

Guía docente de la situación de aprendizaje

Cómo afrontar la pérdida y el duelo

1.º y 2.º ESO / FP de Grado Básico





Índice

1. Presentación	4
2. Punto de partida	4
3. Descripción	5
4. Justificación	6
5. Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje. .	7
5.1. Tabla resumen	9
6. Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje	9
6.1. Tabla resumen	12
7. Interdisciplinariedad	12
8. Indicaciones de las actividades	14
Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?	14
Apartado 2. ¿Por qué ha sucedido?	14
Actividad 1. Las fases del duelo	15
Actividad 2. Viaje en cómic a través del duelo	15
Actividad 3. Los bomberos y la resiliencia	17
Actividad complementaria. Profesionales que trabajan en situaciones de duelo y dolor.	17
Apartado 3. Buscándome	18
Actividad 1. Verdadero o falso	18
Actividad 2. La brújula de las emociones.	18
Actividad complementaria. Identificación y expresión de emociones	19
Actividad 3. El mapa emocional	20
Actividad complementaria. Una carta a la emoción.	21
Actividad 4. Selecciona	22
Apartado 4. Sí hay salidas	22
Actividad 1. El abuelo don Manuel	23
Actividad 2. Himno de positividad	23
Actividad 3. Sopa de letras	24
Actividad 4. Carta	24



Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?	24
Actividad. Evalúate	25
Actividad <i>Visual thinking</i> . Para terminar	25
9. Resumen final	28
Anexo 1.	29
Actividad. Profesionales que trabajan en situaciones de duelo y dolor.	29
Anexo 2.	30



1 Presentación

- ▶ **Título:** Cómo afrontar la pérdida y el duelo
- ▶ **Etapas:** Educación Secundaria
- ▶ **Curso:** 1.º y 2.º de ESO / FP de Grado Básico
- ▶ **Temporalización:** Cuatro sesiones completas de 60 minutos
- ▶ **Producto final o evidencias:** Ejercicios interactivos y, como producto final, *visual thinking* para visibilizar, de manera creativa y esquemática, los conceptos básicos y la adquisición competencial en la unidad didáctica
- ▶ **Espacio:** Aula
- ▶ **Agrupamientos:**
 - Trabajo individual (TIND)
 - Trabajo en parejas (TPAR)
 - Pequeños grupos (PGRU)
 - Gran grupo (GGRU)



2 Punto de partida

La unidad didáctica “Cómo afrontar la pérdida y el duelo” tiene como objetivo ayudar al alumnado a comprender y a enfrentarse a situaciones de pérdida de manera sana y constructiva. Aprenderán a identificar y comprender sus sentimientos ante la muerte, a entender el proceso de pérdida y duelo y a aplicar técnicas y estrategias para afrontarlos de manera saludable.





3 Descripción

Nos encontramos ante una situación de aprendizaje que, con un necesario **enfoque emocional**, abordará el tema del duelo y la pérdida con la mayor sensibilidad y naturalidad posible. Será fundamental crear un **ambiente de diálogo abierto y respetuoso** para que el alumnado exprese sus emociones y reflexione sobre sus experiencias personales, si esto fuera necesario. Nuestro objetivo es ofrecer comprensión y apoyo, **desarrollando habilidades sociales y emocionales** para entender la complejidad del duelo de manera empática y resiliente. Lo que sembramos en el aula lo recogerán nuestros alumnos en vida real, por lo que el acompañamiento personalizado y la sensibilidad con la que se haga cobran vital importancia en una unidad didáctica de tal calibre.



La propuesta abordará las distintas **fases del proceso de pérdida y duelo**, lo que ayudará a nuestros alumnos a comprender que es normal experimentar diversas emociones a lo largo del camino del duelo. La **identificación y gestión de dichos sentimientos** será clave para transitar las etapas de manera gradual, haciéndoles comprender que el proceso es único para cada individuo.



Objetivos

Estos son los objetivos de la situación de aprendizaje:

1. Identificar qué son los sentimientos ante la muerte.
2. Entender la pérdida y poner en práctica diferentes técnicas para afrontarla.
3. Conocer las fases en el proceso de pérdida y de duelo.
4. Ofrecer estrategias para afrontar la pérdida.



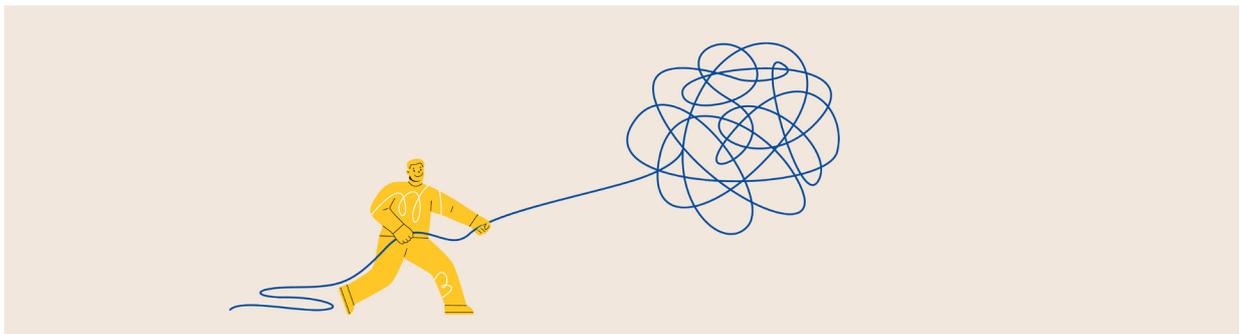
4

Justificación

La presente unidad didáctica busca, en último término, brindar un **apoyo emocional para el alumnado** que se enfrenta a experiencias difíciles y dolorosas, permitiéndoles expresar sus emociones y recibir comprensión y cuidado por parte de sus compañeros y profesorado. De todas formas, e independientemente de las coyunturas del aula, pretendemos **desarrollar la empatía** para que comprendan cómo afecta a las personas la experiencia de la pérdida y del duelo, inherente al ser humano, y cómo podemos apoyarnos mutuamente en momentos de dificultad. Esto fomenta una necesaria **cultura de cuidado dentro de la comunidad escolar**.



Además, al abordar estos temas **se normalizan las emociones asociadas con el duelo y se eliminan estigmas y tabús**. Si antiguamente el duelo era eludido de manera formal por el sistema educativo, es el momento de abrir horizontes más allá de las habilidades académicas y **abordar sin prejuicios estrategias emocionales en situaciones difíciles**. Al aprender sobre el duelo y cómo enfrentarlo, los alumnos **adquieren herramientas para manejar sus emociones, buscar apoyo y desarrollar resiliencia**.



Bloque A. Habilidades sociales y emocionales



5

Mapa de distribución de criterios de evaluación de esta situación de aprendizaje

Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 1. Inquirir e investigar cuanto se refiere a la identidad humana y a cuestiones éticas relativas al propio proyecto vital, analizando críticamente información fiable y generando una actitud reflexiva al respecto, para promover el autoconocimiento y la elaboración de planteamientos y juicios morales de manera autónoma y razonada.	1.1. Construir y expresar un concepto ajustado de sí mismo reconociendo las múltiples dimensiones de su naturaleza y personalidad, así como de la dimensión cívica y moral de la misma, a partir de la investigación y el diálogo en torno a diversas concepciones sobre la naturaleza humana.	Alto
	1.2. Identificar, gestionar y comunicar ideas, emociones, afectos y deseos con comprensión y empatía hacia las demás personas, demostrando autoestima y compartiendo un concepto adecuado de lo que deben ser las relaciones con otras personas, incluyendo el ámbito afectivo-sexual.	Medio
	1.3. Desarrollar y demostrar autonomía moral a través de la práctica de la deliberación racional, el uso de conceptos éticos, y el diálogo respetuoso con los demás en torno a distintos valores y modos de vida, así como a problemas relacionados con el ejercicio de los derechos individuales, el uso responsable y seguro de las redes, las conductas adictivas y el acoso escolar.	Medio
Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.	2.1. Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.	Bajo
	2.2. Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos.	Bajo

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
<p>Competencia específica 2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.</p>	<p>2.3. Contribuir a generar un compromiso activo con el bien común a través del análisis y la toma razonada y dialogante de posición en torno a cuestiones éticas de actualidad como la lucha contra la desigualdad y la pobreza, el derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia, así como sobre los fines y límites éticos de la investigación científica.</p>	
	<p>2.4. Tomar conciencia de la lucha por una efectiva igualdad de género, y del problema de la violencia y explotación sobre las mujeres, a través del análisis de las diversas olas y corrientes del feminismo y de las medidas de prevención de la desigualdad, la violencia y la discriminación por razón de género y orientación sexual, mostrando igualmente conocimiento de los derechos LGTBIQ+ y reconociendo la necesidad de respetarlos.</p>	
	<p>2.5. Contribuir activamente al bienestar social adoptando una posición propia, explícita, informada y éticamente fundamentada sobre el valor y pertinencia de los derechos humanos, el respeto por la diversidad etnocultural, la consideración de los bienes públicos globales y la percepción del valor social de los impuestos.</p>	
	<p>2.6. Contribuir a la consecución de un mundo más justo y pacífico a través del análisis y reconocimiento de la historia democrática de nuestro país y de las funciones del Estado de derecho y sus instituciones, los organismos internacionales, las asociaciones civiles y los cuerpos y fuerzas de seguridad del Estado, en su empeño por lograr la paz y la seguridad integral, atender a las víctimas de la violencia y promover la solidaridad y cooperación entre las personas y los pueblos.</p>	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Competencias específicas	Criterios de evaluación	Grado
Competencia específica 3. Entender la naturaleza interconectada e inter y ecodependiente de las actividades humanas, mediante la identificación y análisis de problemas ecosociales de relevancia, para promover hábitos y actitudes éticamente comprometidos con el logro de formas de vida sostenibles.	3.1. Describir las relaciones históricas de interconexión, interdependencia y ecodependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas ecosociales que nos afectan.	
	3.2. Valorar distintos planteamientos científicos, políticos y éticos con los que afrontar la emergencia climática y la crisis medioambiental a través de la exposición y el debate argumental en torno a los mismos.	
	3.3. Promover estilos de vida éticamente comprometidos con el logro de un desarrollo sostenible, contribuyendo por sí mismo y en su entorno a la prevención de los residuos, la gestión sostenible de los recursos, la movilidad segura, sostenible y saludable, el comercio justo, el consumo responsable, el cuidado del patrimonio natural, el respeto por la diversidad etnocultural, y el cuidado y protección de los animales.	
Competencia específica 4. Mostrar una adecuada estima de sí mismo y del entorno, reconociendo y valorando las emociones y los sentimientos propios y ajenos, para el logro de una actitud empática y cuidadosa con respecto a los demás y a la naturaleza.	4.1. Desarrollar una actitud de gestión equilibrada de las emociones, de estima y cuidado de sí mismo y de los otros, identificando, analizando y expresando de manera asertiva las propias emociones y sentimientos, y reconociendo y valorando los de los demás en distintos contextos y en torno a actividades creativas y de reflexión individual o dialogada sobre cuestiones éticas y cívicas.	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

5.1. Tabla resumen

C1			C2						C3			C4
1.1.	1.2.	1.3.	2.1.	2.2.	2.3.	2.4.	2.5.	2.6.	3.1.	3.2.	3.3.	4.1.



Completo



Parcial



No se trata



6

Mapa de distribución de saberes básicos de esta situación de aprendizaje

Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
A. Autoconocimiento y autonomía moral	1. La investigación ética y la resolución de problemas complejos. El pensamiento crítico y filosófico.	Alto
	2. La naturaleza humana y la identidad personal. Dignidad, libertad y moralidad.	Alto
	3. La educación de las emociones y los sentimientos. La autoestima personal. La igualdad y el respeto mutuo en las relaciones con otras personas.	Medio
	4. La educación afectivo-sexual.	Bajo
	5. Deseos y razones. La voluntad y el juicio moral. Autonomía y responsabilidad.	Alto
	6. La ética como guía de nuestras acciones. La reflexión en torno a lo valioso y los valores: universalismo y pluralismo moral. Normas, virtudes y sentimientos morales. Éticas de la felicidad, éticas del deber y éticas de la virtud.	Alto
	7. El conflicto entre legitimidad y legalidad. La objeción de conciencia. Los derechos individuales y el debate en torno a la libertad de expresión.	Bajo
	8. El problema de la desinformación. La protección de datos y el derecho a la intimidad. El ciberacoso y las situaciones de violencia en las redes. Las conductas adictivas.	Bajo
B. Sociedad, justicia y democracia	1. Las virtudes del diálogo y las normas de argumentación. La resolución pacífica de conflictos. La empatía con los demás.	Alto
	2. La naturaleza y origen de la sociedad: competencia y cooperación, egoísmo y altruismo. Las estructuras sociales y los grupos de pertenencia.	Bajo

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
B. Sociedad, justicia y democracia	3. La política: ley, poder, soberanía y justicia. Formas de Estado y tipos de gobierno. El Estado de derecho y los valores constitucionales. La democracia: principios, procedimientos e instituciones. La memoria democrática. La guerra, el terrorismo y otras formas de violencia política.	
	4. Las distintas generaciones de derechos humanos. Su constitución histórica y relevancia ética. Los derechos de la infancia.	
	5. Asociacionismo y voluntariado. La ciudadanía y la participación democrática. Los códigos deontológicos. Las éticas aplicadas.	
	6. La desigualdad económica y la lucha contra la pobreza. Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. El derecho al trabajo, la salud, la educación y la justicia. El valor social de los impuestos.	
	7. La igualdad de género y las diversas olas y corrientes del feminismo. La prevención de la explotación y la violencia contra niñas y mujeres. La corresponsabilidad en las tareas domésticas y de cuidados.	
	8. El interculturalismo. La inclusión social y el respeto por la diversidad y las identidades etnoculturales y de género. Los derechos LGTBIQ+.	
	9. Fines y límites éticos de la investigación científica. La bioética. El desafío de la inteligencia artificial. Las propuestas transhumanistas.	
	10. Acciones individuales y colectivas en favor de la paz. La contribución del Estado y los organismos internacionales a la paz, la seguridad integral y la cooperación. La atención a las víctimas de la violencia. El derecho internacional y la ciudadanía global. Las fuerzas armadas y la defensa al servicio de la paz. El papel de las ONG y de las ONGD.	
	11. La Constitución española de 1978 y sus valores como norma fundamental de todos los españoles. Principios. Derechos y deberes fundamentales y sus implicaciones.»	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales





Contenidos y Saberes		
Bloque	Conocimientos, destrezas y actitudes	Grado
C. Sostenibilidad y ética ambiental	1. Interdependencia, interconexión y ecoddependencia entre nuestras formas de vida y el entorno. Lo local y lo global. Consideración crítica de las diversas cosmovisiones sobre la relación humana con la naturaleza.	
	2. Los límites del planeta y el agotamiento de los recursos. La huella ecológica de las acciones humanas. La emergencia climática.	
	3. Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. La ética ambiental. La ética de los cuidados y el ecofeminismo. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento. La economía circular.	
	4. El compromiso activo con la protección de los animales y el medio ambiente. Los derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.	
	5. Estilos de vida sostenible: la prevención de los residuos y la gestión sostenible de los recursos. La movilidad segura, saludable y sostenible. El consumo responsable. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.	

Bloque A. Habilidades sociales y emocionales

6.1. Tabla resumen

A								B											C				
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	1	2	3	4	5
Parcial	Parcial	Completo	No se trata	Parcial	Parcial	No se trata	No se trata	Parcial	No se trata	Parcial	No se trata												

Completo
 Parcial
 No se trata

7 Interdisciplinariedad

► Lengua y Literatura Castellana

Esta unidad didáctica sobre el duelo, con actividades tan dispares como aquellas en las que es necesario el análisis a partir de la comprensión de textos o aquellas que requieren patrones de pensamiento asociados a la expresión oral y escrita, se relaciona de manera interdisciplinar con la materia de Lengua Castellana al utilizar el lenguaje como herramienta fundamental para explorar, expresar y comprender las emociones y pensamientos asociados con el duelo. Además, fortalece habilidades comunicativas y promueve la empatía y el entendimiento de experiencias humanas complejas.



► Ciencias Sociales

La educación de los sentimientos, la autoestima personal o el respeto mutuo en las relaciones con otras personas son aspectos de la dimensión humana y social que inciden directamente en todo aquello que influye en la gestión emocional de la pérdida de un ser querido. La propuesta de diferentes textos descriptivos, así como las tareas de esta situación de aprendizaje, inciden en la identificación y gestión de las diferentes emociones en procesos de duelo, por lo que indirectamente estamos explorando caminos culturales, históricos y sociales de manera significativa. Si la antropología es una disciplina que busca comprender la riqueza y complejidad de la experiencia humana, estamos sin duda en una unidad didáctica relacionada directamente con el currículo de Ciencias Sociales.

► Religión

Sin lugar a dudas estamos ante una gran oportunidad para reflexionar, y generar respeto, sobre la diversidad de experiencias espirituales de las personas en relación con el duelo. Así como se toma en cuenta el contexto sociocultural, la interdisciplinariedad con la materia de Religión agrega otra dimensión, muy importante para un número significativo de personas.

Al considerar las perspectivas personales religiosas, nuestros alumnos potenciarán una comprensión más amplia sobre cómo las diferentes creencias y tradiciones influyen en el proceso de duelo y en la forma en la que determinan la gestión emocional de las pérdidas de seres queridos.

► Educación Artística

La expresión artística y el duelo están estrechamente relacionados, ya que el arte ofrece una forma poderosa y terapéutica de expresar y procesar emociones, comunicar sentimientos profundos, explorar el significado de la vida y la muerte, encontrar sanación y honrar a quienes han partido. Es una herramienta valiosa que ayuda a las personas en duelo a navegar por su experiencia emocional y a encontrar un sentido de conexión y comprensión en su proceso de duelo. Por todas estas razones, varias de las tareas propuestas ofrecen al alumnado la posibilidad de utilizar el arte como herramienta de comunicación.





8 Indicaciones de las actividades

Apartado 1. Para comenzar, ¿qué voy a aprender?

En este primer apartado se ofrece al alumnado una contextualización general sobre las ideas base en cuanto a la pérdida y el duelo y una introducción a la propia situación de aprendizaje. En primer lugar, aparece un **mapa conceptual** sobre los saberes y contenidos que se van a trabajar. Un segundo bloque incluye un **texto de inicio para explicar la situación de aprendizaje** que se propone. Además, se incluye un desplegable que explica el **itinerario de aprendizaje**. Por último, el alumnado tiene a su disposición una lista de **consejos para la realización de las actividades**. Dichos consejos podrán ser consultados a lo largo del desarrollo de la unidad.

A través de las infografías, los textos explicativos y el itinerario de aprendizaje comenzaremos a establecer los pilares de esta unidad didáctica, que pone énfasis en temas fundamentales relacionados con el duelo y la pérdida buscando una comprensión más profunda y significativa de estas experiencias de índole emocional inherentes a la condición humana.

Recursos para el profesorado

- ▶ Comunidad de Madrid: [Protocolo de atención al duelo](#)
- ▶ Plena Inclusión Madrid: [Guía sobre el duelo](#)
- ▶ Salud Madrid: [Duelo por suicidio](#)
- ▶ [Los niños y el duelo](#)
- ▶ Psicólogos infantiles Madrid: [El duelo en los niños](#). Si el enlace no funciona puedes consultarlo [aquí](#).
- ▶ Fundación Mario Losantos del Campo: [Cómo ayudar a los adolescentes en duelo](#). Si el enlace no funciona puedes consultarlo [aquí](#).

Apartado 2. ¿Por qué ha sucedido?

Este primer apartado de contenidos se centra en la **contextualización del momento de la pérdida**, enfocándose en el mar de confusión emocional que supone un duelo y analizando las distintas **fases del duelo para afrontar la pérdida**. Exploraremos ejemplos prácticos que ayudarán a los alumnos a enfrentarse a situaciones de duelo y pérdida desde una perspectiva más resiliente y constructiva.





También hablaremos de **cómo usar la resiliencia tras una pérdida**, ofreciendo al alumnado **consejos** sobre cómo hacerlo de una manera más saludable para encontrar el bienestar emocional. Mediante actividades de preguntas y respuestas, así como otras más creativas e imaginativas como el diseño de un cómic, nuestro alumnado tendrá la oportunidad de identificar las diferentes etapas por las que atraviesa una persona al enfrentarse a una pérdida. De esta manera, tendrá la oportunidad de reflexionar sobre sus propias experiencias y escuchar las de los demás. Así **aprenderá a manejar el proceso de duelo de una manera saludable**. Visualizarán un vídeo **homenaje a los bomberos de la Comunidad de Madrid, claro ejemplo de resiliencia** ante situaciones difíciles y de pérdida.



Actividad 1. Las fases del duelo

Actividad **interactiva individual** en la que, a través de un **juego**, el alumnado afrontará una serie de preguntas de respuesta única sobre los contenidos del apartado. El **objetivo** es que puedan **afianzar los contenidos tratados**.



Actividad 2. Viaje en cómic a través del duelo



Temporalización: 30 minutos

El alumnado **trabaja en parejas** para crear su propio cómic que narre la experiencia de un personaje principal que ha experimentado una pérdida significativa y atraviesa las diferentes etapas del duelo. Se busca que **reflexionen sobre cómo se sentiría y reaccionaría el personaje en cada etapa del duelo**.



Se les facilitan cinco *tips* para crear un cómic, animándolos a agregar personajes secundarios, diálogos y situaciones que enriquezcan su narrativa. El cómic deberá incluir una conclusión o resolución que muestre cómo el personaje principal ha evolucionado a lo largo de su proceso de duelo.

Para **atender a la diversidad**, el alumnado tendrá la posibilidad de hacer un *collage*, utilizar un programa de diseño o cualquier otra técnica que decida; el objetivo es que **utilicen el arte como camino de expresión**.

Si es posible, exhibe los cómics en el aula o en algún lugar visible para que todos puedan apreciar el trabajo creativo de sus compañeros. También puedes mostrarles ejemplos de autores y creaciones como los que te proporcionamos en los enlaces.

Recursos para el profesorado

- ▶ Cultura Madrid, vídeo: [Red Itiner, exposición "Coll. El gigante del TBO"](#)
- ▶ Bibliotecas de la Comunidad de Madrid, Comitecas: [Novedades, eventos y más... sobre el noveno arte.](#)





Actividad 3. Los bomberos y la resiliencia

Actividad **individual** que los alumnos realizarán después de visualizar el [vídeo homenaje a los bomberos de la Comunidad de Madrid](#). Se utiliza un **juego interactivo** para que, a través de una serie de preguntas relacionadas con los bomberos, **consoliden los conocimientos adquiridos sobre la resiliencia** como herramienta para afrontar situaciones de pérdida y duelo.



Actividad complementaria. Profesionales que trabajan en situaciones de duelo y dolor

Esta actividad tiene como **objetivo ampliar la comprensión de los estudiantes sobre la resiliencia y la capacidad de recuperación emocional** en otras profesiones que trabajan con situaciones de duelo y dolor. A través de preguntas concretas (Anexo 1), los alumnos reflexionarán sobre la importancia de estas características en diferentes campos profesionales. Una vez finalicen, anima a los alumnos a compartir sus respuestas y comentarios para que hagan una **reflexión sobre cómo la resiliencia puede ayudarles a enfrentarse a los desafíos emocionales** en sus propias vidas.

Adaptación de la actividad para alumnado con NEE y DEA

Esta actividad tiene como objetivo permitir que el alumnado con necesidades educativas reflexione sobre profesiones que trabajan con situaciones de duelo y dolor, enfocándose en la resiliencia y la gestión emocional. A través de preguntas adaptadas y apoyos visuales, se fomentará la participación y la comprensión de los alumnos.

Españe por el suelo o pega en la pared pictogramas de profesiones que trabajen con el duelo y la resiliencia. En el Anexo 2 se facilitan algunos pictogramas para la actividad, pero puedes encontrar más recursos en [EducaSaac](#) y [AraSaac](#). Después, realiza oralmente las siguientes preguntas, que tus alumnos podrán contestar oralmente, dibujando o señalando los dibujos:

- ▶ ¿Qué profesiones conoces que trabajan con situaciones de duelo y dolor?
- ▶ ¿Qué profesión de los dibujos te gustaría realizar en un futuro?
- ▶ ¿Cómo crees que estos profesionales pueden ayudar a las personas que están pasando por momentos difíciles?
- ▶ ¿Tienes algún familiar que realice alguna de estas labores profesionales?
- ▶ ¿Por qué es importante que estos profesionales muestren empatía hacia las personas que están experimentando el duelo?
- ▶ Imagina que eres un profesional que trabaja con situaciones de duelo y dolor. ¿Qué harías para cuidar tu bienestar emocional?



Apartado 3. Buscándome

En esta parte de la situación de aprendizaje exploraremos el desarrollo de ámbitos tan importantes como la **validación y el reconocimiento de las emociones que surgen ante una pérdida o un duelo**. Es normal que, en estas situaciones, la persona se sienta abrumada y perdida; partiendo de esta explicación y de la normalización de la situación de confusión para el alumnado, se aportan una serie de **consejos para aprender a reconocer y expresar sus emociones**. La identificación de emociones permite gestionar de forma correcta y segura los sentimientos en situaciones de duelo. Por eso les explicaremos cuáles son las **emociones más habituales en el duelo**.



Actividad 1. Verdadero o falso

Actividad **interactiva individual** en la que los alumnos tendrán que señalar si son verdaderas o falsas una serie de frases sobre la identificación de las emociones.



Actividad 2. La brújula de las emociones



Temporalización: 15 minutos

Inicia la actividad presentando la metáfora de “la brújula de emociones” y su importancia para navegar por las aguas del dolor y la pérdida. Anima a los alumnos a **explorar sus emociones** y a reflexionar sobre cómo pueden encontrar dirección y comprenderse a sí mismos a través de esta exploración.





Trabjarán de forma **individual** en un folio, dividiéndolo en cuatro partes y marcándolas con los puntos cardinales.

- ▶ **Norte, necesidades:** *¿qué necesitas saber sobre cómo identificar sentimientos en situaciones de pérdida?* Esto puede incluir preguntas y dudas o áreas en las que deseen profundizar en el tema.
- ▶ **Este, emoción:** *¿cuál es el lado positivo de identificar nuestros sentimientos en situaciones de duelo o pérdida?* ¿Qué beneficios pueden obtener al comprender y expresar sus emociones en estos momentos difíciles?
- ▶ **Oeste, objeción:** *¿cuáles crees que son las dificultades a la hora de identificar nuestras emociones en situaciones de pérdida?* ¿Qué obstáculos podrían surgir?
- ▶ **Sur, sugerencias:** *tu opinión o sugerencias acerca de identificar emociones en situaciones de duelo.* ¿Qué estrategias, técnicas o enfoques podrían ser útiles a la hora de enfrentarse a una pérdida?

Una vez que hayan completado su brújula de aprendizaje, da a aquellos alumnos que se sientan cómodos la oportunidad de **compartir sus reflexiones en el grupo**. Ten en cuenta siempre las casuísticas personales de tus alumnos en relación con este tema tan sensible.



Actividad complementaria. Identificación y expresión de emociones

El propósito de esta actividad complementaria es seguir trabajando la **identificación y expresión de emociones en situaciones de pérdida**, pero esta vez a través del arte. Los alumnos utilizarán el **arte como una herramienta creativa y terapéutica para explorar y comunicar sus sentimientos** de una manera visual y simbólica.





Crearán una obra de arte que represente sus emociones, bien a raíz de una experiencia personal, bien a partir de situaciones que hayan observado en otras personas. Pueden utilizar diferentes colores, formas y símbolos para expresar sus sentimientos de una manera personal y significativa. Una vez que todos hayan completado sus obras de arte, invita a aquellos alumnos que se sientan cómodos a **compartir sus creaciones con el grupo**. Después, realiza una **breve reflexión** grupal sobre las emociones y sentimientos representados en las obras de arte.



Puedes proyectar en la pizarra algunos de los enlaces que te proporcionamos para que los alumnos vean las diferentes técnicas pictóricas existentes: [Museo del Prado](#), [Museo Thyssen](#), [Museo Sorolla](#), [Museos Comunidad de Madrid](#), [Red Itiner: Estampas del Príncipe Genji. El arte de la galantería del antiguo Japón](#).

Adaptación de la actividad para alumnado con NEE y DEA

El objetivo es que el alumnado explore y exprese sus emociones en situaciones de pérdida a través del arte de una manera sencilla y accesible. Nos concentraremos en el proceso de expresión creativa y emocional, promoviendo la autoexpresión y la identificación de emociones básicas. Para ello, se utilizarán los pictogramas de estados de ánimo y emociones necesarios que pueden encontrarse en [EducaSaac](#) y [AraSaac](#).

Los alumnos crearán una imagen que represente cómo se sienten en situaciones de pérdida. Pueden utilizar diferentes colores y formas para expresar sus emociones.

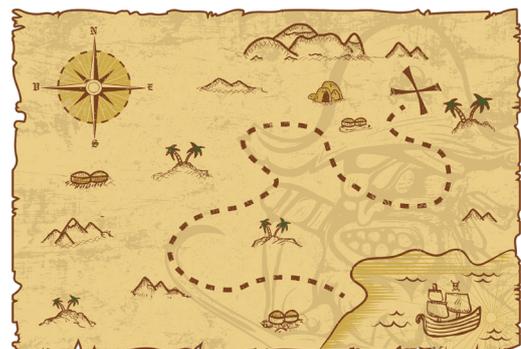


Actividad 3. El mapa emocional



Temporalización: 15 minutos

El alumnado creará su mapa de las emociones relacionado con una situación de pérdida significativa en sus vidas (real o hipotética). De forma **individual**, elaborarán una **lista de las emociones** que sintieron o que creen que alguien podría experimentar en esa situación de pérdida. Pueden utilizar palabras o hacer pequeños dibujos para representar las emociones.





Una vez elaborada la lista, recuperarán su brújula de las emociones como guía y, en la parte posterior del folio, volverán a dividir el espacio en cuatro cuadrantes para **expresar sus emociones en el mapa**.

- ▶ **Norte:** las emociones que sintieron con más intensidad durante esa situación de pérdida. Anima a que sean honestos y abiertos en su expresión.
- ▶ **Sur:** las emociones que sintieron de manera más sutil o que tal vez no pudieron expresar plenamente en ese momento. Fomenta la exploración de emociones más complejas.
- ▶ **Este:** deben reflexionar sobre cómo creen que esas emociones influyeron en sus acciones o comportamiento en ese momento.
- ▶ **Oeste:** cómo han aprendido a manejar esas emociones a lo largo del tiempo y qué valor le dan a la experiencia de haberlas vivido. Pueden expresar pensamientos positivos y aprendizajes personales.

Para atender a la diversidad, podrán escribir y dibujar, así como utilizar colores, imágenes de revistas, dibujos o cualquier otro elemento que les ayude a expresar sus emociones en el mapa emocional de una manera única y significativa.



Actividad complementaria. Una carta a la emoción

Esta actividad tiene como objetivo complementar la creación del “mapa emocional” al permitir que los alumnos **exploren y expresen de manera más profunda una de las emociones identificadas en su mapa**. A través de la escritura creativa, tu alumnado podrá reflexionar y dar voz a sus emociones en una carta imaginaria dirigida a una emoción específica.

Pide a los alumnos que revisen su mapa y seleccionen una de las emociones que hayan identificado en la parte norte o sur del mapa. Anímalos a elegir la emoción que sientan que tiene un significado especial para ellos o que deseen explorar más a fondo. Explícales brevemente qué es la escritura creativa y cómo pueden utilizarla para dar voz a sus emociones, **imaginando que están escribiendo una carta a la emoción** que han seleccionado. En la carta, deben expresar cómo se sienten acerca de esa emoción, cómo les ha afectado en situaciones de pérdida y qué aprendizajes han obtenido de ella.

Si algunos alumnos se sienten cómodos, **pueden compartir su carta con el grupo de manera voluntaria**. Fomenta un ambiente de respeto y empatía durante esta actividad opcional, que complementa el mapa de las emociones realizado con anterioridad.





Actividad 4. Selecciona

Volvemos a utilizar un **juego interactivo para consolidar los conocimientos adquiridos** en este apartado sobre la importancia de aprender a identificar sus emociones en situaciones de pérdida. De forma **individual**, tendrán que contestar a una serie de preguntas que pueden tener una o varias opciones correctas.

Apartado 4. Sí hay salidas

Esta sección permitirá al alumnado identificar y conectar con las diferentes **técnicas para afrontar una pérdida**. Partiendo de la base de que el duelo es una experiencia única y personal que atraviesa diversas etapas, cada persona debe encontrar las **estrategias** que mejor se adapten a su **proceso de duelo**. Hablaremos de la importancia del **apoyo emocional** de las relaciones personales afectivas de familiares y amigos, de la forma en que puede ayudar compartir la experiencia y del relevante papel que juega la **autoestima**. Además, se explican al alumnado cinco técnicas para afrontar una pérdida. En este apartado escucharán un **podcast**, con lectura facilitada, que narra la historia de la muerte repentina del abuelo don Manuel.



El apartado finaliza cerrando el círculo del proceso de duelo con la aceptación, el aprendizaje y el crecimiento personal, manteniendo una actitud optimista hacia el futuro y sintiendo gratitud por los momentos vividos con el ser querido que ya no está. Los alumnos visualizarán el videoclip “[Eso que tú me das](#)”, de Pau Donés, como himno de positividad y agradecimiento por los momentos vividos con los seres queridos.

Recursos para el profesorado

- ▶ [Bienestar emocional y salud](#)



Actividad 1. El abuelo don Manuel



Temporalización: 30 minutos

Después de escuchar el podcast sobre el abuelo don Manuel, el alumnado deberá **finalizar la historia para ayudar** a la familia del anciano bonachón **a afrontar y superar la pérdida utilizando las técnicas** que se les explicaron en los contenidos. Trabajarán en **pequeños grupos** y a cada uno le asignarás una de las técnicas: compartir los sentimientos y emociones, cuidar el uno del otro, expresar emociones a través del arte, practicar el autocuidado y homenaje solidario.



Cada grupo debe debatir cómo usarían la técnica asignada para ayudar a Martín y su familia a afrontar la pérdida de don Manuel. Los alumnos pueden **representar una escena, crear un póster, hacer un rap, escribir un poema...** cualquier forma de expresión es válida, pero debe describir con detalle cómo aplicarían la técnica en la historia. **Cada grupo presentará su trabajo ante toda la clase.** Después de cada presentación, fomenta la reflexión y la discusión sobre cómo estas técnicas emocionales pueden ayudar a afrontar la pérdida en la vida real.



Actividad 2. Himno de positividad



Temporalización: 10 minutos

Trabajarán en **gran grupo** para hacer un **debate** después de ver el videoclip de la canción de Pau Donés "Eso que tú me das". El objetivo es que el alumnado identifique qué le provoca el videoclip y qué cree que transmite la canción y que la relacione con los contenidos aprendidos a lo largo de la unidad didáctica. Pregunta si pueden identificar momentos de su vida en los que han sentido gratitud, melancolía o esperanza, como menciona la canción, incluso en circunstancias asociadas a la pérdida y al duelo.



Actividad 3. Sopa de letras

Actividad **individual** que utiliza el **juego** de la sopa de letras para **consolidar los conocimientos adquiridos** a lo largo de la unidad. Tendrán que encontrar cinco términos explicados en distintos apartados: melancolía, apatía, duelo, resiliencia y autoestima.



Actividad 4. Carta



Temporalización: 10 minutos



Es el momento de reflexión individual final del apartado. Se propone a los alumnos que escriban una carta de agradecimiento a alguien importante en sus vidas, a poder ser, alguien que ya no esté, pero no obligatoriamente. Puede ser un amigo, un familiar o cualquier otra persona que haya tenido un impacto positivo en ellos. La carta debe expresar lo que esa persona significa para ellos y cómo ha influido en su vida.

Puedes modificar la actividad y proponer, en lugar de escribir una carta, la creación de una lista de gratitud. Pide a los alumnos que hagan una lista de personas por las que están agradecidos en sus vidas.

Adaptación de la actividad para alumnado con NEE y DEA

En este caso, proponemos una actividad creativa relacionada con la canción: la creación de un *collage* o un mural con imágenes y palabras que representen los mensajes de la canción. También podrían diseñar una portada para un álbum imaginario que contenga la canción “Eso que tú me das”.

Apartado 5. Para terminar, ¿qué he aprendido?

En este último apartado presentaremos **actividades que permitirán a los alumnos afianzar los contenidos** y repasar los conceptos clave de la unidad didáctica. Como **producto final, tendrán que realizar un esquema visual** que organice los conceptos de la unidad didáctica. Incluye un pequeño texto introductorio de cómo realizarán la evaluación.



Actividad. Evalúate



Temporalización: 15 minutos

Pequeña prueba en forma de test que trabaja los conceptos desarrollados en esta situación de aprendizaje. Consta de preguntas de verdadero o falso y de opción múltiple con una única respuesta correcta.



Actividad *Visual thinking*. Para terminar



Temporalización: 40 minutos

Trabajarán en una actividad de *visual thinking* para **representar los conceptos y las ideas principales de la unidad didáctica**, escogiendo una de las cuatro técnicas básicas del *visual thinking*: [mapa mental](#), [mapa conceptual](#), [infografía](#) y [storyboarding](#).

Explícales en qué consiste cada técnica para que puedan elegir cómo realizar bien su producto final. Podrán crear su esquema visual **en el cuaderno, en una cartulina o con la herramienta que prefieran**. También pueden utilizar [Canva](#) para trabajar; en este caso, el alumnado menor de 13 años necesitará autorización; puede dársela el propio docente.

Mientras trabajan en sus esquemas visuales, bríndales asesoramiento y *feedback* para asegurarte de que comprenden la estructura y la disposición de la técnica que han elegido.

Al finalizar, pídeles que **presenten sus trabajos ante la clase**. Durante las presentaciones, fomenta la reflexión sobre la eficacia de la técnica de *visual thinking* elegida y cómo les ha ayudado a organizar y comprender la información de la unidad didáctica.





Rúbrica de evaluación

Criterio	Excelente (5 puntos)	Bueno (4 puntos)	Aceptable (3 puntos)	Necesita mejora (2 puntos)
Selección de conceptos de la unidad didáctica	La selección de conceptos de la unidad didáctica es excelente.	La selección de conceptos de la unidad didáctica es correcta, pero podría mejorarse.	La selección de conceptos de la unidad didáctica es adecuada, pero hay algunas fallas.	La selección de conceptos de la unidad didáctica no es correcta.
Uso efectivo de la técnica de visual thinking	La técnica de <i>visual thinking</i> elegida se aplica de manera excelente y eficaz.	La técnica de <i>visual thinking</i> se aplica correctamente, pero podría mejorarse.	La técnica de <i>visual thinking</i> se aplica adecuadamente, pero hay algunas fallas.	La técnica de <i>visual thinking</i> no se aplica correctamente.
Organización y estructura de la información	La información está organizada de manera clara, lógica y coherente.	La información está organizada de manera adecuada, pero hay algunas inconsistencias.	La información está organizada de manera aceptable, pero falta coherencia o estructura.	La información no está bien organizada ni estructurada.
Creatividad e impacto visual	La representación visual es altamente creativa, atractiva y destaca los conceptos clave de manera efectiva.	La representación visual es creativa y atractiva, pero podría haber más elementos visuales destacados.	La representación visual es aceptable, pero falta creatividad o impacto visual.	La representación visual es poco atractiva y carece de creatividad.

Nota: La puntuación total se sumará para obtener la calificación final. La máxima puntuación posible es de 20 puntos.



Producto final para alumnado con NEE y DEA

Esta actividad tiene como objetivo permitir que el alumnado con necesidades educativas represente, de manera sencilla y con dibujos, las emociones relacionadas con la unidad didáctica. A través de un **esquema visual sencillo se busca facilitar la comprensión y expresión de las emociones asociadas a situaciones de pérdida.**

Para ello se utilizarán los recursos que puedes encontrar en [EducaSaac](#) y [AraSaac](#), presentando a los alumnos una **lista de emociones en forma de pictogramas** que suelen estar asociadas a situaciones de pérdida, como tristeza, enfado, confusión, miedo, etc. Pídeles que elijan las emociones que quieran representar en su esquema visual.

Una vez que hayan seleccionado las emociones, deberán crear un esquema sencillo **pegando los pictogramas, coloreándolos y uniéndolos con flechas para interconectar las emociones.**

Invita al alumnado a compartir sus esquemas visuales con el resto del grupo, explicando las emociones que han representado y qué significan para ellos. Exhibe los esquemas visuales creados en el aula o en un lugar visible para que los alumnos puedan apreciar el trabajo de sus compañeros.



9 Resumen final

TÍTULO: Cómo afrontar la pérdida y el duelo

CURSO: 1.º y 2.º de ESO/FP Grado básico

1 Competencias

- ▶ Competencia en comunicación lingüística
- ▶ Competencia digital
- ▶ Competencia personal, social y de aprender a aprender
- ▶ Competencia ciudadana
- ▶ Competencia en conciencia y expresión culturales

Pregunta guía

¿Se aprende a gestionar los sentimientos?

Metodología

- ▶ Participativa, inclusiva y centrada en el alumnado.
- ▶ Aprendizaje cooperativo
- ▶ Aprendizaje basado en problemas
- ▶ Aprendizaje experimental
- ▶ Tecnología y creatividad

Objetivos

- ▶ Identificar qué son los sentimientos ante la muerte.
 - ▶ Entender la pérdida y poner en práctica diferentes técnicas para afrontarla.
 - ▶ Conocer las fases en el proceso de pérdida y de duelo.
 - ▶ Ofrecer estrategias para afrontar la pérdida.
- Comprender qué son:
- ▶ La pérdida y las técnicas para afrontarla.
 - ▶ La identificación y gestión de los sentimientos en situaciones dolorosas.
 - ▶ Las fases del duelo y las estrategias para afrontarlo.

Desafío final

Elaborar un esquema visual que resuma y visibilice los contenidos clave de la unidad didáctica utilizando una técnica de *visual thinking*.

Agrupamientos

- ▶ Trabajo individual (TIND)
- ▶ Trabajo en parejas (TPAR)
- ▶ Pequeños grupos (PGRU)
- ▶ Gran grupo (GGRU)

Evaluación

- ▶ Autoevaluación
- ▶ Producto final
- ▶ Rúbricas de evaluación

Tareas

- ▶ Reflexiones y debates individuales y grupales
- ▶ Creación de elementos gráficos
- ▶ Visualización e interpretación de vídeos y audios
- ▶ Redacción de textos
- ▶ Actividades y juegos interactivos para afianzar conocimientos
- ▶ Destrezas de pensamiento
- ▶ Esquema visual

Temporalización

Cuatro sesiones de 60 minutos



Anexo 1



Actividad. Profesionales que trabajan en situaciones de duelo y dolor

Hemos visto que los bomberos constituyen un ejemplo de resiliencia porque son capaces de adaptarse y superar las difíciles situaciones que viven cada día en su trabajo. Pero existen más profesionales que tienen que enfrentarse a situaciones de duelo y dolor. Lee y contesta a las siguientes preguntas:



- ▶ ¿Qué profesiones conoces que trabajan con situaciones de duelo y dolor? Escribe, al menos, tres ejemplos.
- ▶ ¿Cómo crees que la resiliencia es importante en estas profesiones? ¿De qué manera puede ayudar a los profesionales a enfrentarse a los desafíos emocionales de su trabajo?
- ▶ ¿Qué estrategias o habilidades crees que utilizan estos profesionales para manejar situaciones de duelo y dolor?
- ▶ ¿Por qué es fundamental que los profesionales que trabajan en estas áreas muestren empatía hacia las personas que atraviesan el duelo?
- ▶ Imagina que tú fueras un profesional que trabaja con situaciones de duelo y dolor. ¿Qué harías para cuidar tu bienestar emocional y evitar el agotamiento profesional?



Anexo 2

