



MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

DIRECCIÓN DE
VIDA ESTUDIANTIL



Departamento de Salud y Ambiente

ORIENTACIONES TÉCNICAS PARA EL ABORDAJE EN PROCESOS DE DUELO EN EL ÁMBITO EDUCATIVO



BENILDA ARCE CHAVARRÍA, Psicóloga
MICHELLE CHAVES BOULANGER, Psicóloga
ALESSANDRA HALL FERNÁNDEZ, Psicóloga
Dirección de Vida Estudiantil



Índice

Índice

Justificación	7
Marco legal	8
Enfoques.....	12
Marco teórico	15
Orientaciones socioemocionales en el abordaje de procesos de duelo en el ámbito educativo	20
Concepción de la muerte según edad y recomendaciones	23
A manera de resumen:	29
Bibliografía	31
Créditos	32



Introducción

Introducción

El siguiente documento pretende brindar orientaciones técnicas para el abordaje de procesos de duelo en el ámbito pedagógico, lo anterior, con el fin de acompañar a la comunidad educativa en el transcurso de estos procesos.

Estas orientaciones contemplan instrumentos o recursos que tienen como objetivo apoyar la vivencia del duelo y van dirigidas a toda la comunidad educativa, desde diferentes áreas de atención.

El tema del abordaje del duelo ha recibido mucha atención en los últimos años, primero desde el entendido que no todos los duelos están relacionados con la muerte de un ser querido y luego desde la importancia de normalizar la muerte como una etapa de la vida con el objetivo que, “desde la educación formal y no formal”, se logren modificar los esquemas mentales de las personas con respecto a la misma. El proceso de duelo es el que ayuda a estabilizar el equilibrio emocional tras una pérdida.

Como parte de las intervenciones que realiza el centro educativo para promover el tema de la salud mental en las personas estudiantes, y específicamente en el tema de duelo, este instrumento presenta orientaciones socioemocionales en el abordaje de procesos de duelo por muerte, duelo por suicidio y duelo por pérdida. Enmarca los diferentes enfoques, antecedentes y marco legal estipulado en el tema, bajo los cuales se realiza la propuesta, así como también, las recomendaciones específicas según las diferentes etapas de desarrollo de las personas en el ámbito educativo.



Justificación

Justificación

Actualmente, en el Ministerio de Educación Pública las situaciones presentadas en relación al abordaje o acompañamiento en situación de duelo de alguna persona de la comunidad educativa se ha realizado de manera informal y de acuerdo con las apreciaciones de las personas de cada institución.

En muchas oportunidades, las personas de centros educativos recurren a las direcciones regionales, servicios de salud y/o dirección de vida estudiantil u otras instancias a nivel nacional para recibir ese acompañamiento y recomendaciones en la temática.

Aunque se han realizado esfuerzos individuales y/o grupales de algunas instituciones y otras se encuentran muy organizadas en los procesos de atención y acompañamiento, es indispensable que se unifiquen criterios y se establezca un lineamiento general para atender las situaciones de duelo en las comunidades educativas, desde una visión integral, que contemple los apoyos emocionales, académicos y sociales.

Intervenir en estas situaciones siempre remueve emociones y puede producir ansiedad en el sentido de no tener la seguridad de cómo abordarla, sumando al dolor de ver a otras personas dolientes por la pérdida, o por la misma pérdida del personal o miembros del centro educativo. No se puede obviar que la muerte en general asusta a todas las personas y algunas circunstancias la hacen de más difícil manejo.

Este documento tiene como fin acompañar con pautas generales que permitan a las personas de los centros educativos tomar decisiones acertadas, que contribuyan a mantener mayor control sobre las circunstancias y actuar con mayor seguridad.

Marco Legal Enfoques



Marco legal

Política nacional de salud mental

Al momento de elaboración de este documento, la política nacional de Salud Mental vigente es la 2012-2021. En ella se indica que los determinantes de la salud mental son todos aquellos factores que la promueven o por el contrario los factores que tienen un impacto negativo.

Se identifican cuatro factores que son:

- Biológicos
- Ambientales
- Sociales-económicos-culturales
- Servicios y Sistemas de Salud

Para efectos de este material nos enfocaremos en el determinante social-económico-cultural, que se refiere a temas que impactan la sociedad tales como los homicidios, accidentes de tránsito, entre otros que involucran pérdidas para diferentes actores sociales.

Una parte de la población que hace uso del sistema educativo llega con problemas emocionales debido a sus condiciones de vida, que no les permite tener las mismas oportunidades de acceso y sostenibilidad en el sistema educativo. Política Nacional de Salud Mental, pag.25

El objetivo del determinante social, económico y cultural es el siguiente: Fortalecer el sistema de protección social de la salud mental, por medio de acciones intersectoriales e interinstitucionales para alcanzar la equidad sanitaria según condiciones de vida entre los diferentes grupos sociales, promover el desarrollo emocional y el bienestar mental en la población.

El Código de la Niñez y la Adolescencia (Ley 7739, 1998), en el artículo 2, define “niño o niña a toda persona desde su concepción hasta los doce años de edad cumplidos, y adolescente a toda persona mayor de doce años y menor de dieciocho”, población que abarca la mayor parte de las personas estudiantes que forman parte de nuestro sistema educativo.

En el artículo 5 hace referencia al interés superior de la persona menor de edad: “toda acción pública o privada concerniente a una persona menor de dieciocho años, deberá considerar su interés superior, el cual le garantiza el respeto de sus derechos en un ambiente físico y mental sano, en procura del pleno desarrollo personal”.

Ley General de la Persona Joven

La Ley General de la Persona Joven (Ley 8261, 2002) define los siguientes conceptos: “Adolescente es la persona mayor de doce años y menor de dieciocho años de edad, y personas jóvenes son las personas con edades comprendidas entre los doce y treinta y cinco años, llámense adolescentes, jóvenes o adultos jóvenes”.

En el artículo 3 se establece que “la persona joven necesita, para su desarrollo integral, el complemento de valores, creencias y tradiciones, juicio crítico, creatividad, educación, cultura, salud y su vocación laboral para desempeñar su trabajo en un mundo en constante cambio”. A su vez, el artículo 4 determina que “la persona joven, como sujeto de derechos, tiene derecho al desarrollo humano de manera integral, el derecho a la salud, la prevención y el acceso a servicios de salud que garanticen una vida sana”.

La Ley de carrera docente (Ley 1581, 1953) señala, en su artículo 12, como falta de gravedad, incumplir por negligencia a las leyes y los reglamentos relativos con el ejercicio de la profesión docente o cualquier otra disposición que se emane de una autoridad competente en la rama de la educación.

Enfoques

Los enfoques que rigen el presente documento y el accionar desde del Ministerio de Educación Pública se delimitan a continuación:

- **Derechos Humanos.** El enfoque de derechos humanos tiene su fundamento en las normas internacionales. En la práctica son todas aquellas decisiones, acciones y procesos cuyo fin sea la promoción y la protección de los derechos humanos. Este enfoque reconoce que todas las personas, por el simple hecho de serlo, poseemos una dignidad humana, por lo tanto, todos los seres humanos somos iguales en derechos. Los derechos humanos son universales, inalienables, irrenunciables, interdependientes e indivisibles.
- **Género sensible.** En la sociedad se concibe a las personas como sujetos históricos y que han sido construidos sociablemente en donde se ha determinado como ser, cómo actuar, a qué dedicarse dependiendo de su género. Esta perspectiva de género sensible, reconoce la diversidad de identidades y que todas las personas, sin importar sus identidades y expresiones de género (s), tienen derecho a vivir plenamente, con igualdad y equidad, su sexualidad en espacios seguros y libres de discriminación. Desde este enfoque, se hacen patrones de incidencia en el manejo del duelo.
- **Diversidades.** En concordancia con lo que plantea la Política Nacional de Sexualidad 2010-2021 (2011), vivimos en un mundo diverso, no solo en lo relacionado con la sexualidad sino en muchas otras condiciones más (sociales, culturales, económicas, familiares, individuales, etc.), y, por lo tanto, la vivencia de la sexualidad se expresa de diferentes formas según la edad, el género (o las diferentes manifestaciones y expresiones de género), la etnia, la orientación sexual, las identidades, las discapacidades, entre muchas otras condiciones. El enfoque de diversidad “reconoce que todos los cuerpos, comportamientos, pensamientos, sensaciones, deseos, expresiones y manifestaciones sexuales forman parte de un amplio espectro que está disponible para toda persona y para la construcción de su identidad y forma parte de

este abanico de posibilidad sexuales, que tiene igual derecho de existir y presentarse siempre que no atente contra su integridad o los derechos de terceros” (Ministerio de Salud, 2011, p. 9).

- **Generacional-contextual.** Toma en consideración el momento o etapa de desarrollo de las personas en su ciclo vital para relativizar las estrategias de trabajo en función de sus posibilidades, expectativas y prioridades. Esto obliga a ajustar las intervenciones pedagógicas y códigos de comunicación, a las necesidades propias de cada etapa. Desde lo contextual, se reconocen las particularidades que un determinado entorno genera en las condiciones socioemocionales de la niñez y adolescencia. Es también fundamental el reconocimiento que, en el Ministerio de Educación Pública, no solo se tiene población menor de edad ya que en diferentes servicios educativos se atiende a personas jóvenes y adultos, quienes también están contemplados en el presente protocolo. Además de consideraciones comunitarias, familiares, instituciones, económico-políticas y socioculturales.
- **Inclusividad.** Este enfoque hace referencia a la riqueza de las diferencias entre unas personas y otras, lo que debe considerarse en el proceso de enseñanza-aprendizaje siempre dirigido al beneficio de las personas estudiantes. Según la UNESCO (1994), la educación inclusiva se entiende como educación personalizada, diseñada según la diversidad de necesidades, habilidades y competencias. Esto significa que, si bien todas las personas somos iguales en derechos, nuestras necesidades deben ser consideradas desde una perspectiva plural y diversa. De la misma forma las condiciones emocionales y conductuales son parte de esta diversidad e igualmente deben ser atendidas según las necesidades de cada persona.
- **Interculturalidad.** Este enfoque atiende las desigualdades y exclusiones que experimentan las diferentes poblaciones como personas indígenas, migrantes y afrodescendientes, y promueve acciones afirmativas que cierran las brechas e inequidades entre poblaciones. Este enfoque de interculturalidad propone el diálogo y el encuentro, en condiciones de igualdad, entre las personas y las culturas, lo cual permite el intercambio de saberes y vivencias. En el tema que concierne a este protocolo se consideran la cosmovisión de cada población y el respeto a la cultura.



Marco teórico

Marco teórico

¿Qué entendemos por duelo?

El duelo es la reacción emocional ante una situación de pérdida, ya sea la pérdida de una persona, un animal, un objeto, etapa o evento significativo. No es un estado patológico, o sea, no es considerado una enfermedad, en la mayoría de los casos se llega a aceptar con el tiempo y dependiendo de las habilidades que cada persona tenga para enfrentar las situaciones, esas habilidades le van permitiendo resolverlo.

Según la psicóloga Elisabeth Kübler Ross se pueden identificar cinco etapas del duelo, en el entendido que dichas etapas no son lineales, no se identifican en el mismo orden o con la misma intensidad en cada persona, son una forma de ver el proceso de duelo en las personas, recordando que cada proceso es individual y particular. Estos procesos van a depender del vínculo de cada persona, pero siempre se sugiere que se elabore una red de apoyo adecuada para cada una.

Las etapas son:

- 1. Negación:** En esta etapa la negación se refiere a la sensación de incredulidad, es una negación simbólica más que real, esto debido a que es una realidad muy fuerte para poder manejarla. No se trata de que sea una negación de la muerte del ser querido, la persona si lo sabe, pero le es muy difícil creerlo, no puede aceptar que su madre no va a volver a llevarle a la escuela, o que su abuelo no lo lleve a jugar fútbol, o que al llegar a su casa la persona no estará esperando. Según el libro sobre el duelo y el dolor se plantea: "Esta primera etapa del duelo nos ayuda a sobrevivir a la pérdida. En ella, el mundo se torna absurdo y opresivo. La vida no tiene sentido. Estamos conmocionados y negamos los hechos. Nos volvemos insensibles. Nos preguntamos cómo podemos seguir adelante, si podemos seguir adelante, por qué deberíamos seguir adelante." Kubler, 2016. El seguir adelante, depende de que el sujeto en el proceso de elaboración pueda reestructurar su proceso de vida.
- 2. Ira:** La segunda etapa es la ira o enojo, en esta etapa esta emoción puede dirigirse hacia otras personas, situaciones o hacia sí mismo

/a, en ocasiones lo que surge no son pensamientos que tengan lógica y aunque para otras personas pueden no ser válido, sí lo es para quien lo está experimentando. Suelen aparecer como pensamientos irracionales, como que uno mismo/a pudo haber salvado a ese ser querido tomando una decisión diferente. El enojo también puede ser contra otras personas, por no ser sensibles ante el sufrimiento, contra el mundo por seguir adelante, o hasta contra Dios por haber alejado al ser amado. Según Kübler, sentir ira o enojo es una señal de que avanzamos en el proceso, y que esta emoción no necesariamente aparece sola, sino que puede estar acompañada con dolor, tristeza y soledad. Es una combinación de emociones que confunde a la persona que sufre, así como a las que están cerca del doliente.

3. Negociación: En ella, las personas pueden pretender negociar cualquier aspecto y estar dispuestas a cualquier situación, con tal de que lo que ocurrió sea un sueño o no haya pasado, las personas se cuestionan y se escuchan frases como: y si..., ojalá.... Es en esta etapa, en la que las personas piensan que algo aún se puede cambiar o algo hubiera podido cambiarse: haber llegado a tiempo, ir a otro hospital o haber tomado otra decisión.

4. Depresión: Es en la que aparece esa tristeza de estar consciente de la realidad, la ausencia o el vacío, teniendo claro que no es un trastorno, sino que es una parte normal del proceso, en donde se pierden las ganas de todo, levantarse, bañarse, comer, cada acción implica un gran esfuerzo y gasto de energía.

En esta etapa las personas alrededor pueden intentar sacar al doliente de esa tristeza o depresión, pero es más porque les incomoda y duele ver a sus seres queridos llorar. Es sano sentir el dolor y la tristeza, es parte del proceso y lo mejor es no detenerlo o evitarlo. La autora Kübler Ross, menciona que la depresión debe ser considerada, en el proceso de duelo, como un visitante que puede llegar a incomodar y no ser muy bien recibido, este proceso tan doloroso, podríamos compararlo con el terreno que debe someterse al fuego para poder estar listo y volver a ser sembrado. Así de dolorosa es la depresión en el duelo y así de necesaria.

5. Aceptación: Es la última etapa y a la que se espera llegar en el proceso de duelo. Es importante tener claro que en esta etapa no es que se “acepte” la pérdida del ser querido, como que ya la persona se ha recuperado y está superado el duelo, sino que lo que se acepta, es el hecho que esa pérdida es una realidad y que es permanente, que ya nunca más compartirá con esa persona o que no volverá a verle. Es una etapa en donde la persona doliente aprende a vivir sin el ser amado, extrañándole, y reorganizando la vida, reestructurando los pensamientos y empezando a caminar hacia adelante. En el entendido que no se olvida sino que se aprende a vivir sin la persona.

En su libro Psicología del sufrimiento y la muerte el autor Ramón Bayes menciona que la muerte abre la puerta a diferentes sensaciones: dolor, miedo, rabia, culpa, deseos de venganza, dudas e insatisfacciones. En general, un sinnúmero de sintomatologías que afectan el ritmo del cotidiano vivir. (Bayés, 2001, p.174).

Entonces las personas en el proceso de duelo pueden sentir que no logran completar tareas, que no pueden dormir, que no tienen hambre entre otras actividades cotidianas. Es una reacción esperada por un lapso, lo ideal es que no sobrepase las seis semanas.



Orientaciones socioemocionales en el abordaje de procesos de duelo en el ámbito educativo



Orientaciones socioemocionales en el abordaje de procesos de duelo en el ámbito educativo

- **Duelo por muerte**
Se define duelo por muerte cuando una persona estudiante ha perdido, por muerte natural, accidente, homicidio o cualquier otra forma (a excepción de suicidio) a un ser querido, por lo tanto, la persona afectada por este dolor o duelo es llamada persona doliente.
- **Duelo por suicidio**
La mayoría de las personas que han investigado el tema plantean que el duelo por suicidio es uno de los procesos más difíciles, porque además de la muerte de una persona amada, se suman dos elementos más, una muerte voluntaria y un estigma social. Las personas dolientes son también llamadas sobrevivientes, o sea son todas aquellas personas que se ven de una u otra forma afectada por la muerte por suicidio de una persona cercana. Un detalle importante en el tema, es que no se puede definir quiénes de las personas cercanas son más afectadas, o sea en ocasiones en un centro educativo, se considera que las personas más afectadas son compañeros y compañeras de grupo del estudiante, pero no se considera como sobreviviente a los amigos y amigas de otros niveles y se descuida esa población. Por esta razón en cualquier evento de suicidio u otras situaciones de duelo es fundamental estar atentos a toda la población educativa.
- **Duelo por pérdida**
Cuando hablamos de duelo por pérdida, se considera toda pérdida de la persona doliente, como, por ejemplo: pérdida de vivienda por un evento natural o económica, pérdida de amistades cuando una persona estudiante se cambia de lugar de domicilio, pérdida de una mascota, pérdida de familia por separación de los padres, pérdida de residencia por ser una persona en condición migratoria, entre otras situaciones. Que, aunque desde afuera puede verse insignificante, para las personas que lo sufren es de gran importancia e impacto.

El objetivo de este material es generar orientaciones generales del abordaje que desde los centros educativos se puede realizar en el proceso de acompañamiento de diferentes tipos de duelo.

Se debe considerar:

- El dolor que es inevitable, pero se debe tomar conciencia de que el sufrimiento es una elección, y el propósito es acompañar a la persona para aliviar ese dolor en el proceso.
- El duelo no es un trastorno ni una enfermedad, pero al ser un proceso que se enfoca desde varias dimensiones de las personas entonces, desde el centro educativo, se debe considerar la situación emocional de las personas afectadas para cumplir con sus responsabilidades.
- Cada persona tiene una forma particular de vivir el duelo, según sus propias herramientas personales y habilidades para afrontar las situaciones.

Actuación desde el centro educativo:

Según el manual elaborado por el servicio de duelo y apoyo en enfermedades terminales BIDEGIN, se plantean dos tipos de accionar en las situaciones de duelo:

1. **Educativa.** La intervención educativa hace referencia a que, desde los centros educativos y en diferentes escenarios, podemos normalizar la muerte como una de las etapas del ciclo de vida, incluyendo de forma transversal el tema y abordándolo desde diferentes áreas.
Así mismo en el proceso de acompañamiento educativo y haciendo referencia a las circulares DVM-AC-DDC-DEVA-0140-2022, DVM-AC-DDC-DAEED-0256-2022, en donde se puede considerar que una persona que atraviesa un proceso de duelo se encuentra en una crisis emocional relacionada con la salud mental, esto debido al desequilibrio emocional que generan las pérdidas en la vida de las personas.
...se hace necesario e indispensable adecuar las prácticas evaluativas para satisfacer las necesidades de cada estudiante, una vez que tenga documento fidedigno, en este caso el acta de defunción de la persona fallecida.
2. **Desde la intervención paliativa:** Paliativo quiere decir que es la intervención donde se realizan acciones que minimicen los efectos negativos que puede generar el impacto de la muerte o

pérdida de un ser querido. Entonces como intervención paliativa se desprenden los siguientes puntos para acompañar a las personas en el proceso.

- El centro educativo debe designar a dos personas que sean las encargadas de ofrecer el seguimiento y trasladar al resto de personal, que por alguna razón debe ser informado, sobre las acciones a seguir con la persona o las personas afectadas por la situación de duelo. Estas personas pueden ser integrantes del comité convivir, de permanencia, equipo interdisciplinario, orientación, comité de apoyo educativo o alguna instancia ya conformada en el centro educativo. Es la persona directora la encargada de dicha designación, considerando las competencias y sensibilidad del personal.
- Las personas designadas hacen contacto con la familia de la persona estudiante doliente desde un acercamiento sensible por la situación familiar y para conocer el apoyo que desde el centro educativo se puede ofrecer. Acompañar a la vela o al funeral por parte de una delegación de la institución. Acompañamiento desde el respeto, ya que, como se mencionó anteriormente, cada persona vive de una forma particular su proceso de duelo. Esta compañía debe ser empática y transmitirle, a la persona doliente, la seguridad de que su situación es escuchada con respeto, sin usar frases comunes como: “lamento su pérdida”, por ejemplo.
- Realizar la comunicación al personal que requiere la información, siempre conservando la confidencialidad y resguardo de información sensible. Es importante mencionar que una persona en duelo no anda en busca de un consejero. El buen acompañante es aquella persona con la capacidad de escuchar y consolar, de lograr la empatía necesaria para comprender el dolor, sin victimizar, ni aconsejar o poner ejemplos de cómo él o ella ha resuelto sus duelos. Nadie puede sentir lo que siente el doliente.

Concepción de la muerte según edad y recomendaciones

Edad	Concepción de la muerte	Recomendaciones para el centro educativo
De 3 a 6 años	<ul style="list-style-type: none"> • Se considera la muerte como algo temporal ya que el concepto de irreversibilidad aún no está interiorizado. • Podrían asumir algunos sentimientos como: culpa, responsabilidad de la muerte, abandono, entre otros, esto porque aún no comprenden las causas de la muerte y pueden pensar que con solo desearlo en un momento de ira, podría suceder. 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicar la muerte de manera sencilla y tranquila, ofrecer acompañamiento • Se recomienda involucrar a los niños y niñas en temas de conversación con respecto a la muerte, además de las visitas al cementerio y rituales de duelo. • Es importante abrir espacios en los que puedan expresar sentimientos y hacer preguntas. Se debe procurar responder a todos los cuestionamientos que hagan de manera simple, paciente. • Una manera para dar espacio a la expresión de sentimientos podría ser mediante creaciones artísticas (pintura, escultura, teatro, entre otras) • Pueden realizar dibujos como un regalo que los niños quieren enviar a su ser querido, con el fin de que puedan canalizar sus sentimientos. Es recomendable que después se quemara para simbolizar el desprendimiento.

Edad	Concepción de la muerte	Recomendaciones para el centro educativo
De 6 a 9 años	<ul style="list-style-type: none"> Ya tienen la introyección del concepto de irreversibilidad. Tienen la capacidad de entender que todos los seres vivos tienen un ciclo vital (nacen y mueren) Aún no tienen claro el tema de causalidad, por lo que podrían seguir asumiendo la responsabilidad de la muerte por haberlo pensado o deseado o simplemente por algo que hicieron, generando así, sentimientos de culpa. Tienen más claro el tema de las ceremonias fúnebres y pueden mostrar interés en asistir. 	<ul style="list-style-type: none"> Preparar un espacio de escucha y tranquilidad para comunicar la muerte, es importante hacerlo lo más pronto posible de una manera clara y sencilla Permitir la expresión de diferentes emociones que se generen ante la noticia Evitar frases como: “los niños no lloran”, “ya eres grande”, “tienes que ser valiente”, “no te pongas así”, “ahora eres tú el hombre/mujer de la casa”, “lo siento mucho”. Atender los diferentes temores, en caso de que aparezcan, ofrecer acompañamiento y garantizar confidencialidad. Incentivar y no limitar las actividades que realizan cotidianamente con las personas de su edad; sin embargo, es importante que se respete el tiempo individual que cada quien necesita para reincorporarse. Generar espacios que permitan una readaptación al medio en que la persona ya no estará, se pueden generar a través de talleres, dibujos, poesías, murales entre otros.

Edad	Concepción de la muerte	Recomendaciones para el centro educativo
De 9 a 12 años	<ul style="list-style-type: none"> Ya la mayoría tienen incorporado el concepto de causalidad de la muerte, además entienden que ellos deben morir algún día. Comprenden mejor el significado de los rituales y el dolor que provoca la muerte en su familia y en otras personas. Podrían surgir dudas del orden de la espiritualidad y la religión. Aún se manifiestan reacciones desde el orden somático y conductual (ansiedad, confusión general, ira, rabia y sentimiento de fracaso); sin embargo, las respuestas en su mayoría suelen ser más maduras. Pueden negar que la muerte de la persona les afecta y reprimir sentimientos, esto en el futuro podría mostrarse en conductas agresivas y/o violentas. Les cuesta verbalizar lo que sienten y muchos necesitan estar cerca de sus pares. 	<ul style="list-style-type: none"> Al dar la noticia a un grupo, es importante la presencia de más de una profesora o profesor en el aula, especialmente cuando la muerte es inesperada, repentina o violenta. Dedicar tiempo para conversar y para preparar los homenajes que consideren. Es fundamental brindarles el espacio para que organicen lo que necesiten. Fomentar la solidaridad y apoyo entre las personas estudiantes. Manifestar tus sentimientos y emociones genera un acercamiento más sincero y ofrecerles acompañamiento si lo necesitan pueden aplacar los sentimientos de soledad. Tener apertura a las manifestaciones emocionales de las personas y no censurarlas o juzgarlas. Proteger a las personas estudiantes si el dolor se transforma en ira y aparecen conductas lesivas. Estar atentos para activar protocolos de actuación. Se recomienda considerar ritos relacionados con la muerte o la participación en funerales, cremaciones, etc. Reflexiones sobre el sentido de la vida ya sea que se faciliten desde las personas capacitadas o que se generen desde las personas estudiantes. Los/as adultos/as deben estar disponibles cuando los/las niños /as necesitan, ofreciéndoles la posibilidad de expresar sus sentimientos y a la vez, respetar que quieran estar solos/as.

Edad	Concepción de la muerte	Recomendaciones para el centro educativo
De 12 a 16 años	<ul style="list-style-type: none"> Entienden el concepto de muerte en toda su amplitud. Saben que tendrán que morir en algún momento, pero lo ven como algo lejano y que no les preocupa. Las personas adolescentes son cambiantes emocionalmente, podrían mostrarse evasivos ante sus emociones con el fin de no sufrir y no mostrarse débiles, podrían evitar llorar en espacios públicos Las conversaciones sobre la muerte aparecen entre sus pares y podrían cuestionarse en mayor medida los temas religiosos y el destino de las personas al morir. Podrían generar reacciones que afecten el rendimiento escolar y aumente el ausentismo al centro educativo, actividades de riesgo como abuso de sustancias y alcohol, van a depender del nivel de afectación y de posibles sentimientos de culpa cuando, por ejemplo, la relación no estaba bien en el momento de la muerte. En algunos casos se podrían generar indicios de ideas suicidas. 	<ul style="list-style-type: none"> Demostrarle a la persona adolescente que el proceso de duelo es importante. Generar espacios de escucha y total atención en los momentos en que lo necesite. Sentirse apoyado es fundamental. Darle espacio y tiempo, sin que implique agobiarle, tratarle con mucha paciencia y comprensión sus actitudes adolescentes Aunque muchas veces parezcan insensibles, el dolor está presente, tratan de aparentar normalidad y de tener reacciones adultas, sin embargo, se debe recordar que aún son menores buscando aceptación y adaptándose en un entorno que muchas veces no los comprende. Se pueden realizar cartas privadas, en donde la persona pueda desahogar sus sentimientos y posteriormente quemarlas o romperlas en algún rito simbólico.

Edad	Concepción de la muerte	Recomendaciones para el centro educativo
Personas adultas	<ul style="list-style-type: none"> El duelo en las personas adultas se diferencia, principalmente, por la condición o circunstancias cognitivas, emocionales y sociales que presentan. En su mayoría, son personas autónomas que pueden acudir en busca de otras fuentes de apoyo y contención si no han recibido consuelo de otros adultos, así como, buscar herramientas que les ayuden a sobrellevar mejor el dolor. La sintomatología que puede presentar: Aislamiento social, problemas para pensar y concentrarse, inquietud y ansiedad, pérdida del apetito, tristeza, depresión, sueños con la persona que ha muerto, pérdida de peso, insomnio, debilidad o cansancio, preocupación, sensación de culpabilidad, sentimiento de soledad, (esta sintomatología también se puede presentar en otros grupos etarios). 	<ul style="list-style-type: none"> La búsqueda de fuentes de apoyo es la clave para la recuperación y aceptación de la pérdida. En el centro educativo se pueden hacer actividades de despedida (cartas, canciones, dibujos, espacios para expresar emociones y recuerdos, entre otros) Es importante darle a la persona adulta las siguientes recomendaciones: <ul style="list-style-type: none"> * Permitirse sentir el dolor, así como todas las otras emociones. No juzgar sus sentimientos ni compararse con otras personas * Tener paciencia con el proceso. * Si debe llorar, puede hacerlo. * Buscar ayuda. * Hablar acerca de su pérdida y los recuerdos que tiene con la persona fallecida. * Tratar de mantener su estilo de vida normal. * No hacer modificaciones importantes (cambiar de casa, trabajo o relaciones) en su vida durante el primer año de su duelo. Esto le permitirá mantener un sentimiento de seguridad. * Comer bien y hacer ejercicio, evitar el consumo excesivo de alcohol, no recurrir al consumo de otras drogas.

Edad	Concepción de la muerte	Recomendaciones para el centro educativo
Personas adultas		<ul style="list-style-type: none"> * Distraerse: ir al cine, a comer, leer, escuchar música, recibir un masaje, entre otros * En días festivos, cumpleaños y aniversarios es posible que vuelva a sentir emociones fuertes. Es importante recomendarle que haga un plan para esos días pensando en las personas que quiere que le acompañen, decidir si quiere continuar ciertas tradiciones o crear otras nuevas, hacer actividades en honor a la memoria de su ser querido, entre otras. * Buscar a un grupo de apoyo para personas en duelo.

A manera de resumen:

Paso	Definición	Responsables
Paso 1: Contacto	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer contacto empático con la persona o personas que sufren el duelo. Si es una persona menor de edad el contacto se hace con la familia o con la persona si esta es mayor de edad. 	<ul style="list-style-type: none"> • Evaluar la necesidad de ayuda que se requiere, este puede ser educativo, como por ejemplo reprogramar fechas de pruebas o entregas de trabajos o paliativo como ofrecer apoyo y acompañamiento emocional.
Paso 2: Apoyo y acompañamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ofrecer apoyo y acompañamiento socioemocional en y desde el centro educativo a las personas dolientes. Ofrecer una escucha activa. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se debe definir, desde el centro educativo, por parte de la administración en conjunto con el equipo convivencia, servicio de orientación, equipo interdisciplinario, donde lo hubiera, dos personas que darán seguimiento al acompañamiento.
Paso 3: Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicar a las personas docentes o administrativas aquellos elementos que deben conocer sobre la situación de la persona estudiante, resguardando la confidencialidad con el objetivo único de definir los apoyos educativos según la circular DVM-AC-DDC-DEVA-0140-2022 	<ul style="list-style-type: none"> • Personas encargadas del proceso.

Seguimiento

El primer seguimiento debe realizarse una semana después del último acercamiento y posteriormente dos semanas después, hay que recordar que se espera que el período de crisis sea aproximadamente de 6 semanas, por lo que en este seguimiento debe irse valorando la mejoría de la persona o personas dolientes. En el caso de no observarse mejoría o por el contrario detectar que la persona está muy afectada, debe considerarse una referencia a los servicios de salud. (Ver referencia en anexos).

Es importante recordar que el proceso de duelo no es una enfermedad y no en todas las circunstancias se requiere atención especializada.

En las personas menores de edad, especialmente niñas y niños sus expresiones están más relacionadas con las conductas y no con la palabra, por lo que pueden visibilizarse más agresivos, distraídos o con problemas de conducta en general. Aún suele suceder en personas adolescentes. Estar atentos y atentas a las conductas es importante y parte del proceso de acompañamiento.



Bibliografía

BIDEGIN, Orientaciones para una Actuación Educativa en Procesos de Duelo, Guía práctica para centros educativos. (2016) Barcelona, Editorial Dinostia.

Duelo en mi aula. <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/548485/duelo.pdf/965d99b6-5428-4dd1-84ec-b11a468a8331>

<https://www.fundacionmlc.org/duelo-adolescentes/>

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, (10 de mayo de 2019) Búsqueda de ayuda y apoyo para el duelo y la pérdida. https://www.cancer.org/es/tratamiento/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/afliccion-y-perdida/depresion-y-afliccion-complicada.html#escrito_por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer, (10 de mayo de 2019) Duelo y Pena. <https://www.cancer.org/es/tratamiento/atencion-en-la-etapa-final-de-la-vida/afliccion-y-perdida/proceso-de-duelo.html#:~:text=La%20persona%20podr%C3%ADa%20sentir%20punzadas,evitar%20hablar%20sobre%20la%20p%C3%A9rdida.>

Siquia. Portal de psicología (14 de abril de 2014) Los procesos de duelo en los niños y sus diferencias con los procesos de duelo en los adultos <https://www.siquia.com/blog/los-procesos-de-duelo-en-los-ninos-sus-diferencias-con-los-procesos-de-duelo-en-los-adultos/#:~:text=Generalmente%20presentan%20un%20fuerte%20deseo,o%20su%20mundo%20de%20fantas%C3%ADa.>

Kúbler, Elizabeth. (2016). Sobre el duelo y el dolor. Barcelona. Ediciones Luciernaga.

Pangrazzi, A. (2016). El dolor no es para siempre. Loyola, España. Editorial Sal Terrae.

Política Nacional de Salud Mental 2012 - 2021 (spi)

Créditos

Ámbito Nacional
Ministerio de Educación Pública
Dirección de Vida Estudiantil, MEP San José,
Costa Rica Primera Edición, julio 2022

Coordinación General Licda. Gabriela Valverde Murillo,
directora de la Dirección de Vida Estudiantil, MEP
Mag. Dh Tatiana Cartín Quesada, jefa del Departamento de
Salud y Ambiente, MEP

Elaboración
Licda. Alessandra Hall Fernández, Psicóloga. Departamento
de Salud y Ambiente, Vida Estudiantil, MEP
Licda. Benilda Arce Chavarría, Psicóloga. Departamento
Participación Estudiantil, Vida Estudiantil, MEP
Licda. Michelle Chaves Boulanger, Psicóloga. Departamento
Participación Estudiantil, Vida Estudiantil, MEP

Revisión Dr. Álvaro Solano Monge

Revisión filológica Roxana Lobo García, Asesora Nacional de
Español, Dirección de Vida Estudiantil, MEP.

Diseño y Diagramación: WAPAZ DESING

Fotografías:

Pág. 1. - <https://www.freepik.es/fotos/trail-running>'>Foto de
trail running creado por wayhomestudio - www.freepik.es

Pág. 4. <https://www.freepik.es/fotos/luto-muerte>'>Foto de
luto muerte creado por freepik - www.freepik.es

Pág. 6. <https://www.freepik.es/fotos/consejero>'>Foto de
consejero creado por shurkin_son - www.freepik.es

Pág. 10. [https://www.freepik.es/fotos/terapia-
psicologica](https://www.freepik.es/fotos/terapia-psicologica)'>Foto de terapia psicologica creado por freepik
- www.freepik.es

Pág. 14. <https://www.freepik.es/fotos/mujer-linda>'>Foto de
mujer linda creado por benzoix - www.freepik.es

Pág. 17. <https://www.freepik.es/fotos/pareja-triste>'>Foto de
pareja triste creado por Drazen Zigic - www.freepik.es

Pág. 18. <https://www.freepik.es/fotos/amigos>'>Foto de
amigos creado por freepik - www.freepik.es