



Herramientas para acompañar el proceso de duelo

En el entorno educativo

Noviembre 2021

Objetivos



Fortalecer los conocimientos frente al acompañamiento en la experiencia humana de la pérdida para lograr que se genere un proceso de duelo de la manera más sana posible

Visibilizar la importancia de reconocer las historias personales de duelo como una oportunidad de acompañamiento y sanación propia y de otros.

El sanador herido



Solo puedes ayudar a otros desde adentro, reconociendo, integrando y aceptando tus propias heridas, tus pérdidas... las que llevas contigo.

Que los demás te vean con dolor, emocionado y frágil no está mal; es humano y transmite humanidad.

Una persona que acompaña a otra en duelo, pero que también ha pasado por sus propios duelos puede ver el dolor del otro como propio y no como ajeno, por lo que el acompañamiento es más compasivo.

Contenido



Primera parte



¿Por qué hablar de duelo?



¿Qué esperar del duelo y sus etapas?



El duelo en las etapas del desarrollo

Segunda parte



Principios del acompañamiento



Duelo en el ámbito educativo



Herramientas de acompañamiento

Realidad de duelo



2 de cada 1.000 niños perdieron a alguno de sus cuidadores en el transcurso de la pandemia

Para comienzos de agosto 49.300 menores habían perdido a uno o a ambos padres

Estos números suben a 55.000 si se suman los casos de pérdida de abuelos con custodia o cuidadores primarios

La pérdida de un ser querido y en particular de los padres, es uno de los acontecimientos más estresantes en la vida.

Hay un retroceso mundial en los indicadores de bienestar de menores, pero la situación es aún más crítica para quienes están en orfandad.

El cierre de instituciones educativas es una de las barreras para consolar, contener y acompañar.

El duelo



Proceso natural de adaptación que permite reestablecer el equilibrio personal y familiar roto con una pérdida significativa que genera gran dolor, pérdida de estructura y desorganización.

- No hay como soltarlo, hay que vivirlo y darle el espacio que requiere en nuestra vida de la manera más sana posible.
- Prepara para vivir sin la presencia física de esa persona y mantiene el vínculo afectivo de forma que sea compatible con la realidad presente.
- Su duración es variable y cada persona tiene su propio ritmo para adaptarse a una nueva situación.
- A veces implica múltiples pérdidas que también hay que procesar.



El duelo en tiempos de COVID

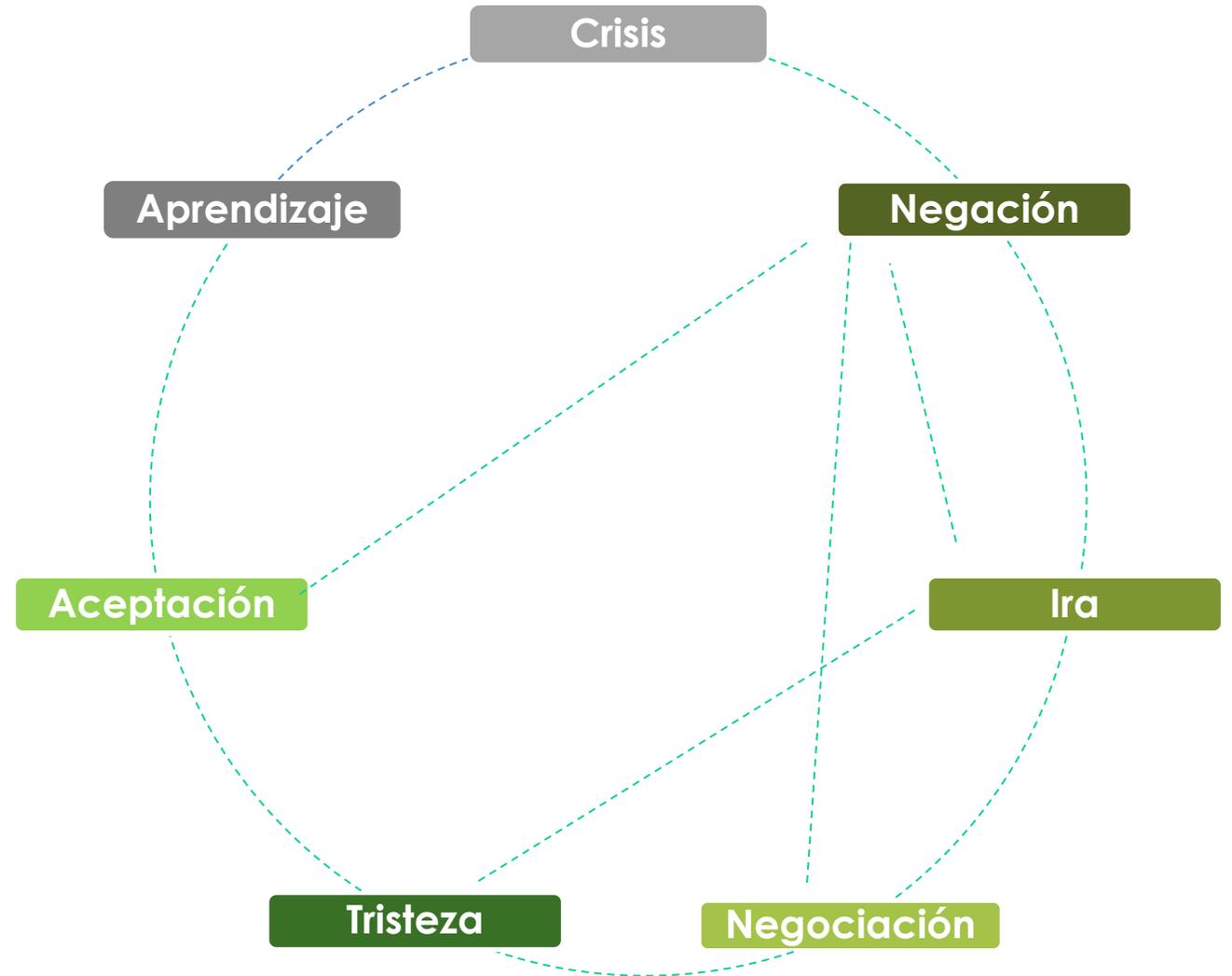
La pérdida inesperada o incierta puede implicar un choque mayor y puede requerir un mayor procesamiento.

- Aislamiento
- Inesperado
- Labor de cuidar
- No hay posibilidad de acompañar
- Dificultad de tener rituales sociales, culturales y espirituales
- Sensación de responsabilidad y falla personal o familiar

Mayor riesgo de duelos no resueltos, demorados y/o patológicos

Etapas del duelo

- Es particular para cada persona
- Permite encontrar un sentido a la pérdida
- Tiene un cierre o resolución
- Permite instaurar una nueva cotidianidad
- No detiene el desarrollo
- Implica respuestas emocionales, cognitivas y fisiológicas



Mitos y realidades del duelo en niños



MITOS

1. No sufren o es menor su sufrimiento que el de los adultos.
2. Deben ser protegidos del sufrimiento para mantener su inocencia.
3. Dada su juventud y resiliencia, son capaces de olvidar fácilmente y seguir con sus vidas.
4. Todos los niños y adolescentes experimentan el duelo de la misma manera.
5. No comprenden los rituales y se pueden traumatizar, es mejor que no asistan a ellos.



REALIDADES

1. Los niños expresan su duelo de forma diferente a los adultos y también sufren.
2. La muerte es algo que se sale de nuestro control, por lo tanto, nadie está protegido/a de ella.
3. Algunos niños olvidan y otros recuerdan incluso más que los adultos.
4. El duelo es distinto a las diferentes edades e historias de vida.
5. El que acudan a los rituales es muy favorable, ya que los ayuda a procesar la pérdida.

El duelo

Niños

- Depende de su edad y otras experiencias parecidas
- Es un concepto abstracto
- Se puede experimentar:
 - Conmoción y confusión
 - Ira
 - Temor de perder a alguien más
 - Retrocesos
 - Culpa
 - Insomnio, pérdida del apetito, falta de interés, disminución del rendimiento
 - Deseo de irse con esa persona.

- Ser completamente honestos y hablar con claridad
- Explicar cómo ocurrió
- Permitir que participen en los ritos funerarios
- Animarle a expresar lo que siente
- Mantenerse física y emocionalmente cerca
- Estar atentos a la aparición de algunos signos de alerta



El duelo

Adolescentes



- Hacerlos participes de la vida familiar
- Proporcionar información
- Permitir la expresión
- No sobreproteger
- Mostrarse disponible
- Mantener rutinas y normas
- Garantizar afecto
- Recordar su rol
- Reafirmar su personalidad

- Puede generar sobreprotección
- Predomina el malestar fisiológico
- Consecuencias iguales a los del adulto
- De su elaboración depende el desarrollo futuro:
 - Autoestima
 - Rendimiento
 - Consumo
 - Evitación
 - Vacíos
 - Crecimiento

Contenido



Primera parte



¿Por qué hablar de duelo?



¿Qué esperar del duelo y sus etapas?



El duelo en las etapas del desarrollo

Segunda parte



Principios del acompañamiento



Duelo en el ámbito educativo



Herramientas de acompañamiento

¿Qué podemos hacer?

Principios clave



1. Escucha
2. Respeto e individualidad
3. No apurar y permitir
4. Contención emocional y apoyo en adaptación
5. Comunicación o expresión

Empatía

Escucha activa

Reconocimiento

Disposición

Regulación

Conocimiento

¿Cómo acompañar un duelo?



Qué hacer

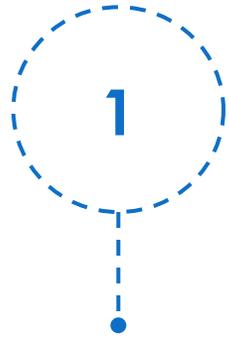
- Dedicar tiempo y descansar
- Escuchar y permitir la expresión
- Respetar momentos de soledad deseado y ofrecer alternativas
- Aceptar las diferentes formas de vivir el duelo
- Preguntando ¿qué necesitan y cómo puedo ayudar?
- Expresar y compartir emociones

Qué no hacer

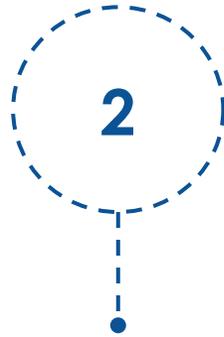
- Comparar
- Evitar frases hechas
- Apurar o limitar
- Decir qué sentir o qué hacer con el dolor

Duelo en el ámbito educativo

Plan de acción



Conocer las necesidades emocionales de la población y si están pasando por procesos de duelo



La muerte y la salud mental son temas de los que no se habla, que se evitan o atemorizan



Transmitir el conocimiento de manera asequible y fácil de entender para todos según su edad y desarrollo



Actividades dentro y fuera del plan escolar que incluya a trabajadores, docentes, estudiantes y familias

EVALUACIÓN

SESIBILIZACIÓN

PSICOEDUCACIÓN

PLAN DE ACCIÓN

Conformación de equipos responsables y formación

Duelo en el ámbito educativo

VARIABLES A TENER EN CUENTA



EDAD

**CONTEXTO DE LA
PÉRDIDA**

**DESARROLLO
COGNITIVO**

MOMENTO

POBLACIÓN

VULNERABILIDADES

Duelo en el ámbito educativo

Temáticas a abordar

- Mitos sobre el duelo
- Diferencias entre el duelo adulto y el de infancia y adolescencia
- Expresiones de duelo y alertas tempranas
- El camino del duelo
- Autocuidado para la pérdida
- Trabajo de duelo en familias y capacitación para aplicación en el entorno familiar
- Rituales de despedida
- Expresión emocional y capacidades socioemocionales - Pedagogía de la muerte
- Acompañamiento a los profesionales



Duelo en el ámbito educativo



El duelo se puede convertir en aprendizaje para toda la comunidad educativa con una perspectiva pedagógica mediante el desarrollo de capacidades socioemocionales

- **Pedagogía del acompañamiento.** Como educadores son acompañantes de la situación de pérdida. Lo crucial es que los estudiantes vean y sientan que el profesor está a su lado, con ellos.
- **Pedagogía del cuidado.** Acoger lo que es y no lo que debería ser el duelo. Ayudar a regular emociones, y animar hacia la reconstrucción personal desde la compasión y la ternura.
- **Pedagogía de la escucha.** Escuchar no solo con el oído las narrativas de la pérdida, estar atentos, sin juicios ni valoraciones, sosteniendo lo que el otro dice, con escucha activa que ayuda a poner nombre a las cosas que están pasando.
- **Pedagogía del sentido.** La muerte trae preguntas acerca del sentido de la vida. No hay respuestas ciertas, pero se puede acompañar mientras se busca el sentido, ya sea como fundamento de la vida o como dirección de la misma.

Duelo en el ámbito educativo

Actividades y metodologías



Asambleas o círculos



Libre expresión en los momentos de fragilidad o impacto emocional, favoreciendo la construcción del significado personal y grupal de la experiencia.

Películas, libros o cuentos



Ayudan a poner atención en otro sujeto o historia pero permite mirar desde otras perspectivas y libera la presión al no tener que hablar en primera persona

Competencias socioemocionales



Favorecer un duelo saludable con un dolor menos arduo, desde la alfabetización emocional, el pensamiento autónomo y la interioridad que sirvan para la vida

Expresiones artísticas



Elaborar en diferentes códigos, procesos emocionales que no pueden ser todavía expresados a través de las palabras.

Técnicas narrativas



Expresión emocional en palabras situándolas dentro o fuera de la persona para procesar la vivencia, emociones, despedida o identidad.

Momentos de regulación



Encuentro con experiencias internas que lleven al autoconocimiento, la aceptación y flexibilidad, creando espacio seguros.

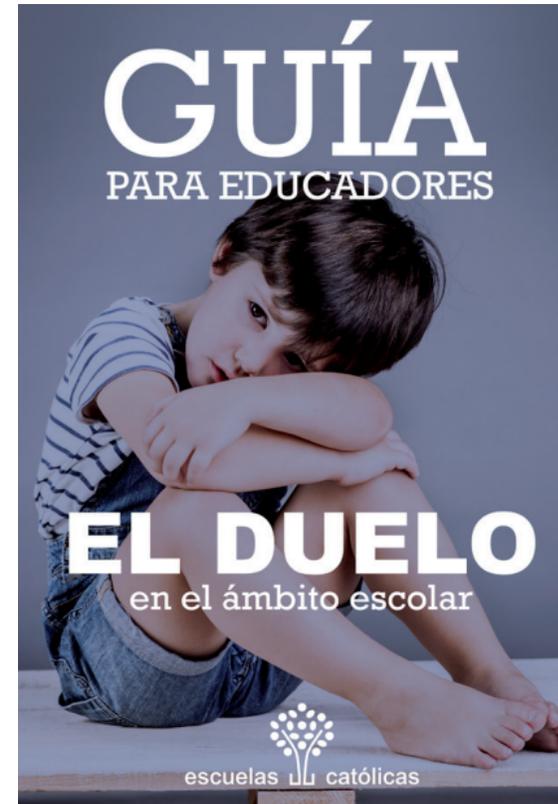
¿Cómo acompañar un duelo?

Un estudiante en el aula



- **Escuchar al estudiantes en duelo.** Mostrarse abierto y dispuesto a escuchar sentimientos y pensamientos así como las anécdotas del ser querido.
- **Discutir sobre el duelo en clase.** Hablar de la muerte como un proceso natural para que los niños comprendan los tres componentes principales de la misma: la irreversibilidad, inevitabilidad y universalidad.
- **Mostrar flexibilidad.** La mente está concentrada en elaborar la muerte, el regreso al aula en duelo debe ser progresivo para ir retomando las rutinas.
- **Brindar momentos de descanso.** Cuando el duelo ocupe gran parte de su atención, permitir espacios para evitar abrumarse (palabras claves u objetos).
- **Permitir llamadas.** Manejar emociones de temor y ansiedad por separación. Informar progresos.
- **Acompañamiento en fechas especiales.** Homenajes y reflexión.

Herramientas de acompañamiento



Herramientas de acompañamiento



Orientaciones
para una
Actuación Educativa
en Procesos de Duelo



Guía práctica para centros educativos



La educación es de todos Mineducación

Protocolos para el **abordaje pedagógico** de situaciones de riesgo en el marco de la Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar

APART of ME

INICIO HAZ UN DONATIVO

Un mundo creado para guiarte a través de tus momentos más oscuros

Mensajes clave



- El duelo es un proceso natural que implica adaptación y reaprendizaje para vivir con la pérdida, como todo proceso tiene etapas, tiempos y esfuerzos.
- En el caso de niños y adolescentes es indispensable el andamiaje por este proceso
- El proceso del duelo implica encontrarse con las propias pérdidas de un ser humano cuidando a otros.
- El duelo es y será en los próximos años una de las prioridades de salud mental de la población como consecuencia de la pandemia.
- Construir un plan para el acompañamiento de duelos dentro del ámbito escolar, podría evitar el improvisar el abordaje de este tema.
- El acompañamiento en el duelo implica la unión de conocimientos pedagógicos y psicológicos, además de actitudes de compasión y humanidad.

GRACIAS

