

# Muerte y educación

---

Pilar Feijoo Portero  
Ana Belén Pardo Porto

“Si has llevado solamente una vida basada en tu cuerpo y no has conocido nada más allá, la muerte será algo desagradable. Pero si has gustado de la música y la poesía, si has amado y has contemplado las flores y las estrellas, si algo de lo que no es físico ha penetrado en tu conciencia, entonces la muerte no será tan dolorosa. Podrás llevarla con ecuanimidad. Si has acariciado algo de tu centro, si has captado algo de lo trascendental que hay en ti, entonces, la muerte será una celebración, una comprensión.”

Osho (2003): p. 46

## 1. La muerte preocupa a los niños

La conciencia de la muerte comienza a edades tempranas. Nagy<sup>1</sup> realizó estudios con niños y niñas húngaros de entre tres y diez años y encontró que ya desde los cinco años conocían la existencia de la muerte, aunque no como un proceso

¿Qué respuestas damos los adultos a las inquietudes de los menores frente a la muerte? ¿Cómo les ayudamos a razonar sobre ella? Quizá, evitando la cuestión.

---

1. Urraca Martínez (1982), p. 33.

irreversible. Entre cinco y nueve años, empiezan a comprender la muerte como el final, pero sólo entre esa edad y los 11 años, comprenden vivencialmente que la muerte también les llegará algún día.

Aunque la conciencia de la muerte sea progresiva, no deja al niño indiferente. Según Yalom<sup>2</sup> la niña o el niño, desde temprana edad, tiene una preocupación dominante de la muerte, y la principal tarea de su desarrollo mental es ocuparse de los temores aterradores de la desaparición.

Así, una cuestión educativa de interés es: ¿qué respuestas damos los adultos a las inquietudes de los menores frente a la muerte?, ¿cómo les ayudamos a razonar sobre ella?, ¿cómo les acompañamos en la ansiedad que inevitablemente se despierta cuando comprenden que pueden perder a sus seres queridos y que, ellos mismos pueden morir? Quizá, evitando la cuestión. Como dice Poch:

“Los niños y niñas conocen desde pequeños que pasaron nueve meses en el vientre de su madre, pero, con frecuencia, desconocen la muerte de personas próximas porque se les dice que han marchado de viaje, o que han cambiado de domicilio, o bien que se han convertido en estrellas. La ocultación de la muerte se inicia muy

pronto en la biografía de cada uno de nosotros.”<sup>3</sup>

Hablar sobre la muerte suele ser también un tabú en las conversaciones con chicas o chicos adolescentes y, probablemente, lo sea también entre ellos mismos. Este silencio obligado impide la necesaria elaboración del temor a morir que, aunque encubierto u oculto, está aumentado por las características propias del periodo evolutivo en que se encuentran.

## 2. Evitar el tema no les ayuda

Cuando, con la intención de protegerles se aparta a los pequeños de las situaciones de duelo, no se les permite captar los modelos adultos de afrontamiento del dolor ni se les deja sentirse útiles colaborando y dando apoyo a sus mayores. Pero lo más grave es que se les impide saber que es posible enfrentarse con éxito a las dificultades inevitables, y experimentar que la unión en la desgracia nos hace más humanos.

Por otro lado, el descubrimiento de la muerte sin la guía de los adultos, hace que los niños y niñas elaboren fantasías aterradoras que favorecen la activación del mecanismo de defensa llamado *negación*. Gracias a la negación, la ansiedad es

2. Yalom (2000), p. 211.

3. Poch (2000), p. 29.

relegada al inconsciente (con lo cual no se experimenta) y los pequeños pueden seguir con su vida mientras encuentran formas más realistas de hacer frente a aquello que tanto le angustia.

Para hacer frente a estos temores, los niños erigen defensas contra la conciencia de la muerte, defensas que están basadas en la negación, que configuran la estructura del carácter y que, de haber inadaptación, tienen como resultado síndromes clínicos<sup>4</sup>.

### 3. Recuperar lo perdido

Merece la pena recuperar la muerte para la educación, y para ello, cada educador y cada educadora tiene su papel. De acuerdo con V. Arnaiz<sup>5</sup>:

“Si no tiene sentido educar como si los alumnos no tuvieran cuerpo, tampoco es razonable educar como si fuéramos inmortales o la vida fuera indolora ... Los centros escolares, de la mano de las diferentes áreas del conocimiento, tienen posibilidades de ofrecer al alumnado herramientas, perspectivas y planteamientos que, lejos de atemorizar con emociones amenazantes, favorezcan la inquietud de darle sentido a la vida”.

En la misma línea de pensamiento, W. C. Kroen<sup>6</sup> argumenta que: Los niños deben tener la oportunidad de aprender sobre la muerte de las observaciones que hagan en su vida cotidiana y de los sucesos que ocurren en ella. Los educadores han de aprovechar las oportunidades que se les presentan a diario para enseñar a los alumnos los conceptos básicos acerca de la muerte y el profundo dolor que ésta causa.

Es posible y deseable ayudar a los niños y a los jóvenes en relación con la muerte, el dolor y las pérdidas; así como favorecer su compromiso con las personas cercanas que experimentan sucesos tristes, enferman o están en duelo. También las familias se beneficiarían si desde las escuelas de padres y madres o desde los servicios de orientación del centro, se les ayudara a enfrentar el tema y se les ofrecieran pautas de actuación.

### 4. Formación del profesorado

Claro que uno se puede enfrentar a la enfermedad y a la muerte con quietud, pero es necesario haber ganado esa quietud con anterioridad<sup>7</sup>.

4. Yalom: *op. cit.*, p. 209

5. “¿Podemos hablar de la muerte en la escuela y el instituto?”. *Aula de innovación educativa*, nº 122, p. 36

6. Kroen (2002), p. 23. Donde el autor ha dicho “padres” hemos puesto “educadores”, y donde dice “hijos”, hemos puesto “alumnos”.

7. Krishanananda. En R. Calle (1995): p. 92

La incomodidad de no saber qué decir en relación con la muerte, o de cómo apoyar cuando hace acto de presencia en la vida del centro; la dificultad de mantener contacto con el dolor ajeno; así como la propia negación de la muerte por parte de los adultos, son factores que favorecen las conductas evitativas y las respuestas no implicadas. De ahí la importancia de incidir en actitudes y habilidades mediante la formación.

La formación del profesorado en relación con la muerte tiene dos objetivos fundamentales:

1. Favorecer la madurez personal frente al hecho de la finitud y la vulnerabilidad de la existencia, lo cual supone:
  - Disminuir la negación de la muerte y contactar con los temores asociados al tema (mirar de frente).
  - Trascender el miedo a la muerte y saber qué hacer con la ansiedad cuando se presenta (dejar de huir).
  - Considerar el hecho de la propia muerte e integrarla en el sentido de la vida (encontrar esperanza).
2. Fortalecer el rol educativo, que consiste en:
  - Realizar actividades de aula relacionadas con la finitud, conversar tranquilamente sobre la muerte, y responder con sencillez a las preguntas

y preocupaciones de los alumnos y alumnas (ayudar a aprender).

- Facilitar la elaboración de pérdidas significativas para la clase y detectar a los alumnos o alumnas que precisen ayuda psicológica preventiva (apoyar en el duelo).

La metodología didáctica de un programa de formación sobre la muerte debe servir, y esto es importante, para que el levantamiento de las defensas sea progresivo y para que los participantes puedan experimentar estados psicológicos agradables como resultado de las actividades realizadas.

La metodología experiencial (exploración de las propias creencias, expresión de temores, relajación, aprendizaje de técnicas, etc.) es más recomendable que la meramente teórica o explicativa. En su tesis doctoral, Maglio (1994) utilizó una muestra de más de 5.000 personas del área sanitaria, y llegó a la conclusión de que la formación sobre la muerte de tipo teórico no elimina la ansiedad frente a la muerte e incluso la aumenta. Por el contrario, la de tipo experiencial parece disminuirla.

Mediante un diseño metodológico adecuado, es posible conseguir que el proceso de aprendizaje resulte grato. Para ello, hay que trabajar los temas mediante actividades de tipo simbólico-creativo y grupal: música, danza, pintura, creación de cuentos, escenificación, relajación y, especialmente, *Sandplay Therapy*<sup>6</sup>.

La siguiente selección de contenidos corresponde al programa sobre “Muerte y Educación” que desarrollamos con profesorado de centros educativos (Duración: treinta horas. Tamaño del grupo: unas quince personas):

1) Estar bien frente a la muerte:

- Los problemas de la negación de la muerte en los adultos.
- Actitudes frente a la muerte.
- Cómo se aprende a estar bien frente a la muerte.
- Adiós a la negación.
- Elegir la buena muerte.
- Atender a lo que sobrevivirá.
- Vivir en el ahora.

2) Acompañar en el duelo:

- Papel del duelo en la asimilación y superación de las pérdidas.
- El proceso de duelo y sus tareas.
- La escuela, una amiga en el duelo.
- Actividades de aula en relación con el duelo.
- La relación de ayuda: aprender a estar ahí.

3) Educar en relación con la muerte:

- Desarrollo evolutivo en relación con la muerte.

- Qué deben saber los niños y adolescentes en relación con la muerte y las pérdidas.
- Dinámicas de reflexión y sesiones de tutoría en torno a la muerte, las pérdidas y el dolor emocional.
- Cómo afrontar la aprensión de las familias frente a la educación en este tema.

Los profesores y profesoras que, venciendo su aprensión a formarse en “temas tan téticos”, deciden participar en el programa, manifiestan la utilidad del aprendizaje adquirido y dicen haber realizado una experiencia necesaria y memorable.

## 5. Hablar de la muerte con los alumnos

Comenta Kroen que es oportuno aprovechar los acontecimientos cotidianos de muerte (por ejemplo, en plantas, pájaros o animales domésticos) para presentar a los más pequeños los conceptos de muerte y para responder a sus preguntas:

“Explícales que ese pececito nació, vivió a base de comer y respirar, y al final murió. Diles que el pez ha dejado de vivir “del todo” y que ya no volverá, y que está bien que se sientan tristes por su muerte. Explícales que esos sentimientos son naturales, que

---

8. La técnica y uso educativo de la *Sanplay Therapy* se explica más adelante.

son peldaños que nos vuelven a conducir al camino de estar contentos, y que la tristeza acabará por desaparecer. Haz hincapié que es mucho mejor hablar de la tristeza y sentirla que guardársela dentro y fingir que no está ahí. La tristeza ayuda a curar la herida, pero si uno se la guarda dentro, la herida tarda más en curarse<sup>9</sup>.

Debido a la literalidad del pensamiento infantil, y de cara a prevenir temores innecesarios relacionados con que la muerte venga inmediatamente a por ellos, Kroen recomienda que se explique a los niños las causas de la muerte. Así, el pez murió, o bien porque estaba muy, muy, muy viejo; o bien por que estaba muy, muy, muy enfermo; o bien porque tuvo un accidente tan supergrave que su cuerpo dejó de funcionar por completo. La exageración en el número de "muy" y "super" ayuda al niño a comprender que la muerte no viene por crecer un poco o estar un poco enfermo.

Es importante responder con naturalidad a las preguntas de los niños. Las más frecuentes son: qué es la muerte, por qué se muere la gente y a dónde se va cuando uno muere.

En relación con qué es la muerte, conviene recalcar, siguiendo a Kroen, que la muerte es la parada total del cuerpo. Que cuando

alguien se muere deja de andar, pensar o dormir para siempre, y que, por lo tanto, no sufre ni siente.

Con independencia de nuestras creencias acerca de si hay o no un más allá, conviene recordar que los niños no pueden asimilar ni la idea de eternidad ni la de la nada o el vacío absoluto, y que ambas cosas aumentan su angustia. Kübler-Ross, que dedicó 20 años al acompañamiento de niños enfermos de cáncer, les explicaba que morir era como dejar de ser oruga para convertirse en una bella mariposa, y que tras la muerte uno se siente siempre bien. Quizá esa sea una buena explicación hasta que crezcan y busquen la suya propia. También conviene explicarles que morir no duele:

Los que tienen la fortaleza y el amor suficientes para sentarse junto a un paciente moribundo en el silencio que va más allá de las palabras, sabrán que ese momento no es espantoso ni doloroso, sino el pacífico cese del funcionamiento del cuerpo<sup>10</sup>.

El miedo al "terrible sufrimiento" del morir es más psicológico que real, porque la mayoría de las personas simplemente pierden el conocimiento y mueren<sup>11</sup>.

El anatomista William Hunter murmuró antes de morir: "Si tuviera fuerza para

9. Kroen: *op. cit.* p. 46.

10. E. Kubler-Ross (1975), p. 346.

11. Delgado (1989), p. 246.

sostener un lápiz, podría escribir lo fácil y agradable que es morir<sup>12</sup>."

Cuando a la Madre Cándida, plenamente consciente en su lecho de muerte, le preguntaron por cómo se sentía, respondió: "Tranquilísimamente tranquila<sup>13</sup>."

En cuanto a por qué se muere la gente, puede contestarse que todo lo que nace debe morir para que otros seres puedan nacer también. Y en cuanto a dónde se va cuando se muere, puede contestarse con sinceridad que no se sabe, pero que para mucha gente es pasar a una forma de vida diferente y mejor.

Kroen<sup>14</sup> defiende la legitimidad de transmitir a los niños una cultura religiosa y de hacerles partícipes de los ritos religiosos de su familia, pero si se hayan afectados por una muerte cercana, no es el mejor momento para iniciarles en dichos conceptos. Frases como que tras la muerte uno se va para siempre con Dios y los Ángeles, pueden generarles angustia al insinuar que deberán pasar toda su vida lejos de los que quieren y junto a personas desconocidas.

También es oportuno responder "No sé" con tranquilidad a las cuestiones para las que no tenemos respuesta, pues las preguntas

sobre la muerte son muy difíciles de responder.

Cuando Sócrates estaba muriendo se encontraba tan a gusto que sus discípulos casi no podían creérselo. Alguien le preguntó: "¿Tienes la certeza de que el alma sobrevivirá a la muerte?". Sócrates le contestó: "No lo sé". Entonces, otro discípulo le preguntó: "¿Y te sientes feliz aunque el alma no sobreviva?". Sócrates respondió: "Si sobrevivo, no tengo por qué tener miedo, y si no sobrevivo ¿Cómo podré tener miedo?<sup>15</sup>."

### Hablar con adolescentes

Por las características de la etapa, en general los chicos y chicas adolescentes se cierran frente a las intervenciones directas por parte de las personas adultas. Así que presionarles con preguntas del tipo: Dime lo que piensas y sientes en relación con... lo que sea, les resulta amenazante y se ponen a la defensiva.

El dolor de los adolescentes tiene su propia intensidad. Se encuentran en un tumultuoso estado de cambio. Para ellos, la vida no ha hecho más que empezar y la muerte, cuando se presenta, supone un shock... La mayoría de los adolescentes no se permite llorar, sobre todo en presencia

12. Gray (1987), p. 20.

13. De Frias (1988), p. 641.

14. Kroen: *op. cit.* p. 18

15. Osho: *op. cit.* p. 59

de chicos de su edad... Un adolescente puede llegar a creer que ignorar sus emociones es la mejor forma de capear las tormentas<sup>16</sup>.

En nuestra experiencia en el acompañamiento psicológico en estas edades, observamos que responden bien a actividades simbólicas y creativas en relación con la finitud, y que reaccionan con receptividad cuando escuchan a las personas mayores expresar con naturalidad que también tienen temores y dudas en relación con la muerte, y que están buscando respuestas, no solo frente a la muerte, sino también en relación con el arte de vivir y el sentido de la vida en general.

En cualquier caso, la introducción de la muerte como tema de reflexión educativa ayuda a comprender que todo es mutable y pasajero, e insta a aceptar las limitaciones y a agradecer y disfrutar de lo que otorga cada momento.

Cuando era muy niña, Margarita soñaba con ser mayor. Cuando venían sus amigos a buscarle para jugar, ella no salía, no le gustaba andar con "pequeñajos", prefería quedarse en casa viendo cómo charlaban y reían sus hermanos mayores con sus amigos. –¡Ay!– suspiraba –¡Si me dejaran estar con ellos!

Cuando se hizo jovencita, encontró que era injusto que su cuerpo tuviera demasiado por aquí o demasiado poco por allá. Odiaba los granos que había en su cara y añoraba los cuerpos de las mujeres que salían en las revistas y la libertad de los adultos que disponían de dinero para gastar. –¡Ay!– se lamentaba –¡Si solo por un momento pudiera ser como ellos!

Cuando Margarita se hizo adulta, descubrió que el mundo era verdaderamente complicado y que tener dinero no le solucionaba su problema de falta de tiempo –No llego a nada– decía. Margarita miraba con nostalgia las fotos de su infancia, donde no había tantas preocupaciones, y donde se captaba la gracilidad de su cuerpo juvenil. Se sentía frustrada por la sensación de que no tenía vida propia. –¡Ay!– se quejaba –¡Qué tiempos aquellos!

Cuando Margarita envejeció, se sintió muy enojada porque cada vez se tenían menos en cuenta sus sugerencias y demandas. Empezó a pensar que a nadie le importaba y que no servía para nada. Se lamentó de cada dolor, de cada reuma, de cada debilidad... Y ni aun entonces de dio cuenta de que tampoco en su vejez sabría disfrutar de lo que la vida le daba en cada momento. Y así murió, sin enterarse de que había vivido. ¡Pobre Margarita!<sup>17</sup>.

16. *Ibid.*, p. 86

17. P. Feijoo, texto inédito.

## 6. Integrar la muerte en la educación

### 6.1. Qué puede hacer la escuela

Con el fin de facilitar y acordar enfoques en relación a la muerte y el morir, las escuelas necesitan planificar los pasos a dar y asegurarse que todo su equipo educativo los conoce. Para conseguir esto, se necesita tener en cuenta las siguientes áreas:

Gestionar la información:

- ¿Hay alguien del staff que se responsabilice de poner en marcha el plan en acción en cuanto se conoce la existencia de una muerte o situación grave de alguien cercano al centro?
- Quien recibe la información ¿Sabe a quién pasarla?
- Una vez que se sabe sobre la pérdida, ¿Cómo se informa a los miembros del equipo educativo?
- ¿Quién más en la comunidad escolar debería ser informado y cómo?

Acciones inmediatas:

- ¿Qué preparativos necesitan hacerse para facilitar la expresión de sentimientos al equipo educativo y a los estudiantes?
- ¿Quién debería estar disponible para ayudar a aquellos que necesiten apoyo y asesoría emocional?

- ¿Hay algún espacio en la escuela que podría ser usado para grupos que compartan sus sentimientos o individuos para hablar con ellos de manera personal?
- ¿Está el colegio preparado para dar tiempo a aquellos que lo necesiten en estos casos?
- ¿Qué nivel de apoyo realista puede ser ofrecido al final del día escolar?
- Si la muerte es de un miembro de la comunidad escolar, ¿Quién es responsable de encargarse de sus pertenencias y de asegurarse que el papeleo y burocracia se realice?

Acciones adicionales:

- ¿Cuál es la posición de la escuela con respecto a asistir al funeral en horario escolar?
- ¿Cómo puede la escuela ayudar a los estudiantes a encontrar una manera aceptable de recordar la vida de alguien que ha muerto –conmemoraciones formales o informales... ¿Son apropiadas?
- ¿Cómo tratar los aniversarios de muertes particulares?
- ¿Cómo ayuda la escuela a su personal o a los estudiantes que están teniendo dificultades a raíz de una pérdida?

Evaluación:

- ¿cómo evalúa la escuela la idoneidad de sus protocolos de respuesta ante las necesidades que emergen de una muerte que afecta a la escuela?

## 6.2. Pistas para enfocar la pérdida y la muerte desde un enfoque de enseñanza-aprendizaje

- Antes de incluir este tema en las aulas, los docentes deberían hablar abiertamente con sus colegas para tratar así luego abierta y honestamente este tema con sus alumnos y alumnas.
- Reconocer que en muchos grupos de alumnos y alumnas habrá quien experimente pérdidas importantes (separaciones, divorcios, muerte de seres queridos...) y que las maneras de reaccionar serán muy variadas, incluso entre alumnos de la misma edad.
- Tratar la aflicción como una parte normal y natural de la vida, aunque dolorosa durante un tiempo, que la mayoría de la gente la "atraviesa" sin problemas.
- Observar al grupo y detectar hasta qué profundidad quiere llegar (algunos estudiantes afligidos pueden querer llegar más allá que otros miembros del grupo o viceversa... observar diferencias, y cuidar las intervenciones grupales).
- Buscar señales de alumnos que pueden necesitar apoyo (la risa tonta o "histérica" es a menudo la que más asusta...).
- Tranquilizar, cuando sea necesario, reafirmando que las lágrimas son naturales y apropiadas. Ofrecerse uno mismo o facilitar el contacto con cualquier otro colega que esté disponible para hablar de manera confidencial en cualquier momento que el alumno o alumna pueda necesitarlo. Con el fin de que esto sea posible, el personal educativo del centro tiene que estar informado y tener unas nociones básicas sobre cómo acompañar en el duelo.
- Para crear una atmósfera de confianza donde los estudiantes se sientan con libertad para compartir sus sentimientos, es de ayuda el sentarse en círculo para posibilitar un contacto ocular fluido, esto puede realizarse tanto en grupo pequeño como con el aula entera.
- Asimilar algunos conocimientos básicos para desarrollar actividades en grupo "Tocando tierra":
  - En el comienzo, se recomienda formar grupos pequeños para así entrenarse en dinamizar estas actividades, y posibilitar que todos los participantes si quieren puedan tomar parte y compartir sus experiencias... puede iniciarse con grupos de 2 o 3 alumnos o alumnas...
  - Es importante no forzar a compartir a alguien que no quiere o se muestra remiso a hacerlo. En ocasiones, es mejor la oportunidad de buscar un rato de encuentro a solas con el alumno, fuera de clase o del grupo.
  - A menudo, los estudiantes se muestran sorprendidos de que sus compañeros y compañeras tengan experiencias y dificultades similares a las suyas.
  - Sentirse comprendido o escuchado no solo es liberador sino que también previene sentimientos de alienación que pueden aparecer a medio o largo

plazo, especialmente en situaciones como la pérdida de el padre o de la madre, el divorcio u otras formas de pérdida.

- El arte, la dramatización, la música y las manualidades pueden activar recursos adicionales para liberar las emociones. La librería de la escuela puede ser otro recurso de ayuda, si se adquieren algunos libros sobre este tema.

Hay que supervisar a los niños que acaban de sufrir una pérdida significativa y, ¿Quién mejor que los docentes que están con ellos a diario? Lo que debemos observar son: cambios conductuales, bajo de rendimiento, absentismo, síntomas físicos y, en algunos casos, pensamientos o acciones autolesivas.

En estas ocasiones los chicos necesitan sentir que se entienden sus sentimientos, que son normales y que mejorarán con el tiempo.

Las ideas suicidas demandan acciones rápidas y atención médica. Hacerlo así puede salvar una vida. La consejería y sistema de apoyo disponible en la escuela, no tiene que hacer dudar al docente de que en algunos casos se debe llamar a servicios psicológicos o psiquiátricos especializados, si el alumno muestra signos de dificultad en su funcionamiento que son más que transitorios.

## 7. Actividades de aula

**A** continuación se presentan algunos ejemplos de actividades-tipo que permiten el tratamiento de las pérdidas y de la muerte en la escuela, algunas desde en enfoque de integración del concepto de muerte, otras desde la formación preventiva frente al duelo, y por último algunas para intervenir ya en la crisis, duelo...

### Actividad 1:

#### Hablamos sobre La Muerte.

#### El caballero de Milaños

#### *Marco teórico para el docente:*

Es importante hacer ver a los alumnos que todo lo que nace debe morir y que está bien que así sea.

#### *Metodología:*

- 1) Leer el cuento de El caballero de Milaños<sup>18</sup>.
- 2) Responder por equipos a las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué no quería morir el caballero de Milaños?
  - ¿Por qué quería morir después?
  - ¿Qué harías tú si pudieras prolongar tu vida indefinidamente?
  - ¿Qué ocurriría si nadie muriera jamás?

---

18. Poch (2000).

- 3) Se pueden hacer murales que reflejen la moraleja de la historia o escenificarla o inventar canciones

*Recursos:*

Érase una vez hace muchísimo tiempo un caballero rico y poderoso que gozaba de la vida y de una excelente salud. Tenía una familia a la que amaba y verdaderos amigos. Lo único que entristecía su vida era la idea de que algún día tendría que morir. –¡Ay!– se decía –Si yo encontrara una manera de evitar ese desastre...

Por aquel tiempo, se enteró de la presencia en sus tierras de un mago sabio y poderoso. Después de mucho buscarlo, lo encontró en una cueva y le dijo: “Te daré todo el oro que quieras si me ayudas a evitar la muerte”. El mago le miró y, cogiendo un tronco de madera que tenía junto a la chimenea, le dijo: tu vida durará lo que tarde este tronco en quemarse. Llévatelo y haz de él lo que quieras.

El caballero cogió el tronco con gran alegría y decidió que no lo quemaría jamás. Hizo que uno de sus ayudantes lo escondiera en un lugar seguro y bien protegido bajo el suelo de su castillo.

Fueron pasando los años y el caballero olvidó dónde había escondido el tronco de leña. Al principio fue magnífico: se sentía libre de un gran peso, pero, después, fue perdiendo a su familia: primero a sus padres,

luego a su mujer y también a sus hijos. Todos sus amigos fueron muriendo también y él se fue sintiendo cada vez más solo.

Siguieron pasando los años y cada vez estaba más replegado en sí mismo. Ocupaba una pequeña habitación de su viejo castillo y ya prácticamente no salía, porque todo le resultaba extraño. Además, la gente que ocupaba su castillo (sus tatarataranietos, seguramente), ni siquiera sabían quién era él, pues le habían visto allí desde que nacieron, y su forma de hablar era tan rara que le tenían por loco. El señor de Milaños sufría enormemente y pedía ayuda pero nadie le entendía ni le hacía caso.

Un día, pasó por aquellos lugares un misterioso personaje con fama de sanador. Uno de los habitantes del castillo le dijo que había en él un hombre extraño que hablaba una lengua muy rara y que parecía muy desgraciado. El curandero sintió curiosidad y fue a verlo.

El caballero de Milaños sintió un gran alivio cuando el curandero consiguió reconocer su lengua y le contó su historia y le pidió que le ayudara a recordar dónde se escondió el tronco de leña. Haciendo extraños movimientos con las manos y dándole a beber un raro brebaje, el caballero pudo decir dónde estaba la madera. Cuando la encontraron, la pusieron sobre el fuego. Entonces, el caballero de milaños pudo por fin relajarse, fue consumiéndose poco a poco y murió dulce y serenamente en medio de una gran paz.

**Actividad 2:****Supero mis temores. un escudo de muerte<sup>19</sup>***Marco teórico para el docente:*

Las culturas americanas nativas usaban escudos sagrados para la protección espiritual frente a los peligros. En ellos se reflejaba, por ejemplo, alguna imagen recibida en un sueño y que se consideraba un mensaje sagrado, y diferentes símbolos que protegían y daban fuerza. Normalmente, se dibujaba sobre un pellejo redondo y se adornaba con plumas. Los símbolos sobre el escudo podían relatar la historia de la persona, así como sus deseos y aspiraciones. El escudo de muerte era un aliado para la vida y servía para mantener una actitud adecuada frente a la muerte.

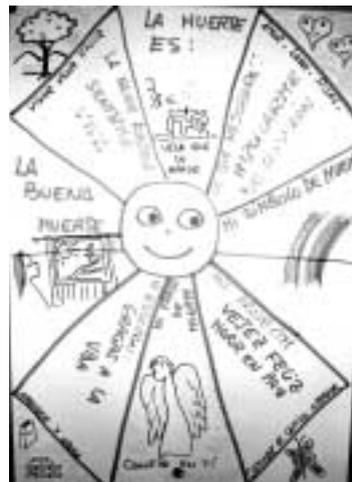
*Objetivo:*

Elaborar con adolescentes recursos frente a la ansiedad de muerte. Con niñas y niños pequeños, se pueden hacer escudos "frente a lo que me da miedo".

*Metodología:*

- 1) Después de explicar a la clase el valor simbólico del escudo como protección frente a los temores, entregar la hoja con las instrucciones para que cada cual pueda realizar el suyo.

- 2) Disponer cartulinas y material para dibujar y colorear.
- 3) Poner música suave.
- 4) Exponer los escudos y permitir que cada cual pueda explicar lo que ha puesto.
- 5) Tenerlos unos días a la vista y permitir después que se los lleven a casa.



19. Adaptado de Feinstein, D.; Elliot Mayo, P. (1994).

*Recursos: Cómo realizar un escudo de muerte*

En una cartulina y, usando ceras de colores o rotuladores distribuye en él, de la forma más visual y estética que puedas, los siguientes elementos:

- 1) "Mis valores": Dibuja en cada esquina los símbolos de los cuatro valores que más importancia real tienen en tu vida.
- 2) En el centro, dibuja un rostro con ojos abiertos y cara sonriente que simbolizarán tu decisión de mirar la vida de frente y con optimismo.
- 3) En la mitad superior de la hoja, dibuja y/o utiliza frases cortas para reflejar los siguientes aspectos relacionados con tu vida (puedes separarlos entre sí por líneas divisorias):
  - Lo que más alegría te causa en esta vida.
  - Lo que quieres mejorar en ti en esta vida.
  - Algún proyecto que te gustaría realizar o hacer en esta vida.
  - Divisa, eslogan o lema según el cual vives o te esfuerzas por vivir.
- 4) En la mitad inferior de la hoja, dibuja y/o utiliza frases cortas para reflejar los siguientes aspectos relacionados con la forma en que esperar afrontar la muerte en tu vida (puedes separarlos entre sí por líneas divisorias):
- 5) Un símbolo y/o una frase que refleje lo que la muerte significa para ti.

- 6) Un símbolo y/o una frase que refleje lo que para ti sería una buena muerte.
- 7) Un símbolo que te dará seguridad y paz cuando notes que la muerte está cerca.
- 8) Una frase o plegaria que te dará seguridad y paz si notas que la muerte está cerca.

**Actividad 3:**  
**Entendiendo la pérdida. el remolino del dolor**

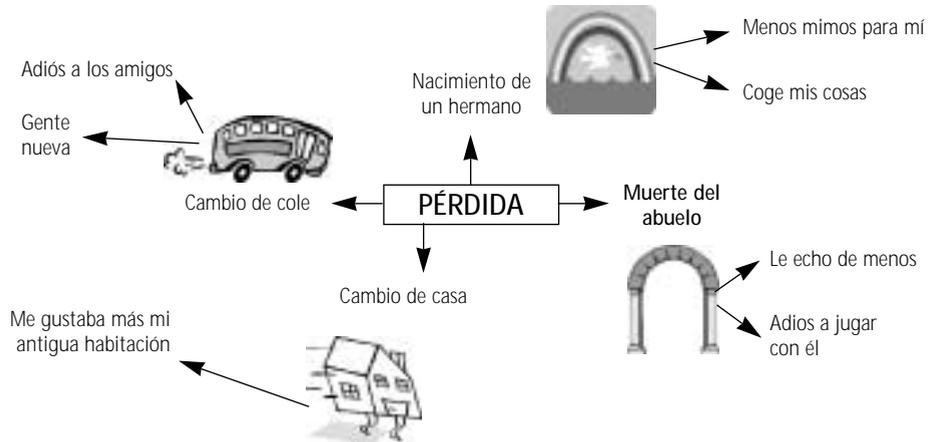
*Marco teórico para el docente:*

- Durante la infancia, se experimentan muchas pérdidas: ir a la escuela, cambios de curso, cambios de domicilio. Además, pueden vivir el nacimiento de hermanos o hermanas, enfermedades y pérdidas graves en la familia, separación de sus padres, etc. Cada vez que cambia algo en la vida, se pierde algo. La escuela podría fomentar la visión de las pérdidas como fuentes potenciales de crecimiento y usarlas educativamente. La manera en que los niños y adolescentes afronten las pequeñas pérdidas o "pequeñas muertes", afectará a su modo de tratar con su propia muerte y la de aquellos seres más queridos.

*Objetivos de la actividad:*

- Entender los sentimientos que acompañan al dolor por una pérdida.

## Ejemplo de un mapa mental sobre las pérdidas



- Analizar los distintos elementos de la pérdida de manera simbólica, y profundizar en el recorrido y los sentimientos que están presentes en las distintas fases.

*Metodología:*

- 1) Pedir que cada alumno o alumna elabore un Mapa Mental con la palabra "PÉRDIDA" en el centro y que lo complete usando palabras y dibujos. Después, se pone en común por parejas o tríos.
- 2) Se muestra a la clase el siguiente gráfico que representa las fases de la pérdida. Cada pérdida nos precipita a una especie de catarata emocional, pero si, por no querer caer, negamos nuestros sentimientos, podemos desequilibrarnos y padecer crisis nerviosas. Si nos

dejamos caer por la catarata, experimentaremos el duelo, que es como un remolino de dolor que se manifiesta en el estanque de los sentimientos y de las molestias físicas. Pero esto es temporal. Poco a poco, el río de la vida seguirá su curso y, tras los lloros y los lamentos, uno se va adaptando a la pérdida y se produce una vuelta de las aguas a su cauce. Tras explicar esto a los alumnos se les propone que, por grupos, compartan entre ellos si alguna vez se han sentido dentro de la catarata y cómo les fue. Después, se les propone que indiquen qué sentimientos se experimentan en el estanque y qué se puede notar a nivel físico. Por último, se les pide que escriban algunas pistas para viajar mejor por el remolino. Con todo esto, se puede elaborar un decálogo para vivir bien las pérdidas.

EL REMOLINO DEL DOLOR<sup>20</sup>. LA CATARATA DE LA AFLICCIÓN



☀ En el estanque de la pérdida hay que enumerar sentimientos que creemos aparecen en esa fase de la pérdida (ej., soledad, rabia, apatía, culpa, tristeza, vergüenza...)

**Actividad 4:**  
**Un camino hacia la recuperación. La carta**

*Marco teórico para el docente:*

Para ayudar a los alumnos y alumnas a elaborar una pérdida afectiva resulta muy útil ayudarles a “cerrar” temas pendientes y a “despedirse” de todo aquello a lo que han de decir adiós.

*Objetivos de la actividad:*

Facilitar a la clase en duelo o a alumnos en particular la despedida y cierre de la

relación mantenida con la persona que ha muerto (compañero de clase, profesor, familiar...).

*Metodología:*

- 1) Después de explicar el sentido de la actividad, entregarle una hoja y pedirle que la encabece con el nombre que quiera, por ejemplo “carta de despedida”, “carta de reconciliación”, etc.
- 2) Esta carta puede mantenerse en secreto, puede dejarse en la tumba, quemarse, ser compartida con algún familiar u otro confidente –quizá como parte de una

20. Basado en Barbara Ward and Associates “Good Grief: Exploring feelings, loss and death with over elevens and Adults”. ISBN 1 85302 161 X.

ceremonia conmemorativa privada– o simplemente ser leída en voz alta ante otra persona. Cada uno decide qué desea hacer con ella.

- 3) Al escribir la carta, hay que hacer mención a estos cuatro aspectos:
1. Agradecer lo que esa persona nos dio o lo que hizo por nosotros (“Me alegro de haber vivido contigo...”, “gracias por...”, “Qué suerte haber tenido la oportunidad de haber hecho contigo...”).
  2. Pedir perdón por cosas que le hicimos o le dijimos y que sabemos que le hicieron daño (“Te pido perdón por...”).
  3. Perdonar aquellas cosas que nos hirieron o nos molestaron (“Te disculpo por...”).
  4. Declaraciones emocionales importantes o cosas que nos hubiera gustado decirle y que no les dijimos a su tiempo (“Me gustaba mucho tu forma de ser”, “Admiraba mucho tu...”, “Nunca te dije que...”).

#### **Actividad 5:**

#### **Algo para recordar. El contrato de alquiler**

*Marco teórico para el docente:*

Olvidamos con demasiada frecuencia que no tenemos propiedad sobre la vida y que, en todo momento, estamos de paso. Por eso, vivimos como una injusticia que la muerte llegue “antes de tiempo” y nos preguntamos equivocadamente ¿Por qué a mí? En realidad, podríamos respondernos: ¿Y por qué no?

*Objetivo:*

Conversar con chicos y chicas adolescentes (mejor a partir de 15 años) sobre la fugacidad de la existencia y ayudarles a explorar el sentido de sus vidas.

*Metodología:*

- 1) Entregar a cada alumno o alumna el siguiente contrato [G. Stone (2000), p. 49]:

#### **Contrato de arrendamiento temporal de cuerpo**

Cuerpo nuevo cedido a \_\_\_\_\_ para uso temporal.

#### **Cláusulas del contrato:**

Expira en cualquier momento, a discreción del fabricante.

#### **Obligaciones del contrato:**

El cuerpo debe ser mantenido a expensas de quien arrienda.  
Las mejoras se abandonarán con el cuerpo.

#### **Terminación del contrato:**

En cualquier momento, en cualquier lugar, sin previo aviso y sin derecho a apelación, se evacuará el local al instante, esté la persona preparada o no lo esté.

- 2) Pedirles que, en grupo, anoten las ideas o sensaciones que les vienen a la mente en relación con el texto.
- 3) Poner en común y favorecer un diálogo en torno a en qué podemos notar que las personas se toman la vida como si fueran a ser eternos.
- 4) Pedirles que hagan un torbellino de ideas sobre cosas que merece la pena valorar mientras se tienen porque, antes o después, se pierden.
- 5) Pedirles que, individualmente, escriban su sueño (cosas que me gustaría experimentar y vivir en esta vida, si fuera posible). Después, se les invita a que lo compartan en pequeños grupos y, en plenario, se les invita a escribir esta frase en su cuaderno de clase (o que hagan un mural con ella): "En la vida, está bien saber lo que quiero, pero también está bien saber que puedo vivir sin ello". Por último, se puede crear algún tipo de rito que sirva para sellar el propio sueño (quemarlo, enterrarlos en algún lugar secreto, etc.).

## 8. Uso de Sandplay Therapy

A menudo es necesario dar una forma visible (física) para clarificar elementos confusos o vagos. En ocasiones, las manos saben como solucionar un dilema con el que el intelecto ha luchado en vano<sup>21</sup>.

### 8.1. Qué es

El juego de arena (Sandplay) es una técnica experiencial que activa la imaginación y el juego simbólico. Es un proceso no verbal y terapéutico basado en la simbología arquetípica y la psicología analítica de C.G. Jung.

Sandplay se remonta a finales de 1920. El juego y la creatividad como parte de procesos terapéuticos y educativos estaban ya siendo utilizados por Melanie Klein, Anna Freud, Erik Erikson, por nombrar unos pocos. Eran partidarios de usar juguetes y miniaturas para propósitos educativos, de investigación y terapéuticos. Estas prácticas reforzaron lo defendido por Jung sobre el uso de la imaginación y de la creatividad en el crecimiento personal y el proceso de individuación. Margaret Lowenfeld, una pediatra británica fue la pionera, a la que siguió Dora Kalff que lo desarrolló ya en el contexto junguiano.

La Terapia del Juego de Arena encontró su lugar en Europa y Estados Unidos. Históricamente, se usó primariamente como instrumento con niños y adolescentes, pero rápidamente, pasó a utilizarse con adultos, parejas, familias, grupos de autoayuda, crecimiento personal, mejora de comunicación, y resolución de problemas.

---

21. C.G. Jung (1961).

“El cementerio”. Bandeja realizada por un niño de siete años



Esta herramienta es utilizada en centros de día y residenciales en áreas sanitarias, hospitales, prácticas privadas, escuelas... Y aunque es utilizada normalmente por profesionales de la salud mental, puede ser muy efectiva usada por enfermeras, profesores/as o asesores/as organizativos, adecuadamente entrenados.

En Sandplay, el adulto juega como lo hace un niño, con seriedad. El aspecto de juego parece proporcionar un acceso o rito iniciático de entrada para los adultos en el mundo infantil de los sentimientos y los afectos. Recuerdos perdidos son encontrados de nuevo, fantasías reprimidas son liberadas y permiten posibles reconciliaciones. Paradójicamente, sandplay parece

aumentar la capacidad para distinguir entre ilusión y realidad<sup>22</sup>.

## 8.2 Metodología y usos:

### *Proceso. Elementos necesarios:*

En Sandplay, las personas crean escenas, dibujos, o diseños abstractos en tres dimensiones, en una bandeja o caja usando arena, agua y un gran número de figuras y objetos en miniatura. El interior de la bandeja tiene que ser azul para simular agua cuando se empuja la arena hacia los lados. La caja tiene que ser resistente al agua, y de unos 57 cm de ancho por 72 cm de largo. Estas dimensiones son importantes para conseguir que el “mundo de arena” pueda

22. Weinrib (1983).

ser observado en un vistazo o mirada sin requerir movimientos de la cabeza.

La sala de Sandplay provee a la persona de miniaturas que escoge para crear "su mundo" o escena sobre la bandeja de arena (sandtray). Los objetos, cuidadosamente organizados por categorías (gente, edificios, animales, vehículos, vegetación, estructuras, objetos naturales, objetos simbólicos...) y organizados en baldas están a su disposición para elicitación una "carga simbólica" significativa para la persona.

*Beneficios relacionados con procesos de pérdida y muerte:*

- El carácter no intrusivo, y la seguridad simbólica del proceso facilita trabajar con el trauma asociado a situaciones de pérdida. Excelente modalidad de tratamiento para la resolución del duelo, desordenes de ansiedad generalizada, manejo del estrés, estrés post-traumático, etc.<sup>23</sup>.
- Se trabajan elementos del duelo como son: integración de aspectos de la personalidad, la familia de origen, rediseñando situaciones de la vida, habilidades de afrontamiento y de fortalecimiento del self, la dualidad (negociando opuestos) y el trauma<sup>24</sup>.
- Pérdidas que alteran la integridad física o emocional de los alumnos/as (ej. testigos

de: testigos del accidente mortal, desastre natural...), se traducen en síntomas de distress como miedo, pesadillas, desesperanza. Se observa que la persona evita estímulos que asocia con la pérdida. Algunas veces se vuelve hipervigilante o disocia. En estos casos, se observa una incapacidad y bloqueo manifiesto para hablar sobre lo sucedido. Aquí es cuando Sandplay facilita un puente entre el material inconsciente bloqueado y la vivencia consciente.

- Proporciona el regreso a experiencias pasadas, permitiendo su curación e integración. Crea puentes entre el inconsciente y el consciente, el mundo interno y externo, lo mental y espiritual con lo físico, lo no verbal y lo verbal. Revela material escondido.
- Invita al juego espontáneo, fomenta la creatividad y utiliza varios sentidos. No hay equivocaciones o aciertos. Permite que las defensas disminuyan porque no es amenazante. Funciona como el lenguaje natural de los niños, y es un lenguaje común para usar con diferentes culturas y con personas en diferentes fases de desarrollo.
- Posibilita que la persona se mueva de una posición de víctima a una de creador consiguiendo así un impacto en su propio proceso terapéutico. Es una herramienta válida para la terapia y la educación.

23. www.Sandplay.US 2002-2003 AYVP, Ltd. Sandplay.US.

24. Labovitz (2000).

- Permite al terapeuta o educador hacer su propio “trabajo personal”.

“En el Sandplay, a través de un espacio protegido y libre, el individuo es capaz de penetrar en las profundidades de la personalidad y experimentar el Self. Desde este terreno, se manifiesta una relación y balance más equilibrado y natural entre el ego y el Self. Cuando esto ocurre uno tiene entonces la oportunidad de vivir la vida de manera más consciente y auténtica”<sup>25</sup>.

## 9. Acompañar en el duelo

El duelo es un mecanismo sano por el que, gracias a la experimentación del dolor asociado a una pérdida, reconstituimos nuestra psique y nos predisponemos a seguir viviendo. El duelo abarca desde el momento en que tenemos constancia del peligro de muerte hasta que podemos recordar a quien falleció sin sentir un agujonazo de dolor. El proceso de duelo avanza mejor cuando disponemos de la comprensión, la compañía y el apoyo de personas de referencia.

Para acompañar a un alumno o alumna en duelo hay que considerarle como un individuo normal, sometido a unas circunstancias profundamente perturbadoras, a las que responde de acuerdo a su historia personal y a sus circunstancias biospsicosociales y familiares.

El diálogo con una alumna o alumno en duelo requiere de una profunda actitud de respeto a la su interioridad, y una escucha atenta lo que dice (verbal) y de lo que no dice expresamente (no verbal). Es importante mostrar interés genuino por su situación y la de su familia, así como expresar calor y amistad, pero se debe ser sincero y tener verdaderos deseos de ayudar. Pocas cosas pueden molestar más que un compromiso fingido. También es necesario ofrecer una cierta continuidad de la atención durante un tiempo.

### Pautas generales para el acompañamiento en el duelo<sup>26</sup>

1. Es importante crear una entrevista tranquila, aun cuando pueda ser corta; una entrevista de 20 minutos es a menudo suficiente.
2. El objetivo es acompañar, no curar. Si partimos de la idea de que se trata de eliminar el dolor, viviremos mal la intervención.
3. Si para evitar nuestro propio dolor construimos una “coraza protectora”, perderemos la capacidad de acompañar. Por el contrario, implicándonos emocionalmente, saldremos ganando pues el acompañamiento, al ser un asunto de compromiso y amor, reporta una gran satisfacción y energías vitales renovadas.

25. Kalf (1980).

26. Basado en Montoya Carrasquilla, J. ( 2001).

4. A veces, tenemos no encontrar las palabras apropiadas para hablar. Tal temor tiene que ver con el mito de que hay que decir algo y que ese algo debe servir. Lo que sirve, sobre todo, es la presencia y lo que ayuda, más que nada es la escucha (en caso de que el alumno o alumna quiera hablar, porque también se puede apoyar acompañar en el silencio).
5. Nuestro papel es aceptar los sentimientos de esa persona, y escuchar, sin intervenir, todo aquello que le angustia. Sobran los consejos, lo importante es propiciar un ambiente de conversación sincera y abierta. El dolor, el miedo, la rabia, la culpa, el desasosiego, la preocupación, etc., pueden ser expresados.
6. El educador o educadora no hace milagros ni tiene todas las respuestas. Por ello, no debe involucrarse en resolver asuntos familiares, religiosos o legales, sino derivarlos hacia quienes corresponda.

### **Maletín de herramientas básicas de comunicación**

1. *Escuchar y entender.*  
La comprensión no se expresa por medio de "sermones", "eslóganes", frases hechas o comentarios muy largos, más bien debe economizarse el lenguaje intentando clarificar lo que la otra persona está diciendo, y facilitarle el flujo de la comunicación.
2. *Ventilación de sentimientos.*  
Reaccionar con silencio comprensivo a los gestos emocionales, pues descargan de la tensión que se está viviendo.
3. *Facilitación o evocación.*  
Pedirle que hable de la persona fallecida, como era, qué le gustaba, etc.
4. *Apoyo.*  
Son los gestos verbales y no verbales que indican presencia afectiva (mirar con afecto, decir "Entiendo", poner la mano en el hombro...)
5. *Clarificación.*  
Son los chequeos que hace quien acompaña para asegurarse de que entiende bien. Consisten en hacer resúmenes de lo escuchado y en explicitar lo que el la otra persona parece estar sintiendo (siempre pidiendo su confirmación). Por ejemplo: "O sea, que ahora lo ves todo negro y hay una especie de peso que te oprime el pecho, como una tristeza terrible ¿No?"
6. *Dirección.*  
Son afirmaciones o actos que indican claramente lo que es bueno para hacer bien el duelo<sup>27</sup>.
7. *Información.*  
El ejemplo más claro de esta herramienta, es cuando determinados síntomas (p.ej., presencia de una oleada de angustia aguda) llevan a conclusiones erróneas (peligro de infarto o de muerte inminente). Dar información sobre las oleadas de

27. Sobre el proceso y las tareas de duelo: P. Feijoo y A. Pardo: *La escuela, una amiga en el duelo*. Aula de innovación educativa, nº 122, pp. 41-45

angustia agudas, las pérdidas de memoria, y otros síntomas físicos que se presentan durante la fase aguda del duelo puede tener un gran valor terapéutico.

### **Derechos de los niños y las niñas tras la muerte de un ser querido<sup>28</sup>**

*1. Tienes derecho a tener sentimientos.*

Puedes enfadarte o sentirte triste. Puedes sentir alivio o no sentir absolutamente nada. Todo eso es normal y te ayuda a salir adelante.

*2. Tienes derecho a hablar de tu dolor cuando tengas ganas.*

Cuando necesites hablar, puedes buscar a alguien que te escuche. Cuando no quieras hablar, no pasará nada; también estará bien.

*3. Tienes derecho a expresar tus sentimientos a tu manera.*

A veces, te gustará jugar para sentirse mejor durante un rato. Eso está bien: puedes jugar y reírte. Otras veces, sentirás que te enfadas y que te portas un poco peor. Eso no quiere decir que seas una mala persona; sino que tienes sentimientos que te asustan y que necesitas un poco de ayuda.

*4. Tienes derecho a que los demás te ayuden a sobrellevar el dolor.*

Está bien que te apoyes en las personas adultas y en tus amigas y amigos, que les pidas que estén un ratito contigo

para charlar, o simplemente, para estar juntos. Está bien que recuerdes que les importa lo que sientes y que te quieren.

*5. Tienes derecho a disgustarte con los problemas normales y cotidianos.*

Notarás que a veces estarás de peor humor que antes y con ganas de discutir y pelearte. Puedes expresar tu mal humor pateando una pelota o golpeando unos almohadones. También puedes escribir o dibujar tus sentimientos. Notarás que al cabo de un tiempo, se te pasan y te sientes mejor.

*6. Tienes derecho a sufrir oleadas de dolor.*

Las oleadas de dolor son sentimientos de tristeza repentinos que a veces te invaden, incluso mucho tiempo después de la muerte de una persona querida para ti. Estos sentimientos pueden ser muy fuertes e incluso pueden dar miedo. Cuando te sientas así, está bien que le pidas a una persona adulta que te haga un poco de compañía. También esos sentimientos desaparecerán al cabo de un rato.

*7. Tienes derecho a utilizar tu fe en Dios para encontrarte mejor.*

Puede que rezar te haga sentir mejor y, de algún modo, más cerca de la persona que ha muerto. A veces, se experimenta cierta calma estando un ratito dentro de un templo o en algún lugar sagrado.

*8. Tienes derecho a preguntarte por qué ha muerto la persona a quien querías,*

---

28. Wolfet (2001).

y a reflexionar sobre qué es la muerte y por qué estamos vivos.

Sin embargo, si no encuentras respuestas, no pasa nada. Las preguntas sobre la vida y la muerte son las más difíciles de contestar, y se van descubriendo a medida que uno crece. Puedes hablar de ello con alguna persona adulta, y si tampoco ella sabe contestar, no importa. Lo importante es que sepas que esa persona no murió por tu culpa o porque no te quisiera lo suficiente. Su muerte no tiene nada que ver contigo.

9. *Tienes derecho a recordar a la persona que ha muerto y hablar de ella.*

En unas ocasiones los recuerdos serán alegres y en otras, tristes. Sea como sea, los recuerdos te ayudan a mantener vivo tu amor por la persona que ha muerto. Puedes guardar en una caja las fotos que más te gusten y algunos objetos que te recuerden a ella, y puedes mirarlos tantas veces como te apetezca.

10. *Tienes derecho a seguir adelante.*

Vivirás una vida feliz aunque la vida y la muerte de la esa persona siempre formarán parte de ti. A veces la echarás de menos, pero volverás a reír y a estar alegre.

## 10. Bibliografía

---

- CALLE, R. (1995), *Enseñanzas para una muerte serena*, Madrid, Temas de hoy.
- DE FRÍAS, C. (1988), *Biografía de Madre Cándida María de Jesús, Fundadora*. Postulación de las Causas de Canonización, Roma.
- DELGADO, J.M. (1989), *La felicidad: dónde se siente, cómo se alcanza*, Madrid, Temas de hoy.
- FEIJOO, P. y PARDO, A. (2003), La escuela, una amiga en el duelo. *Aula de innovación educativa*, nº 122, Barcelona, Editorial Graó.
- FEINSTEIN, D.; ELLIOT MAYO, P. (1994), *Sobre el vivir y el morir: un programa de afirmación de vida para enfrentarse a la muerte*, Madrid, Edaf.
- GANGA STONE (2000), *Palabras de vida y de muerte*, Barcelona, Ediciones B.
- GRAY, R. (1987), *Paciente terminal y muerte*, Ediciones Doyma.
- JUNG, C. G., (1961), *Memories, Dreams, Recollections*, New York, Pantheon Books.
- KALF., D. (1980), *Sandplay, A Psychotherapeutic Approach to the Psyche*. Santa Mónica, CA: Sigo Press.
- KROEN, W.C. (2002), *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido: un manual para adultos*, Barcelona, Oniro.
- KÜBLER-ROSS, E. (1992), *Los niños y la muerte*, Barcelona, Luciérnaga.
- KÜBLER-ROSS, E. (1997), *La muerte, un amanecer*, Barcelona, Luciérnaga.

- KÜBLER-ROSS, E. (2001), *Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido*, Barcelona, Martínez Roca.
- LABOVITZ BOIK, B. y GOODWIN, E. (2000), *Sandplay Therapy: A step by step manual for psychot-herapist of diverse orientations*, Norton, New York.
- LEHMANN, L. (2001), *Grief Support Group Curriculum*. Brnner-Routledge, Philadelphia.
- MAGLIO, C.J.; ROBINSON, S.E. (1994), "The effects of Dheath Education on Death Anxiety: A Meta-Analysis", *Omega: Journal of death and dying*; v29 (n4): 319-335.
- MONTOYA CARRASQUILLA, J. ( 2001), *Guía para el duelo*, Funeraria San Vicente, Medellín.
- MUNDI, M. (2001), *Cuando estoy triste ante la pérdida de un ser querido (Para niños)*, Madrid. San Pablo.
- OSHO (2003), *Vida, amor y risa*, Madrid, Gaia.
- POCH (2000), *De la vida y la muerte*, Barcelona, Claret.
- URRACA MARTINEZ, S. (1982), *Actitudes ante la muerte (preocupación, ansiedad, temor) y religiosidad*, Tesis Doctoral, Universidad Complutense, Madrid.
- WARD B., and Associates. (1993), *Good Grief: Exploring feelings, loss and death with over ele-vens and adults*, Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia.
- WEINRIB, E. (1983), *Images of the self*, Boston, MA: Sigo Press.
- WOLFELT, A. (2001), *Consejos para niños ante el significado de la muerte*, Barcelona, Diagonal.
- WOLFELT, A. (2001), *Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte*. Barcelona. Diagonal.
- WORDEN, J. W. (1997), *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*, Barcelo-na, Paidós.
- YALOM, I. (2000), *Psicoterapia existencial y de grupo*, Paidós, Barcelona.

### Cuentos que presentan la muerte con ternura y esperanza

- BREEN, E. (1993), *También puedes morirte en primavera (para 15 años)*, Barcelona, Colum-na-La Galera.
- CALLEJA, E. *Si te mueres, ya verás dónde vas (8 años)*, Ala Delta.
- CAPDEVILA, M. (1987), *El entierro de la abuela (6 años)*, Barcelona, La Galera.
- DALE / JOSS (1995), *Scrumpy (6 años)*, Barcelona, CEAC.
- DE PAOLA, T. (1994), *Abuela de arriba, abuela de abajo (8 años)*, Madrid, SM.
- KORDON, K. (1992), *Hermanos como amigos (12 años)*, Madrid, Anaya.
- LOWRY, L. (1987), *Un verano para morir (13 años)*, Barcelona, Aliorna.
- MEBS, G. (1986), *Brigs. Historia de una muerte (12 años)*, Madrid, Ayuso.
- URIBE, L. (1983), *La señorita Amelia (8 años)*, Barcelona, Destino.
- VARLEY, S. (1985), *Gracias, tejón (8 años)*, Madrid, Altea.
- WILHEM, H. (1989), *Siempre te querré*, Barcelona, Juventud.

## Resumen

---

Es deseable ayudar a los alumnos a afrontar la muerte, el dolor y las pérdidas; así como favorecer su compromiso con personas cercanas que enferman o están en duelo. También las familias se beneficiarían si desde las escuelas de padres y madres, o desde los servicios de orientación del centro, se les ayudara a enfrentar el tema y se les ofrecieran pautas de actuación. Para ello, en primer lugar, se orienta sobre cómo conversar sobre la muerte con niños y adolescentes. En segundo lugar, se concretan actividades útiles para la intervención educativa. Por último, teniendo en cuenta que los profesores pueden realizar una importante labor preventiva recogiendo y respetando las vivencias de sus alumnos, se plantean los principios básicos del acompañamiento en el duelo.

*Palabras clave:* Muerte y Educación. Muerte y formación del profesorado. Hablar de la muerte con los alumnos. Muerte y actividades de aula. Acompañar en el duelo.

## Abstract

---

It is important to help students to recognize the losses, feel the bereavement, and work through. Besides, the educational institutions can promote caring relationships between staff and students with some that get sick or are mourning a loss. The families will thank a lot if the "parents school" or the counseling advisors would give them information and guide. Preparing for loss and bereavement then is part of preparation for living. Firstable, it gives orientations to know how to talk about loss and death with infants and adolescents. Secondly, they are some activities very useful to work in class with groups. And finally, as we believe that teachers have a preventive role listening and supporting the feelings and experiences of their students, here they are the basic principles to help students grieve.

*Key-word:* Death and Teacher's Education. Talk about Death with Students. Death denial in school. Death an class activities. Mourning and Kids and youngsters or adolescents.

**Pilar Feijoo Portero**

**Ana Belén Pardo Porto**

*SORKARI –Psicología y Formación–*

*Etxebarri Zeharbidea, 1 – 48600 SOPELANA (Vizcaya)*

*E-mail: sorkari@euskalnet.net*