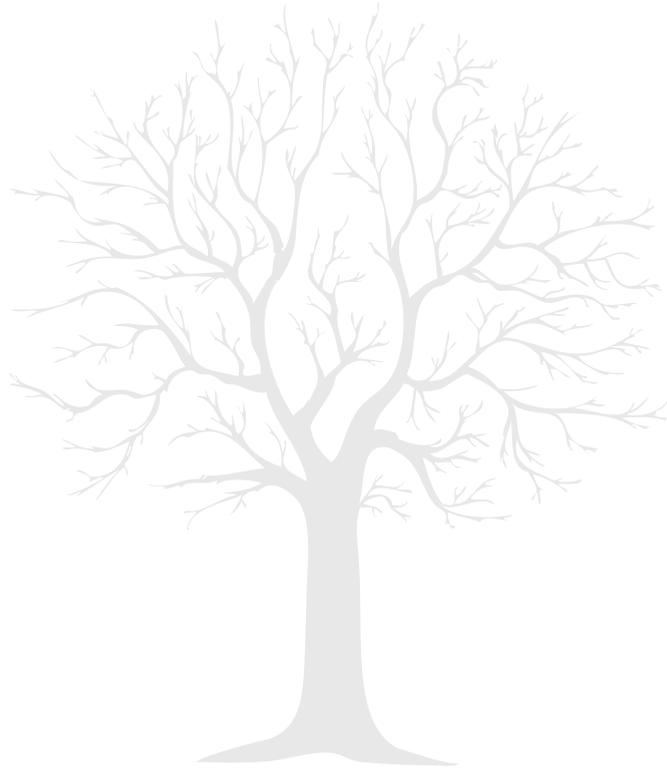
4. ¿Has descubierto en la charla alguna idea nueva respecto a la gestión de pérdidas y duelo en la infancia y adolescencia?

- Sí
- No
- No sabría qué decir

5. ¿Crees que lo que se ha hablado en esta charla te puede ayudar para afrontar mejor situaciones de pérdida y duelo que se puedan dar con tus hijos/hijas?

- Sí, creo que me puede ayudar
- Quizá me pueda ayudar
- No creo que me vaya a ayudar
- No sabría qué decir

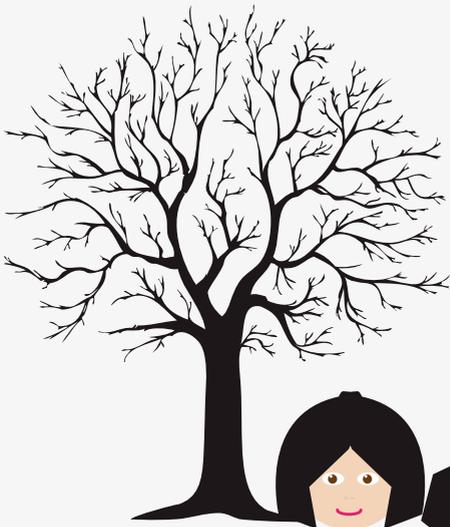
6. ¿Quieres añadir algún comentario?





VII. Apéndices

11. Taller: una situación de duelo en clase



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 Kuetto-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





VIII. Figuras

Figura 1. Hoja de flujo de la Campaña «El Camino del Duelo» en la infancia y adolescencia del CMB 2106-2019

0.

INICIO DEL PROYECTO: LA IDEA...

(Septiembre 2016)

Surgió la idea: el Colegio de Médicos de Bizkaia consideró trabajar el duelo en la infancia y adolescencia en el ámbito educativo.

Se constituyó el equipo: Psicopedagogía; Psiquiatría Infantil y Juvenil; Medicina Familiar y Comunitaria.

Se definió el objetivo: implementar una campaña de sensibilización en pérdida y duelo en el contexto escolar.

Se valoró la pertinencia y viabilidad: era un área poco estudiada y era posible desarrollarla con el presupuesto del año 2017.

1.

PLANIFICACIÓN: DISEÑO DEL ESTUDIO

(Septiembre 2016 – Febrero 2017)

Se elaboraron:

- «Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia» (Apéndice 1) (Artaraz et al., 2017).
- Díptico: «Las pérdidas y el duelo en la adolescencia» (Apéndice 2).
- Poster: «El Camino del Duelo» (Apéndice 3).
- Carta presentación e invitación a centros educativos. (Apéndice 4).
- Taller de «Pérdidas, Emociones y Recursos» (PER) para alumnado de la ESO (Apéndice 5).
- Sesión de «Sensibilización sobre el Duelo» para madres, padres, y profesorado (Apéndice 6 y 7).
- Documental con entrevistas a cuatro adolescentes que relatan su experiencia de duelo (Sierra, 2017).

2.

EJECUCIÓN: TRABAJO DE CAMPO 1ª FASE

(Febrero 2017 – Mayo 2017)

Se publicitó la campaña entre los colegiados, prensa, radio e Internet y se enviaron 350 cartas por correo electrónico a todos los centros educativos públicos y privados de Bizkaia, ofertándose al alumnado ESO, madres, padres y profesorado; se interesaron 10 centros (2.9%) y se decidieron definitivamente 6 (1.7%). Participaron:

- 476 alumnas y alumnos de la ESO.
- 92 madres y padres de Primaria y de la ESO.
- 126 profesoras y profesores de Primaria y de la ESO.

En mayo 2017 se pilotó un estudio preliminar con alumnado de 6º de Primaria, participando 104 alumnos y alumnas (en cinco clases de dos centros) y se elaboraron ex profeso:

- Taller de «Pérdidas, Emociones y Recursos» (PER) para alumnado de Primaria (Apéndice 8).
- Cuento: «La historia de María» (Apéndice 9).

3.

EVALUACIÓN: ANÁLISIS DE DATOS 1ª FASE – SE AMPLÍA EL PROYECTO

(Mayo 2017 – Junio 2017)

Se elaboró:

- Resultados preliminares («*Abora sé que los demás sienten lo mismo que yo*», 2017).

4.

REPLANIFICACIÓN: DISEÑO 2ª FASE

(Junio 2017 – Septiembre 2017)

Se elaboró:

- Cuestionario *ad hoc* de evaluación para alumnado, madres y padres, y profesorado (Apéndice 10).

Se reenviaron en junio y, de nuevo, en septiembre 350 cartas a través de correo electrónico a todos los centros educativos de Bizkaia, ampliándose la oferta a 5º y 6º de Primaria, se interesaron 23 centros (6.6%) y se decidieron definitivamente 15 (4.3%).

Participaron:

- 1052 alumnas y alumnos de 5º y 6º de Primaria.
- 686 alumnas y alumnos de la ESO.
- 211 madres y padres de Primaria y de la ESO.
- 346 profesoras y profesores de Primaria y de la ESO.

Se elaboró:

- Taller: «Una situación de duelo en clase» (Apéndice 11).

6.

CIERRE DE PROYECTO: ANÁLISIS FINAL DE DATOS Y DIFUSIÓN DE LOS RESULTADOS

(Abril 2018 – Diciembre 2019)

Se elaboró:

- Artículo original «Campana de sensibilización sobre el duelo en la infancia y adolescencia».
- Monografía completa del proyecto para el Colegio de Médicos de Bizkaia.





IX. TABLAS

1. Relación de centros, alumnado, madres y padres y profesorado que participaron en las dos fases de la campaña «El Camino del Duelo» (Bizkaia, marzo 2017 - abril 2018)

Centros (n=17)	Alumnado (n=2318)		Madres-padres (n=303)			Profesorado (n=472)		Total n (%)
	Primaria (5º-6º)	ESO (1º-4º)	Primaria	ESO	Primaria y ESO	Primaria	Primaria y ESO	
Aixerrota Instituto		280		14				294 (10)
Aperribai Ikastola	40		18			13		71 (2)
Berrio Otxoa Colegio	206	416			17		86	725 (24)
Berritxu Eskola	34		17			25		76 (2)
Buenos Aires Colegio	36		27			19		82 (3)
Deusto Colegio	37		2			27		66 (2)
Gabriel Aresti Colegio	78		20			14		112 (4)
Gatika Eskola	25		18			14		57 (2)
Jesús y María Colegio	105	210			17		50	382 (12)
J. R. Jiménez Colegio	34		5			22		61 (2)
Kukullaga Colegio	270		42			73		385 (12)
San José Colegio	157				33		47	237 (8)
San Pelayo Colegio	51	120			31		21	223 (7)
Sopela Instituto		136		11				147 (5)
Zibi Zaharra Ikastola			8			18		26 (1)
Zubileta Eskola	38		10			25		73 (2)
Zurbaranbarri Eskola	45		13			18		76 (2)
Total n (%)	1156 (37)	1162 (38)	180 (6)	25 (1)	98 (3)	268 (9)	204 (6)	3093 (100)

2. Relación de alumnado, madres-padres y profesorado que participaron en las dos fases de la campaña «El Camino del Duelo» (Bizkaia, marzo 2017 – abril 2018)

	Alumnado 5º y 6º Primaria n (%)	Alumnado 1º a 4º de la ESO n (%)	Madres-padres n (%)	Profesorado n (%)	Total n (%)
Participantes de la primera fase n (%)	104 (9)	476 (41)	92 (30)	126 (27)	798 (26)
Participantes de la segunda fase n (%)	1052 (91)	686 (59)	211 (70)	346 (73)	2295 (74)
Total Participantes de las dos fases n (%)	1156 (37)	1162 (38)	303 (10)	472 (15)	3093 (100)

3. Relación de centros, alumnado, madres-padres y profesorado que participaron en la primera fase de la campaña «El Camino del Duelo» (Bizkaia, marzo – mayo 2017)

Centros (n=6)	Alumnado (n=580)		Madres-padres (n=92)		Profesorado (n=126)		Total n (%)
	Primaria (5º-6º)	ESO (1º-4º)	Primaria	ESO	Primaria	Primaria y ESO	
Aixerrota Instituto		280		14			294 (37)
Aperribai Ikastola	14		3		13		30 (4)
Buenos Aires Colegio			27		19		46 (6)
San Pelayo Colegio		60		18		21	99 (12)
Kukullaga Colegio	90		19		73		182 (23)
Sopela Instituto		136		11			147 (18)
Total n (%)	104 (13)	476 (60)	49 (6)	43 (5)	105 (13)	21 (3)	798 (100)

4. Relación de centros, alumnado, madres-padres y profesorado que participaron en la segunda fase de la campaña «El Camino del Duelo» (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

Centros (n=15)	Alumnado (n=1738)		Madres-padres (n=211)		Profesorado (n=346)		Total n (%)
	Primaria (5º-6º)	ESO (1º-4º)	Primaria	ESO	Primaria	Primaria y ESO	
Aperribai Ikastola	26		15				41 (2)
Berio Otxoa Colegio	206	416		17		86	725 (32)
Berritu Eskola	34		17		25		76 (3)
Buenos Aires Colegio	36						36 (2)
Deusto Colegio	37		2		27		66 (3)
Gabriel Aresti Colegio	78		20		14		112 (5)
Gatika Eskola	25		18		14		57 (2)
Jesús y María Colegio	105	210		17		50	382 (17)
J.R. Jiménez Colegio	34		5		22		61 (3)
Kukullaga Colegio	180		23				203 (9)
San José Colegio	157			33		47	237 (10)
San Pelayo Colegio	51	60		13			124 (5)
Zubi Zaharra Ikastola			8		18		26 (1)
Zubileta Eskola	38		10		25		73 (3)
Zurbaranbarri Eskola	45		13		18		76 (3)
Total n (%)	1052 (46)	686 (30)	131 (6)	80 (3)	163 (7)	183 (8)	2295 (100)

5. Distribución por centros, nivel educativo y sexo del alumnado que contestó a los cuestionarios (Bizkaia, octubre 2017 - abril 2018)

Centros (n=14)	Alumnado 5º y 6º Primaria (n=1052)			Alumnado de 1º a 4º ESO (n=686)			Total (n=1738)		
	Femenino n (%)	Masculino n (%)	NR n (%)	Femenino n (%)	Masculino n (%)	NR n (%)	Femenino n (%)	Masculino n (%)	NR n (%)
Aperribai Ikastola	10 (38)	16 (62)					10 (38)	16 (62)	
Berio Otxoa Colegio	92 (45)	111 (54)	3 (1)	196 (47)	202 (49)	18 (4)	288 (46)	313 (50)	21 (4)
Berritxu Eskola	16 (47)	17 (50)	1 (3)				16 (47)	17 (50)	1 (3)
Buenos Aires Colegio	15 (42)	21 (58)					15 (42)	21 (58)	
Deusto Colegio	14 (38)	20 (54)	3 (8)				14 (38)	20 (54)	3 (8)
Gabriel Aresti Colegio	42 (54)	32 (41)	4 (5)				42 (54)	32 (41)	4 (5)
Gatika Eskola	10 (40)	14 (56)	1 (4)				10 (40)	14 (56)	1 (4)
Jesús y María Colegio	55 (52)	48 (46)	2 (2)	102 (49)	104 (49)	4 (2)	157 (50)	152 (48)	6 (2)
J. R. Jiménez Colegio	18 (53)	15 (44)	1 (3)				18 (53)	15 (44)	1 (3)
Kukullaga Colegio	79 (44)	94 (52)	7 (4)				79 (44)	94 (52)	7 (4)
San José Colegio	72 (46)	84 (53)	1 (1)				72 (46)	84 (53)	1 (1)
San Pelayo Colegio	22 (43)	28 (55)	1 (2)	23 (38)	35 (58)	2 (4)	45 (40)	63 (57)	3 (3)
Zubileta Eskola	17 (45)	17 (45)	4 (10)				17 (45)	17 (45)	4 (10)
Zurbarambarri Eskola	20 (44)	22 (49)	3 (7)				20 (44)	22 (49)	3 (7)
Total n (%)	482 (46)	539 (51)	31 (3)	321 (47)	341 (50)	24 (3)	803 (46)	880 (51)	55 (3)

NR= No registrado

6. Distribución, por edad, de madres-padres y profesorado que contestaron a los cuestionarios (Bizkaia, octubre 2017 - abril 2018)

Rango Edad	Madres-padres (n=170) n(%)	Profesorado (n=329) n(%)	Total (n=499) n(%)
20 a 30	1 (1)	54 (16)	55 (11)
31 a 40	42 (25)	85 (26)	127 (25)
41 a 50	113 (66)	78 (24)	191 (38)
51 a 60	10 (6)	106 (32)	116 (23)
>60	2 (1)	6 (2)	8 (2)
NR	2 (1)		2 (1)

NR= No registrado

7. Distribución, por sexo, de alumnado, madres-padres y profesorado que contestaron a los cuestionarios (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

Sexo	Alumnado 5º-6º Primaria (n=1052) n (%)	Alumnado 1º-4º ESO (n=686) n (%)	Madres-padres (n=170) n (%)	Profesorado (n=329) n (%)	Total (n=2237) n (%)
Femenino	482 (46)	321 (47)	153 (90)	266 (81)	1222 (55)
Masculino	539 (51)	341 (50)	17 (10)	61 (18)	958 (43)
No registrado	31 (3)	24 (3)		2 (1)	57 (2)

8. Respuestas del alumnado de Primaria y de la ESO a las preguntas cerradas del cuestionario, desglosado por curso (Bizkaia, octubre 2017 - abril 2018)

Preguntas		Alumnado 5º Primaria (10-11años) (n=536) n (%)	Alumnado 6º Primaria (11-12años) (n=516) n (%)	Alumnado 1º ESO (12-13años) (n=198) n (%)	Alumnado 2º ESO (13-14años) (n=167) n (%)	Alumnado 3º ESO (14-15años) (n=183) n (%)	Alumnado 4º ESO (15-16años) (n=138) n (%)	Total (n=1738) n (%)
Pregunta 1 ¿Qué importancia crees que tiene el tema de las pérdidas y el duelo en tu vida diaria?	Muy importante	447 (83)	424 (82)	155 (78)	107 (64)	132 (72)	83 (60)	1348 (77)
	Algo importante	68 (13)	70 (14)	32 (16)	47 (28)	45 (25)	46 (33)	308 (18)
	Nada importante	4 (1)		2 (1)	3 (2)	1 (0)	2 (2)	12 (1)
	No sé qué decir	17 (3)	22 (4)	9 (5)	10 (6)	5 (3)	7 (5)	70 (4)
Pregunta 2 ¿El tema de las pérdidas y el duelo, crees que se debe tratar en clase?	Sí, creo que sí	386 (72)	377 (73)	139 (70)	113 (68)	145 (79)	97 (70)	1257 (72)
	No, creo que no	63 (12)	57 (11)	19 (10)	21 (12)	14 (8)	15 (11)	189 (11)
	No sé qué decir	87 (16)	82 (16)	40 (20)	33 (20)	24 (13)	26 (19)	292 (17)
Pregunta 3 ¿Te ha gustado lo que hemos hecho en éste taller?	Sí, mucho	413 (77)	375 (73)	136 (69)	89 (53)	133 (73)	67 (49)	1213 (70)
	Algunas cosas sí y otras no	113 (21)	126 (24)	51 (26)	71 (43)	44 (24)	61 (44)	466 (27)
	No, nada	1 (0)	3 (1)	2 (1)	4 (2)	2 (1)	2 (1)	14 (1)
	No sé qué decir	9 (2)	12 (2)	9 (4)	3 (2)	4 (2)	8 (6)	45 (2)
Pregunta 4 ¿Crees que lo que hemos trabajado en éste taller te puede ayudar?	Sí, creo que sí	411 (77)	363 (70)	125 (63)	85 (51)	126 (69)	66 (48)	1176 (68)
	Quizás algunas cosas	104 (20)	132 (26)	64 (32)	66 (40)	52 (28)	61 (44)	479 (28)
	No, creo que no	8 (1)	12 (2)	5 (3)	7 (4)	3 (2)	6 (4)	41 (2)
	No sabría qué decir	13 (2)	9 (2)	4 (2)	9 (5)	2 (1)	5 (4)	42 (2)

9. Respuestas del alumnado, de Primaria y de la ESO, a las preguntas cerradas del cuestionario, agrupados (Bizkaia, octubre 2017 - abril 2018)

Preguntas		Alumnado 5º y 6º de Primaria (n=1052) n (%)	Alumnado 1º a 4º ESO (n=686) n (%)	Total (n=1738) n (%)
Pregunta 1 ¿Qué importancia crees que tiene el tema de las pérdidas y el duelo en tu vida diaria?	Muy importante	871 (83)	477 (70)	1348 (77)
	Algo importante	138 (13)	170 (25)	308 (18)
	Nada importante	4 (0)	8 (1)	12 (1)
	No sé qué decir	39 (4)	31 (4)	70 (4)
Pregunta 2 ¿El tema de las pérdidas y el duelo, crees que se debe tratar en clase?	Sí, creo que sí	763 (73)	494 (72)	1257 (72)
	No, creo que no	120 (11)	69 (10)	189 (11)
	No sé qué decir	169 (16)	123 (18)	292 (17)
Pregunta 3 ¿Te ha gustado lo que hemos hecho en éste taller?	Sí, mucho	788 (75)	425 (62)	1213 (70)
	Algunas cosas sí y otras no	239 (23)	227 (33)	466 (27)
	No, nada	4 (0)	10 (1)	14 (1)
	No sé qué decir	21 (2)	24 (4)	45 (2)
Pregunta 4 ¿Crees que lo que hemos trabajado en éste taller te puede ayudar?	Sí, creo que sí	774 (74)	402 (59)	1176 (68)
	Quizás algunas cosas	236 (22)	243 (35)	479 (28)
	No, creo que no	20 (2)	21 (3)	41 (2)
	No sabría qué decir	22 (2)	20 (3)	42 (2)

10. Respuesta de madres-padres y profesorado a las preguntas cerradas de los cuestionarios (Bizkaia, octubre 2017 - abril 2018)

Preguntas		Madres-padres (n=170) n (%)	Profesorado (n=329) n (%)	Total (n=499) n (%)
Pregunta 1 ¿Qué importancia crees que tiene el tema de las pérdidas y el duelo en la vida de los alumnos y alumnas?	Creo que es un tema muy importante	131 (77)	279 (85)	410 (82)
	Creo que es un tema tan importante como cualquier otro	36 (21)	49 (15)	85 (17)
	Creo que es un tema poco importante	1 (1)	1 (0)	2 (0)
	No sabría qué decir	2 (1)		2 (0)
Pregunta 2 ¿Crees que el tema de las pérdidas y el duelo debería tratarse, de alguna manera y en algún momento, como parte de la formación de cualquier alumno o alumna?	Sí, creo que se debería de tratar en clase como parte necesaria de su formación	144 (84)	296 (90)	440 (88)
	Creo que se debería tratar, o no, del mismo modo que cualquier otro tema	24 (14)	29 (9)	53 (11)
	No creo que se deba de tratar en clase	1 (1)		1 (0)
	No sabría qué decir	1 (1)	4 (1)	5 (1)
Pregunta 3 Considerando que esto es una campaña de sensibilización. ¿Te parece bien cómo se ha presentado el tema en esta charla?	Creo que ha estado bien presentado	166 (97)	259 (79)	425 (85)
	No ha estado mal, pero creo que se podía haber hecho mejor de otra forma	3 (2)	61 (19)	64 (13)
	No me ha gustado la forma como se ha presentado el tema		5 (1)	5 (1)
	No sabría qué decir	1 (1)	4 (1)	5 (1)
Pregunta 4* ¿Has descubierto en la charla alguna idea nueva respecto a la gestión de pérdidas y duelo en la infancia y adolescencia?	Si	136 (86)	261 (81)	397 (83)
	No	12 (8)	51 (16)	63 (13)
	No sabría qué decir	9 (6)	11 (3)	20 (4)
Pregunta 5* ¿Crees que lo que se ha hablado en esta charla te puede ayudar para afrontar mejor situaciones de pérdida y duelo de tus alumnas/hijas o alumnos/hijos?	Sí, creo que me puede ayudar	142 (90)	266 (83)	408 (85)
	Quizá me pueda ayudar	15 (10)	49 (15)	64 (13)
	No creo que me vaya a ayudar		4 (1)	4 (1)
	No sabría qué decir		4 (1)	4 (1)

(*) Algunos centros, por error, no contestaron las preguntas 4 y 5

11. Cuantificación de los comentarios del alumnado de Primaria y de la ESO, desglosado por curso, a la pregunta abierta: «¿Quieres añadir algún comentario?» (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

¿Quieres añadir algún comentario?	Alumnado 5º Primaria n (%)	Alumnado 6º Primaria n (%)	Alumnado 1º ESO n (%)	Alumnado 2º ESO n (%)	Alumnado 3º ESO n (%)	Alumnado 4º ESO n (%)	Total n (%)
Añaden comentarios	304 (57)	278 (54)	83 (42)	71 (43)	55 (30)	20 (14)	811 (47)
No Añaden comentarios	232 (43)	238 (46)	115 (58)	96 (57)	128 (70)	118 (86)	927 (53)
Total n (%)	536 (31)	516 (30)	198 (11)	167 (10)	183 (10)	138 (8)	1738

12. Tipo de comentarios del alumnado de Primaria y de la ESO, desglosado por curso, como respuesta a la pregunta abierta: «¿Quieres añadir algún comentario?» (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

¿Quieres añadir algún comentario?	Alumnado 5º Primaria n (%)	Alumnado 6º Primaria n (%)	Alumnado 1º ESO n (%)	Alumnado 2º ESO n (%)	Alumnado 3º ESO n (%)	Alumnado 4º ESO n (%)	Total n (%)
Añaden comentarios positivos	292 (96)	266 (96)	80 (96)	60 (85)	51 (93)	14 (70)	763 (94)
Añaden comentarios negativos	12 (4)	12 (4)	3 (4)	11 (15)	4 (7)	6 (30)	48 (6)
Total n (%)	304 (38)	278 (34)	83 (10)	71 (9)	55 (7)	20 (2)	811

13. Cuantificación de los comentarios del alumnado de Primaria y de la ESO, madres-padres y profesorado a la pregunta abierta: ¿Quieres añadir algún comentario? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

¿Quieres añadir algún comentario?	Alumnado 5º y 6º de Primaria n (%)	Alumnado 1º a 4º de la ESO n (%)	Madres-Padres n (%)	Profesorado n (%)	Total n (%)
Añaden comentarios	582 (55)	229 (33)	40 (23)	79 (24)	930 (42)
No añaden comentarios	470 (45)	457 (67)	130 (77)	250 (76)	1307 (58)
Total n (%)	1052 (47)	686 (30)	170 (8)	329 (15)	2237

14. Tipo de comentarios del alumnado de Primaria y de la ESO, madres-padres y profesorado a la pregunta abierta: «¿Quieres añadir algún comentario?» (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

¿Quieres añadir algún comentario?	Alumnado 5º y 6º de Primaria n (%)	Alumnado 1º a 4º de la ESO n (%)	Madres-Padres n (%)	Profesorado n (%)	Total n (%)
Añaden comentarios positivos	558 (96)	205 (90)	31 (78)	47 (59)	841 (90)
Añaden comentarios negativos	24 (4)	24 (10)	9 (22)	32 (41)	89 (10)
Total n (%)	582 (63)	229 (25)	40 (4)	79 (8)	930

15. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del alumnado de 5º de Primaria (10-11 años), a la pregunta abierta: «¿Quieres añadir algún comentario?» (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

Tipo de comentario	Transcripción de los comentarios más representativos
Positivos en general	1.- Me ha ayudado, nos ayudará, he aprendido, gracias. 2.- Gracias por venir, por vuestras explicaciones y por vuestro tiempo. 3.- Saber estar triste y ponerme contento, saber qué hacer cuando alguien se muere. 4.- Me ha parecido un tema importante para nosotros, «los niños». 5.- Lo que nos pase o ha pasado, poder afrontarlo de una manera razonable. 6.- La vida es muy importante y en ningún momento te tienes que perder nada, aprovecharlo todo. 7.- Si tengo un problema, gracias a vosotros, ya sé cómo reaccionar. 8.- Me he reencontrado conmigo misma, cuando sea psicóloga daré los consejos que me distéis. 9.- Tenemos que echar todas nuestras lágrimas cuando estemos tristes, siempre lo vas a tener en tu corazón y a tu lado. 10.- Ha sido una sorpresa, me ha hecho entender que la gente sufre por alguien, pero yo no lo entendía.
Ambivalentes	1.- ¡¡Me ha hecho llorar, pero de alegría!! 2.- Es un tema muy importante pero no sé para qué quieren saber estas cosas.
Que aconsejan	1.- Que nos sean las historias tan tristes. 2.- Creo que teníamos que estar más tiempo.
Extremos	1.- Me ha gustado, ¡guay!, se ha pasado rápido, lo he pasado bien, sois muy majos. 2.- Ha estado muy bien y, sobre todo, perdemos clase.
Resumen	1.- Este taller me ha ayudado y me ha gustado mucho aunque me ha hecho llorar. 2.- A mí me ha gustado bastante el duelo, pero lo que no me ha gustado ha sido cuando he llorado.
Negativos	1.- No creo que se deba tocar este tema en clase porque algunos no se lo toman en serio

16. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del alumnado de 6º de Primaria (11-12 años), a la pregunta abierta: «¿Quieres añadir algún comentario»? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

Tipo de comentario	Transcripción de los comentarios más representativos
Positivos en general	1.- Ejercicio de diez, creo que ha sido mi mejor clase, ha estado perfecto, no le falta nada. 2.- Gracias por estar con nosotros y compartir vuestra sabiduría. 3.- Sí, ha sido muy heavy la clase. 4.- He podido comprobar que la vida sigue adelante, 5.- Ahora sé que si alguien cercano a ti se muere, puedes superarlo y no quedarte siempre en un pozo de tristeza. 6.- Yo creo que en todas las escuelas se debiera hacer porque es importante para uno mismo. 7.- Me ha ayudado a superar la muerte de mi antigua profesora, les deberíais de dar el triple de dinero, nos han ayudado a superar las dificultades de la vida. 8.- Me ha enseñado a no perder la esperanza, he aprendido a desahogarme, para el día de mañana. 9.- No habéis montado un drama, lo habéis hecho entretenido. 10.- Aprendes a ser mejor persona, muy importante para la vida, aprendes que hay buenos y malos momentos.
Ambivalentes	1.- Me ha ayudado a recordar a los seres queridos, pero estar a gusto también. 2.- Taller bien explicado y conseguido pero un poco triste.
Que aconsejan	1.- Más preguntas, un poco menos de charla, poner un vídeo de alguien que le haya pasado esto... 2.- Me gustaría hacer otro para reflexionar, repetirlo, dejar más tiempo para comentar.
Extremos	1.- El duelo es lo más importante de la vida, ¡hacerlo todos los días!, fantástico. 2.- Gracias por hacernos perder mate.
Resumen	1.- El camino del duelo es muy largo, pero puedes coger unos atajos si expresas tus emociones y lo hablas. 2.- Yo no sabía y ahora ya sé, cuando tengas alguna pérdida no te vengas abajo, ¡sigue!
Negativos	1.- Tratar estos temas pero en privado, creo que este tema no hay que tratarlo en público. 2.- Hay que hacerlo pero no en clase. 3.- Ha sido una cosa que no me gusta hablar, vamos que no me ha gustado.

17. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del alumnado de 1º de la ESO (12-13 años), a la pregunta abierta: «¿Quieres añadir algún comentario?» (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

Tipo de comentario	Transcripción de los comentarios más representativos
Positivos en general	1.- Me ha gustado, volved, os lo habéis currado. 2.- Me ha ayudado a superar, a entender muchas cosas. 3.- Te ayuda que se hable en clase... 4.- El tiempo ayuda, también familiares y amigos. 5.- Me ha ayudado a ver las cosas de otra manera y a valorar más lo que tengo. 6.- Esto puede ayudar mucho a los niños cuando tienes alguna pérdida y nos ayuda a seguir adelante. 7.- Gracias, genial, me ha gustado, muy educativo. 8.- A mí todavía no se me ha muerto ninguna persona pero para cuando se me muera creo que ya estoy preparado para sufrirlo. 9.- Nos puede ayudar cuando tengamos una pérdida.
Ambivalentes	1.- Es un poco triste, pero me ha gustado y me lo he pasado bien, y mi abuelo ahora está enfermo y si se muere ya sé cómo afrontarlo. 2.- Es difícil expresar sentimientos, llorar, llorica, vergüenza.
Que aconsejan	1.- Podíamos hacer un teatro improvisado. 2.- Podríamos hacer una biografía de nuestra vida y comentar nuestras pérdidas.
Extremos	1.- ¡Repetir dos cada mes! 2.- Me ha gustado, majos, preparados, me ha ayudado, importante, muy importante, ¡importantísimo!
Resumen	1.- Para que la clase reflexione y se desahogue.
Negativos	1.- Un poco aburridos. 2.- Que sean un poco más animados los profesores.

18. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del alumnado de 2º de la ESO (13-14 años), a la pregunta abierta: «¿Quieres añadir algún comentario?» (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

Tipo de comentario	Transcripción de los comentarios más representativos
Positivos en general	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Me ha gustado, muy entretenido, venir pronto. 2.- Puede ayudar en las pérdidas de la vida. 3.- Se aprende cómo afrontar una pérdida. 4.- He podido expresar lo que sentía y compartirlo. 5.- Ayuda a aquellas personas que se sientan solas a que sepan cómo afrontarlo y que no están solas. 6.- Tuve que pasar por una de estas situaciones y el taller me va a ayudar a sobrellevarlo. 7.- Que la vida sigue y el mundo no acaba ahí. 8.- Siempre hay una salida de lo malo a lo bueno. 9.- He aprendido lo importante que es perder. 10.- Me ha gustado cómo han explicado lo de la muerte.
Ambivalentes	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Bien, pero que los vídeos no sean tan tristes. 2.- Hay gente que lo suele pasar mal.
Que aconsejan	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Poner más vídeos, más ejemplos, menos tiempo a los grupos. 2.- Deberiais haber dado la oportunidad a contar las experiencias, para que todo el mundo lo entienda. 3.- Ponernos todos en corro y contarnos nuestras pérdidas. 4.- Debiera ser más largo y contar las cosas más detalladas.
Resumen	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Muchas gracias, me he desahogado, me ha ayudado mucho. 2.- Una charla muy importante para la vida y hay que seguir adelante...
Negativos	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Un poco largo y aburrido, hacerlo más corto y entretenido, más dinámico, algún juego... 2.- Preguntar más a los alumnos y empatizar más, creo que se puede enfocar de otra manera.

19. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del alumnado de 3º de la ESO (14-15años), a la pregunta abierta: «¿Quieres añadir algún comentario?» (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

Tipo de comentario	Transcripción de los comentarios más representativos
Positivos en general	1.- Charla entretenida y conceptos claros. 2.- Muy interesante, se debería tratar más en clase. 3.- Saber que no eres la única que lo pasa mal. 4.- Taller muy necesario, de estos temas no se suele hablar. 5.- Me he dado cuenta de toda la gente importante que tengo a mi alrededor, que me ayuda. 6.- Me he mentalizado que todos vamos a sufrir pérdidas pero que con el apoyo de familiares y amigos todo se supera. 7.- Conocerme a mí misma. 8.- Que aquellos seres queridos como los padres, nos enseñan a vivir y convivir con más personas, pero no nos enseñan a vivir sin ellos. 9.- Todo el mundo lo ha experimentado o lo va a experimentar, es importante saber cómo reaccionar y cómo superarlo.
Ambivalentes	1.- A veces es difícil hablar de éste tema, pero es necesario hacerlo.
Que aconsejan	1.- Más ejemplos, más tiempo para más profundidad. 2.- Dar más consejos, ideas de cómo superar la pérdida.
Extremos	1.- Tema tabú. 2.- No he fallado mil veces, son sólo mil maneras de cómo no hacer las cosas.
Resumen	1.- Está bien hablar de estas cosas que no se suelen hablar y te ayudan mucho. 2.- Me ha ayudado a verlo de otra manera.
Negativos	1.- Ha sido un poco aburrido. 2.- No me agrada mucho que me recuerden la muerte.

20. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del alumnado de 4º de la ESO (15-16 años), a la pregunta abierta: «¿Quieres añadir algún comentario?» (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

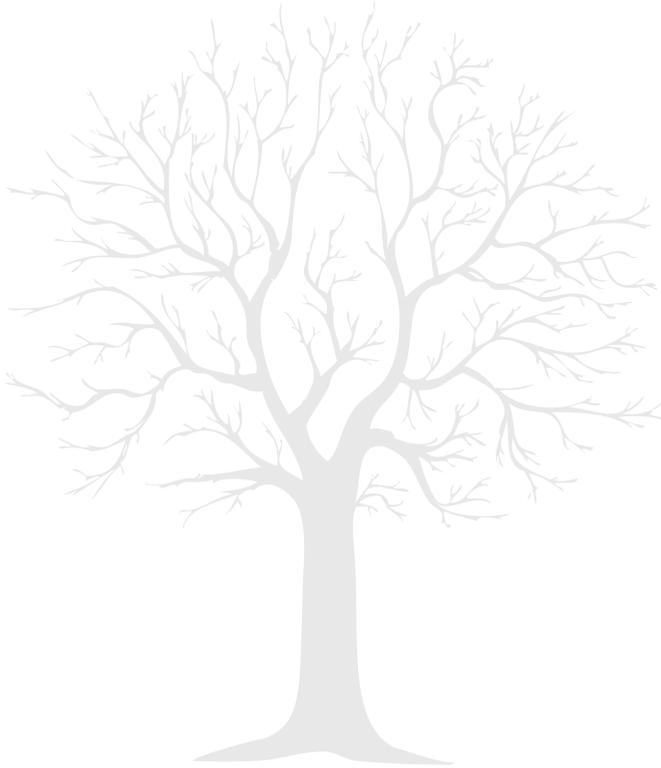
Tipo de comentario	Transcripción de los comentarios más representativos
Positivos en general	1.- Recomiendo el taller. 2.- Se deberían tratar más estos temas, es muy necesario. 3.- Está muy bien. 4.- Se debería hablar de esto más frecuentemente. 5.- Nos puede ayudar mucho. 6.- Antes de hacer este taller pensaba que no era un tema que se deba tratar en clase, pero después de haberlo hecho creo que es importante.
Que aconsejan	1.- No creo que debamos centrarnos en otras personas, sino en experiencias propias y ponerlo en común. 2.- Mejor tratar el qué podríamos hacer con este proceso, técnicas para superar el duelo. 3.- No se han explicado las cinco fases del duelo y se necesita más tiempo.
Resumen	1.- Interesante. 2.- Útil a futuro.
Negativos	1.- No creo que he aprendido nada, ni me ha ayudado. 2.- Cada uno es como es y no se puede educar cómo se pueden afrontar estas cosas. 3.- Esto son cosas personales que igual lo que se dice en clase siente mal.

21. Transcripciones literales de los comentarios más representativos de madres-padres (41 a 50 años), a la pregunta abierta: «¿Quieres añadir algún comentario?» (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

Tipo de comentario	Transcripción de los comentarios más representativos
Positivos en general	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Gracias, repetir. 2.- Gracias, me ha gustado. 3.- Gracias, interesante. 4.- Me ha ayudado. 5.- Naturalidad. 6.- He aprendido a darle otro enfoque al duelo. 7.- Lo trabajaremos en casa. 8.- Trabajar los momentos complicados de la vida, cómo afrontarlos, trabajar las emociones, me parece fundamental para el desarrollo como personas. 9.- Muy interesante la consideración del duelo más allá de la muerte, asociándolo a otras situaciones de pérdida. 10.- Ojalá se dé a todos los alumnos en alguna ocasión.
Que aconsejan	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Más sesiones, ha sido corto, tocar más temas, más charlas. 2.- Tratar separaciones, hablar de divorcios. 3.- Importante que en la charla hubiera alguien que hubiera perdido un familiar de poca edad.
Extremos	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Fascinante, enriquecedor. 2.- Genial.
Resumen	<ol style="list-style-type: none"> 1.- Gracias. 2.- Repetir.

22. Transcripciones literales de los comentarios más representativos del profesorado (31 a 60 años), a la pregunta abierta: «¿Quieres añadir algún comentario»? (Bizkaia, octubre 2017 – abril 2018)

Tipo de comentario	Transcripción de los comentarios más representativos
Positivos en general	1.- Interesante, gracias, tema complicado, testimonios muy enriquecedores... 2.- Se ha normalizado el tema de la muerte, es la nueva idea. 3.- El mensaje es claro, prevención, es un tema que ocurre en nuestras vidas. 4.- Es hora de hablar de la muerte de una manera más natural, como parte de la vida que es. 5.- Tema a tratar en la escuela, ayuda a los alumnos, lo trabajará.
Ambivalentes	1.- Es un tema que me cuesta mucho hablar. 2.- Gracias por hablarnos de algo que no nos suele gustar escuchar.
Que aconsejan	1.- Hablar del suicidio, suicidio en el adolescente, eutanasia. 2.- Diferenciar la charla si es para primaria o es para la ESO. 3.- Profundizar más, más tiempo, hablar de vuestros casos, un testimonio en directo... 4.- Cómo hablar de la otra vida con un cristiano, con un creyente... 5.- Difícil hablar a los más pequeños. Hacer entrevistas a niños de 6 a 9 años. 6.- Hablarlo en familias, centros de salud, barrios... 7.- Antes de la charla acordar los términos con las familias.
Extremos	1.- Mil gracias, enhorabuena, me ha encantado.
Resumen	1.- Interesante, enriquecedora, necesaria, gracias, repetir todos los años.
Negativos	1.- Para los profesores está de más. 2.- No me aporta algo nuevo. 3.- Presentación monótona, poco dinámica, poco práctica. 4.- No nos había llegado el material. 5.- Se me ha quedado corta, dar orientaciones más concretas, profundizar.





bizkaiko medikuen elkargoa
colegio de médicos de bizkaia

Desarrollo de una campaña de sensibilización sobre el duelo en la infancia y adolescencia en el ámbito educativo

CAMPAÑA DEL COLEGIO DE MÉDICOS DE BIZKAIA «EL CAMINO DEL DUELO»

