



# Herramientas para acompañar el proceso de duelo

**Fecha: 18 noviembre de 2021**

## 1. introducción

El duelo es un proceso natural de adaptación para los seres humanos que permite reestablecer el equilibrio personal roto por una pérdida significativa que genera gran dolor, pérdida de estructura y desorganización (SECPAL, 2007). El duelo no solo se presenta ante la muerte de una persona, sino que puede experimentarse ante el dolor de la pérdida de objetos, planes, relaciones, entre otras circunstancias valiosas para la persona.

Este proceso prepara a la persona que lo vive para adaptarse a vivir sin aquello que perdió, pero manteniendo el vínculo afectivo que los unía. Esto hace que cada duelo sea diferente entre personas en su duración, intensidad y manera de experimentarlo.

El duelo frente a situaciones de COVID-19 implica unas características especiales, ya que son pérdidas que en la mayoría de los casos son inesperadas y/o inciertas que pueden implicar un choque emocional mayor. Además, por el contexto en que se desarrolla la pandemia, las pérdidas están inmersas en medio de aislamientos, limitaciones en las acciones de cuidar y acompañar al otro en medio del dolor y el sufrimiento, dificultad para realizar rituales sociales, culturales y espirituales de despedida y en algunos casos, por sensaciones de responsabilidad o culpabilidad.

A raíz de la pandemia, estudios como el publicado por The Lancet en Julio de 2021, han encontrado que 2 de cada 1000 niños perdieron a alguno de sus cuidadores en el transcurso de la pandemia, y que Colombia es el 5to país con mayor número de niños huérfanos a raíz de esta emergencia sanitaria. Según datos del Imperial College de Londres, realizadores del estudio, en Colombia a comienzos del mes de agosto eran alrededor de 49.300 los menores de edad que habían perdido a uno

o a ambos padres por covid-19, cifra que aumenta a 55.000 contando a aquellos abuelos que cubrían los cuidados primarios de niños o que tenían su custodia.

Es por lo anterior que el duelo se convierte en un tema prioritario para abordar desde las instituciones educativas, como espacios en que los niñas, niños y jóvenes pasan gran parte de su tiempo y que puede servir como un escenario de acompañamiento y procesamiento seguro del dolor que estas situaciones provocan. Para ello, es importante que líderes, docentes y trabajadores de las conozcan las bases del duelo y su acompañamiento eficaz.

## 2. Etapas del duelo

A lo largo de los años han surgido diferentes teorías que explican el proceso del duelo, una de las más usadas y acertadas es la de Kubler-Ross que explica la existencia de 5 fases que, aunque en un principio se consideraban continuas, pueden ser cíclicas e incluso pasar en diferentes ocasiones por una misma fase hasta llegar a la resolución total.



Esta teoría de las etapas explica que cada persona, según su individualidad, requiere pasar por estas 5 etapas para procesar el dolor de la pérdida, de manera que se le encuentre un sentido, se instaure una nueva cotidianidad en la realidad y se llegue a un cierre de manera sana. El paso por estas etapas tiene diferentes duraciones e implica diversas respuestas a nivel cognitivo (pensamiento), emocional y fisiológicas.

## 3. Duelo en los niños y adolescentes

En los niños y adolescentes también transcurren estas etapas ante la pérdida, y dependiendo de muchas variables personales y contextuales puede cambiar la forma en que se expresan; sin embargo, es muy importante saber que los niños,

independientemente de su edad experimentan reacciones emocionales de dolor y sufrimiento frente a la pérdida. Estos momentos implican grandes cambios en su vida, que son percibidos y procesados marcando una huella para los años venideros, por tanto, es importante la manera en que entiendan la situación e interpreten ese dolor.

La edad es una variable definitoria en la manera en que se comprende y procesa el duelo y por ende en el acompañamiento para el menor (Colegio de médicos de Bizkaia 2017, Servicio de apoyo al duelo y enfermedad grave avanzada, 2016):

Hasta los 6 años	
Características	Recomendaciones de acompañamiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Incluso los bebés pueden sentir los cambios a su alrededor, sin que expresen o entiendan la causa.</li> <li>• No entienden la universalidad de la muerte y creen que ellos y sus seres queridos vivirán por siempre.</li> <li>• Carecen de concepto de irreversibilidad, es decir que la muerte podría ser interrumpida igual que el sueño.</li> <li>• Creen que el cuerpo de la persona fallecida puede seguir funcionando.</li> <li>• Predomina el pensamiento mágico, lo que quiere decir que podrían pensar que son ellos los que han podido causar la muerte del ser querido, y del mismo modo, que pueden hacer que vuelva a vivir.</li> <li>• Es difícil entender el concepto de permanencia, por tanto, no logran entender que cuando alguien muere deja de existir físicamente.</li> <li>• Pueden presentarse conductas regresivas o antiguos temores.</li> <li>• Curiosidad que los lleva a preguntar lo mismo varias veces.</li> <li>• Puede quebrarse la idea de omnipotencia que generan los adultos.</li> <li>• Es frecuente que la expresión emocional fluctúe, como si hubiese periodos de olvido.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener las rutinas habituales en alimentación, descanso y atención.</li> <li>• Responder a sus preguntas cuando las tengas y las puedan expresar usando un lenguaje comprensible y sin dar falsas esperanzas.</li> <li>• Hablar con lenguaje que se ajuste a su edad, sin largas charlas que los confundan.</li> <li>• Hacer actividades que les ayude a elaborar el duelo como cuentos, juegos, películas, canciones de despedida, dibujos, cortos, entre otros, siempre con acompañamiento de los adultos que guíen su pensamiento simbólico.</li> <li>• Hacerlos partícipes de partes de los rituales de despedida, explicando las reacciones emocionales de quienes los rodean.</li> <li>• Animarlos a pedir ayuda cuando se sientan confundidos o desorientados.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Predominan las respuestas somáticas de la emoción (dolores en el cuerpo, cambios de hábitos, entre otros)</li> </ul>	
---	--

A partir de los 6 años	
Características	Recomendaciones de acompañamiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comienzan a cuestionarse sobre la muerte, aunque hasta los 12 años no hay una verdadera aceptación de este evento como tal, por lo que pueden aparecer temores al respecto.</li> <li>• A los 7 años comienzan a tener más claro que después de la muerte el cuerpo no funciona y que esta es irreversible.</li> <li>• Desaparece el pensamiento mágico.</li> <li>• Sigue manteniéndose la curiosidad, pero ahora con la necesidad de razonar y buscar explicaciones lógicas.</li> <li>• Les puede preocupar lo que sus pares piensen de la situación de la muerte.</li> </ul>	<p>Igual que en la opción anterior.</p>

En la adolescencia	
Características	Recomendaciones de acompañamiento
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La elaboración del duelo es más parecida a la del adulto, al igual que sus reacciones emocionales.</li> <li>• Curiosidad por lo que sucede después de la muerte.</li> <li>• Puede presentarse algo de culpabilidad en la muerte de cuidadores si hubo dificultades de convivencia, búsqueda de independencia y autonomía propia de la edad.</li> <li>• Son tan consientes de la muerte que pueden contemplarla como salida del sufrimiento.</li> <li>• Es común que no quieran compartir sus pensamientos y emociones con otros adultos o incluso con otros pares para no mostrarse vulnerables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respetar su tiempo y mostrarnos cercanos y accesibles, necesitan mantenerse cerca de su grupo de amigos.</li> <li>• Los adultos deben estar disponibles cuando los necesita, ofreciéndoles la posibilidad de expresar sus sentimientos y a la vez, respetar que quieran estar solos/as.</li> <li>• Facilitar dinámicas de expresión de sentimientos a través de películas o intereses propios, con debates relacionados con el tema, animándolos a compartir su visión.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presión por comportarse como adultos.</li> <li>• Pueden captar el significado de los rituales.</li> <li>• Entienden el impacto que la muerte pueda generar en su entorno.</li> <li>• Pueden aparecer dudas espirituales y religiosas.</li> <li>• Pueden permanecer las respuestas somáticas del sufrimiento.</li> <li>• Pueden permanecer en la negación o evitación del sufrimiento que experimentan. Les cuesta verbalizar lo que sienten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseñar estrategias donde puedan expresar lo que han compartido con la persona fallecida, de manera que puedan resolver asuntos pendientes, mostrar la gratitud, pedir disculpas o perdonar y poder despedirse.</li> </ul>
--	---

## 4. Acompañamiento en el ámbito educativo

Cualquier persona que desee acompañar el duelo de otro ser humano puede guiarse por los principios de la escucha activa y consciente, el respeto y la individualidad del proceso mediante actitudes de empatía, reconocimiento, disposición, autorregulación y conocimiento.

Se propone a las instituciones educativas conformar un equipo responsable para estos sucesos en su comunidad, personas que estén dispuestas a acompañar y liderar actividades lúdicas entorno al duelo partiendo de la base de una evaluación de necesidades, generando campañas de sensibilización alrededor de este tema para quitar la presión natural que existe, generar espacios de educación sobre el duelo y su manejo, para lo cual deben estar entrenados y generar planes de acciones que tengan en cuenta las siguientes variables:



Entre las temáticas a desarrollar en los planes de acción para acompañar el duelo pueden incluirse actividades lúdicas dentro del aula o actividades en espacios específicos:

Actividades dentro del aula	Temáticas adicionales
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asambleas o círculos de expresión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupos de apoyo</li> <li>• Tutorías</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"><li>• Expresiones artísticas o arteterapia</li><li>• Análisis o trabajo con películas, libros, canciones o cuentos</li><li>• Construcción de narrativas</li><li>• Enseñanza y práctica de competencias socioemocionales</li><li>• Generación de espacios para la regulación emocional.</li><li>• Pedagogía de la muerte</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Actividades de mitos sobre el duelo y diferencias entre el duelo adulto y el de infancia y adolescencia</li><li>• Capacitaciones sobre las expresiones de duelo y la identificación de alertas tempranas</li><li>• Actividades del camino del duelo en donde se explican las etapas del mismo.</li><li>• Sesiones de autocuidado para la pérdida</li><li>• Trabajo de duelo en familias y capacitación para aplicación en el entorno familiar</li><li>• Apoyo en rituales de despedida</li><li>• Acompañamiento al equipo de trabajo</li></ul>
---	--

## 5. Algunas referencias:

SECPAL. (2007). Guía para los familiares en duelo. Recuperado de [https://www.bdv.cat/sites/default/files/common/Salut/guia\\_per\\_a\\_familiars\\_en\\_dol.pdf](https://www.bdv.cat/sites/default/files/common/Salut/guia_per_a_familiars_en_dol.pdf)

The Lancet, Global minimum estimates of children affected by COVID-19-associated orphanhood and deaths of caregivers: a modeling study. Publicado en línea el 20 de julio de 2021 en <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2821%2901253-8>

Kübler-Ross, E. (1969). On death and dying. New York: The Macmillan Company.

Kübler-Ross, E. & Kessler, D. (2007). On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss. New York: Scribner. Fuente: <https://viviendolasalud.com/psicologia/duelo-fases-etapas>

BIDEGIN, asociación apoyo al duelo y enfermedad grave avanzada de Gipuzkoa. (2016). Orientaciones para una Actuación Educativa en Procesos de Duelo.

Colegio de Médicos de Bizkaia. (2017). GUÍA SOBRE EL DUELO EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA. Formación para madres, padres y profesorado.