



Solidaridad  
San Juan de Dios

# LATIDOS?

Paliativos  
material didáctico



A continuación, encontrarás una serie de actividades que tienen como objetivo profundizar en el ámbito de los paliativos. Para ayudar a los alumnos y alumnas a reflexionar sobre cómo vivimos y acompañamos a las personas al final de su ciclo vital. También permitirán al alumnado trabajar cómo afrontamos como sociedad las pérdidas en general y la muerte en particular. Y ofrecerle la oportunidad de hablar abiertamente sobre estas cuestiones que a menudo se han convertido en tema tabú.

Estas actividades pueden adaptarse a tus necesidades y están destinadas principalmente a personas jóvenes de 12 a 18 años, aunque pueden ser utilizadas por un amplio abanico de edades, ya que su idea principal es hacer reflexionar.

Todo el material está distribuido en tres niveles:

# Paliativos

## material didáctico

### 1 Escucha, reflexiona y actúa

*Dinámicas y actividades para realizar de manera individual o colectiva tras visualizar un vídeo.*

- Actividad 1 Miedo a decir
- Actividad 2 Si te pierdo
- Actividad 3 Dame tiempo
- Actividad 4 Hablando de paliativos
- Actividad 5 Cuando se debe decidir

### 2 Para seguir latiendo

*Listado de recursos complementarios, como entidades que trabajan el ámbito, webs de referencia, películas interesantes, estudios, canciones, etc.*

### 3 Pistas metodológicas

*Al final del documento encontrarás un espacio con pistas metodológicas para sacar más partido a cada propuesta.*

# 1

## Escucha, reflexiona y actúa

### Actividad 1

#### Miedo a decir

**Introducción al tema:** La forma como nos relacionamos socialmente con la muerte influye en cómo vivimos individual y colectivamente el fallecimiento de un ser querido. Cuando es considerada como parte natural de la vida y aceptamos que todo aquello que tenemos un día va a terminar, esa muerte resulta más llevadera. En ese caso el dolor que sentimos es consecuencia del amor que manifestamos por esa persona a la que echamos de menos.

Un elemento que pone en relieve la forma como vive la muerte una sociedad es el vocabulario que utiliza para referirse a este hecho natural. Esta actividad pretende reflexionar sobre cómo hablamos de la muerte, convertida hoy en día en un tabú.

**Recursos:** Hoja con las preguntas por cada pareja.

**Número de participantes:** Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

**Duración:** Una sesión.

**Metodología de la actividad:** Se propone iniciar la actividad con una reflexión sobre si habitualmente hablamos sobre la muerte y cómo nos afecta esto a la hora de afrontarla. Además, y haciendo referencia a otro tema, comentar si los videojuegos y películas han banalizado la muerte.

A partir de esta reflexión hacer una lista en la pizarra para que pueda ser visto por toda la clase, sobre qué palabras o expresiones utilizamos para referirnos a la muerte e incluso hacer un listado de todas ellas. Por ejemplo, a menudo decimos: se ha ido, nos ha dejado, ha pasado a mejor vida... Es importante que los jóvenes vean que estas expresiones pueden crear confusiones, especialmente en los niños: ¿dónde se ha ido?, ¿cuándo volverá?, ¿nos ha dejado porque no nos quería?... Si no se han dicho, el profesorado debe añadir las palabras siguientes:

**Condolencia, Vida, Cuidados paliativos, Despedirse, Soporte, Funeral, Esperanza, Muerte, Cuidar, Enfermedad, Miedo, Duelo**

Hechas estas reflexiones iniciales, se divide al alumnado en parejas y se da a cada pareja una hoja con las preguntas siguientes:

# 1

## Preguntas:

1. *¿Qué entendéis por tabú?*
2. *¿Consideráis que la muerte es un tabú?*  
*¿Hay otros tabús en nuestra sociedad?*
3. *¿Por qué creéis que la muerte se ha convertido en un tabú social?*
4. *¿Qué emociones os genera hablar de la muerte?*
5. *¿De qué nos protege no hablar de la muerte?*  
*¿Qué nos dificulta el no hablar de la muerte?*  
*¿Cómo influye a la hora de acompañar a alguien que está viviendo un proceso de duelo?*
6. *¿Te han dado alguna vez la noticia de la muerte de alguien querido o conocido?*  
*¿Cómo lo hicieron (gestos, persona que dio la noticia, sitio, momento, palabras...)?*  
*¿Hubieras preferido que fuera de otra forma?*  
*¿Qué hubieras cambiado?*

# 1

## Escucha, reflexiona y actúa

### Actividad 2

#### Si te pierdo

**Introducción al tema:** En nuestro día a día hay pequeños (o no tan pequeños) duelos que no concebimos como tales pero que siguen un proceso similar al que vivimos al perder a un ser querido. La separación de los padres, no tener nota para estudiar lo que se deseaba o una ruptura sentimental son situaciones que nos enfrentan con aquello que queríamos que fuera y ya no podrá ser. Aprender a gestionar estos duelos nos ayudará a poner en marcha algunas estrategias.

**Recursos:** Un test para cada participante y una hoja de “corrección”.

**Número de participantes:** Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

**Duración:** Una sesión.

**Metodología de la actividad:** Se propone al alumnado realizar un pequeño el “test” que se encuentra en las siguientes páginas.

Se les dará al principio sólo las dos hojas con las preguntas referentes al modo en cómo ellos viven o han vivido algunas situaciones de pérdida. Se trata de responder individualmente y con honestidad a cada una de las situaciones que se plantean. Se les dirá que no hay respuestas correctas ni incorrectas, sino únicamente aquellas que corresponden a su realidad. Las respuestas son un poco caricaturescas y extremas para favorecer que el alumnado se posicione.

Una vez respondidas, se dará una hoja de “corrección” a todo el alumnado, en este tendrán que contar cuántas respuestas han dado correspondientes a cada uno de los símbolos. Finalmente se leerá la explicación relacionada con cada uno de los perfiles de afrontamiento de la pérdida. Cada explicación incluye una pequeña propuesta para vivir mejor las pérdidas.

Es importante hacer notar que, a diferencia de los test utilizados en psicología, este test no ha pasado pruebas científicas que certifiquen su fiabilidad. Su función es únicamente hacer reflexionar a los jóvenes y ayudarlos a darse cuenta que una misma situación de pérdida se puede vivir de formas distintas, i todas son positivas si se aprenden a vivir de manera sana.

# 1

## TEST

Responde a estas situaciones que te planteamos según lo que tú crees que harías. Puede que algunas las hayas vivido o que no hayas tenido experiencia. En ambos casos busca la respuesta que más crees que se aproximaría a la tuya. No hay respuestas correctas o incorrectas.

**1. Imagina que te das cuenta que no puedes estudiar aquello que querías porque no te alcanza la nota. ¿Qué harías?**

- \* Pienso que ya estudiaré otra cosa, no es tan grave.
- @ Pues paso de los estudios, ya que más me da.
- # Pienso que ya no voy a encontrar ningún otro estudio que me guste.

**2. Eres muy fan de un equipo de fútbol y resulta que hoy ha perdido la final de una competición importante. ¿Qué harías?**

- @ Mejor que nadie me diga nada. ¡Maldito entrenador, hay que cambiarlo ya!
- # Pienso que siempre nos pasa lo mismo y que nunca vamos a ganar esta competición.
- \* Pues hemos perdido pero el domingo ya empieza otra competición y ya ni me acordaré.

**3. La madre de tu amigo o amiga íntima ha encontrado un trabajo en los EEUU y toda la familia se va a trasladar allí el curso que viene. ¿Qué harías?**

- \* Le deseo un buen viaje y hasta pronto.
- @ Si yo pudiera lo/la iría a buscar al aeropuerto y lo secuestraría para que se quedara.
- # Me pasarían las ganas de buscar aquí un nuevo amigo o amiga, porque total puede volverme a pasar lo mismo.

**4. Para tu cumpleaños has conseguido, al fin, que te compren el móvil que tanto deseabas. El sábado vas con los amigos a una discoteca para celebrarlo y al finalizar la noche te das cuenta de que te lo han robado. ¿Qué harías?**

- # Me quedaría en un rincón llorando sin saber qué hacer ¡Mi móvil nuevo!
- @ Me voy al guarda de seguridad a decirle que no me marchó de allí hasta que no registre a todos los que están en la discoteca. ¡Maldito ladrón! Cuando lo pille...
- \* Pienso que la vida es así, estas cosas pasan.

**5. Hoy es por fin el día del concierto que llevabas meses esperando. Tú cantante favorito actúa en tu ciudad y es la única oportunidad de verle. Ese día te levantas con mucha fiebre y tus padres te insisten en que no te dejan ir en esas condiciones. ¿Qué harías?**

- \* Pues ya me contarán mis amigos cómo fue.
- # Me siento la persona con más mala suerte del mundo y me paso el día sin hablar con nadie.
- @ Me da lo mismo que esté a 40 de fiebre, yo voy, aunque me tenga que pagar yo mismo un taxi.

# 1

## 6. Tienes una mascota que prácticamente ha crecido contigo. Un día llegas a casa y te das cuenta de que se ha muerto. ¿Qué harías?

- # Me pongo muy triste y me paso una semana que no tengo hambre ni ganas de hacer nada.
- \* Pienso que se ha muerto porque es ley de vida.
- @ Intento buscar de quién es la culpa: alguien de la familia que no le ha puesto la comida, le ha abierto la jaula o no le ha llevado al veterinario cuando tocaba...

## 7. Llevas medio año saliendo con una persona de la que estabas muy enamorado y resulta que esta persona te dice que no quiere salir contigo. ¿Qué harías?

- \* ¿Que no quiere salir conmigo...? Pues adiós muy buenas.
- # ¿Qué voy a hacer? Era el amor de mi vida. Cualquiera que encuentre ahora seguro que me va a parecer peor.
- @ Estoy convencido de que hay una tercera persona...cuando descubra quién es, se va enterar de quién soy yo!

## 8. Hoy termina para ti una etapa importante (Primaria, Secundaria, Bachillerato...). Sabes que el curso que viene no vas a estar ni con los mismos compañeros, ni en el mismo centro, ni con los mismos profesores. ¿Qué haces?

- # Me da mucha pena, les digo a todos que les voy a echar muchísimo de menos, no sé qué voy a hacer el curso que viene sin ellos.
- \* Pues nada, ya hemos pasado otro curso más.
- @ Pienso que de aquí no se va nadie...si es necesario repetimos todos curso.

## Corrección del test

Cuenta cuántas respuestas tienes de cada uno de los símbolos y que observa cuál es el símbolo mayoritario.



Ahora lee la actitud que refleja cada uno de los símbolos. Es importante recalcar que estas explicaciones son reflexiones sobre diferentes formas de actuar frente a una pérdida. Las personas tendemos a actuar de una determinada forma delante de unas determinadas situaciones, pero la conducta humana es mucho más compleja de lo que aquí se expresa y puede ser cambiante con los años o dependiendo de las circunstancias. Un resultado u otro, marca sólo tendencias a actuar de una u otra forma, pero no debe ser determinista. Las reacciones aquí planteadas no son excluyentes entre sí, si bien hay perfiles de personas que tienden más hacia unas que hacia las otras. Lo importante es tener en cuenta que todas pueden ser sanas o insanas, según el grado, la duración y la intensidad. Y todas, en su vertiente más sana, pueden ser una buena fuente de aprendizajes y autoconocimiento.



# 1

## Mayoría de @:

**Actitud colérica:** Las situaciones de pérdida te generan, por lo habitual, rabia. Ver que no puedes hacer nada para cambiarlo te hace sentir impotente y eso te hace enfadar. Es comprensible no entender por qué nos ocurre lo que nos ocurre y nos enfadamos porque nos sentimos vulnerables y vemos que no podemos controlarlo todo. Cuando esto nos ocurre a veces intentamos buscar culpables o pensamos en respuestas extremas para intentar evitar a toda costa esa pérdida. Cuando tenemos una actitud colérica es síntoma de que tenemos una gran sensibilidad, y por lo tanto las cosas nos afectan. Y eso es sano. Sin embargo, cuando la rabia nos supera, puede generarnos conflictos con personas con las que en el fondo no queremos pelearnos. Si sientes rabia busca formas no violentas de expulsarla. A veces a través del deporte, el arte o una conversación desahogada con alguien te puede ayudar a calmarte sin perjudicar a nadie ni a ti mismo.

## Mayoría de #:

**Actitud triste:** Las situaciones de pérdida te generan habitualmente tristeza. Te das cuenta de que hay algo que ya no podrá ser y no tienes problemas en expresar tu pena. Exteriorizar lo que sientes puede ser positivo y permitirá a los que te rodean saber mejor cómo ayudarte. Esta emoción te hace dar cuenta que para ti aquello que has perdido tiene un valor. Aun así, vigila que en ocasiones esta tristeza puede paralizarte de cara al futuro. Que algo negativo haya ocurrido en una ocasión no significa que tenga que volver a ocurrir y en todo caso la experiencia vivida te habrá permitido aprender cómo afrontarla mejor. Los perfiles más capaces de mostrar su tristeza también suelen tener una capacidad insólita para disfrutar de la vida. Es importante tener en cuenta que ambas caras, la alegría y la tristeza, son emociones necesarias para sobrevivir y es sano dejarnos sentir las dos sin caer en el error de pensar que ya nunca más volveremos a ser felices.

## Mayoría de \*:

**Actitud evitativa:** Las situaciones de pérdida te generan respuestas bastante neutras a nivel emocional (ni te pones triste en extremo ni te enfadas mucho). Sigues un poco la máxima de: "la vida es así". Esta afirmación es cierta, pues en la vida vas a encontrarte con muchas situaciones de pérdida. Esto no quita que una pérdida nos remueva de alguna manera por dentro y son estas emociones las que debemos aprender a gestionar. Negar o intentar evitar las emociones negativas generadas por una pérdida no cambiará la situación y puede que a la larga tenga consecuencias negativas para ti. Si te ocurre alguna situación como éstas sé capaz de expresar de forma pacífica y respetuosa aquellas emociones que la situación te ha generado. Cuando estas emociones estén más calmadas ya tendrás tiempo para dar paso a la razón para poder gestionarlo. Que la razón no oculte la emoción.



# 1

## Escucha, reflexiona y actúa

### Actividad 3

#### Dame tiempo

**Introducción al tema:** El duelo es un proceso personal que permite a la persona integrar en su día a día la pérdida de un ser querido. Como todo proceso requiere un tiempo que es diferente para cada individuo en función de las circunstancias de la muerte y los recursos personales y de su entorno.

Se han llegado a describir unas fases del duelo que pasan por estados tan diferentes y a la vez complementarios como la negación, la depresión, la ira y finalmente la aceptación. Este proceso, aunque presenta muchas variaciones entre personas debe darse. Cuando alguien pierde un ser querido es normal que sienta pena, dolor, rabia o impotencia por ejemplo y así tiene derecho a expresarlo. Muchas veces no respetamos la evolución de este proceso porque nos hiere ver que gente a la que queremos está sufriendo por una pérdida. Aunque queramos contener el dolor seguirá allí. Es importante dejar que expresen lo que sienten y ayudarlos a entender estas emociones, si fuera necesario incluso con ayuda profesional. Pasado aproximadamente un año este duelo suele estar más elaborado (eso no significa ni olvidar ni dejar de extrañar). Si el proceso no se concluye adecuadamente se puede hablar de duelo patológico y será mucho más complicada la culminación de este proceso.

Un duelo es saludable cuando se consigue entender que el dolor está relacionado con el amor hacia esa persona.

**Recursos:** Hoja con la canción escogida y las preguntas.

**Número de participantes:** Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

**Duración:** Una sesión.

# 1

## Recomendaciones para un duelo sano:

### **LLORAR**

Es humano y es una reacción normal ante la muerte de un ser amado.

### **HABLAR**

Es una forma de desahogarse y compartir nuestros sentimientos y nuestros estados de ánimo.

### **CONVERSAR CON OTRAS PERSONAS QUE HAYAN PASADO PROCESOS SIMILARES**

Acercarse a un grupo de ayuda mutua puede aliviar en gran medida nuestro dolor al escuchar a otras personas como conviven con este duelo, lo cual siempre aporta una esperanza.

### **RECONOCER LA PÉRDIDA**

Admitir la pérdida nos permitirá avanzar en la aceptación.

### **ESCRIBIR LO QUE SE SIENTE**

Nos permite esclarecer nuestros propios sentimientos y las emociones.

### **CULTIVAR EL AFECTO Y EL AMOR MÚTUO**

Mantener comunicación con los seres queridos.

### **PRESTAR ATENCIÓN Y CONSOLAR A NUESTROS SERES QUERIDOS**

Ellos también elaboran su propio duelo, no los olvidemos.

### **CONSULTAR A UN PROFESIONAL**

Para recibir orientación y consejo.

### **EVITAR TOMAR RESPONSABILIDADES O DECISIONES IMPORTANTES**

Aplazar las decisiones importantes como cambiar de casa, vender las cosas o cambiar de trabajo.

**Metodología de la actividad:** Iniciaremos la actividad hablando del duelo mediante las recomendaciones que se presentan anteriormente y las preguntas que se encuentran a continuación:

1. *¿Qué consideran qué es el duelo?*
2. *¿Es bueno o malo pasar por un proceso de duelo?*
3. *¿Qué puede ayudar a alguien que está pasando por un proceso de duelo?*
4. *¿Qué les ha ayudado a ellos en ese proceso si lo han vivido?*

En esta parte introductoria es importante remarcar la importancia de pasar por este proceso y hacerlo de forma que nos lleve a ir integrando esa nueva situación vital.

Antes de la actividad el profesor o profesora escogerá una de las tres canciones en función del contenido de la canción, de las cuestiones que considere más adecuadas y del estilo musical que considere que más les puede llamar la atención.

# 1

## Tears in Heaven

Eric Clapton

En caso de escoger esta canción, una vez introducido el tema se les propone un análisis del proceso de duelo que vivió Eric Clapton y que se refleja en su canción Tears in heaven.

Se les explica que Eric Clapton sufrió la muerte de su hijo de 4 años y medio al caer del piso 53 del rascacielos donde vivía con su madre. Nueve meses después de este trágico accidente compuso esta canción tan conocida como conmovedora en recuerdo al pequeño.

Luego se escucha con el alumnado esta canción un par de veces pidiendo que atiendan al contenido de la letra. Según el nivel de inglés se les puede dar la letra o usar este vídeo con la letra traducida al castellano:

<https://www.youtube.com/watch?v=tSem1Nh61Bk>

Se planteará al grupo el siguiente debate conjunto o bien primero individualmente y finalmente poner en común lo que piensan:

1. *¿Crees que Clapton ha pasado por un proceso sano de duelo o aún no ha asumido la muerte de su hijo? ¿Qué frases de la canción te hacen pensar esto?*
2. *¿En qué sentido crees que componer esta canción ayudó a Clapton a vivir mejor el proceso de duelo? ¿Qué actividades te ayudarían a ti en una situación como la suya?*
3. *¿A qué crees que se refiere Clapton cuando dice que su lugar no está en el cielo?*
4. *¿Qué crees que respondería su hijo a las preguntas de Clapton?*
5. *¿Qué podrías hacer tú si alguien a quien quieres está sufriendo porque ha visto morir de golpe a una persona cercana?*

Tears in heaven es un ejemplo de cómo el arte ha servido para canalizar el dolor por la muerte de un ser querido y ayudar a otras personas que están viviendo la misma situación.

# 1

## Tears in Heaven Eric Clapton

*Would you know my name,  
If I saw you in heaven?  
Would it be the same,  
If I saw you in heaven?  
I must be strong and carry on.  
Cause I know  
I don't belong here in heaven.*

*Would you hold my hand,  
If I saw you in heaven?  
Would you help me stand,  
If I saw you in heaven?  
I'll find my way through night and day.  
Cause I know  
I just can't stay here in heaven.*

*Time can bring you down.  
Time can bend your knees.  
Time can break your heart,  
Have you begging please, begging please.*

*Beyond the door  
There's peace, I'm sure.  
And I know there'll be no more  
Tears in heaven.*

*Would you know my name,  
If I saw you in heaven?  
Would it be the same,  
If I saw you in heaven?  
I must be strong and carry on.  
Cause I know  
I don't belong here in heaven.*

# 1

## **No digas nada (Déjà vu)**

Cali y Dandee

Este dúo colombiano nos presenta este tema en el que nos muestra la desesperación que siente un chico al haber perdido a su pareja sentimental debido a una sobredosis de la chica como consecuencia de una rotura sentimental.

Se propone ver el vídeo dos veces fijándose en la letra:

<https://www.youtube.com/watch?v=rDRyzGh3aBg>

Se planteará al grupo el siguiente debate conjunto o bien primero individualmente y finalmente poner en común lo que piensan:

1. *¿Crees que el protagonista de la canción tiene integrada en su vida la muerte de la chica?  
¿Qué elementos te hacen pensar eso?*
2. *¿Qué preguntas y reproches piensas que se está formulando a él mismo?*
3. *¿Con qué adjetivo o adjetivos calificarías la respuesta del chico?*
4. *¿Cómo crees que podría verse afectada una nueva relación de pareja del chico en el momento personal en el que está?  
¿Consideras que sería una forma adecuada de superar el duelo?  
¿Porqué?*
5. *¿Qué le dirías al chico si él fuera tú amigo?*

# 1

## No digas nada (Déjà vu) Cali y Dandee

*No digas nada por favor  
que hablando el alma me destrozas  
quiero decirte tantas cosas  
quiero acordarme de tu olor.*

*No digas nada por favor  
no vaya a ser que me despierte  
de un sueño en el que puedo verte  
y aun puedo hablarte de mi amor.*

*No digas nada ten piedad  
solo te pido que mañana por la noche  
dormido me des la oportunidad.*

*Llevas tres meses por la noche haciéndome lo mismo  
suena mi puerta y estás tú mi espejismo  
por dentro grito, grito de la emoción  
por fuera me hago el fuerte como si no me temblara el  
corazón.*

*Pregunto ¿Qué te pasa? ¿Por qué lloras?  
¿Por qué estás tan rara?  
Y aunque tú no me hablas me conforma al ver tú cara  
Quiero sentir tú mano y no puedo moverme  
¿Qué me pasa? Me siento tan raro al verte aquí en mi casa.*

*Siempre quise tener la oportunidad  
De poder hablarte una vez más.*

*No te dije que te amaba  
Y que, aunque era tú amigo siempre sentí cosas  
Mi corazón fue testigo.*

*Siempre quise tener la oportunidad  
De poder hablarte una vez más.*

*Te desvaneces con el sol no eres humana  
Eres un sueño que me rompe el corazón en la mañana.*

*No, digas, nada, por, favor,  
Que hablando el alma me destrozas  
Quiero decirte tantas cosas  
Quiero acordarme de tu olor.*

*No digas nada por favor  
No vaya a ser que me despierte  
De un sueño en el que puedo verte  
Y aun puedo hablarte de mi amor.*

*No digas nada ten piedad  
Solo te pido que mañana por la noche  
Dormido me des la oportunidad.*

*Te fuiste un viernes por la noche  
Me quitaste todo  
Te perdí en mis manos  
Fue mi culpa y ahora sufro solo  
No entiendo a la vida  
La vida me prometió estar contigo  
Y fue ella misma la que nunca va a dejarte estar conmigo.  
Por las noches en mis sueños puedo verte  
Dormido vivo al fin un cuento de hadas  
Que, aunque falso es suficiente*

*No me importa cuánto duela despertarme  
Igual me duele todo  
Y cada segundo del día estás presente.*

*Me acuerdo de todo  
La noche perfecta  
Y en mi carro te miré a los ojos  
Sonreíste y por fin de cogí la mano.*

*Llueve más de un millón de recuerdos juntos y me ciegan  
Yo te amo amiga tanto que me quema  
Ya no quiero despertarme  
La vida sin ti ya no tiene sentido  
Prefiero vivir de noche  
Sentir que tú no te has ido  
Soñando voy a tenerte hasta que se acabe mi vida  
Prefiero morir soñando que vivir con tu partida.*

*No, digas, nada, por, favor,  
Que hablando el alma me destrozas  
Quiero decirte tantas cosas  
Quiero acordarme de tu olor.*

*No digas nada por favor  
No vaya a ser que me despierte  
De un sueño en el que puedo verte  
Y aun puedo hablarte de mi amor.*

*No digas nada ten piedad  
Solo te pido que mañana por la noche  
Dormido me des la oportunidad,  
Dormido me des la oportunidad.*

# 1

## **Mi lamento (2010) y Qué bonita la vida (2013)**

Dani Martín

El cantante del grupo El Canto del Loco empezó su carrera en solitario con un disco muy autobiográfico. En muchos de sus temas recuerda el dolor que sufrió al morir su hermana con quien tenía una relación muy estrecha de forma repentina a los 35 años de edad.

En este caso proponemos a los estudiantes escuchar dos canciones que muestran la evolución personal que ha vivido este cantante a raíz de este hecho traumático.

Se propone ver los dos vídeos fijándose en la letra:

**Mi lamento (2010) [Símbolo] <https://www.youtube.com/watch?v=ntiVJvlqQdE>**

**Qué bonita la vida (2013) [Símbolo] <https://www.youtube.com/watch?v=XBuYmneAQ28>**

Se planteará al grupo el siguiente debate. Se trata de pensar primero individualmente y finalmente poner en común lo que piensan:

1. *¿Qué cambios detectáis que ha vivido el cantante durante estos 3 años?  
¿Creéis que ha evolucionado en su proceso de duelo? ¿Por qué?*
2. *¿Qué preguntas creéis que se ha formulado el cantante a partir de la muerte de su hermana?  
¿Creéis que él ha huido de estas preguntas o a intentado responderlas?  
¿Qué elementos te hacen pensar eso?*
3. *¿Qué elementos creéis que han podido ayudar a Dani Martín en ese proceso?*
4. *¿Si un amigo tuyo viviera la muerte de un ser querido qué crees que harías/ le dirías?  
¿Qué crees que te costaría más?*



# 1

## Mi lamento Dani Martín

*Solo queda mi lamento  
y decir: te quiero de verdad,  
solo queda que aún te siento  
y que siempre te voy a recordar.*

*Me muero si no estás, y ya no estás...  
te pierdo y te me vas  
te fuiste ya.*

*Porque ya no te tengo  
eras mi vida y ya no estás,  
y sé que ya no estás.  
que me castigue el cielo por si algo hice mal  
y sé que ya no estás  
te llevo tan tan dentro que ni el tiempo barrerá  
y no se va a curar  
y es que ya no te tengo y perdón por si no te supe amar.*

*Hoy me quedan tus momentos,  
eres la cara más bonita que habrá...  
tenerte cerca ha sido el premio  
el más grande que he llegado a alcanzar.*

*Me muero si no estás  
y ya no estás  
te pierdo y te me vas  
te fuiste ya.*

*Porque ya no te tengo  
eras mi vida y ya no estás  
y sé que ya no estás  
que me castigue el cielo por si algo hice mal  
y sé que ya no estás...  
te llevo tan tan dentro que ni el tiempo barrerá  
y no se va a curar  
es que ya no no tengo y perdón por si no te supe amar.*

*Siempre pienso aunque estés lejos  
y te juro que te puedo notar  
cerca quedarán tus gestos  
y tu carita de princesa, mi hermana.*

*Me muero si no estás,  
y ya no estás...  
te pierdo y te me vas  
te fuiste ya.*

*Porque ya no te tengo eras mi vida y ya no estás  
y sé que ya no estás  
que me castigue el cielo si algo hice mal  
y sé que ya no estás  
te llevo tan tan dentro que ni el tiempo barrerá  
y no se va a curar  
y es que ya no te tengo y perdón por si no te  
supe amar.*

# 1

## Qué bonita la vida Dani Martín

*Qué bonita la vida  
que da todo de golpe  
y luego te lo quita  
te hace sentir culpable  
a veces cuenta contigo  
a veces ni te mira  
qué bonita la vida.*

*Qué bonita la vida  
cuando baila su baile  
Que se vuelve maldito  
cuando cambia de planes  
ahora juega contigo  
otras tantas comparte  
qué bonita la vida.*

*Y tan bonita es  
que a veces se despista  
y yo me dejo ser  
y tan bonita es...*

*Es vida lo que me das  
vida tu caminar  
vida que arranca  
cobarde que lucha  
que sueña que perderás...*

*Vida que vuelve a dar  
vida que sola estás  
vida repleta de gente  
que nace, que vive  
que viene y va.*

*Qué bonita la vida  
tantas veces enorme  
te acaricia y te mima  
te hace sentir tan grande  
a veces eres su niño  
a veces enemiga  
que bonita la vida.*

*Qué bonita la vida  
que regalo tan grande  
que luego te lo quita  
te hace no ser de nadie  
a veces un sinsentido  
otras tantas gigante  
qué bonita la vida.*

*Y tan bonita es  
que a veces se despista  
y yo me dejo ser  
y tan bonita es...*

*Es vida lo que me das  
vida tu caminar  
vida que arranca  
cobarde que lucha  
que sueña que perderás  
vida que vuelve a dar  
vida que sola estás  
vida repleta de gente  
que nace, que vive  
que viene y va.*

*Y tan bonita es  
que a veces se despista  
y yo me dejo ser  
y tan bonita es...*

*Es vida lo que me das  
vida tu caminar  
vida que arranca  
cobarde que lucha  
que sueña que perderás  
vida que vuelve a dar  
vida que sola estás  
vida repleta de gente  
que nace, que vive  
que viene y va.*

*Vida, vida, vida, vida...*

*Qué bonita la vida  
que te mece con arte  
que te trata de usted  
para luego arroparte  
te hace sentir valiente  
otras tantas don nadie  
qué bonita la vida.*

# 1

## Escucha, reflexiona y actúa

### Actividad 4

#### Hablando de paliativos

**Introducción al tema:** Cada vez más las curas paliativas están más presentes en nuestra sociedad como una manera de acompañar a las personas, tengan la edad que tengan, en el momento de una enfermedad terminal.

La OMS define las curas paliativas como:

*“Una manera de abordar la enfermedad avanzada e incurable que pretende mejorar la calidad de vida tanto de los pacientes que afrontan la enfermedad como la de sus familiares, mediante la prevención y disminución del sufrimiento a través de un diagnóstico precoz, una evaluación adecuada y el tratamiento adecuado del dolor y otros problemas tanto físicos como psicológicos y espirituales.”*

**Recursos:** Papel grande para mural y 6 post-its para cada alumno/a (uno de cada color).

**Número de participantes:** Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

**Duración:** Una sesión.

**Metodología de la actividad:** Se propone empezar la actividad recortando 6 pedazos de papel mural. En cada uno de ellos se escribe una de estas palabras relacionadas con paliativos:

**autonomía, objeción de conciencia, paliativos, sedación, terminal, voluntad anticipada**

Al tener las palabras escritas se cuelgan estos murales repartidos por la clase dejando espacio entre ellos. Se reparten 6 post-its (naranja, verde, rosa pastel, rosa fucsia, amarillo pálido, amarillo) para cada alumno/a y se les pide que se vayan moviendo por la clase colgando un post-it debajo de cada palabra con una idea o frase que relacione con ese concepto (puede ser relacionado con el concepto mismo o con emociones que les genere). En caso que lo desconozca escribirá un interrogante. No se pueden repetir palabras.

Finalmente se pondrán en común los resultados y se elaborará conjuntamente una definición.

# 1

## Definiciones:

### **AUTONOMÍA**

Capacidad para poder escoger libremente entre diferentes concepciones de la forma en la que se quiere vivir. Esta capacidad da sentido genuino a nuestra vida e incluye la manera en la que queremos que sea el final de nuestra vida.

### **OBJECCIÓN DE CONCIENCIA**

Derecho individual a no atender demandas de actuación que resulten incompatibles con las propias convicciones morales.

### **PALIATIVOS**

Cuidados activos destinados a enfermos con procesos avanzados e incurables y a sus familiares, con especial atención a la comodidad y la calidad de vida.

### **SEDACIÓN**

Administración de fármacos para conseguir el alivio, imposible de obtener con otras medidas, de un sufrimiento físico y/o psicológico, a través de la disminución suficientemente profunda y previsiblemente irreversible de la conciencia en un paciente, la muerte del cual se ve próxima, siguiendo su demanda o aceptación.

### **TERMINAL**

Se dice de esa enfermedad incurable, progresiva, sin respuesta al tratamiento que llevará al paciente a la muerte en pocos meses, un máximo de seis.

### **VOLUNTADES ANTICIPADAS**

Deseos, prioridades o decisiones de una persona formulados anticipadamente en previsión de una situación de incapacidad en la que no pueda manifestarse directamente.

# 1

## Escucha, reflexiona y actúa

### Actividad 5

#### Quando se debe decidir

**Introducción al tema:** Cuando una persona tiene una enfermedad en fase terminal sigue siendo persona. Eso significa, entre otras cosas que tiene derecho a que se respete su voluntad. Esa voluntad autónoma implica tomar decisiones importantes de forma libre, competente y bien informada.

Para que este derecho sea respetado es básica la actuación de los profesionales sanitarios. Ellos conducirán un diálogo abierto y sereno con el paciente para ayudarlo a verbalizar lo que siente y lo que necesita.

Una de las grandes barreras para que esto sea posible acontece cuando la enfermedad está tan avanzada que el paciente ya no responde y por lo tanto no es capaz de elegir aquello que prefiere (momento en el cual tendrán que decidir por esta persona otras personas cercanas).

Para poder evitar esta situación, siempre que es posible se elabora un PAC (Plan Anticipado de Cuidados)

**Recursos:** Papel por grupo del caso y un papel con la información del rol.

**Número de participantes:** Entre 5 y 30 personas, dependiendo de la ratio del grupo clase.

**Duración:** Una sesión.

**Metodología de la actividad:** Esta actividad trata de hacer un *role-playing*, es por eso que en primer lugar se debe distribuir la clase en 5 grupos.

En cuanto esté la clase organizada, se repartirá la hoja con el planteamiento del caso. Después de leer en voz alta la situación, se repartirá a cada grupo un papel en el que se especifica qué personaje de la situación deberán analizar en profundidad. En el mismo papel tienen algunas preguntas para poder empatizar mejor. Se les dejará un tiempo y, posteriormente, un representante de cada grupo saldrá a escenificar la situación en la que se encuentre su personaje. Esta escenificación será improvisada ya que los grupos habrán trabajado primeramente por separado.

Tendremos por un lado la escena de la doctora hablando con Rosa para saber cómo vive su situación y cómo se encuentra a nivel anímico. Por otro lado, veremos al marido y a los dos hijos discutiendo sobre la necesidad o no de redactar este documento.

# 1

## Información necesaria:

**DIP (Documento de Instrucciones Previas):** Conjunto de instrucciones a través de las cuales una persona, proveyendo la posibilidad de perder en un futuro capacidades mentales indica al médico o equipo sanitario cómo debería ser tratada. Se trata de un documento firmado ante notario, funcionario público o por tres personas sin un vínculo familiar con el enfermo. Las personas dejan constancia del tratamiento que desearían recibir o no y designan un representante que ejercerá de interlocutor válido cuando el enfermo no esté capacitado para hacerlo.

Si se desea más información sobre esta cuestión se puede consultar esta guía práctica de cuidados paliativos del Ministerio de Sanidad y consumo:

<http://paliativossinfronteras.org/>

# 1

## EL CASO QUE NOS OCUPA

Rosa es una mujer de 60 años que lleva los últimos dos luchando para curarse del cáncer de mama que padece. Los médicos han probado los tratamientos más eficaces e incluso alguno que está en fase experimental con un resultado poco esperanzador.

El personal sanitario está siguiendo de cerca el caso y ve pocas posibilidades de curación. La Dra. Sánchez ha sugerido a la familia que sería interesante elaborar un Documento de Instrucciones Previas para recoger la voluntad de Rosa en el caso de que más adelante ella no estuviera capacitada para tomar decisiones y de este modo respetar su voluntad.

Juan, el marido de Rosa y sus hijos Andrés y Pablo (mayores de edad) se reúnen para decidir si siguen o no la recomendación de la doctora.

Por otro lado, la Dra. Sánchez se dirige a Rosa para poder comprobar su estado de ánimo y luego debatir con la familia la mejor forma de plantearle la cuestión a Rosa en un futuro.

### **ROLS**

#### **Rosa**

La paciente

Rosa se está dando cuenta que al personal médico está utilizando ya los últimos tratamientos posibles para sanarla. Lleva dos años enferma y empieza a estar cansada de pasar tanto tiempo en el hospital, echa de menos su casa.

Por otro lado, está preocupada por el estado de ánimo de sus familiares, quienes están dejando de lado sus vidas personales para atenderla.

Discutid en grupo estas preguntas que os ayudaran a preparar la interpretación que luego va a realizar una persona del grupo.

1. *¿Qué crees que Rosa desearía oír de su médico?  
¿Y de sus familiares?*
2. *¿Crees que Rosa intuye que su enfermedad está entrando en fase terminal?  
¿Qué emociones le genera este pensamiento?  
¿Por qué?*
3. *¿Cuál o cuáles crees que son sus necesidades más importantes en este momento?*



# 1

## **Dra. Sánchez**

### Oncóloga

Lleva cinco años trabajando en la planta de oncología. Le gusta mucho su trabajo, sobretodo la parte más humana que implica la relación con el paciente. Aun así, cree que nunca se acostumbrará al hecho de que los médicos no siempre son capaces de curar a las personas a las que atienden.

Hoy ha ido a visitar a Rosa en su habitación para ver cómo se encuentra hoy. Quiera hablar un poco con ella a ver cómo está, qué necesita y qué le preocupa.

Discutid en grupo estas preguntas que os ayudaran a preparar la interpretación que luego va a realizar una persona del grupo.

1. *¿Cómo entrará en su habitación?  
¿Qué le dirá y cómo lo hará respetando su intimidad?*
2. *¿Qué crees que Rosa necesita escuchar del médico que la atiende?*
3. *¿Qué le preguntará para saber cómo se encuentra?  
¿Lo hará de forma directa o incluirá estas preguntas dentro de una conversación más amplia?*

## **Juan**

### El marido de la paciente

Juan lleva 35 años casado con Rosa y se siente muy unido a ella. Él es de los que piensa que la esperanza es lo último que se pierde. Por este motivo no quiere ni oír a hablar de un DIP. Piensa que este último tratamiento experimental que están probando con ella la va a curar y no quiere perder el tiempo con papeles que son para "personas que se van a morir".

Discutid en grupo estas preguntas que os ayudaran a preparar la interpretación que luego va a realizar una persona del grupo.

1. *¿Qué entiendes tú por esperanza?  
¿Crees que Juan podría mantener una actitud esperanzadora a la vez que aceptar la redacción de un DIP?  
¿De qué forma?*
2. *¿Crees que la actitud de Juan le está ayudando o es una reacción de negación?  
¿Por qué?*
3. *¿Qué argumentos daría Juan a sus hijos para convencerles de no proponer a Rosa la redacción de un DIP?  
¿Qué crees que le preocupa en el fondo?*

# 1

## Andrés

Hijo mayor de Rosa (32 años)

Andrés es el mayor de los dos hijos y se siente muy responsable de su familia. Se da cuenta de que su padre está sufriendo mucho por la situación de su madre y que a veces es demasiado emocional a la hora de tomar decisiones. Él opina que a veces hay que ser práctico y que si se elabora ahora el DIP su madre podrá opinar y no tendrán que ser ellos quienes decidan más adelante lo que hay que hacer.

Intenta convencer a su hermano y a su padre que hay que explicarle a su madre lo que la oncóloga ha propuesto para empezar cuanto antes mejor. Así ya hay una cosa menos en la que pensar y podrán centrarse en asuntos de su madre sobre los que también tienen que decidir.

Discutid en grupo estas preguntas que os ayudaran a preparar la interpretación que luego va a realizar una persona del grupo.

1. *¿Qué argumentos concretos dará Andrés a su familia para convencerles?  
¿Por qué cree que su madre debería estar informada?*
2. *¿Qué dudas va a proponer a su padre y a su hermano que deben plantear a la doctora?*
3. *¿Qué opinas de la reacción de Andrés?  
¿Cómo la calificarías?*

## Pablo

Hijo menor de Rosa (29 años)

A Pablo toda esta situación le supera. Cuando le detectaron el cáncer a su madre él estaba planificando un viaje por América Latina durante unos meses con unos amigos y se fue. Al volver vio que su madre había empeorado y le chocó mucho el contraste. Ahora se siente mal por no haber estado cerca de ella al principio y no se mueve de su lado, temiendo el desenlace fatal.

Pablo piensa que su hermano Andrés (quien tanto le ha reprochado que se fuera de viaje) ahora quiere huir él de ser quién tome decisiones. Por este motivo no está de acuerdo en proponer a su madre que redacte un DIP. Piensa que su hermano no está pensando en su madre y en cómo se sentirá teniendo que decidir ciertas cosas. Cree que el DIP es solo una forma de quitarse de encima la responsabilidad de ser ellos quienes decidan sobre su madre.

Discutid en grupo estas preguntas que os ayudaran a preparar la interpretación que luego va a realizar una persona del grupo.

1. *¿Estás de acuerdo en que el DIP es una forma de aludir responsabilidades? ¿Por qué?*
2. *¿Qué cosas concretas crees que Pablo piensa que Rosa va a sentir y pensar al redactar un DIP?*
3. *¿Cómo describirías la evolución de la relación entre los hermanos a raíz de la enfermedad de Rosa?*

## 2

## Para seguir leyendo



### Una web

#### **Fundación Mario Losantos del Campo**

<http://blog.fundacionmlc.org/>

Blog de la Fundación Mario Losantos del Campo sobre el duelo en la infancia y la adolescencia.

#### **Cuidados Paliativos**

<http://cuidadospaliativos.info/>

Portal web creado por el Grupo de Trabajo de Cuidados Paliativos de la Sociedad Castellano Leonesa de Medicina Familiar y Comunitaria para contribuir a la expansión de los Cuidados Paliativos en la Comunidad.

#### **Cuidar y Paliar**

<http://www.cuidarypaliar.es/>

Portal que tiene como objetivo informar sobre los recursos relacionados con los Cuidados Paliativos en la Región de Murcia y sensibilizar a profesionales sanitarios, paciente, familia y población general.



### Un libro

#### **Un monstruo viene a verme**

**NESS, P. | 2011 | Varias Editoriales**

Siete minutos después de la medianoche, Conor despierta y se encuentra un monstruo en la ventana. Pero no es el monstruo de la pesadilla que tiene casi todas las noches desde que su madre empezó el arduo e incansable tratamiento. No, este monstruo es algo diferente, antiguo y quiere lo más peligroso de todo: la verdad. Un libro que nos habla de nuestra dificultad para aceptar la pérdida y de los lazos frágiles, pero extraordinariamente poderosos que nos unen a la vida.

#### **Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte**

**WOLFELT, ALAN | 2003 | Barcelona, Editorial Diagonal**

Cuando eres joven, la muerte de alguien cercano puede ser muy dolorosa. Ser joven ya es difícil, pero ser un joven que debe enfrentarse a la muerte lo es todavía más. El objetivo de este libro es intentar entender ese dolor tan particular. En él se encontraran consejos prácticos e ideas simples que ayudarán en este viaje a través del desconcierto y la tristeza.

## 2



## Una película

### **Mi chica**

**Director:** Howard Zieff | **1991** | **Duración:** 102 min.

Veda es una niña obsesionada con la muerte: su madre ha muerto y su padre dirige una funeraria. Como está enamorada de su profesor de inglés, se apunta en verano a unos cursos de poesía sólo para impresionarle. Thomas J., su mejor amigo, es alérgico a las abejas. El padre de Veda contrata a Shelly, una experta maquilladora, y pronto se enamora de ella, pero la niña intentará torpedear la relación.

### **Un monstruo viene a verme.**

**Director:** J.A. Bayona | **2016** | **Duración:** 108 min.

Siete minutos después de la medianoche, Conor despierta y se encuentra un monstruo en la ventana. Pero no es el monstruo de la pesadilla que tiene casi todas las noches desde que su madre empezó el arduo e incansable tratamiento. No, este monstruo es algo diferente, antiguo y quiere lo más peligroso de todo: la verdad. Un libro que nos habla de nuestra dificultad para aceptar la pérdida y de los lazos frágiles, pero extraordinariamente poderosos que nos unen a la vida.

### **La habitación del hijo**

**Director:** Nanni Moretti | **2001** | **Duración:** 100 min.

Narra la historia de una familia, compuesta por el padre, la madre y dos hijos, uno de los cuales fallece mientras bucea. La película realiza un retrato de las emociones que experimenta cada uno de los miembros y cómo cada uno se adapta al dolor de la mejor manera posible.



## Un material didáctico

### **Fundación Mario Losantos del Campo**

<http://www.fundacionmlc.org/uploads/media/default/0001/01/guia-duelo-infantil-fmlc.pdf>

Guía destinada a padres y educadores sobre el acompañamiento del duelo en la infancia y la adolescencia.



## Una entidad

### **Grupos de apoyo en España**

<http://tanatologia.org/seit/gruposapoyo-espana.html>

Página web de la SEIT (Sociedad Española e Internacional de Tanatología) que recoge diferentes grupos de apoyo al duelo clasificados por Comunidades Autónomas.

# 3

## Pistas metodológicas

### Actividad 1

#### Miedo a decir

Se trata de una actividad inicial, para romper el hielo sobre la temática de luto y muerte. Puede realizarse incluso antes del visionado de los videos y como primera actividad sobre el ámbito. El objetivo es empezar a abrir el debate sobre cómo nos relacionamos con la muerte en nuestra sociedad, a partir del debate inicial, y que vocabulario hace referencia. También darse cuenta de que la muerte es un tabú en nuestra sociedad y que difícilmente nos relacionamos con este concepto de manera abierta.

Una vez finalizada la actividad se puede poner en común como ha ido, como se han sentido y si conocían todas las palabras, y empezar un debate sobre el tabú de la muerte, a partir de las preguntas planteadas.

Si se quiere profundizar en la cuestión se les puede plantear también si conocen este vocabulario en la lengua o las lenguas extranjeras que estudien, pues pocas veces forma parte del currículum de estas materias si no es relacionado con el género de terror o la festividad de Halloween. Si se estima oportuno sería interesante plantear al profesorado de lengua extranjera la inclusión de parte de este vocabulario en sus clases como ejemplo de cómo se habla y vive la muerte con naturalidad.

Otra posibilidad que puede resultar interesante es plantear si creen que todas las culturas viven la muerte de la misma forma. Incluso si existe diversidad cultural dentro del aula se puede pedir a los alumnos que les apetezca cómo se vive la muerte y cómo son los rituales funerarios en sus países de origen. Hay un pequeño resumen esta página:

[http://www.plusesmas.com/muerte/sociedad\\_y\\_muerte/la\\_muerte\\_en\\_las\\_distintas\\_religiones/608.html](http://www.plusesmas.com/muerte/sociedad_y_muerte/la_muerte_en_las_distintas_religiones/608.html)

Si en el centro hi ha una assignatura com a cultura religiosa també es pot realitzar un treball que analitzi Si en el centro existe una asignatura como cultura religiosa también se puede realizar un trabajo que analice la visión que se tiene sobre la muerte y los rituales funerarios desde las diferentes creencias.

# 3

## Pistas metodológicas

### Actividad 2

#### Si te pierdo

Esta actividad permite aprender a reflexionar sobre la propia forma de responder a situaciones de pérdida, pero también está estrechamente relacionada con aspectos de educación emocional.

Sea cuál sea la respuesta de los alumnos es importante tener en cuenta estos elementos:

- 1. El primer paso es reconocer qué emoción me ha generado esta situación y aceptarla como lícita.**
- 2. Luego hay que reconocer la intensidad de esta emoción y ver si me está generando consecuencias no deseadas: me impide avanzar, me genera conflictos con personas que podrían ayudarme, me bloquea...**
- 3. Buscar una forma aceptada socialmente de canalizar estas emociones: hacer deporte, a través del arte, buscando ayuda profesional...**

Si se detecta que al alumnado le cuesta reflexionar sobre su forma de actuar, posiblemente aún tenga más dificultades en expresar las emociones que le genera. En ese caso sería interesante ampliar la actividad con otras relacionadas con la expresión de emociones.

Es posible que durante la actividad aparezcan también opiniones relacionadas con las diferencias de género en relación a la forma de vivir y expresar las emociones. Sería importante abordar esta cuestión en la misma sesión o en una sesión posterior. Plantear ese debate puede ayudar a romper estereotipos de género y sobre todo permitir a chicos y chicas vivir sus emociones en relación a su personalidad y no debido a imposiciones por motivos de género.

## **3** **Pistas metodológicas**

### **Actividad 3**

#### Dame tiempo

En la actividad se pone de manifiesto que la muerte a menudo es un tabú en nuestra sociedad. Esto puede hacer que a la hora de trabajar el duelo en el aula se puedan generar situaciones de incomodidad. El objetivo principal de la actividad es reconocer el luto como proceso natural después de la muerte de una persona querida y analizar diferentes procesos de luto a través de la música.

Como educadores es importante plantear abiertamente estas cuestiones, pero hay que tratar el tema con delicadeza y aceptando la posibilidad de que aquello que digamos impacte sobre procesos de duelo que puedan estar viviendo nuestros alumnos y alumnas.

Si sabes que hay algún alumno o alumna en especial que puede verse afectado por lo que se hable es recomendable hablar con esa persona antes de la actividad. Así se pueden pactar estrategias por si en un momento dado se siente incómodo. Hay diferentes propuestas: permitir que se siente cerca de sus amistades para que se sienta más arropado, explicarle antes toda la actividad, si así lo prefiere no hacerle a esa persona preguntas en voz alta delante de toda la clase, que se siente en un lugar discreto. Incluso si así se considera permitirle no estar en clase esa hora y hacer esta actividad por escrito de forma más privada o con el psicólogo u orientador del centro.

Se trata en definitiva de acompañar a ese alumnado, haciendo que no evite hablar sobre ese tema, pero no exponerle al grupo si va a ser contraproducente.

Después de la sesión es importante aprovechar los momentos más informales para hablar con los chicos y chicas y saber cómo están para hacerles un poco de acompañamiento.

Esta actividad está pensada para trabajar el proceso de duelo en general, no para acompañar al grupo en un proceso de duelo colectivo. En caso de que haya habido en el entorno del grupo una muerte significativa es mejor buscar actividades que permitan hablar de sus propias emociones y realizar algún ritual de despedida.



## 3 Pistas metodológicas

### Actividad 4

#### Hablando de paliativos

Esta actividad pretende adentrarse en el ámbito de las curas paliativas, para entender bien en qué consisten i en que pueden ayudar las diferentes personas implicadas en procesos de enfermedades graves.

La dinámica de esta actividad está pensada para romper la organización habitual del aula. Por este motivo es importante que las diferentes palabras estén separadas de modo que se permita al alumnado moverse libremente per el aula sin ningún orden establecido. Tampoco se da ninguna consigna en relación a si se deben mover individualmente, en pareja o en grupo. De este modo dejamos abierta la posibilidad de que se genere un debate espontáneo entre compañeros que a lo mejor no se daría con el grupo más grande.

El docente pasará por el aula acompañando al alumnado y formulándoles preguntas que ayuden a la reflexión.

En caso de percibir que el alumnado desconoce la mayoría de conceptos, se puede empezar con las definiciones y entonces las palabras escritas deberán ser más relacionadas con las emociones o las dudas que les genere ese concepto.

Si se recogen muchas dudas en relación a un concepto se puede proponer al alumnado realizar una búsqueda que las responda.

En el apartado: Para seguir latiendo se recoge material complementario para profundizar sobre el tema. Igualmente, se puede consultar esta guía práctica de curas paliativas del Ministerio de Sanidad y Consumo:

<http://paliativossinfronteras.org/>

## **3** **Pistas metodológicas**

### **Actividad 5**

#### Quando se debe decidir

La complejidad de esta actividad en relación al contenido de las respuestas exige un conocimiento previo en relación a los cuidados paliativos. Por este motivo sería conveniente antes de iniciarla situar al alumnado en la cuestión y haber realizado alguna de las actividades anteriores o haber trabajado alguno de los latidos donde se habla de cuidados paliativos.

Teniendo en cuenta que se trata de una cuestión delicada es interesante situar al alumnado en la necesidad de tratar la cuestión con respeto y entender que pueda haber alguien que no se sienta cómodo hablando sobre el final de la vida.

Esta actividad, planteada como juego de rol, tiene como finalidad empatizar con las personas que intervienen en el acompañamiento al final de la vida y entender la dificultad de tomar decisiones en estos momentos. Igualmente, implica conocer que mecanismos están al alcance de toda persona en relación a su salud.

Para realizar esta actividad será interesante dejar tiempo a cada grupo para entender bien la postura de cada personaje, explorando los sentimientos y emociones de cada uno. En este sentido, puede ayudar el hecho de visualizar algunos latidos sobre el ámbito.