



Cómo afrontar la pérdida y el duelo

Para comenzar, ¿qué voy a aprender?



Para comenzar

En esta situación de aprendizaje tratarás los siguientes contenidos. Pulsa en los iconos para ver con qué saberes se relacionan.

Para ello tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma "Bienestaremocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



El dolor de una pérdida



El duelo



Palabras que sanan,
oídos que comprenden



¿Qué voy a aprender?

En esta unidad didáctica aprenderemos a **identificar los sentimientos que aparecen cuando perdemos a alguien especial**. Descubriremos, con la

realización de las diferentes actividades, que cada emoción que experimentamos tiene su razón de ser.

Hablaremos sobre **las diferentes etapas que atraviesa el corazón** cuando enfrentamos un duelo. ¿Qué es un duelo? Es como un **proceso de sanación** donde, poco a poco, encontramos la manera de sentirnos mejor y aceptar lo que ha pasado.

Conoceremos **estrategias valiosas para enfrentar el dolor**. Descubriremos cómo cuidarnos y cómo cuidar a quienes nos rodean en momentos difíciles. **El apoyo y la comprensión son poderosas herramientas** que nos ayudarán a superar estos desafíos juntos. **Escuchar** a los demás con atención y cariño nos permite conectar con sus emociones y brindarles consuelo cuando más lo necesitan.



. Itinerario de aprendizaje

Lo he perdido y me he perdido

La comprensión de las emociones te hará crecer y gestionarlas de manera beneficiosa.



¿Estoy triste o enfadado?

Transformar el dolor en fortaleza. Es bueno sentir y expresar tus emociones de manera adecuada.



Hablar y escuchar

Dos puentes entre corazones. Escuchar nos brinda la oportunidad de comprender y apoyar. Hablar nos permite compartir y encontrar consuelo.



Para terminar, ¿qué he aprendido?

Comprobarás lo que has aprendido.



Lectura facilitada

Lo he perdido y me he perdido

La comprensión de las emociones te hará crecer y gestionarlas de manera beneficiosa.

¿Estoy triste o enfadado?

Transformar el dolor en fortaleza. Es bueno sentir y expresar tus emociones de manera adecuada.

Hablar y escuchar

Dos puentes entre corazones. Escuchar nos brinda la oportunidad de comprender y apoyar. Hablar nos permite compartir y encontrar consuelo.

Para terminar, ¿qué he aprendido?

Comprobarás lo que has aprendido.



Consejos para las actividades

Trabajo individual

Lee con atención el enunciado.

Es importante que entiendas qué te están preguntando. Para conseguirlo, primero tienes que dedicar un tiempo a concentrarte. Después, lee el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Dedica unos minutos a reflexionar.

No tengas prisa; es mejor que pienses con calma tu respuesta. Puedes subrayar lo más importante, hacer un resumen o anotar las ideas que te vienen a la cabeza. Después, contrasta todas tus ideas y escoge la respuesta más adecuada para resolver el enunciado.

Escribe las respuestas.

Cuando hayas decidido la respuesta más adecuada, escríbela. Tu docente te dirá si debe ser escrito a mano o en el ordenador. De cualquier forma, recuerda que es importante la presentación: sin tachones, con letra clara, texto ordenado, respeta los márgenes y presta atención a la ortografía.

Repasa el ejercicio.

No olvides repasar tus respuestas; comprueba que son las correctas antes de finalizar la actividad.

Si tienes dudas, pregunta a tu docente.

Tu docente siempre está para ayudarte y enseñarte. Si hay algo que no entiendes con claridad, pregúntale. Recuerda respetar el trabajo de tus compañeros: levanta la mano, habla bajo y utiliza las “palabras mágicas” (por favor, gracias).

Trabajo en parejas

Leed con atención el enunciado.

Es importante que entendáis qué os están preguntando. Dedicad un tiempo a concentraros y leed el enunciado tantas veces como sea necesario, hasta comprenderlo con exactitud.

Estableced turnos de palabra.

Antes de realizar la actividad, decidid los turnos de palabra. Marcad los tiempos para hablar y el orden; debéis poneros de acuerdo y hacer un reparto en igualdad de condiciones.

Respeta a tu pareja.

Daos tiempo para terminar; no tengas prisa para explicar tus ideas. Respeta a tu compañero, no le presiones y espera a que finalice para poner en común la actividad.

Anota tus respuestas.

Si es necesario, puedes apuntar tus respuestas antes de exponerlas. Te ayudará a ordenar las ideas y a explicarlas mejor.

Escucha con atención.

Presta atención a lo que dice tu compañero para entender de verdad. A la hora de hablar, recuerda: respeta los turnos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las “palabras mágicas” (por favor, gracias).

Trabajo en pequeños grupos**Sois un equipo.**

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respeta a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las "palabras mágicas" (por favor, gracias).

Trabajo en gran grupo**Sois un equipo.**

Juntos haréis la actividad, debéis tomar todas las decisiones poniéndoos de acuerdo para trabajar como un equipo unido. Estableced la forma para llegar a un consenso entre todo el grupo. Podéis hacerlo levantando la mano o escribiéndolo en un papel. Acepta con respeto las ideas de la mayoría.

Todos debéis participar.

Da igual el número de personas que forméis el grupo, todas deben participar. Se trata de colaborar y trabajar en equipo para realizar la actividad. Decidid el reparto de tiempos y respetadlo. Sentaos juntos de forma que podáis ver la cara de todos.

Organizad el trabajo.

Es importante que decidáis qué roles habrá en el equipo y qué tareas se realizarán. Después, designad quién asumirá cada rol y quién hará cada tarea. ¿Quién será portavoz? ¿Quién dará los turnos de palabra? Os ayudará a trabajar de forma más ordenada.

Compartid ideas.

Se trata de debatir y no de discutir. No tengas prisa por explicar tus ideas. Escucha las opiniones de tus compañeros con atención para poder entender qué quieren decir. Cuantas más ideas se expresen, mejores opciones para realizar la actividad.

Respeta a tus compañeros.

Permanece en tu sitio, con tu equipo, sin moverte por la clase. Sé amable y cordial. Cumple las tareas asignadas. A la hora de hablar, recuerda: pide la palabra, respeta los turnos, los tiempos y las opiniones, habla

bajo, expón tus ideas sin imponerlas y utiliza las “palabras mágicas” (por favor, gracias).

Para realizar las actividades interactivas tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de “Bienestar emocional”

Lo he perdido y me he perdido

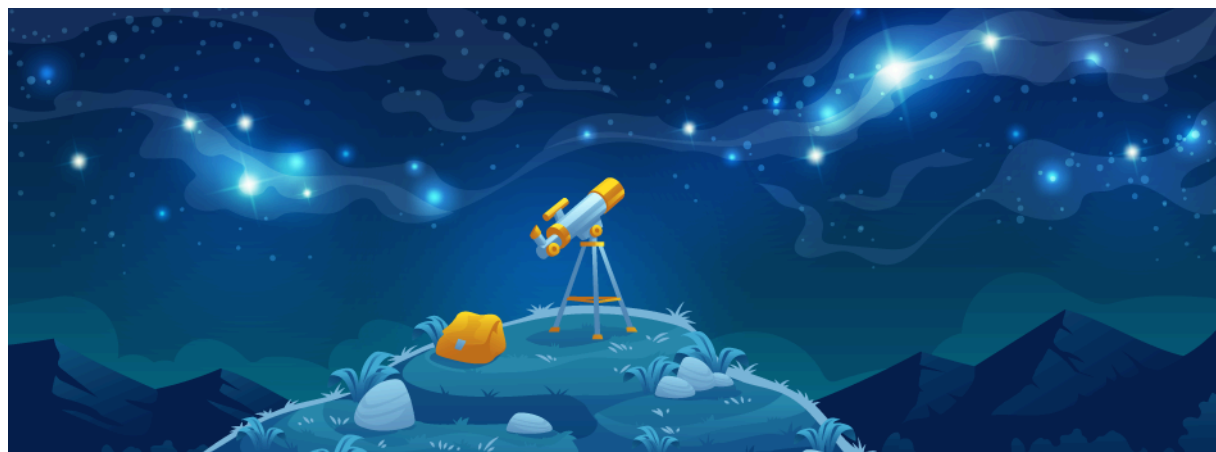


Lo he perdido

A lo largo de la vida, es posible que **nos enfrentemos a la pérdida** de alguien a quien queremos mucho, como un familiar, un amigo o incluso una mascota.

Nos sentimos tristes, confundidos o enfadados cuando esto sucede.

Cada uno de nosotros experimenta la pérdida de manera diferente, y eso está bien. **Sentimos un montón de emociones diferentes.** Algunos podemos sentirnos tristes y llorar, otros podemos sentirnos enfadados o incluso asustados. Pero todas estas emociones son parte de nuestro corazón y **nos ayudan a expresar lo que sentimos por dentro.**



El **duelo es el dolor que sentimos cuando perdemos a un ser querido** o cuando la muerte llega a nuestras vidas. Es como un camino que atravesamos poco a poco. A veces, podemos sentir que estamos en una **montaña rusa de emociones**: un día nos sentimos bien y al otro día podemos estar tristes nuevamente. Y está bien sentirlo así, porque **cada uno vive el duelo a su manera para poder superar el dolor.**

Todos pasamos por las **fases del proceso de pérdida**, que nos ayudan a superar el dolor que nos produce.



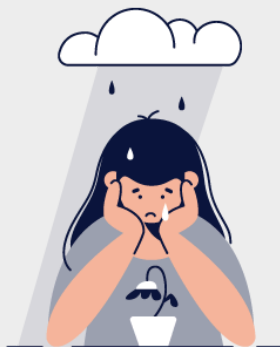
Fases del proceso de duelo

Shock y negación



Cuando nos enteramos de la pérdida, puede ser difícil creer que sea real. Nos sentimos como si estuviéramos en un sueño y negamos que esa persona se haya ido. Es como si nuestro corazón tardara en asimilar lo ocurrido.

Tristeza



La tristeza puede ser muy intensa. Extrañamos mucho a la persona que se fue. A veces, podemos llorar y sentir un gran vacío en nuestro corazón. La tristeza nos indica que extrañamos y valoramos a la persona que ya no está con nosotros. Es importante permitirnos sentir tristeza y hablar sobre nuestras emociones para poder sanar.

Enfado



Podemos sentirnos enfadados por lo que ha pasado. Nos preguntamos por qué sucedió y sentimos que la situación es injusta.

Aceptación



Con el tiempo, comprendemos que la persona querida ya no está físicamente presente, pero su amor y sus recuerdos siempre estarán en nuestro corazón. Aceptamos lo que ha ocurrido y empezamos a sanar poco a poco hasta alcanzar el [bienestar emocional](https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud) [<https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud>](https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/bienestar-emocional-salud) .

Apoyo visual

Shock y negación

Cuando nos enteramos de la pérdida, puede ser difícil creer que sea real. Nos sentimos como si estuviéramos en un sueño y negamos que esa persona se haya ido. Es como si nuestro corazón tardara en asimilar lo ocurrido.



Tristeza

La tristeza puede ser muy intensa. Extrañamos mucho a la persona que se fue. A veces, podemos llorar y sentir un gran vacío en nuestro corazón. La tristeza nos indica que extrañamos y valoramos a la persona que ya no está con nosotros. Es importante permitirnos sentir tristeza y hablar sobre nuestras emociones para poder sanar.



Enfado

Podemos sentirnos enfadados por lo que ha pasado. Nos preguntamos por qué sucedió y sentimos que la situación es injusta.



Aceptación

Con el tiempo, comprendemos que la persona querida ya no está físicamente presente, pero su amor y sus recuerdos siempre estarán en nuestro corazón. Aceptamos lo que ha ocurrido y empezamos a sanar poco a poco.



Actividad 1. Sopa de letras

En la sopa de letras se esconden algunas palabras sobre las fases que atravesamos cuando nuestra vida es asaltada por una pérdida importante. ¡Encuéntralas!

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



5 ✓ 0 ⌛ 0



El juego ya ha comenzado.

M	A	E	O	O	E	C	C	F	N
V	C	T	N	T	T	N	W	T	M

V	S	S	M	R	T	E	Y	O	L
O	H	D	Y	I	K	G	O	C	U
Y	O	U	Y	S	T	A	G	H	V
A	C	E	P	T	A	C	I	Ó	N
G	K	L	C	E	F	I	U	G	H
H	K	O	M	Z	P	Ó	G	R	Y
I	W	I	W	A	P	N	F	P	M
S	N	B	D	G	U	J	K	F	S

- 1.- Proceso emocional en el que una persona reconoce y comprende que ha sufrido una pérdida irreversible.
- 2.- Conjunto de emociones y reacciones que experimentamos cuando perdemos a alguien.
- 3.- Etapa del duelo en la que la persona se muestra reticente o incapaz de aceptar la realidad de la pérdida.
- 4.- Reacción emocional inicial y natural que nos deja aturridos frente a una pérdida repentina o inesperada.
- 5.- Emoción natural que sentimos cuando experimentamos pérdidas o situaciones difíciles.

Finalizar



Escucha y/o lee

Presta atención a la historia de *Toby*.

Para escuchar el audio que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar

emocional”

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)

<ud07ep_audio1_ap2_toby.mp3>



Lectura facilitada

Había una vez una familia muy unida que tenía una mascota muy especial llamada Toby, un perro juguetón y cariñoso. Un día, cuando regresaron a casa después de jugar en el parque, notaron que Toby no estaba en su lugar habitual. Buscaron por todas partes, pero no lograban encontrarlo. El corazón de la familia se llenó de desconcierto. Se negaban a creer que Toby hubiera desaparecido; pensaban que estaba escondido en algún lugar y su esperanza era que pronto aparecería.

Los días pasaron y Toby no volvió a casa. La tristeza comenzó a envolver el corazón de la familia. Extrañaban sus saltos de alegría y sus paseos diarios. Cada rincón de casa les recordaba los momentos felices que habían compartido con él. Las lágrimas les rodaban por las mejillas mientras abrazaban sus juguetes y miraban su foto con nostalgia. Un vacío profundo se instaló en sus corazones.

La familia no entendía por qué Toby se había ido. Se sentían enfadados con la situación. ¿Por qué tuvo que pasar esto? ¡Es injusto que se haya ido así!, exclamaban con furia. Sentían que el mundo les había arrebatado algo que amaban profundamente. El enfado les envolvió, y querían respuestas que parecían esconderse en el viento.

Con el tiempo, la familia comprendió que Toby no volvería físicamente, pero que siempre estaría en sus corazones. Aceptaron que había cruzado el arcoíris para convertirse en una estrella brillante en el cielo. Cada noche, miraban al cielo nocturno y lo imaginaban parpadeando en lo más alto, como si quisiera decirles que siempre estaría cerca. Poco a poco, la tristeza se mezcló con gratitud por los

momentos compartidos y el amor incondicional que Toby les dio. Aprendieron a vivir con la ausencia física, pero con la presencia eterna en su corazón.

Así, la familia aprendió que, aunque la tristeza por la pérdida nunca desaparecería por completo, el amor de Toby siempre los acompañaría en cada paso de su vida. Cada recuerdo era como un abrazo cálido que les daba fuerzas para seguir adelante. Y, aunque el duelo por la partida de Toby era difícil, también les enseñó a valorar cada momento de amor compartido con aquellos que amamos.



Actividad 2. El perro Toby

Duración: 15 minutos

Agrupamiento: individual



Después de escuchar la historia de Toby, identifica las fases del duelo que ha atravesado su familia. Repasa la narración y escríbelas en tu cuaderno. Utiliza cuatro colores diferentes para diferenciar cuándo sucede cada una de las fases que pasamos cuando sufrimos una pérdida.



Actividad 3. La familia de Toby

Ahora, contesta a estas preguntas seleccionando la respuesta que creas correcta.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional" (<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



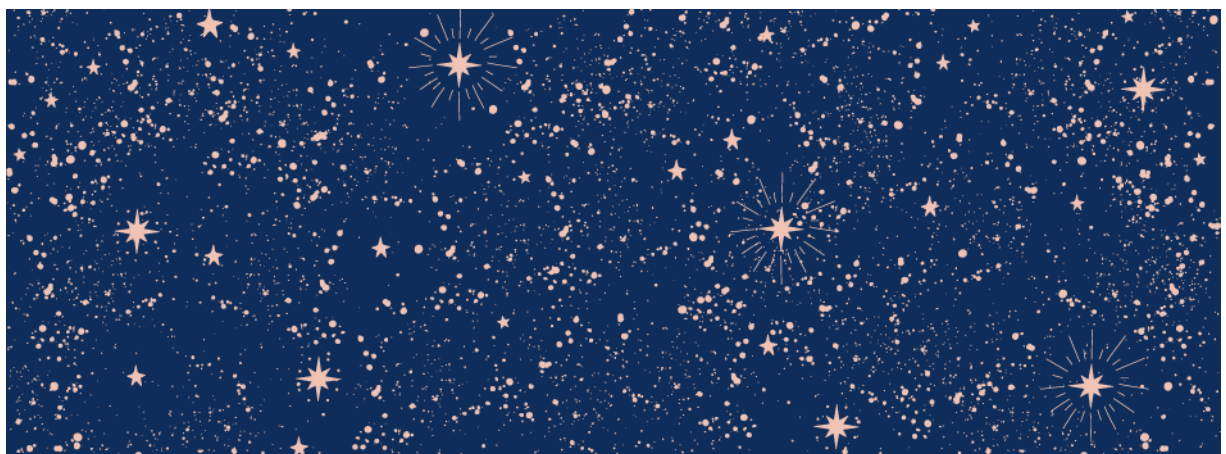
[Pulse aquí para jugar](#)



Me he perdido

Así como las estrellas en el cielo, la vida también nos regala momentos llenos de luz y esplendor. Pero, a veces, en medio de este hermoso paisaje, **la pérdida de alguien a quien queremos** hace que aparezca una nube oscura que **nos envuelve con tristeza y dolor**.

Al principio, la noticia de la partida de esa persona amada nos sumerge en un cielo ennegrecido. Sentimos que todas las estrellas se ocultan y el brillo de nuestras vidas parece desvanecerse. Nos encontramos **en la fase del shock, incapaces de creer** que alguien tan cercano ya no esté físicamente presente.



Luego, las estrellas comienzan a brillar con fuerza, pero, esta vez, con una luz diferente. Son las estrellas de **la tristeza y la melancolía**. Seguimos mirando al cielo nocturno buscando respuestas, **nos enfadamos porque pensamos que es injusto** que algo así suceda, pero a medida que avanzamos en el camino del duelo, las estrellas nos enseñan lecciones valiosas.

En el firmamento infinito **encontramos refugio y consuelo**. Las estrellas nos hablan de la fortaleza del espíritu humano, mostrándonos que, a pesar de la oscuridad de la pérdida, siempre habrá luz para iluminar nuestro camino. Y **aprendemos a aceptar** lo que ha pasado.

Es normal extrañar mucho a la persona o a la mascota que se fue, pero poco a poco **aprendemos a mantener sus recuerdos en nuestro corazón**. Esos momentos especiales que vivimos juntos siempre estarán allí, como estrellas brillantes en el cielo. No tengas miedo a sentir.



Ante una pérdida, es normal...

Sentirse triste



La tristeza es una emoción común en estas circunstancias. Si sientes una sensación de vacío en el corazón, ganas de llorar o una sensación de nostalgia, es probable que estés experimentando tristeza.

Sentir dolor emocional



Si te sientes abrumado, con el corazón apretado o con una sensación de angustia, es posible que estés experimentando el dolor asociado con la pérdida.

Negarse a aceptar lo ocurrido



Si te sientes como si estuvieras en un sueño, negando que la persona se haya ido, es posible que estés experimentando la fase de negación del duelo.

Sentir enfado



La pérdida puede generar sentimientos de enfado o injusticia. Si te sientes molesto, irritado o enojado por lo ocurrido, es posible que estés experimentando una reacción de enfado ante la situación.

Recordar



Cuando perdemos a alguien querido, los recuerdos compartidos resurgen en nuestra mente. En la memoria vive el amor.

Apoyo visual

Sentirse triste

La tristeza es una emoción común en estas circunstancias. Si sientes una sensación de vacío en el corazón, ganas de llorar o una sensación de nostalgia, es probable que estés experimentando tristeza.



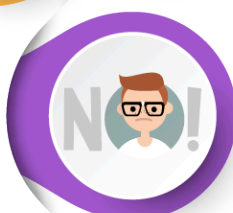
Sentir dolor emocional

Si te sientes abrumado, con el corazón apretado o con una sensación de angustia, es posible que estés experimentando el dolor asociado con la pérdida.



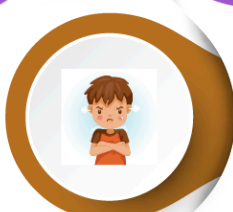
Negarse a aceptar lo ocurrido

Si te sientes como si estuvieras en un sueño, negando que la persona se haya ido, es posible que estés experimentando la fase de negación del duelo.



Sentir enfado

La pérdida puede generar sentimientos de enfado o injusticia. Si te sientes molesto, irritado o enojado por lo ocurrido, es posible que estés experimentando una reacción de enfado ante la situación.



Recordar

Cuando perdemos a alguien querido, los recuerdos compartidos resurgen en nuestra mente. En la memoria vive el amor.



RECUERDA

Nunca estarás solo en este proceso. **Es importante hablar con alguien de confianza sobre lo que estás sintiendo.** Puede ser un adulto cercano, un amigo o un docente. Compartir nuestros sentimientos nos ayuda a liberar emociones y a sentirnos comprendidos.



Actividad 4. El árbol de las emociones

Duración: 30 minutos

Agrupamiento: individual + gran grupo



Vamos a crear un **"árbol de las emociones"**. En el centro de una hoja, dibuja un árbol que ocupe gran parte del espacio. En la parte superior de la hoja, escribe "El árbol de las emociones"; en la inferior, escribe **las cuatro fases del duelo**: *shock* y negación, tristeza, enfado y aceptación.

Ahora piensa en las emociones que se experimentan en cada una de las fases del duelo. Puedes imaginarlas o basarte en alguna experiencia personal que hayas tenido. Escríbelas en las diferentes ramas del árbol. Por ejemplo, puedes escribir "rabia" en una rama que represente la fase de "enfado".

Si quieres, **puedes agregar más detalles al árbol**, como hojas que describan las causas de esas emociones o frutos que representen los recuerdos felices con la persona o mascota perdida. También puedes **utilizar los colores para representar** las emociones.

Tómate tiempo; seguro que esta actividad te reconforta y te ayuda a comprender las fases del duelo.

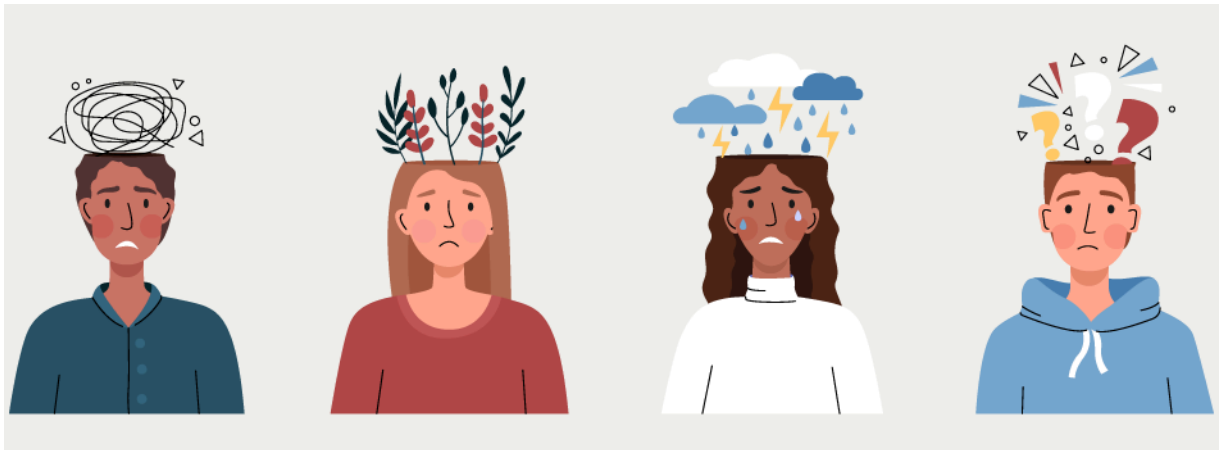
Una vez hayas terminado, si te sientes cómodo, podrás **compartir tu árbol de los sentimientos con tus compañeros de clase**. Hablaréis entre todos sobre cómo os habéis sentido al realizar esta actividad y qué emociones identificasteis en cada fase del duelo.

¿Estoy triste o enfadado?



Emociones en el duelo

Son muchas las emociones que se pueden sentir durante un proceso de pérdida. **Cada persona siente el duelo a su manera y, a medida que pasa el tiempo, van cambiando las emociones que sentimos.**



Podemos sentir miedo, rabia, ira, sorpresa, confusión, ansiedad, nerviosismo, inseguridad; podemos sentirnos inquietos y desilusionados. Incluso podemos sentir culpa. **Todas estas emociones forman parte del camino que debemos hacer para sanar nuestro dolor.** Y muchas más.

Melancolía



Se caracteriza por una sensación de tristeza profunda y de nostalgia. Surge cuando recordamos o extrañamos momentos del pasado, personas o experiencias que ya no están presentes en nuestra vida. La melancolía puede llevarnos a reflexionar sobre la pérdida y a experimentar una sensación de añoranza, de echar de menos algo o a alguien querido.

Frustración



Aparece cuando nos encontramos con obstáculos, dificultades o problemas que impiden que consigamos hacer realidad nuestros objetivos o deseos. Es una sensación de insatisfacción y descontento que puede generar irritación o enfado. La frustración puede aparecer cuando no alcanzamos nuestras metas, cuando enfrentamos rechazo o cuando nos sentimos impotentes ante ciertas situaciones.

Hostilidad



Emoción caracterizada por una actitud agresiva, antagonista o negativa hacia alguien o algo. Es un sentimiento de enfrentamiento y rechazo hacia los demás o hacia ciertas situaciones que pueden hacernos sentir irritados o enfadados. La hostilidad puede manifestarse a través de palabras, gestos o actitudes hacia otros.

Incredulidad



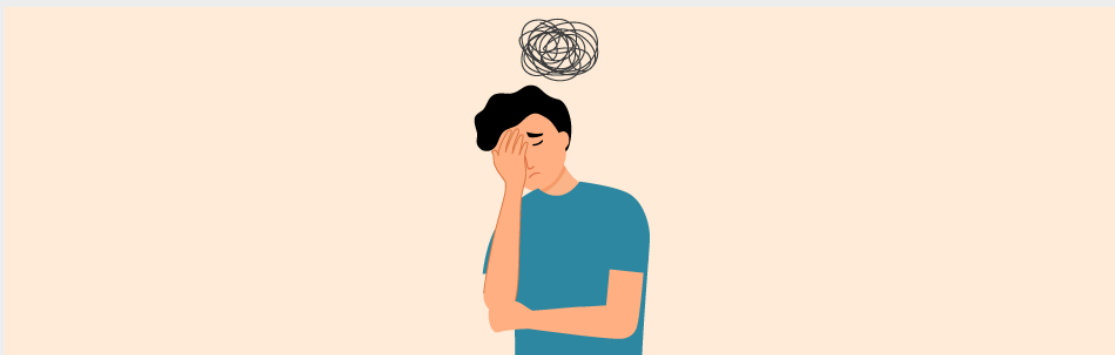
Aparece cuando algo resulta difícil de creer o aceptar. Es una sensación de sorpresa y escepticismo ante una información o una situación que parece poco creíble. La incredulidad puede llevarnos a cuestionar la veracidad de lo que se nos presenta y a sentir cierta desconfianza.

Resentimiento



Cuando sentimos enfado o amargura hacia alguien debido a un agravio o una ofensa pasada. Es una sensación de persistente malestar y descontento hacia esa persona o situación. El resentimiento puede afectar a nuestras relaciones interpersonales y a nuestra capacidad para perdonar.

Vulnerabilidad



Sensación de estar expuestos o de ser susceptibles a ser dañados física, emocional o psicológicamente. Es un sentimiento de fragilidad que puede surgir cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles o desafiantes. La vulnerabilidad también puede estar relacionada con la apertura emocional y la disposición para mostrar nuestras emociones a los demás.

Injusticia



Es el sentimiento de que algo no es justo, especialmente cuando percibimos que la pérdida de nuestro ser querido ocurrió de manera prematura o sin razón aparente.

Con el paso del tiempo, a medida que vamos superando el dolor de la pérdida, **también sentimos gratitud**. Nos sentimos agradecidos por todo lo bueno que vivimos con quien se ha ido y, también, por las muestras de cariño y apoyo que recibimos de otras personas durante nuestro proceso de duelo.



Actividad 1. El folio giratorio de las emociones

Duración: 30 minutos

Agrupamiento: pequeños grupos y gran grupo

Las emociones son como colores en una paleta y hacen que nuestras historias sean interesantes y emocionantes. En esta actividad **aprenderemos a identificar las distintas emociones que se sienten tras una pérdida; en este caso, la de un compañero que, de repente, tiene que cambiar de colegio.**



En vuestro grupo de aprendizaje cooperativo **escribiréis una historia de manera colaborativa**. Cada uno de vosotros redactará una frase y se la pasará al compañero de al lado. Lo haréis las veces que haga falta hasta que completéis vuestro relato. En este deberán aparecer las siguientes emociones:

incredulidad – negación –
enfado – tristeza –
orgullo – alegría

Al terminar, compartiréis vuestras historias con el resto de compañeros de la clase.

Cinco *tips* para escribir relatos sorprendentes:

1. **Utiliza un vocabulario adecuado y fíjate en la ortografía.** Piensa un momento antes de ponerte a escribir, cuida tu vocabulario y no te despistes con las normas ortográficas.
2. **Crea personajes divertidos.** Imagina personajes que te parezcan divertidos, misteriosos o interesantes. ¡Deja volar tu imaginación!
3. **Estructúralo en partes.** Recuerda, debes ordenarlo escribiendo una introducción, desarrollando la historia y terminando con un desenlace o final.
4. **Haz que pase algo interesante.** Asegúrate de que algo emocionante ocurra en tu relato. Pueden ser aventuras, desafíos, misterios o algo sorprendente. ¡Eso hará que tu historia sea más entretenida!
5. **Moraleja.** Puedes incluir una lección o un mensaje en tu relato. Podría ser sobre la importancia de la amistad, el valor de la honestidad o cómo superar los miedos. Así, además de divertirte, también podrás aprender y enseñar algo valioso.



Actividad 2. Afianza lo aprendido

Ahora, contesta a las siguientes preguntas sobre las emociones en situaciones de pérdida.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



5 ✓ 0 ✗ 0 ⚙ 0

00:00 🔄 📄



[Pulse aquí para jugar](#)



Identificar nuestras emociones

Cuando nos enfrentamos a una pérdida, como la partida de alguien querido, **nos invaden una serie de emociones**. Es importante tomarse **el tiempo necesario para sentir, entender y compartir** nuestras emociones, pues esto nos ayudará a aliviar el dolor.

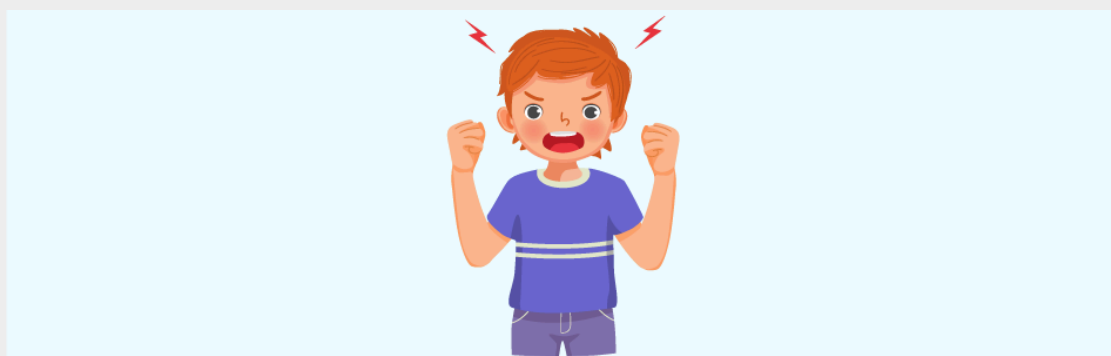
Debemos comprender que **cada persona lo vive de manera única** y ser empáticos. Entender que cada uno procesa el duelo a su manera nos ayuda a ser compasivos con nosotros mismos y con los demás. Identificar, diferenciar y **comprender estos sentimientos nos facilita** procesar el duelo de una manera más saludable.



¿Sabes cuáles son las dos **emociones más comunes que podemos sentir** cuando afrontamos una pérdida?



La **tristeza** es una emoción que nos embarga cuando perdemos a alguien cercano. Puede manifestarse como una sensación de vacío en el corazón o con ganas de llorar. Extrañamos mucho a la persona que se ha ido y los recuerdos compartidos nos inundan de nostalgia y melancolía.



El **enfado** es otra emoción común que puede surgir. Nos sentimos molestos y, en ocasiones, entendemos que lo que estamos viviendo es una injusticia. Preguntarnos por qué tuvo que ocurrir esto y sentirnos impotentes ante la partida de la persona querida puede generar enfado. Reconocer y expresar esta emoción de manera adecuada nos permite liberar la tensión y avanzar hacia una aceptación gradual de la pérdida.

Identificar y reconocer tus emociones te ayudará a procesar el duelo de manera saludable y a buscar el apoyo necesario para afrontar la pérdida. Es muy importante expresar y compartir los sentimientos para poder sanar poco a poco.

Para afrontar una pérdida tendrás que vivir un carrusel de emociones, como la protagonista del cortometraje *Hope*. Aqua inicia un camino lleno de obstáculos y experiencias en su viaje desde la playa hasta el mar. Durante su peripecia, la pequeña tortuga vive un carrusel de distintas emociones.

Para visualizar el vídeo que figura a continuación tienes que acceder a la versión web de esta unidad didáctica que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



Actividad 3. Las emociones de Aqua

Después de ver el viaje de Aqua y sus peripecias, ¿serías capaz de identificar las emociones que vivió? Lee los enunciados y selecciona la opción que consideres correcta.

Para realizar esta actividad tienes que acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"

(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index.php>)



7 ✓ 0 ✗ 0 ⚙ 0

00:00 🔄 🗑



[Pulse aquí para jugar](#)



Actividad 4. Acaba la historia de Aqua

Duración: 15 minutos

Agrupamiento: individual

El cortometraje finaliza con Aqua adentrándose en el mar. Seguro que le quedan un montón de aventuras por vivir llenas de sentimientos. ¿Por qué no lo cuentas tú? **Redacta en tu cuaderno una historia de nuestra pequeña tortuga en el mar. Identifica y subraya los sentimientos y emociones que vaya viviendo en sus diferentes peripecias acuáticas.**



Hablar y escuchar



Hablar y escuchar

Todos, sin excepción, nos hemos enfrentado, o **nos enfrentaremos en algún momento de nuestras vidas, a situaciones de pérdida**. A veces perdemos a alguien a quien queremos mucho, como un abuelo, un amigo o incluso una mascota. También puede ser que algo cambie en nuestras vidas y eso nos haga sentir como si hubiéramos perdido algo importante.



Tenemos que entender que **la pérdida puede ser difícil y que puede hacernos sentir tristes y confundidos. Es normal sentir todas esas emociones**. ¡No estás solo! ¡No estás sola!

Hablar sobre tus sentimientos con familiares, amigos o profesionales **te ayudará a compartir tus emociones y recibir el apoyo emocional que necesitas** durante este proceso para sentirte comprendido y querido y **poder sanar tu dolor**.

La tristeza y el dolor irán desapareciendo poco a poco, de forma gradual. Si alguna vez te sientes así por una pérdida, sigue estos **consejos para superar tu duelo**.



Ante una pérdida, es bueno...

Sentirte triste y llorar



A veces, las palabras no pueden expresar todo lo que sentimos. Si lo necesitas, es bueno sentirte triste y llorar para aliviarte, ¡está perfectamente bien hacerlo!

Hablar



Puedes hablar con un amigo, un profesor o un adulto en el que confíes sobre lo que estás pasando. Compartir nuestros sentimientos puede aliviar un poco el dolor y calmarte.

Escuchar



Escucharnos mutuamente, sin juzgar, nos permite comprender cómo nos sentimos. Escuchar es el camino para ayudarnos los unos a los otros.

Recordar y extrañar



Es natural extrañar a alguien que era importante en nuestras vidas. Podemos guardar los recuerdos felices en nuestros corazones y saber que siempre estarán con nosotros.

Expresar los sentimientos



Y hacerlo de diferentes maneras. Algunas personas encuentran consuelo en dibujar, escribir o hablar sobre lo que sienten. Otras personas pueden preferir jugar y distraerse un poco. No hay una forma "correcta" de afrontar la pérdida, lo importante es encontrar lo que nos haga sentir mejor y más tranquilos.

Seguir tu propio ritmo



No te sientas presionado para sentirte mejor rápidamente. Cada uno de nosotros es especial y único, y afrontaremos la pérdida a nuestro propio ritmo. Con el tiempo, el dolor puede disminuir y aprenderemos a vivir con esta experiencia, convirtiéndonos en personas más fuertes y comprensivas.

Apoyo visual

Sentirte triste y llorar

A veces, las palabras no pueden expresar todo lo que sentimos. Si lo necesitas, es bueno sentirte triste y llorar para aliviarte, ¡está perfectamente bien hacerlo!



Hablar

Puedes hablar con un amigo, un profesor o un adulto en el que confíes sobre lo que estás pasando. Compartir nuestros sentimientos puede aliviar un poco el dolor y calmarte.



Escuchar

Escucharnos mutuamente, sin juzgar, nos permite comprender cómo nos sentimos. Escuchar es el camino para ayudarnos los unos a los otros.



Recordar y extrañar

Es natural extrañar a alguien que era importante en nuestras vidas. Podemos guardar los recuerdos felices en nuestros corazones y saber que siempre estarán con nosotros.



Expresar los sentimientos

Y hacerlo de diferentes maneras. Algunas personas encuentran consuelo en dibujar, escribir o hablar sobre lo que sienten. Otras personas pueden preferir jugar y distraerse un poco. No hay una forma "correcta" de afrontar la pérdida, lo importante es encontrar lo que nos haga sentir mejor y más tranquilos.



Seguir tu propio ritmo

No te sientas presionado para sentirte mejor rápidamente. Cada uno de nosotros es especial y único, y afrontaremos la pérdida a nuestro propio ritmo. Con el tiempo, el dolor puede disminuir y aprenderemos a vivir con esta experiencia, convirtiéndonos en personas más fuertes y comprensivas.





RECUERDA

Estamos rodeados de personas que nos aman y están dispuestas a estar a nuestro lado en cada paso del camino.



Actividad 1. La pared de las emociones

Duración: 30 minutos

Agrupamiento: parejas + gran grupo

Vamos a hacer un ejercicio muy especial sobre la importancia de hablar sobre nuestras emociones cuando nos enfrentamos a una pérdida.

Vamos a crear “la pared de las emociones” en clase.

Primero, **piensa en una pérdida** que hayas experimentado; cierra los ojos **y trata de recordar cómo te sentiste**. Después, **haz un dibujo que represente aquel momento**. Usa colores y formas para expresar tus emociones **o escribe frases que expresen tus sentimientos**.

Cuando lo tengas, muéstrale tu dibujo a tu pareja. Explícale qué representa y escucha lo que tu compañero comparta contigo. ¿Cómo te sentiste al compartir tus emociones?



Ahora, vamos a trabajar para sanar el duelo. Vuelve a dibujar la misma escena, pero esta vez **agrega un dibujo o un mensaje de apoyo.** ¿Crees que el mensaje de apoyo puede ayudarnos en momentos difíciles?

Es el momento de hablar sobre lo que hemos aprendido. Muestra tu dibujo al resto del grupo y explícales qué representa. Al finalizar, colgaréis vuestros dibujos en **la pared de las emociones**, un rincón de clase que, desde este momento, recordará con alegría a vuestros seres queridos.

Recuerda los consejos para realizar las actividades.

Para terminar, ¿qué he aprendido?



Evalúate

A continuación, te enseñamos algunas actividades para evaluarte. Por último, realiza el ejercicio final de esta unidad didáctica; te servirá para trasladar a una situación particular los conceptos y tareas que has visto a lo largo de ella.

Actividad 1. Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.

No es bueno sentirte triste, mostrar tus sentimientos ni llorar aunque lo necesites.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Actividad 2. Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.

Compartir y expresar nuestros sentimientos puede aliviar un poco el dolor.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Actividad 3. Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.

No hay una forma "correcta" de afrontar la pérdida.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Actividad 4. Indica si la siguiente afirmación es verdadera o falsa.

Si no te sientes mejor rápidamente, significa que no estás afrontando bien la pérdida.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

Actividad 5. Lee con atención la pregunta y elige la respuesta correcta.

¿Qué emoción principal experimentamos ante una pérdida o muerte?

- ☐ Miedo.
- ☐ Tristeza.
- ☐ Inseguridad.

Actividad 6. Lee con atención la pregunta y elige la respuesta correcta.

¿Cuál es el propósito principal de las emociones en el proceso de duelo?

- ☐ Evitar sentir dolor.
- ☐ Facilitar la adaptación y el procesamiento de la pérdida.
- ☐ Impedir que surjan recuerdos dolorosos.

Actividad 7. Lee con atención la pregunta y elige la respuesta correcta.

Ante una pérdida de un ser querido, ¿todos pasamos al mismo tiempo por las distintas fases del duelo?

- ☐ Sí, el proceso del duelo es una experiencia colectiva.
- ☐ No, el proceso del duelo es una experiencia gradual e individual.
- ☐ Sólo uno de los allegados vive las fases del duelo.

Para realizar esta actividad de evaluación tienes dos opciones:

- ☐ Acceder desde la versión web de esta unidad que encontrarás en la plataforma de "Bienestar emocional"
(<https://dgbilinguismoycalidad.educa.madrid.org/bienestaremocional/index>).
- ☐ Marcar la opción que creas correcta y comprobar el resultado con tu profesor/a o con otros estudiantes.

ENVIAR RESPUESTAS



Para terminar

Duración: 30 minutos
Agrupamiento: individual

Producto final. Escalera de metacognición

Es hora de ver todo lo que has aprendido. Construirás una “escalera de metacognición” que te ayudará a recordar todos tus progresos y a comprobar cómo puedes utilizar todo lo aprendido sobre cómo gestionar una pérdida en tu vida real.



La **escalera de metacognición** es una herramienta muy útil para que te conviertas en un alumno más consciente, autónomo y eficiente. Te ayudará a estar más seguro de tu aprendizaje, a aprender a pensar y a descubrir cómo puedes aplicar lo aprendido en situaciones de tu vida cotidiana. **¿Preparado para subir los escalones?**

Empieza dibujando tu propia escalera. Diseña los peldaños con toda la libertad; puede ser una escalera clásica o una formada por nubes, corazones o los dibujos que quieras. **¡Utiliza tu creatividad! Después, completa tu escalera con los siguientes escalones.**

Escalón 1. ¿Qué he aprendido?

Escribirás todas las enseñanzas sobre el duelo y la pérdida que has aprendido realizando las tareas propuestas y leyendo los textos e infografías explicativas. Puedes acompañar el texto con dibujos.

Escalón 2. ¿Cómo lo he aprendido?

Aquí vas a explicar cómo has aprendido todas esas enseñanzas. Una ayuda para configurar este escalón, que también puedes completar con pequeños dibujos, puede ser repasar todas las tareas realizadas y recordar las explicaciones y debates en clase.

Escalón 3. ¿Para qué me ha servido?

Ahora, piensa en cómo puedes usar lo que has aprendido sobre el duelo y la pérdida en tu vida diaria o en situaciones reales y cotidianas.

Escalón 4. ¿En qué otras situaciones puedo utilizar lo aprendido?

En el último escalón, reflexionarás sobre cómo podrás utilizar lo que has aprendido en situaciones futuras; pueden ser de tu propia vida o ayudando a gestionar la pérdida a amistades o familiares.

Recuerda que cada escalón es importante para entender mejor tu proceso de aprendizaje. Al reflexionar sobre lo que hemos aprendido, cómo lo hemos aprendido y cómo podemos aplicarlo en diferentes situaciones, **nos convertimos en estudiantes más conscientes y preparados para afrontar nuevos retos y hacer frente a las pérdidas de manera más saludable.**



Obra publicada con [Licencia Creative Commons Reconocimiento No comercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



Comunidad
de Madrid

