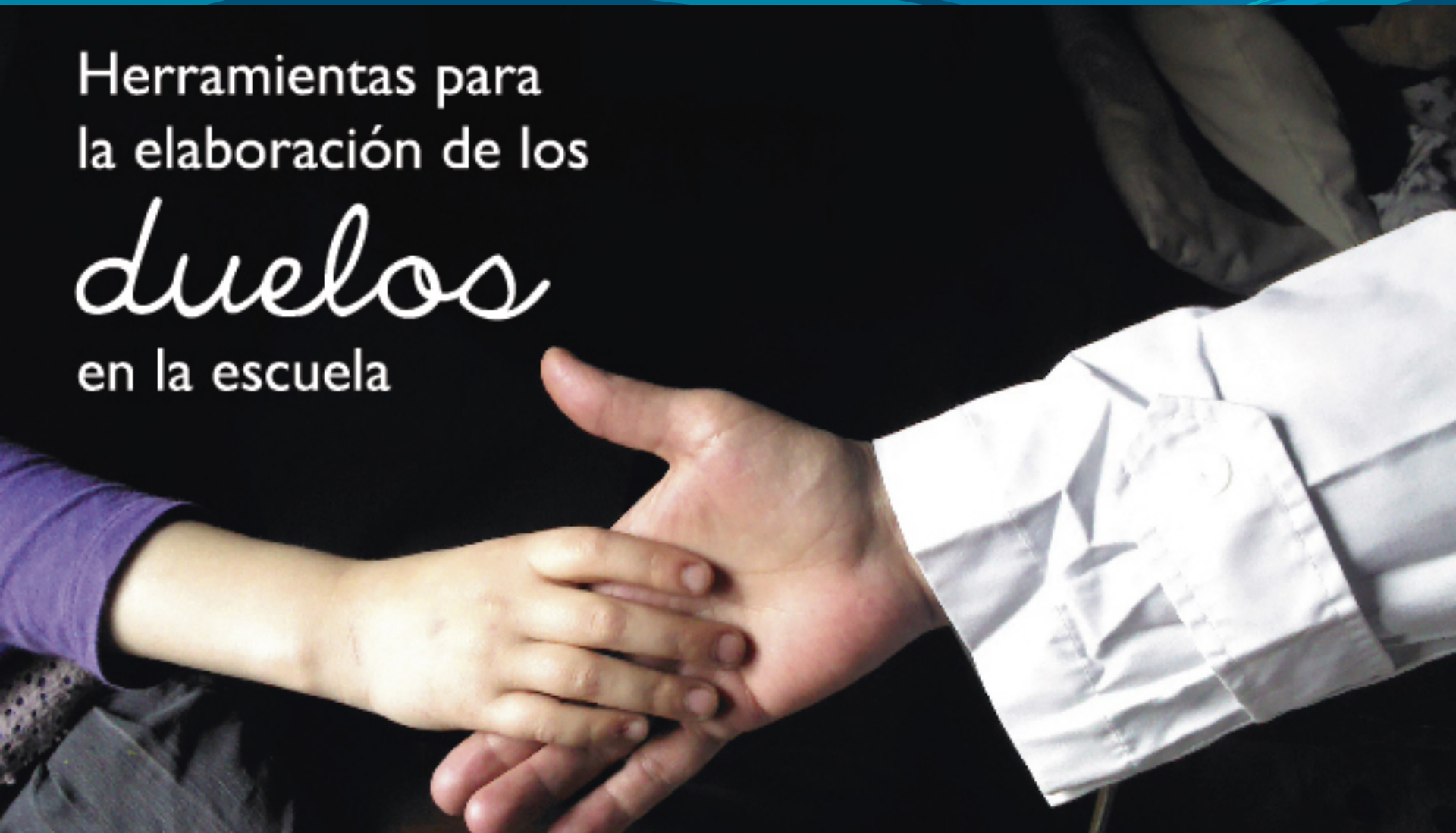


Herramientas para
la elaboración de los
duelos
en la escuela



Prof. Javier Lamagrande
Lic. Jorge Omar Domínguez

COLEGIO M. ZAPATA



Reconocimientos.

- DECLARADO DE INTERÉS DEPARTAMENTAL: Consejo Deliberante de la Municipalidad de San Rafael. Mendoza. Res. 3982/12.
- DECLARADO DE INTERES LEGISLATIVO: Honorable Cámara de Diputados de la Provincia de Mendoza. Res. 1543/13.
- AVAL. De la Dirección General de Escuelas de la Provincia de Mendoza, según resolución 184/13.
- RECONOCIMIENTO COMO PUBLICACIÓN CIENTÍFICA: I.A.S.P. y O.M.S. 10/09/2013.





Postura Frente a la Muerte

¿Qué es la muerte para mí?



La madre apenada y las semillas de mostaza. *(Cuento Sufí).*





Postura desde el punto de vista tanatológico

La “*nueva*” Tanatología.

Concepto de dolor total.

Conectar a la persona con la vida.

Se busca CALIDAD DE VIDA.

UN SER HUMANO FELIZ.



Psicología Positiva en el proceso del duelo

Al conocer los procesos mentales, emotivos, conductuales y espirituales, se puede, intervenir dicho estado, enriqueciéndolo desde los aspectos positivos y resilientes del sujeto, a fin de lograr una gestión sana del duelo.



Concepto de Muerte

- *Universal*
- *Es irreversible*
- *Ligada a experiencias previas*
- *Al concepto religioso*



Funeral Blues. (*W. H. Auden*).





Tipos de Muertes

- Natural
- Accidental
- Suicidio
- Homicidio



Video: Moving on. James.





Concepto de Duelo

- *Universal.*
- *Ligada a experiencias previas.*
- *Al concepto religioso.*
- *Es irreversible.*
- Existen diferentes tipos.
- Son parte del crecimiento.
- Son comunes a todo ser vivo desde el nacimiento.
- Es necesario para cerrar etapas.
- No elaborarlos nos “estanca” generando sufrimiento.
- Es un proceso normal, dinámico, depende del reconocimiento social a la vez de ser íntimo, es activo y permite elecciones.



Facetas del duelo

- Negación.
- Enojo.
- Culpa.
- Destrozo interior.
- Dolor fecundo.
- Dificultad de las primeras veces.



Duelos en relación a su intensidad.

1. Muerte del cónyuge.
2. Muerte de un hijo.
3. Divorcio.
4. Despido.
5. Problemas económicos.
6. Muerte de un familiar.
7. Enfermedad.
8. Casamiento.
9. Jubilación.
10. Enfermedad de un familiar.
11. Dificultades sexuales.
12. Crecimiento familiar.
13. Muerte de una mascota.
14. Cambio de trabajo.
15. Hijo que se emancipa.
16. Problemas legales.
17. Mudanza.
18. Etc.



¿Cuáles son las manifestaciones del duelo?

LAS MANIFESTACIONES ANTE EL DUELO SE DAN EN 5 AREAS:

1. EMOTIVA
2. SESORIAL
3. COGNITIVA
4. PERCEPTIVA
5. CONDUCTUAL



Manifestaciones ante el duelo: Área Emotiva

- Tristeza (Aspecto social del llanto).
- Enfado o enojo (Frustración, sensación de abandono).
 - Culpa y autoreproche (Perdón).
- Ansiedad y miedo (Empatía con la muerte, indefensión).
- Shock (Impacto).
 - Anhelos.
 - Emancipación.
 - Alivio (Casos crónicos).
- Insensibilidad (Negación).



Manifestaciones ante el duelo: Área Sensorial

- Dificultad para tragar.
- Hipersensibilidad a los ruidos y expresiones externas.
- Opresión precordial y falta de aire.
- Despersonalización.
 - Cansancio, fatiga.
 - Molestias gástricas, boca seca.



Manifestaciones ante el duelo: Área Cognitiva

- Trastornos de memoria, atención y concentración.
- Preocupación por pensamientos repetitivos.
- Incredulidad y confusión.
- Trastornos del sueño.



Manifestaciones ante el duelo: Área Perceptiva

- Ilusiones y alucinaciones auditivas y visuales, fenómenos de percepción.



Manifestaciones ante el duelo: Área Conductual

- Trastornos de alimentación.
- Sueños relacionados.
- Abandono de relaciones sociales.
- Evitar lugares y situaciones.
- Búsqueda del fallecido.
- Inquietud y estado de alerta.
- Llanto.
- Atesoramiento de objetos relacionados con el fallecido.
- Abuso de sustancias (Consumo de alcohol o drogas).



Señales normales del duelo en los niños y adolescentes

- Trastornos del sueño.
- Contar historias a cerca del ser querido y/o su muerte.
- Sentir que quien murió, de alguna forma está presente, que le habla.
- Soñar con quién murió.
- Dificultad para concentrarse en el estudio.
- Aparentemente no sentir nada.
- Preocuparse excesivamente por su salud.
- Miedo a quedarse solo.
- Llanto injustificado.



Señales normales del duelo en los niños y adolescentes

- Orinarse en la cama.
- Perder el apetito o comer desafortadamente.
- Idealizar a quién murió.
- Hacer gestos, conductas o tics imitando a quien falleció.
- Hacer payasadas en la casa o el colegio.
- Sufrir de dolores de cabeza, estómago o garganta.
- Rechazar amigos aislándose.
- Rechazar distracciones que antes le gustaban.



Ronan Keating - when you say nothing at all.





¿Cómo hablar con los niños y adolescentes de la muerte?

- **¿Quién?:**
 - Preferiblemente los padres.
 - Persona emocionalmente próxima.
 - Figura significativa para el niño.
 - Docente (auto-chequeo de emociones).
- **¿Cuándo?:** Inmediatamente o lo antes posible.
- **¿Dónde?:** Lugar tranquilo, silencioso y seguro.



- **¿Cómo?:**
 - Contacto físico apropiado.
 - Sin eufemismos.
 - De forma clara.
 - Sin demasiados detalles o explicaciones abstractas.
 - Utilizando un tono de voz cálido.
 - Compartiendo sus emociones.
 - Interesándose por sus pensamientos y sentimientos.
 - Preguntando sus dudas.
 - Recordando positivamente a quien partió.



Importante en la comunicación

- Que el niño o adolescente sepan que su padre no está con él porque no puede en ese momento.
- Que sientan que no están solos.
- Que sepa que él es muy querido en el ámbito escolar y familiar.
- Asegurarse que el niño o el adolescente comprende que está bien compartir y manifestar sus emociones pensamientos y que no se lo va a juzgar por ello.



¿Cómo acompañar a los niños y adolescentes frente a la muerte de un ser querido?

1. No eludir el tema si preguntan.
2. Explicarle de manera sencilla las causas de la muerte (edad avanzada, accidente o enfermedad).
3. No obligar a asistir al entierro.
4. Proponerle que exprese su sentimiento a la persona fallecida a través del medio que considere.



5. Cuidar que no cambie drásticamente sus costumbres.
6. Responder las preguntas con honestidad.
7. Utilizar los elementos que ofrece cada creencia religiosa.
8. Relatar anécdotas o mirar fotos para que los niños recuerden a la persona con alegría.
9. Conectarlo a la vida a través de proyecciones a futuro.



¿Cómo trabajamos con los docentes?

Recomendaciones sobre la atención que demandan los aniversarios, festejos escolares, viajes de estudio y otras actividades donde la ausencia se siente más.

Dentro de lo pedagógico el abordaje de la muerte y los duelos fomentan valores éticos como la amistad, la paciencia, la solidaridad y la compasión (Pedagogía de la finitud).



Frases y actitudes peligrosas tanto en docentes como en padres:

- *“él era especial”*
- *“nadie es como él”*
- *“si estuviera acá lo haría mejor”*
- *“si tu hermano te viera”*

Atribución de milagros u otros hechos al muerto.

Permitir que se expresen de diferentes maneras (grafitis, fotos, dibujos, etc.) sin transformar lugares en un santuarios.



Carta de condolencia

- Refuerza y resignifica el vinculo entre escuela y familia.
- Permite expresar sentimientos.
- La familia puede sentir que su hijo fue significativo, no un número.
- Permite elaborar el duelo.
- Expresa la disponibilidad del equipo educativo para con la familia.
- Se recomienda enviarla entre segunda y tercer semana de la pérdida, dirigida a toda la familia, expresada en sentimientos propios, con firma voluntaria de los miembros de la escuela.
- La carta es una despedida afectuosa.



Recordar

- Ante la muerte de un ser querido es necesario tener en cuenta que cuando el niño no pueda retomar su rutina, o quizás comience a tener problemas de conducta, baja su rendimiento escolar, tiene problemas para dormir o sufre pesadillas, es preciso realizar una consulta con un especialista.



“El dolor del duelo es una parte de la vida, como la alegría lo es del amor. Es quizás el precio que pagamos por amar, el costo del compromiso. Ignorar este hecho es ponerse una ceguera emocional que nos deja desprotegidos ante las pérdidas, que inevitablemente ocurrirán en nuestras vidas y nos permitirá ayudar a otros a elaborar sus propias pérdidas.”

Colin Murray Parkes



**PARA PODER SEGUIR CUIDANDO
DEBEMOS, EN PRINCIPIO,
CUIDARNOS A NOSOTROS
MISMOS.**



Mecanismo de autocuidado 1

- SATISFACCIÓN VITAL

El componente emocional, alusivo a la felicidad subjetiva, corresponde a la preponderancia de los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos, entonces, en ello tienen igual relevancia las experiencias como las valoraciones subjetivas de las mismas.



Emociones

EMOCIONES POSITIVAS	EMOCIONES NEGATIVAS
Gozo Afecto Orgullo Seguridad Sosiego Gratitud Tranquilidad	Vergüenza Culpa Tristeza Ira Ansiedad Inseguridad Sufrimiento

TAREA 1

Reflexione sobre las actividades que le permiten elevar su satisfacción vital y las valoraciones asociadas a las mismas.

Elija incluir más actividades que le hagan sentir satisfecho con la vida.



CURSO PARA LA FELICIDAD

- Un curso en Harvard se llama “Mayor felicidad”, y es dictado por Tal Ben Shahar. Este curso atrae a 1400 alumnos por semestre y 20% de los graduados de Harvard, toman este curso electivo ¿Por qué? Quizás porque este curso, basado en las últimas investigaciones de psicología positiva, los hace cuestionar creencias y supuestos arraigados en nuestra sociedad.



UN LIBRO PARA SER FELIZ



Un pequeño libro
que te ayuda a ser feliz



Muchas gracias
Colegio M. Zapata
por su atención!!!

Prof. Javier Lamagrande (*Tanatólogo*)

Contacto: javierlamagrande@yahoo.com.ar

Lic. Jorge Omar Domínguez

Contacto: yor132003@gmail.com