



# *La gestión del duelo en la escuela*

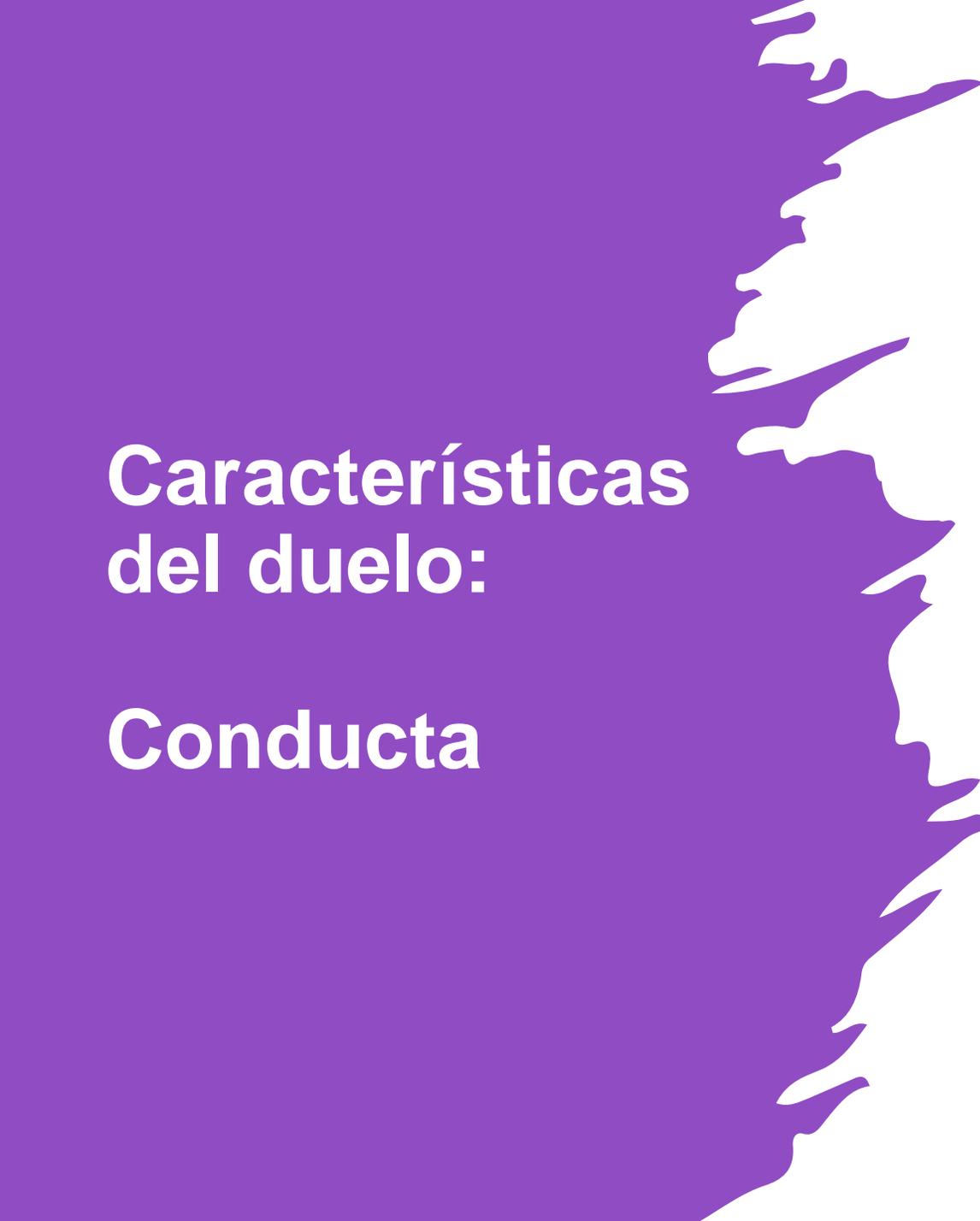
PABLO RODRÍGUEZ GONZÁLEZ

PSICÓLOGO ESPECIALISTA EN DUELO, PÉRDIDAS Y TRAUMA

A large, irregular watercolor splash in shades of orange, yellow, and light brown, centered on a white background. The splash has a soft, textured appearance with varying intensities of color.

# El duelo

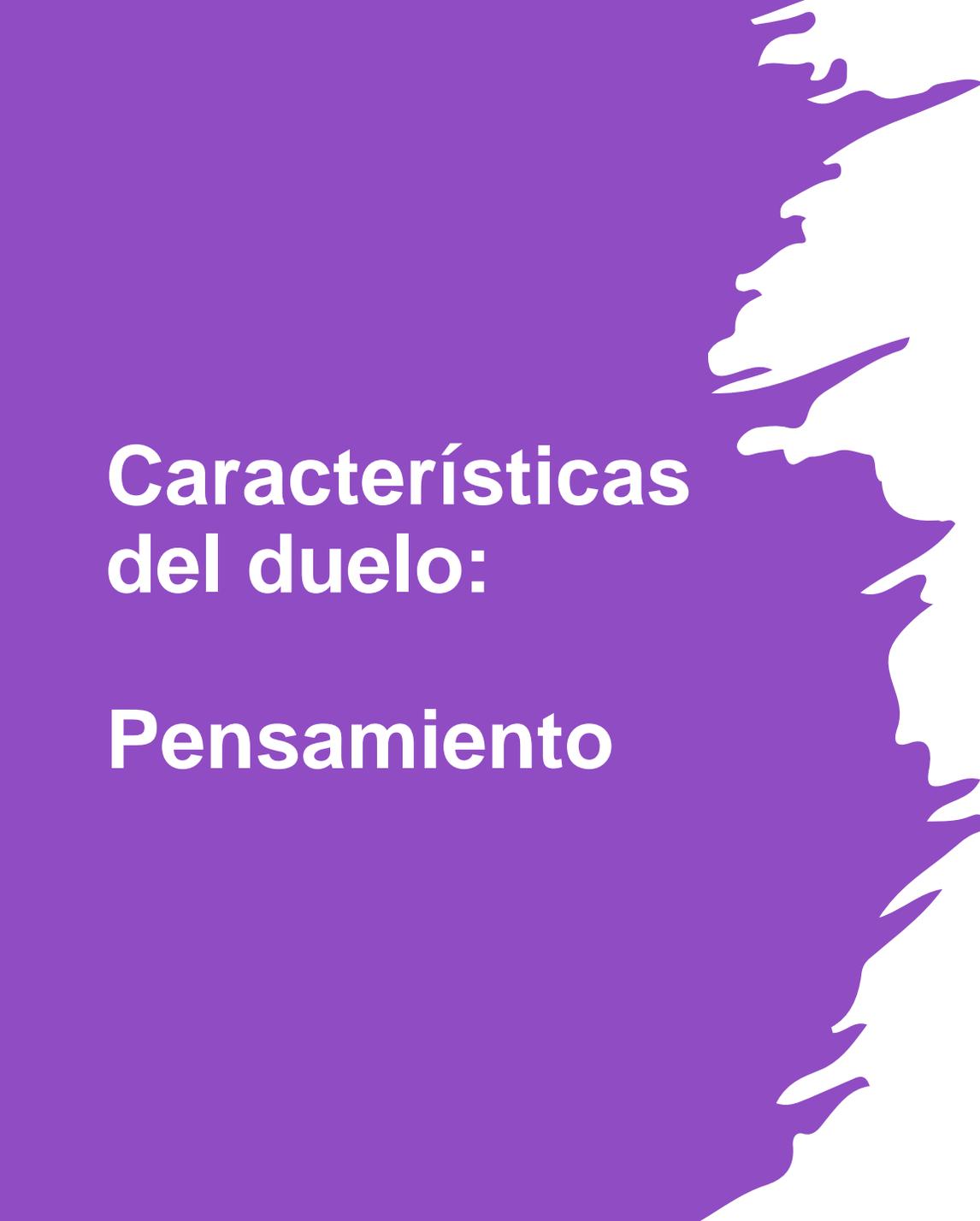
“Reacción psicológica ante la pérdida, el dolor emocional que se produce tras haber perdido algo o alguien significativo en nuestras vidas”(Arranz, Barbero, Barreto, Bayés).



## Características del duelo:

## Conducta

- Conducta distraída
- Trastornos alimentarios
- Trastornos del sueño
- Aislamiento
- Conductas de evitación
- Conductas de búsqueda
- Deambulaci3n



## Características del duelo:

### Pensamiento

- Confusión
- Incredulidad
- Pensamientos de irrealidad
- Alucinaciones
- Sentido de presencia
- Dificultades de concentración
- Rumiación del pensamiento
- Rigidez del pensamiento



## Características del duelo: Emociones

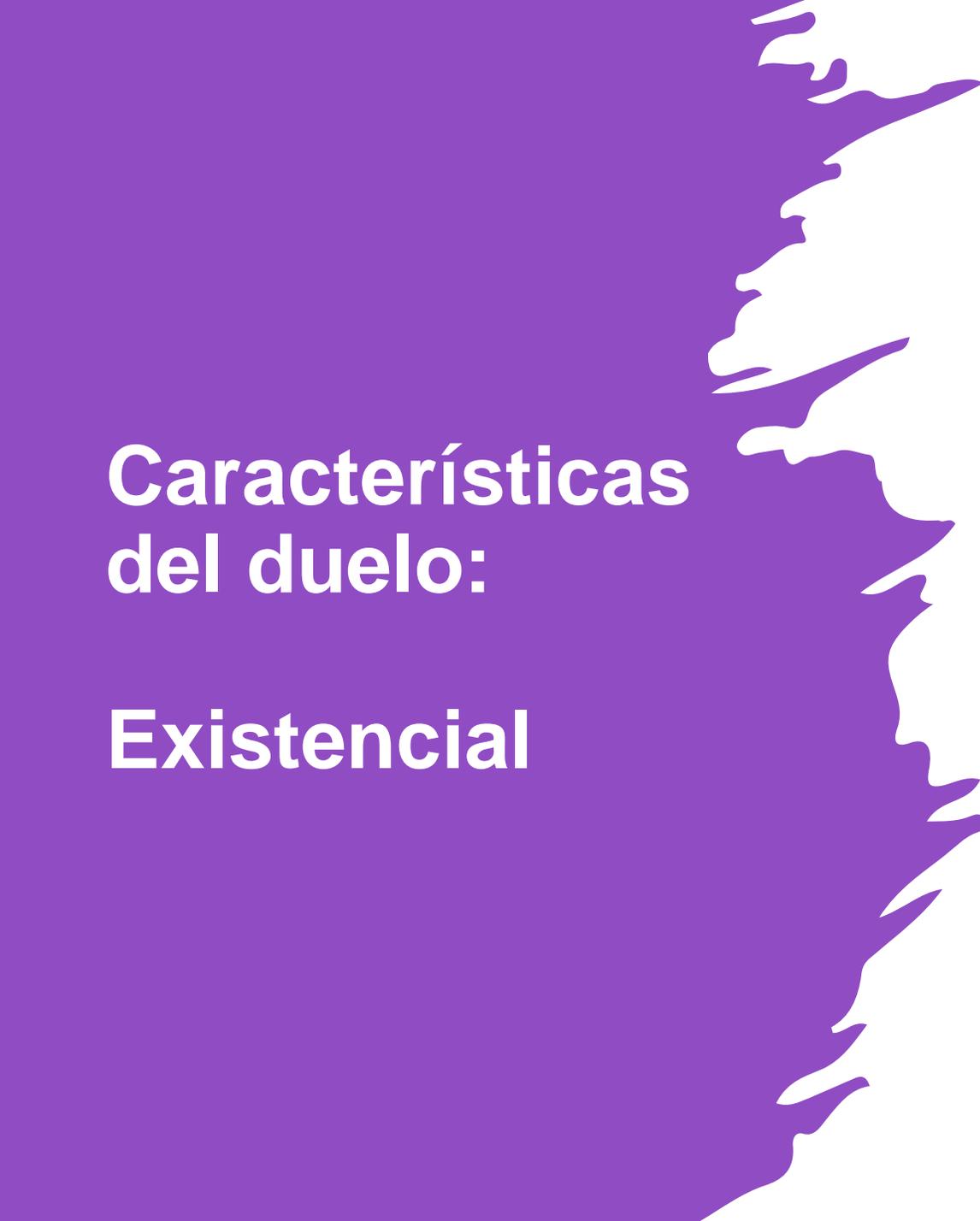
- Shock, incredulidad
- Tristeza, melancolía, nostalgia, añoranza, anhelo
- Ira, enfado, impotencia
- Ansiedad, angustia
- Culpa
- Soledad
- Alivio
- Vacío



## Características del duelo:

### Corporal

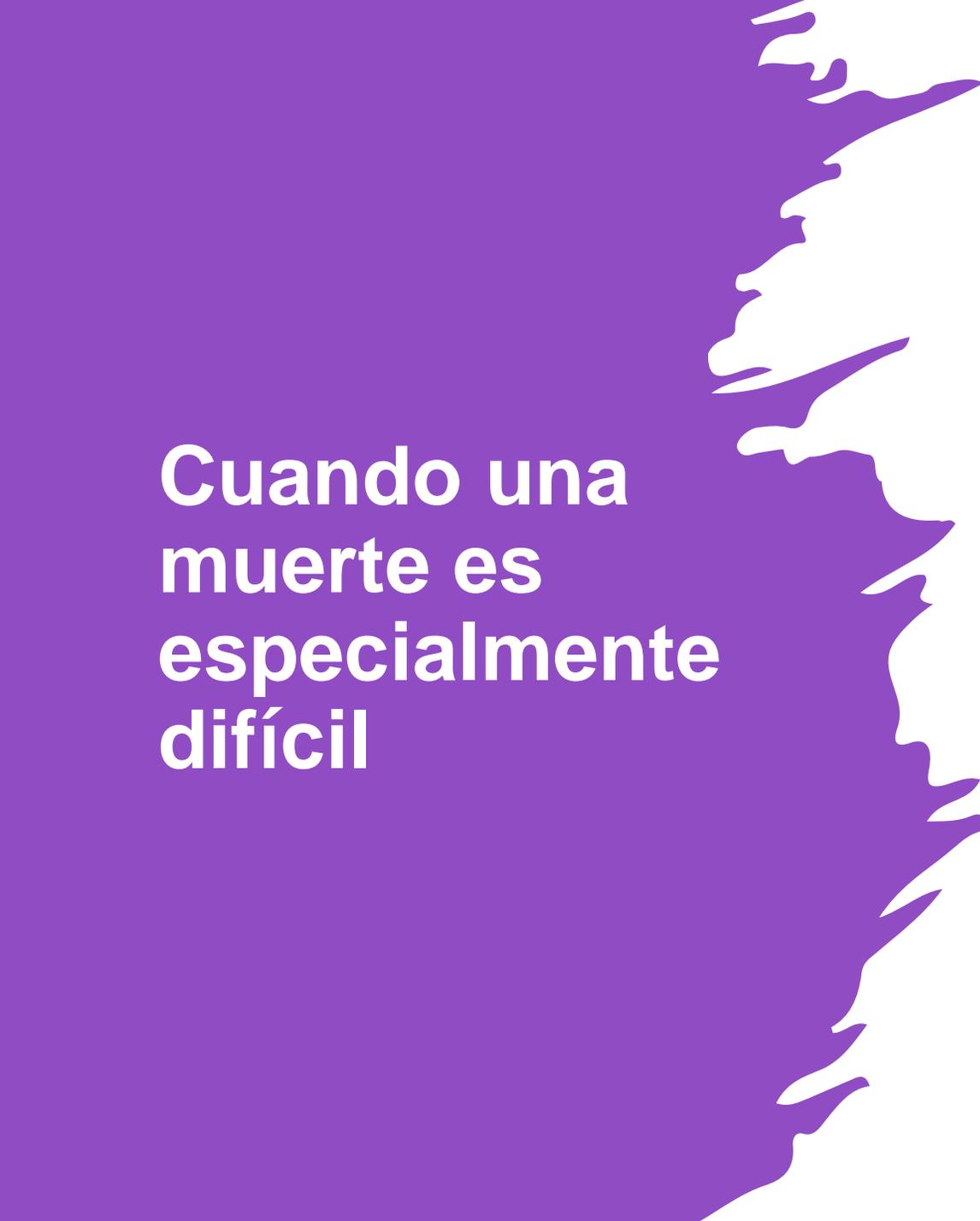
- Molestias gastrointestinales
- Opresión en la garganta
- Presión en el pecho
- Dolores musculares
- Dificultad respiratoria
- Pinchazo/dolor punzante en el pecho o estómago
- Dolor de cabeza
- Cansancio y falta de energía



## Características del duelo:

### Existencial

- Falta de sentido
- Sensación de falta de libertad
- Incapacidad para tomar decisiones
- Dificultades para sentir amor o sentirse amados
- Problemas para confiar en los demás
- Intensa sensación de injusticia



**Cuando una  
muerte es  
especialmente  
difícil**

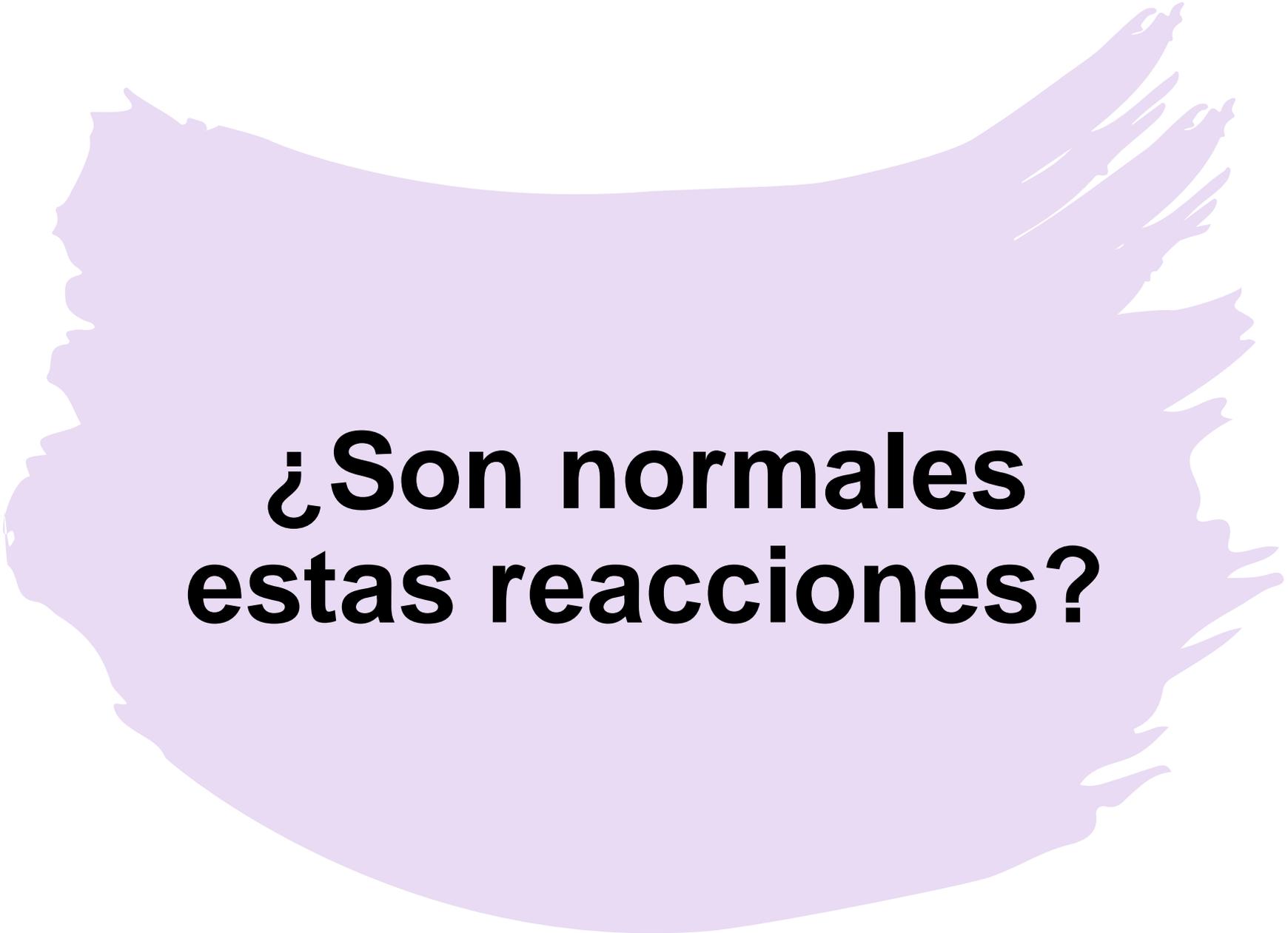
- Muertes repentinas
- Muertes violentas
- Muertes “invalidadas”
- Suicidio
- Historia de abandono previo

# Reacciones de duelo en menores de 2 a 9 años

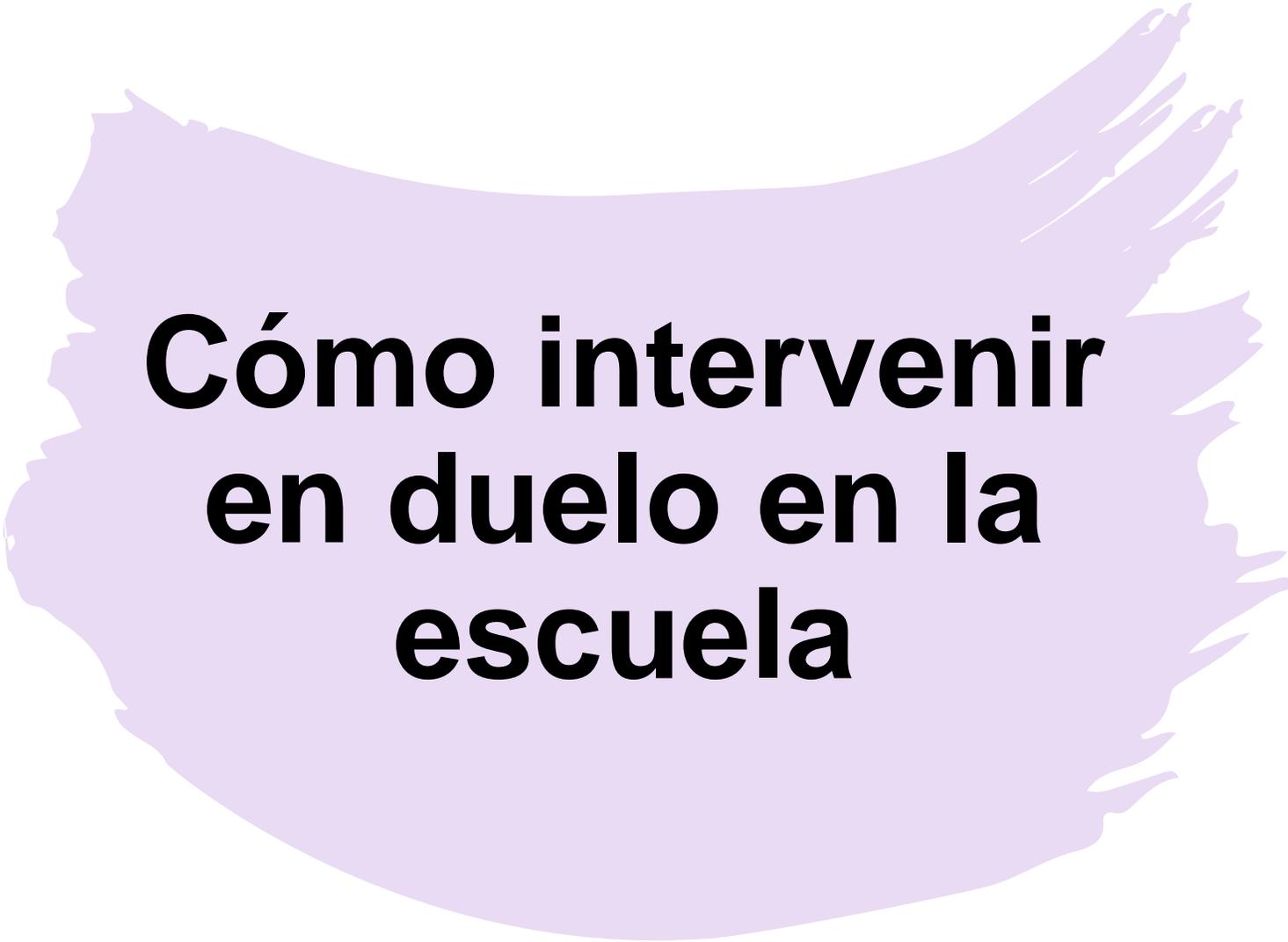
- Reacciones de agresividad
- La muerte como un estado temporal
- Ambivalencia
- Escaso contacto con los demás, cierto aislamiento
- Ansiedad de abandono
- Excesivas muestras de apego hacia determinadas figuras (profesoras o profesores)
- Idealización de la persona fallecida
- Culpabilidad
- Preocupación por los demás
- Conductas de búsqueda

# Reacciones de duelo en preadolescentes y adolescentes

- Aislamiento: se sienten diferentes al resto
- Expresiones de rabia: gritos, golpes...
- Actitud rebelde
- Ausencia de contacto con otras emociones negativas
- Conductas de evitación
- Roles difusos: asimilación de conductas y utilización de objetos de la persona fallecida
- Cuidado de los demás
- Culpabilidad por reacciones propias de la adolescencia



**¿Son normales  
estas reacciones?**

A light purple brushstroke graphic with irregular, feathered edges, centered on a white background. The text is overlaid on this graphic.

# **Cómo intervenir en duelo en la escuela**

# A nivel preventivo

- Es necesario contar con un protocolo de prevención e intervención
- Incluir la pedagogía de la muerte en el desarrollo curricular
- Contar con herramientas formales y personales para abordarlo
- Autocuidado

# Las necesidades de los menores en duelo

- Tener mis propios sentimientos por la muerte de un ser querido
- Expresar mis sentimientos a mi manera
- Hablar de mi dolor siempre que lo necesite
- Que los demás me ayuden a sobrellevar mi dolor
- Disgustarme por los problemas normales y cotidianos
- Sufrir oleadas de dolor
- Utilizar mis creencias para encontrarme mejor
- Preguntarme por qué ha muerto
- Recordar a la persona que ha fallecido y hablar de ella (o no)
- Seguir adelante y curarme

# Si se produce una muerte de un familiar

1. Establecer una figura de referencia
2. Comunicación de la noticia: quién, a quién, dónde, cuándo, qué...
3. Decisiones prácticas: organización de un ritual en la escuela, acudir al funeral
4. Tendremos en cuenta las fechas señaladas
5. Es importante la detección de necesidades

# Si se produce una muerte de un alumno o un miembro de la comunidad educativa

1. Comunicación de la noticia
2. Establecimiento de un espacio seguro para el doliente y la familia/allegados
3. Atender necesidades emocionales y prácticas
4. Ofrecer espacio para una sesión grupal con la clase del doliente
5. Atender a la familia y al resto de familias desde la psicoeducación en duelo
6. Asistencia al funeral
7. Organizar un ritual de despedida o un homenaje
8. Contar con y respetar las decisiones del doliente y de la comunidad
9. Hacer seguimiento (posvención)

# Pautas para la gestión del duelo

1. Coordinación
2. Mirada y escucha sensible
3. Comunicación
4. Respeto
5. Seguimiento



# Coordinación

- Primera comunicación a dirección y al resto del equipo directivo
- Comunicación con la familia
- Comunicación al resto del equipo docente
- Planificación sobre cómo se informará al alumnado y familias



# Mirada y escucha sensible

- Es necesario aceptar el sufrimiento propio y del otro
- Aceptar todas las reacciones como normales
- Presencia y atención presente
- Proporcionar seguridad y apoyo
- Respeto



# Comunicación de malas noticias

- Recabar información
- Valorar qué persona dará la información
- Control contextual
- Comunicación asertiva
- Respetar silencios y tiempos de asimilación
- Permitir expresión de sentimientos
- Promover espacio de preguntas



# Respeto

- Hacia sus propias decisiones
- Consultar con familiares y allegados
- No juzgar
- Coordinación con el resto de familias del centro
- Responder a cualquier pregunta
- Hacia la “distancia física/afectiva”
- Hacia las creencias



# Seguimiento

- El duelo tiene una respuesta aguda y una constante
- Atender a cualquier señal tiempo después
- Ofrecer siempre el espacio/tiempo de apoyo y comunicación
- Tener en cuenta fechas señaladas y aniversarios
- El respeto incluye la paciencia



# Herramientas de intervención

- Mostrar interés genuino
- Escuchar y normalizar
- Acompañamiento en cualquier necesidad
- Respeto, respeto, respeto
- Proporcionar un espacio para la escucha y para narrar lo sucedido, el dolor...
- Proporcionar seguridad



**¿Hacemos un  
ritual/homenaje?**

# Cómo facilitar el ritual/homenaje

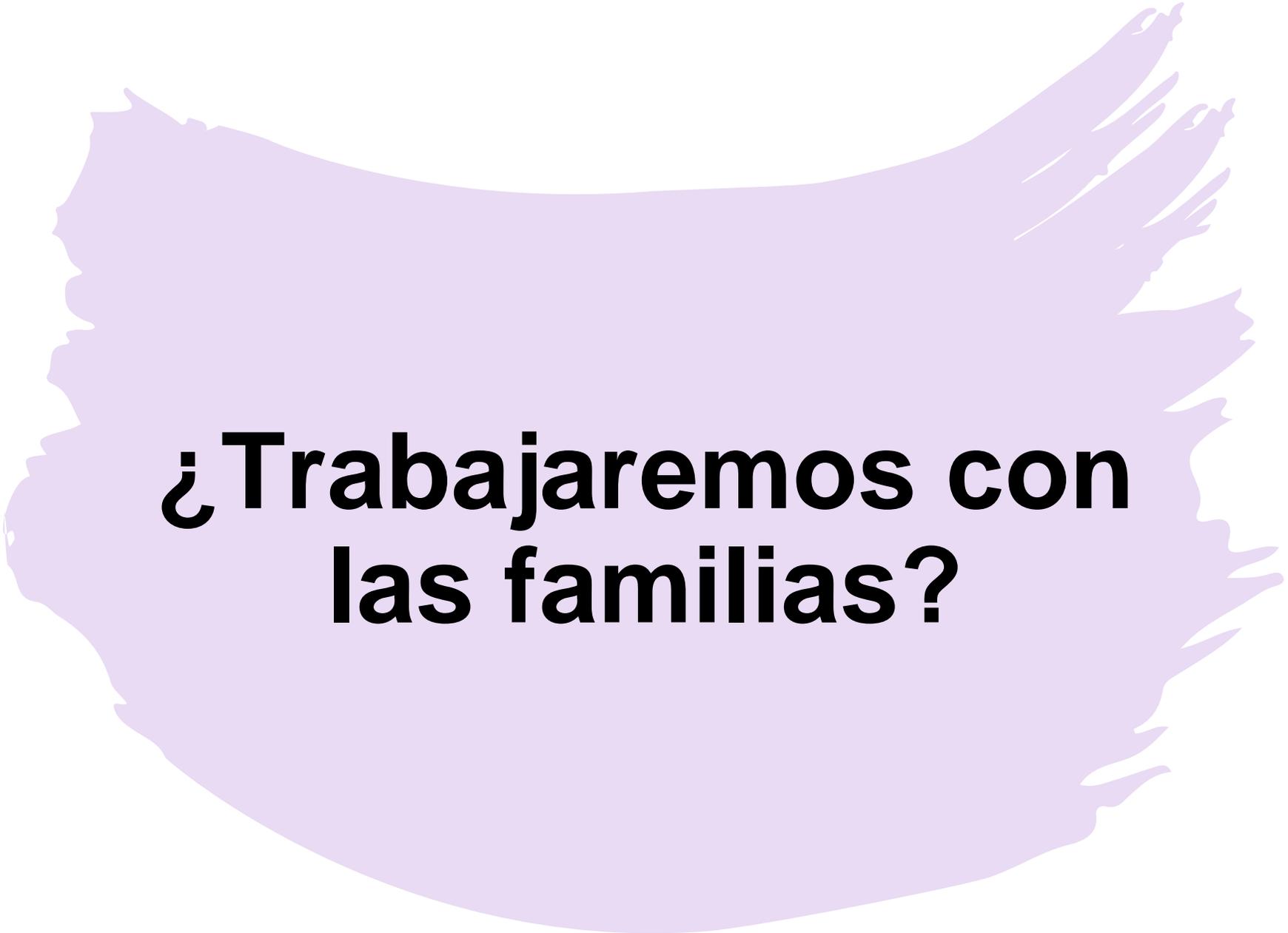
- Tratar de pactarlo con los alumnos
- Usar su creatividad
- Contar con la opinión de la familia y su presencia en el mismo
- Valorar las herramientas y recursos del centro educativo

A light purple brushstroke graphic with a textured, hand-painted appearance, centered on a white background. The stroke is wider at the top and bottom, tapering slightly towards the center.

# **Sesión grupal con alumnos**

# Características de la sesión grupal con alumnos

- El objetivo es proporcionar pautas y herramientas para afrontar el duelo a nivel grupal
- El mensaje debe ser de respeto hacia lo que hagan los compañeros para llevarlo
- Normalizar la muerte y el duelo
- Con los más pequeños plantear una actividad como el dibujo o la lectura de cuentos

A light purple brushstroke background with a textured, hand-painted appearance. The stroke is roughly rectangular with irregular, feathered edges, especially on the right side. The color is a soft, pastel purple.

**¿Trabajaremos con  
las familias?**

# Trabajo con las familias

- Es bueno organizar una sesión familiar
- Dar pautas para manejar su duelo (si es necesario)
- Proporcionar psicoeducación sobre el duelo de sus hijos, lo que es normal y lo que no
- Dar pautas para ayudar a los menores en duelo
- Dar recursos de ayuda

# ¿Cómo profesor, puedo estar en duelo?

- Tenemos derecho a estar en duelo
- Tenemos derecho a vernos afectados por el sufrimiento ajeno
- Tenemos derecho a tener reacciones de duelo
- Tenemos derecho a cuidarnos y ser autocompasivos
- Tenemos derecho a no estar al 100%

**Gracias por vuestra  
atención**

**[www.terapiaconpablo.com](http://www.terapiaconpablo.com)**