

Cartilla N° 1

¿Cómo acompañar a estudiantes que se encuentren viviendo un proceso de duelo?



¿Cómo acompañar a estudiantes que se encuentren viviendo un proceso de duelo?

Esta información te ayudará a conocer sobre el proceso de duelo y qué es lo que se espera de la acción docente cuando se brinde soporte socioemocional a los estudiantes ante estos casos. El duelo es un proceso personal y privado que se suele vivir de forma muy particular según cada individuo. Lo que se presenta a continuación son algunas características que pueden presentarse.



Comprendemos el duelo



Duelo anticipado

El duelo anticipado se caracteriza por la aparición del proceso de duelo antes de la pérdida real. Se vive la pérdida como si hubiera ocurrido en realidad, aunque aún no ha sucedido. Es un dolor que no solemos revelar a nadie e incluso es posible que no seamos conscientes de este miedo. El duelo anticipado incluye emociones, pensamientos y conductas relacionadas con la pérdida.



Duelo

Es el proceso psicológico que se produce tras una pérdida o muerte de un ser querido o persona significativa. Es diferente en cada persona, y puede experimentarse: ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, entre otros. En el caso de la pandemia de COVID-19, el riesgo de transmisión, el distanciamiento social forzoso y las condiciones de cremación, inhumación, entre otros factores, pueden incrementar la sensación de dolor ante la pérdida y en algunos casos complicar el proceso de duelo.



Etapas del duelo

No todas las personas pasarán por todas las fases y en el mismo orden, sin embargo, este modelo nos permite tener una idea de cómo suele experimentarse el proceso de duelo, con la finalidad de estar informados y comprender lo que la persona podría estar sintiendo ante la pérdida de un ser querido. Las etapas del duelo suelen ser:

Negación

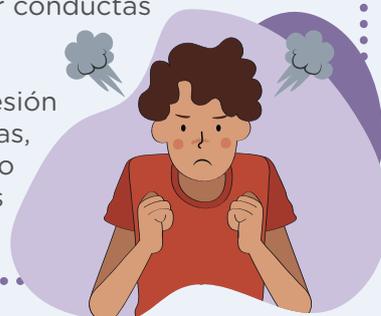
- Es una fase en la que uno se resiste a creer lo que ha pasado, hay un estado de shock y/o la persona actúa como si no hubiera sucedido la muerte del ser querido.
- En la situación actual, en la que no es posible llevar a cabo los habituales ritos funerarios, esta fase puede ser más larga.
- **Importante:** no forzar la expresión emocional ni el reconocimiento de la “verdad”, sino dar tiempo y respetar el proceso de cada persona.



¿Cómo acompañar a estudiantes que se encuentren viviendo un proceso de duelo?

Ira

- Sentimiento de enfado o rabia por lo sucedido.
- Esta se puede volcar en los médicos, en los responsables políticos en la situación actual, en las personas cercanas, en uno mismo y/o en la persona fallecida.
- En adolescentes y adultos, esta rabia puede ser más clara y explícita; en niños, pueden aparecer rabietas, y/o mala conducta.
- Es necesario admitir estos sentimientos en uno mismo y en los demás y no culpabilizar por ellos. En algunos casos en los que la culpa ocupa un lugar importante, pueden aparecer conductas autodestructivas o autolesiones.
- **Importante:** brindar espacios de expresión emocional según su edad y características, algunos se expresan a través de palabras, pero podemos brindar formas alternativas a través de dibujos, poemas, canciones, juegos, etc.



Negociación

- En esta fase, la negación ya se disipa y aparece mayor conciencia de lo que ha pasado.
- De alguna forma, se intenta “negociar” (con Dios o con la muerte), como si se pudiera dar marcha atrás o uno pudiera cambiar el curso de los acontecimientos.
- Los niños de hasta 7 años, pueden pensar que la persona fallecida puede volver si ellos hacen algo o a cambio de algo.
- En niños de más edad o adolescentes (también en adultos), puede suceder algo similar.
- Hay una parte de uno mismo que se resiste a aceptar lo sucedido y otra que es consciente de ello.
- **Importante:** respetar el proceso, acompañar con cuidado y cariño incluyendo el criterio de realidad.



¿Cómo acompañar a estudiantes que se encuentren viviendo un proceso de duelo?

Tristeza

- En adolescentes y niños, puede aparecer de forma evidente, pero en algunos casos lo que se muestra más es la pasividad, la baja energía, la indiferencia o la falta de expresión emocional. También se puede expresar a través de la mala conducta o la irritabilidad.
- En la situación de crisis actual, puede servir de ayuda contactar con asociaciones o grupos que hayan surgido de familiares y afectados.
- La escritura, el dibujo, la música, etc. suelen ser un buen recurso para poder expresar sentimientos.
- **Importante:** acoger la emoción y buscar estrategias para transformarla.



Aceptación

- Ya se acepta el hecho de la muerte, aunque esto no significa que no aparezca la tristeza y otros signos de malestar emocional. Es importante no intentar acelerar el proceso y llegar “enseguida” a esta fase.
- Para poder alcanzar esta fase, es fundamental tener en el interior una imagen positiva de la persona fallecida y poder haber hecho “las paces con ella” si la relación era conflictiva o demasiado ambivalente.
- **Importante:** la mirada de esperanza.



Aceptemos las emociones



Cuando reconocemos y nombramos nuestras emociones sin juzgarlas, podemos dar un paso adelante hacia la aceptación y sentirnos mejor. Necesitamos considerar que:



- La pérdida de un ser querido puede resultar una de las experiencias más difíciles para el ser humano. En esta crisis, todas las emociones que se experimenten son válidas.



- Evite hacer comparaciones con aquellos que están en situaciones peores. Cada uno siente el dolor de una manera diferente, el duelo es único e intransferible.



- Es importante tener sentimientos de gratitud por nuestra salud y seguridad, esto ayuda a los estudiantes a ser compasivos consigo mismos.



- En vez de evadir las emociones, pueden trabajar con los estudiantes para expresarlos a diario en pequeñas formas a través de dibujos, poemas, canciones, juegos, etc. Es importante que la vivencia del duelo pueda ser compartida si lo necesitan, de manera respetuosa y con el consentimiento de la persona que pasa por el duelo.



Recomendaciones generales para el acompañamiento



Presentamos una serie de recomendaciones que puedes utilizar en tu trabajo con los estudiantes y sus familias para acompañarlos al momento de afrontar la pérdida de un familiar cercano o un ser querido.



Recomendaciones para el acompañamiento individual:



Mantente atento a las reacciones o respuestas del estudiante, pues no siempre serán adaptativas o productivas, pudiendo optar por el aislamiento, la agresión (o autoagresión), o la conducta temeraria o de riesgo, problemas de atención y la concentración, entre muchas otras.



La escucha activa y consciente y la validación emocional son acciones importantes para acompañar y brindar soporte socioemocional al estudiante. En los espacios con el estudiante, debemos cuidar estar en sintonía con sus necesidades, estar presente según las necesidades, a veces el silencio empático también puede responder a las necesidades emocionales en dicho momento. Asimismo, es clave dar cabida a los afectos que surjan en los estudiantes recordando que sus emociones “no son buenas, ni malas” y que pueden expresarlas.



Se debe mantener el contacto con la familia, para que ayude a conocer el estado de evolución del proceso, y a la vez ayudarte a entender cómo está procesando la situación la familia en general y acompañarlos.



El paso del tiempo no asegura la superación del sentimiento de pérdida, por lo que deberás de mantenerte alerta a señales que requieran una ayuda especializada de un profesional de la salud mental.



Recomendaciones para el acompañamiento desde la tutoría grupal:



Si nuestros estudiantes aún no están pasando por un duelo, puedes generar actividades que aborden la muerte como parte de la vida. Y para acercarse al tema se puede proponer la lectura de cuentos, películas, entre otros



El espacio de tutoría grupal puede configurarse como un lugar de apoyo, en el que el estudiante puede expresar sus emociones y recibir el afecto y acompañamiento de sus compañeros. Para ello, se puede conversar con los compañeros del estudiante en duelo para explicarles sobre lo que ha pasado y las emociones que puede experimentar su compañero.

Como docentes, es natural que podamos sentir miedo o inseguridad de acompañar a nuestros estudiantes en una experiencia de duelo, a veces puede no resultar fácil acompañar al estudiante a procesar la experiencia. Por ello, es importante que se aborde esta situación en los espacios de trabajo colegiado y recibir soporte del coordinador de tutoría de la escuela, con el fin de compartir lo que sentimos, sostenerse y también tener información clara de cómo acompañar al estudiante en otros espacios.

Considerando los casos de secundaria, principalmente, los docentes deben coordinar sobre quién va a brindar el soporte o acompañamiento en estos casos, ya que es importante que el estudiante sienta confianza con el docente. En caso de los demás docentes que no fueron elegidos deben respetar y evitar profundizar en el tema al mismo tiempo con el estudiante o familias ya que podría resultar incómodo, lo que sí se podría decir es que saben por lo que están pasando y les ofrece su ayuda si en algún momento lo requieran.



Referencias bibliográficas

- Andonegi, L. y otros (2014). Orientaciones para una Actuación Educativa en Procesos de Duelo. Guía práctica para centros educativos. España: BIDEGIN, asociación apoyo al duelo y enfermedad grave avanzada. Recuperado de <https://bideginduelo.org/wp-content/uploads/2018/03/guia-duelo-y-escuela-Bidegin.pdf>
- Cortina, M y otros (2018). Guía y orientaciones para la atención al duelo desde los centros educativos. España: Recursos web para la igualdad y la convivencia. Recuperado de <https://www.marcortina.com/guia-duelo-centros-educativos/>
- Díaz, P. (2016). Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. España: Fundación Mario Losantos del Campo. Recuperado de <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Hablemos%20de%20Duelo%20%20Manual%20practico%20para%20abordar%20la%20muerte%20con%20ninos%20y%20adolescentes%20.pdf>
- Kessler, D. (2015). Sobre el duelo y el dolor. España: Ediciones Luciérnaga. Recuperado de https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/32/31277_Sobre_el_duelo_y_el_dolor.pdf





PERÚ

Ministerio
de Educación

