



# AFRONTAMIENTO DE LA PÉRDIDA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

## ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS Y EMOCIONALES PARA PROFESIONALES DEL ÁMBITO EDUCATIVO

(Santander, 25 DE Abril de 2023).

*Ana Julia Daroca Bello*  
*Psicóloga Clínica*



## VIVIMOS EN UNA SOCIEDAD QUE HA ESTADO DE ESPALDAS A LA MUERTE Y AL DOLOR

- LA BELLEZA IDEAL, LA ETERNA JUVENTUD Y LA BÚSQUEDA DE ACEPTACIÓN. Los «like» como medida de la propia valía
- LA EVITACIÓN DEL SUFRIMIENTO, DE LA FRUSTRACIÓN
- LA IDEA DE QUE TODO VALE
- LA IDEA DE QUE TODO SE PUEDE
- NO SE NOS EDUCA EN EL FRACASO, EN LOS LÍMITES...
- PSICOLOGÍA DEL REFUERZO / PSICOLOGIA DEL ESFUERZO

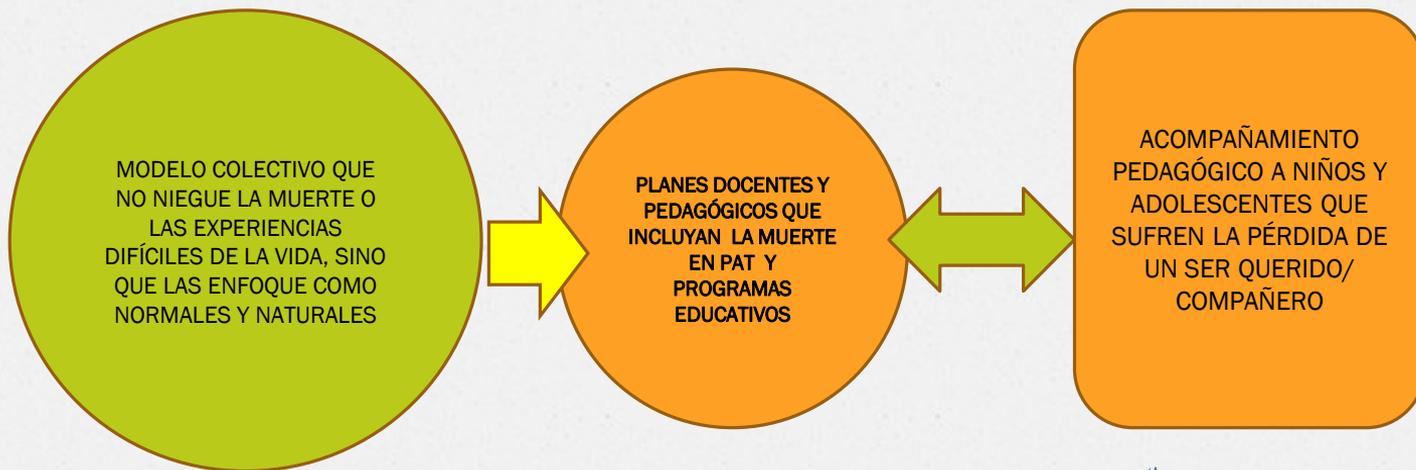


## LA ENFERMEDAD Y LA MUERTE NOS CONECTA CON LA IDEA DE LOS PROPIOS LÍMITES, LA PROPIA FINITUD Y LA DE LOS QUE NOS RODEAN

- LAS PÉRDIDAS , SEAN DEL TIPO QUE SEAN, NOS PREPARAN PARA LA VIDA
- EVITAR LAS PÉRDIDAS, NEGARLAS O CULPABILIZARA A OTROS DE NUESTROS LÍMITES NOS CONVIERTE EN PERSONAS VULNERABLES Y DISMINUYE NUESTRA CAPACIDAD DE AFRONTAMIENTO Y RESILIENCIA
- HACE FALTA UN CAMBIO DE PARADIGMA CURRICULAR QUE INCLUYA LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, LA CONCIENCIA Y EL AUTOCONOCIMIENTO



## PSICOPEDAGOGÍA DE LA MUERTE





« TODAS LAS PÉRDIDAS QUE TENEMOS A LO LARGO DE LA VIDA, NOS PREPARAN PARA LA MUERTE; LA PROPIA Y LA DE NUESTROS SERES QUERIDOS. **ES NECESARIA UNA BUENA ELABORACIÓN DE LAS PÉRDIDAS DE TODO TIPO PARA TENER UNA VIDA EMOCIONALMENTE SANA Y AJUSTADA**»



## ¿ POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS/ ADOLESCENTES?

**EL SILENCIO.** No hablamos de la muerte para « protegerlos » de lo que consideramos que podría ser una experiencia traumática, lo que, paradójicamente les hace más vulnerables.

El silencio contrasta frontalmente con su **CURIOSIDAD** natural, capacidad de observar, de captar sentimientos, expresiones y malestar que generan sus preguntas.

- ❖ No olvidemos que **callar no significa no comunicar.**
- ❖ Cuando evitamos responder, eludimos o mentimos, **comunicamos con lo que no decimos que nos provoca angustia y miedo.**
- ❖ En los niños, frecuentemente **es peor lo que imaginan que el afrontamiento de la realidad**

**El educador es PERSONA** que siente, piensa y tiene necesidades relacionadas consigo mismo/a y con la situación. Tiene además su propia historia de pérdidas.



Ansiedad a dar malas noticias

Miedo a provocar sufrimiento

Desconocimiento de respuestas

Miedo a equivocarnos

La comunicación es una **HERRAMIENTA ESENCIAL** del EDUCADOR que da paso a la confianza mutua, a la seguridad y a la información que el alumno/a necesita para ser ayudado y ayudarse a sí mismo/a.

La comunicación es un **PROCESO**, no un acto y debe formar parte del plan de acompañamiento del alumno durante su periodo de escolarización.

La comunicación puede ser dolorosa, pero la **INCOMUNICACIÓN** lo es mucho más, porque en ella se encuentra soledad, angustia, aislamiento, pérdida de control.

La comunicación facilita la **ADAPTACIÓN**, disminuye la incertidumbre, posibilita la planificación, incrementa la sensación de no estar sólo, **favorece la expresión de miedos y preguntas no verbalizadas.**

## Para pensar...

- ❑ Acostumbramos a los niños a vivir lejos del sufrimiento y del dolor. Eso les lleva a abandonar actividades, evitar retos y sentir rechazo por lo que supone esfuerzo y malestar
- ❑ Evitándoles el sufrimiento y alejándoles de la muerte como algo inherente a la vida les alejamos también de las habilidades necesarias a la hora de sobreponerse a los reveses de la realidad.
- ❑ Desde hace tiempo, existe una tendencia generalizada a decirles a los niños que no hay techo, que pueden conseguir todo aquello que sueñen. Nos olvidamos que hay límites que marcará la vida y que este mensaje les lleva a negar la realidad amarga que tarde o más temprano se producirá y, en el caso de enfermedades terminales o situaciones que no se han podido paliar o evitar, podemos encontrarnos con un grave problema emocional.
- ❑ Los docentes encuentran muchos obstáculos para trabajar este tema por parte de algunos padres que tienden a reprochar que se les de este tipo de información por una protección mal entendida. Por eso, **el primer reclamo hacia el centro educativo suele venir cuando fallece alguien cercano a los alumnos ( un docente, un familiar o un compañero) y entonces, no se suele contar con material, formación o protocolos específicos para el abordaje y el apoyo del equipo docente.**
- ❑ En el caso de los adolescente, en ocasiones se considera, erróneamente, que cuentan con toda la formación e información pertinente y evitamos enfrentarnos a explicaciones o emociones que suelen ser dolorosas.

**«Dad palabras al dolor; la pena que no se habla murmura  
en el fondo del corazón y lo invita a romperse»  
Macbeth. Shakespeare**



## CONCEPTOS BÁSICOS QUE COMO EDUCADORES HEMOS DE MANEJAR

- ✓ **IRREVERSIBILIDAD:** aquello que ha muerto no va a volver a vivir
- ✓ **UNIVERSALIDAD:** todos los seres vivos mueren ( manejar el concepto de temporalidad en los niños )
- ✓ **EL CUERPO DEJA DE FUNCIONAR**
- ✓ **HAY UNA CAUSA.** La muerte tiene una explicación

## PREGUNTAS MAS FRECUENTES ( de 3-6 años)

### Cómo son las cosas en el lugar donde está

- ¿Qué va a comer?
- ¿Hace frío donde está?
- ¿A que va a jugar?
- ¿Que va a leer si no ha llevado las gafas?

### Sobre su cuidado y bienestar

- ¿Quien me va hacer la comida?
- ¿Voy a seguir yendo al futbol los miércoles ?

### Sobre si la muerte va a afectar a los que le rodean

- ¿ te vas a morir?
- ¿ a que dad se muere uno?
- Si os morís... ¿quien me va a cuidar?

## ( ENTRE LOS 6-9 AÑOS)

### **SOBRE LO QUE OCURRE EN EL CUERPO CUANDO UNO MUERE:**

- ¿Cómo se come?
- ¿le crecen las uñas y el pelo?
- ¿cómo hace pis?...

### **SOBRE SU RESPONSABILIDAD**

- Si hago... ¿se va a enfadar?
- He roto ...¿crees que se va a poner triste?

### **SOBRE CONCEPTOS BÁSICOS QUE NO ENTIENDEN**

- ¿ Donde van las personas cuando mueren?
- ¿ Se puede regresar?
- ¿ Me ve desde allí?
- ¿ Se esta mejor en ese lugar?

## ( ENTRE LOS 9-12 AÑOS)

### SOBRE REACCIONES EMOCIONALES DE MANERA EMPÁTICA

- Mamá, ¿ Estás triste?
- ¿Cómo puedo consolar al abuelo que está tan triste?
- ¿Querrá seguir viniendo la abuela a pasear ahora que no está el abuelo?
- ¿Es muy grave esto que nos ha pasado?
- ¿ Cuando va a dejar.... de tener pesadillas?

### SOBRE LA REALIDAD QUE SE VA A ENCONTRAR

- ¿Podremos seguir viviendo en esta casa?
- ¿Iremos al mismo colegio?
- ¿Podremos seguir pagando todo?
- Que va pasar con las cosas de papá?

## ADOLESCENCIA

### MUY PARECIDAS A LAS QUE FORMULA Y SE FORMULA UN ADULTO:

- ¿ Cómo ha podido pasarnos esto?
- ¿ qué vamos hacer ahora?
- ¿ Cómo vamos a organizarnos?
- ¿ Cómo haré ... si siempre lo hacíamos juntos?
- ¿ ha sufrido?
- ¿ Se ha enterado?
- ¿ Nos ve, nos oye?
- ¿ que haremos con su cosas?
- ¿ nadie pudo hacer nada para que no pasase?



## EL MEJOR MOMENTO Y QUIEN PARA EXPLICAR UN FALLECIMIENTO

- o Las personas cercanas y queridas tienen prioridad: los padres en primer lugar, luego quien más cercano sea o se vaya a quedar al cargo del menor. Tutor en caso de iguales.
- o **Prima el cariño frente al parentesco.**
- o  antes posible.
- o En un lugar íntimo para que pueda expresar lo que sienta con libertad. El aula en caso de iguales.
- o La información puede darse de manera gradual, partimos de lo esencial para después dar detalles
- o **HAY QUE ACALRAR LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA QUE EL ALUMNO ENTIENDA LA MUERTE**
- o Es el momento de introducir los ritos y los homenajes.
- o Se pueden abordar las creencias religiosas.
- o Las responsabilidades se aclaran.
- o Contestaremos a sus preguntas en la medida de lo posible.
- o Les especificaremos que siempre recordaremos al fallecido y que no puede ser reemplazado por nadie
- o **Facilitaremos la expresión emocional** y sólo protegeremos a los niños de emociones muy intensas o desbordantes

## ¿QUÉ ES EL DUELO?

Existen en la literatura sobre el tema, muy diversas acepciones sobre el término. A nosotros nos gusta entender el duelo como:

«Duelo es un proceso de adaptación **NORMAL** y único que sigue a la pérdida de un ser querido»

## EL DUELO IMPLICA UN TRABAJO PERSONAL (WILLIAM WORDEN)

1. Aceptar la realidad de la muerte
2. Trabajar las emociones asociadas a la pérdida
3. Aprender a vivir en un mundo en el que el fallecido está ausente
4. Recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo



## DIFERENCIAS ENTRE DUELO ADULTO Y DUELO INFANTIL

- El ritmo vital
- La duración
- El mantenimiento de rutinas
- La expresión emocional
- El significado de la pérdida
- El concepto de muerte
- La necesidad de comunicarse
- Los apoyos familiares y sociales
- La información que reciben

## CREENCIAS ERRÓNEAS ACERCA DEL DUELO Y LOS NIÑOS/AS

- EL NIÑO NO ENTIENDE LO QUE PASA
- SI OCULTAMOS EL DOLOR SUFREN MENOS. HAY QUE DISIMULAR
- LOS FUNERALES Y TANATORIOS PUEDEN TRAUMATIZAR AL NIÑO
- HAY QUE MAQUILLAR LA REALIDAD EN FUNCION DEL TIPO DE MUERTE
- EL TIEMPO LO CURA TODO
- NO HAY QUE ESTAR TRISTES, AL FALLECIDO LE PONE TRISTE VERTE ASÍ

## ASPECTOS QUE FACILITAN LA COMPRESIÓN DEL MOMENTO Y ACTÚAN COMO PREVENTIVO DE DUELO COMPLICADO

- o PODER ANTICIPAR LA MUERTE
- o MANTENER LAS RUTINAS
- o GARANTIZAR SU SEGURIDAD Y CUIDADO
- o PERMITIRLES PARTICIPAR EN RITUALES DE DESPEDIDA
- o PERMITIR EMOCIONES
- o ENSEÑARLES A VALORAR LOS RECUERDOS
- o COMPARTIR EXPERIENCIAS VIVIDAS CON EL FALLECIDO
- o EVITAR MENSAJES DE FORTALEZA O RESPONSABILIDAD
- o MINIMIZAR CAMBIOS
- o TRABAJAR IDEAS IRRACIONALES O POSIBLES SENTIMIENTOS DE CULPA

## SIGNOS DE ALARMA

- ✓ INCAPACIDAD PARA REINTEGRARSE AL AULA CON SUS COMPAÑEROS
- ✓ AISLAMIENTO SOCIAL EXTREMO
- ✓ IRRITABILIDAD EXTREMA QUE NO CEDE CON EL PASO DEL TIEMPO NI EL REESTABLECIMIENTO DE RUTINAS
- ✓ APARICIÓN DE TRASTORNOS DE ANSIEDAD O ANGUSTIA DE SEPARACIÓN
- ✓ CULPA QUE NO CESA, SOBRE TODO EN ADOLESCENTES
- ✓ CONDUCTAS DE RIESGO O CONSUMO DE SUSTANCIAS SECUNDARIAS AL FALLECIMIENTO
- ✓ BAJADA SIGNIFICATIVA DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO
- ✓ SOMATIZACIONES RECURRENTE
- ✓ INSENSIBILIDAD EMOCIONAL; APENAS ES CAPAZ DE EXPRESAR EMOCIONES ASOCIADAS A LA MUERTE
- ✓ EXCESIVA RESPONSABILIDAD O COLABORACIÓN TRAS EL FALLECIMIENTO
- ✓ TODAS ELLAS INTERFIEREN EN DIVERSAS ÁREAS

## ALGUNOS MATERIALES DE AYUDA

[https://youtu.be/P\\_WGSJFc-rQ](https://youtu.be/P_WGSJFc-rQ)

<http://www.psie.cop.es/uploads/GuiaDueloFMLC%5b1%5d.pdf>

## CUENTOS

También puedes utilizar los siguientes cuentos que os recomendamos para introducir el tema:

- **"La isla del abuelo"**, un libro precioso y reconfortante para lidiar con la muerte de un ser querido. Edad: De 3 a 6 años. Autor: Benji Davies.
- **"Estirar la pata o cómo envejecemos"**: a través del humor y la ironía, trata problemas delicados como la muerte, el divorcio y la sexualidad. Edad: A partir de 5 años. Autora: Babete Cole.
- **"Regaliz"**, libro infantil para tratar la muerte como parte de la vida, en el que dos amigos filosofan sobre la misma mientras meriendan en el campo. Edad: de 6 a 9 años. Autora: Sylvia van Ommen.
- **"Como todo lo que nace"** explica el ciclo vital de la vida, es decir, cómo plantas y animales nacen, viven y mueren. Edad: de 6 a 8 años. Autores: Elisabeth Brami y Tom Schamp.
- **"Jack y la muerte"**, versión del cuento tradicional británico que presenta la muerte no como una enemiga, sino como la otra cara de una misma moneda, en la que una no existiría sin la otra. Edad: 9 a 12 años. Autor: Tim Bowley.

«LO QUE NIEGAS TE SOMETE, LO QUE ACEPTAS ,TE  
TRANSFORMA» CARL G. JUNG



# ¡MUCHAS GRACIAS!

