



Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN SEGOVIA

GRADO DE EDUCACIÓN INFANTIL

TRABAJO DE FIN DE GRADO

“¿ES NECESARIO EDUCAR PARA LA MUERTE?”

Propuesta de intervención para la elaboración del duelo a través del mindfulness en Educación Infantil



Autora: Saray Carabias Cáceres

Tutora: Myriam de la Iglesia

Año: 2020/2021

*“No podemos detener las olas del mar,
pero sí podemos aprender a surfearlas”*

Jon Kabat-Zinn (2015)

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	8
2. OBJETIVOS.....	9
3. JUSTIFICACIÓN.....	10
4. MARCO TEÓRICO	12
4.1 ¿EN QUÉ CONSISTE EL DUELO?.....	13
4.1.1. Conceptualización del duelo.....	13
4.1.2 Etapas del duelo.....	14
4.1.3 Tipos de duelo	16
4.2 LA MUERTE Y SU IMPORTANCIA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL.....	20
4.2.1 El duelo en niños que se encuentran en la etapa de infantil	21
4.2.2 Mitos y realidades sobre la muerte	22
4.3 EDUCACIÓN PARA LA MUERTE	23
4.3.1 Intervención en el aula.....	24
4.4 EL MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA	28
4.4.1 Intervención en el aula.....	28
4.4.2 El mindfulness como herramienta educativa sobre la muerte	31
6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	33
6.1 MODALIDAD PREVENTIVA	34
6.1.1. Objetivos generales de la modalidad preventiva	34
6.1.2. Contenidos generales de la modalidad preventiva	34
6.1.3. Metodología.....	35
6.1.4. Destinatarios	35
6.1.5. Contexto.....	36
6.1.6. Temporalización	36
6.1.7. Actividades de la modalidad preventiva.....	36
6.1.8. Recursos materiales, humanos y espaciales.	40
6.1.9 Atención a la diversidad	41

6.1.10. Evaluación	42
1. Evaluación del alumnado.....	42
2. Evaluación del profesorado	43
3. Evaluación de la intervención.....	43
6.2 MODALIDAD PALIATIVA	44
6.2.1. Objetivos generales de la modalidad paliativa	45
6.2.2 Contenidos generales de la modalidad paliativa.....	45
6.2.3. Metodología.....	45
6.2.4. Destinatarios	46
6.2.5. Contexto.....	46
6.2.6. Temporalización	47
6.2.7. Actividades de la modalidad paliativa.....	47
6.2.8. Recursos materiales, espaciales y humanos	51
6.2.9. Atención a la diversidad	52
6.2.10. Evaluación	53
1. Evaluación del alumnado.....	53
2. Evaluación del profesorado	54
3. Evaluación de la intervención.....	54
7. CONCLUSIONES.....	55
7.1 Limitaciones y prospectiva.....	58
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	60
9. ANEXOS.....	66
ANEXO 1. ANÁLISIS DE INTERVENCIÓN DEL DUELO.....	66
ANEXO 2. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN	69
ANEXO 3. BENEFICIOS DEL MINDFULNESS EN EDUCACIÓN INFANTIL	70
ANEXO 4. ACTIVIDADES DE LA MODALIDAD PREVENTIVA.....	74
ANEXO 5. EVALUACIÓN MODALIDAD PREVENTIVA	81
1. Evaluación del alumnado.....	81
2. Evaluación del profesorado	82
3. Evaluación de la intervención.....	83
ANEXO 6. ACTIVIDADES DE LA MODALIDAD PALIATIVA.....	85

ANEXO 7. EVALUACIÓN MODALIDAD PALIATIVA	95
1. Evaluación del alumnado.....	95
2. Evaluación del profesorado	96
3. Evaluación de la intervención.....	97

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1. Etapas del duelo según Kübler-Ross (1969 como se citó en Cuadrado, 2010, p. 56).....	14
Tabla 2. Tareas para superar el duelo según Aparicio et al. (2013, p. 5) y Neimeyer (2002, p. 2).....	15
Tabla 3. Etapas del duelo según Parkes (1970 como se citó en Espina et al., 2005, p. 77) y Bowlby (1980 como se citó en Espina et al., 2005, p. 78)	16
Tabla 4. Estrategias de afrontamiento del duelo positivas o negativas según Echeburúa y Herrán (2007, p. 35-36)	17
Tabla 5. Factores para diferenciar un duelo normal de un duelo complicado en menores según Javaloyes et al. (2015, p. 24).....	19
Tabla 6. Efectos del duelo en niños de la etapa de Infantil según Kroen (2002, como se citó en Hoyos, 2015, p. 29).....	21
Tabla 7. Mitos y realidades sobre el duelo en niños y adolescentes según Poch y Herrero (2003, p. 106).....	23
Tabla 8. Ejemplos para el análisis de intervenciones, ordenadas cronológicamente según Mesquida et.al. (2015, p. 422 y p. 423)	25
Tabla 9. Técnicas para abordar la muerte en el aula según de la Herrán y Cortina (2009, p. 504).....	26
Tabla 10. Ejemplos sobre los beneficios del mindfulness en Educación Infantil según Pacheco et al. (2018, p. 110)	29
Tabla 11. Recursos necesarios para la propuesta de intervención (modalidad preventiva)	40
Tabla 12. Ejemplo de ítem para la evaluación del alumnado (modalidad preventiva) ..	42
Tabla 13. Ejemplo de ítem para la evaluación del tutor-docente (modalidad preventiva)	43

Tabla 14. Ejemplo de ítem para la evaluación de la propuesta de invención (modalidad preventiva).....	43
Tabla 15. Ejemplo de ítem para la evaluación de los objetivos propuesto para la intervención (modalidad preventiva).....	44
Tabla 16. Recursos necesarios para la propuesta de intervención (modalidad paliativa)	51
Tabla 17. Ejemplo de ítem para la evaluación del alumnado (modalidad paliativa).....	53
Tabla 18. Ejemplo de ítem para la evaluación del docente (modalidad paliativa)	54
Tabla 19. Evaluación de la propuesta de invención (modalidad paliativa)	54
Tabla 20. Ejemplo de ítem para la evaluación de los objetivos propuesto para la intervención (modalidad paliativa)	55
Tabla 21. Análisis de intervenciones, ordenadas cronológicamente según Mesquida et.al. (2015, p. 422 y p. 423).....	66
Tabla 22. Beneficios del mindfulness en Educación Infantil según Pacheco et al. (2018, p. 110).....	70
Tabla 23. Evaluación del alumnado (modalidad preventiva)	81
Tabla 24. Evaluación del docente (modalidad preventiva)	82
Tabla 25. Evaluación de la propuesta de invención (modalidad preventiva)	83
Tabla 26. Evaluación de los objetivos propuesto para la intervención (modalidad preventiva).....	84
Tabla 27. Evaluación del alumnado (modalidad paliativa)	95
Tabla 28. Evaluación del docente (modalidad paliativa)	96
Tabla 29. Evaluación de la propuesta de invención (modalidad paliativa)	97
Tabla 30. Evaluación de los objetivos propuesto para la intervención (modalidad paliativa)	98
Figura 1. Protocolo de actuación según Gorosabel y León (2016)	69

RESUMEN

El presente Trabajo de Fin de Grado trata sobre cuál es la perspectiva del infante ante la muerte y el proceso de duelo. Al ser un tema bastante extenso, se trabaja en diferentes partes: una donde se realizará una revisión bibliográfica del tema y, otra, donde se haga una propuesta de intervención diseñada para el alumnado de Educación Infantil. Además, esta segunda parte será llevada a cabo mediante la técnica del *mindfulness*. Esta propuesta está planteada para prevenir los posibles efectos negativos causados por la muerte de una persona cercana, o, para paliar los efectos que puede producir estar pasando un proceso de duelo de un ser querido. El objetivo principal es preparar a nuestro alumnado para la muerte.

Palabras claves: duelo; *mindfulness*; educación infantil; recursos y propuesta de intervención.

ABSTRACT

This Final Degree Project deals with the infant's perspective on death and the grieving process. As it is a fairly extensive topic, it works in different parts: one where a bibliographic review of the topic will be carried out and, another, where an intervention proposal designed for Early Childhood Education students is made. In addition, this second part will be carried out through the mindfulness technique. This proposal is proposed to prevent the effects caused by the death of a close person, or to alleviate the effects that may be caused by the grieving process of a loved one. The main objective is to prepare our students for death.

Key word: mourning; mindfulness; early childhood education; means and intervention proposal.

PRECISIONES TERMINOLÓGICAS

En el presente Trabajo de Fin de Grado se hará alusión a la terminología *mindfulness*, en vez de utilizar “atención plena”, ya que la palabra *midfulness* es un anglicismo que no tiene una traducción exacta en nuestro lenguaje, y es la fórmula terminológica prevalente hallada en la literatura revisada.

Por otro lado, se ha intentado redactar con un lenguaje inclusivo, pero en algunos momentos concretos hemos expresado nuestras ideas desde un lenguaje masculino, pues hemos tomado este como género mayoritario, pero incluyendo igualmente el género femenino.

1. INTRODUCCIÓN

A pesar de que vivimos en una sociedad muy avanzada y cada vez más moderna, la muerte, en el ámbito social, sigue siendo un tabú. A pesar de aparecer de manera continua en los medios de comunicación, en nuestro día a día, evitamos hablar sobre el fin de la vida.

Actualmente, en la mayoría de las escuelas no se enseña cómo afrontar la muerte, encontrarla un sentido o estar preparados para cuando llega el último momento de la vida. No educar para la muerte, de alguna manera, está significado no educar para afrontar la vida, lo que pone de manifiesto la necesidad de interiorizar el significado de la muerte.

Desde las primeras etapas de la educación, se intenta que el alumnado adquiera valores de áreas relacionadas con la sociedad, la familia, la escuela, el medioambiente, pero no se facilitan recursos para enfrentarse a algo tan importante como es el duelo. Tomemos como ejemplo el tema del sexo, considerado hasta hace poco tema tabú, que desde 1990 con la Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de 1990, de Ordenación General del sistema educativo, fue introduciendo poco a poco este tema en las aulas. Es por ello que la educación para la muerte se debería incluir en el currículo educativo explícitamente, ya que la educación va evolucionando y queremos que el alumnado salga cada vez más preparado para el día a día.

En el presente Trabajo de Fin de Grado se realizará, entre otras cuestiones, una investigación sobre la literatura especializada en el proceso de duelo ante la muerte, sus diferentes etapas, y desde la concepción de la muerte, que los niños en etapa de infantil perciben de la misma. Podremos ver los beneficios que tiene introducir la educación para la muerte en el aula. Se relacionará cómo abordar la muerte en Educación Infantil a partir de la introducción de la *atención plena*, también denominada *Mindfulness*. Como veremos posteriormente, la literatura previa indica que es una técnica adecuada para tratar este tema en el contexto educativo.

Después de haber tratado todos estos temas expondré una propuesta de intervención en el aula de Educación Infantil, desde un *punto de vista preventivo*, es decir, antes de que ocurra un suceso trágico, realizando actividades que permitan al alumnado tener recursos para enfrentarse mejor al duelo, además de entenderlo como un hecho natural de la vida. Posteriormente, propondré una intervención desde un *punto de vista paliativo*, es decir, una vez que ha sucedido el suceso trágico, para ofrecerles algunas herramientas fundamentales a la hora de gestionar este duelo.

Por último, pienso que este tema abarca un contenido innovador, debido a que todavía hay pocas propuestas de intervención sobre la muerte en aulas de Educación Infantil. Lo he considerado como un reto y como una iniciativa para empezar a cambiar esta realidad en las aulas. Quiero hacer ver con este Trabajo de Fin de Grado que es posible hablar sobre el tema de la muerte con el alumnado de Educación Infantil de una manera natural y con actividades que les aportaran recursos y beneficios a largo tiempo.

2. OBJETIVOS

El *objetivo principal* de este TFG es la realización de una propuesta de intervención educativa en un aula de Educación Infantil antes de que suceda una situación de duelo y cuando ya ha sucedido, mediante la técnica del *mindfulness*. La finalidad: poder tratar la muerte de una forma preventiva desde las primeras etapas, y si fuera necesario realizar una intervención una vez se presente.

Los *objetivos generales* son:

- Revisar literatura científica sobre la importancia de introducir la educación para la muerte en las aulas desde la primera etapa.

- Adquirir una idea, mediante la revisión de la literatura previa, de cómo es el proceso de duelo y cuál es la percepción de la muerte de los niños, para así poder hacer una intervención.
- Proponer recursos, partiendo de la técnica del *mindfulness*, para que el alumnado pueda gestionar el duelo partiendo de dos modalidades: preventiva y paliativa.
- Trabajar mediante actividades, utilizando la técnica del *mindfulness*, la expresión de sentimientos y experiencias sobre la muerte y el proceso de duelo, con el objetivo de aminorar su miedo a la muerte.

3. JUSTIFICACIÓN

El motivo que me ha llevado a elegir este tema para elaborar mi Trabajo de Fin de Grado procede de la situación de pandemia mundial por la que estamos pasando en estos momentos. La actual crisis sanitaria producida por el virus SARS-CoV-2 (OMS, 2020), está provocando que muchos familiares de los escolares estén perdiendo la vida. Con este trabajo pretendo poder aportar recursos e intervenciones en el aula de Educación Infantil sobre cómo tratar la muerte y el duelo desde las primeras etapas.

Aunque la muerte sea parte de la vida, y nosotros como adultos sepamos que nacemos y morimos, hoy día se sigue evitando hablar de la muerte en sociedad. Después de haber estado cuatro años formándome para ser maestra de Educación Infantil, valoro que sería conveniente profundizar, a lo largo del grado, más sobre esta temática. Me hubiera gustado adquirir un conocimiento mayor relacionado con las emociones, en mi caso la emoción de la tristeza, para poder enseñar a los escolares que la muerte es un proceso natural y darles recursos para poder sobrellevarla.

Con la realización de este trabajo se pretende introducir el concepto de muerte en las aulas para que poco a poco se vaya normalizando. Además, y porque según veremos posteriormente, está demostrada su eficacia a la hora de tratar la muerte en Educación Infantil, se proyecta aportar técnicas como el *mindfulness* para trabajar el duelo. Como veremos en la revisión bibliográfica posterior, esta técnica permite al alumnado conectar con sus emociones.

Si como docentes no hablamos de la muerte, no estamos enseñándoles a los niños el ciclo completo de la vida, y estaremos entorpeciendo las soluciones a los problemas, con los

que inevitablemente se enfrentarán en un proceso de duelo. La actual ley de educación, la LOMLOE (2020), Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica (LOMLOE) 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, en su preámbulo afirma que se tendrá más en cuenta la educación emocional y en valores desde las primeras etapas. Además, esta ley modifica los apartados 2, 3, 4, 5, 6 y 7 del artículo 14 y añade un nuevo apartado 8 donde especifica:

En ambos ciclos de Educación Infantil se atenderá progresivamente al desarrollo afectivo, a la gestión emocional, al movimiento y a los hábitos de control corporal, a las manifestaciones de la comunicación y del lenguaje, a las pautas elementales de convivencia y relación social, así como el descubrimiento del entorno, de los seres vivos que con él que conviven y de las características físicas y sociales del medio en el que viven (LOMLOE, 2020, p. 122885).

En esta nueva ley, la educación emocional adquiere mayor importancia en la etapa de infantil. Este nuevo apartado resalta el valor de conocer las características físicas y sociales de aquellos que conviven con nosotros, que forman parte de nuestras vidas. Es por ello por lo que, basándonos en la ley de educación podríamos introducir, en la etapa de Educación Infantil, el ciclo de la vida como un contenido obligatorio a tratar, trabajando de una forma simultánea el duelo.

Es normal que tanto el profesorado como las familias no sepan cómo hablar de la muerte a los infantes, resultado de no haber sido educados para hablar con naturalidad de este tema. Pero es necesario que esta visión de la muerte cambie y se trate como un tema de la vida, para facilitar a las siguientes generaciones la normalización en el tratamiento del mismo.

Tomar como referencia la Memoria del Grado de Maestro en Educación Infantil (2010), ha supuesto que la realización de este Trabajo de Fin de Grado se haya tenido que centrar en uno de sus objetivos (Marbán, 2008):

Desarrollar estrategias didácticas tanto para promover y facilitar los aprendizajes en la primera infancia, desde una perspectiva globalizadora e integradora de las diferentes dimensiones cognitiva, emocional, psicomotora y volitiva, como para diseñar y regular espacios y situaciones de aprendizaje en contextos de diversidad que atiendan a las singulares necesidades educativas de los estudiantes, a la igualdad de género, a la equidad y al respeto a los derechos humanos. (Marbán, 2008, p. 17)

Partiendo de nuestra creencia personal, pensamos que el profesorado tiene que analizar las limitaciones que existen en el aula en la actualidad para así poder crear intervenciones que mejoren la educación de los escolares. Integrando en todo momento a todo el alumnado y creando recursos y espacios que atiendan a la diversidad del aula. Además, este TFG parte de unas competencias concretas relacionadas con el Grado de Maestro de Educación Infantil. Basándonos en la Marbán (2008, p. 23) del Grado de Maestro en Educación infantil, las competencias que he elegido son:

2.- Conocer los desarrollos de la psicología evolutiva de la infancia en los periodos 0-3 y 3-6.

9.- Adquirir recursos para favorecer la integración educativa de estudiantes con dificultades.

14.-Capacidad para analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afecten a la educación familiar y escolar.

34.-Capacidad para saber atender las necesidades del alumnado y saber transmitir seguridad, tranquilidad y afecto.

49.-Comprender la función, las posibilidades y los límites de la educación en la sociedad actual y las competencias fundamentales que afectan a los colegios de Educación Infantil y a sus profesionales.

4. MARCO TEÓRICO

El marco teórico que expondré a continuación refleja investigaciones de diferentes autores sobre el duelo en la etapa de Educación Infantil. Comenzaremos definiendo qué es el duelo, cuántos tipos hay y sus etapas correspondientes. En un segundo momento, partiendo de diferentes teorías e interpretaciones, profundizaremos en la importancia de la muerte en un aula de infantil reflejando los mitos y otras realidades sobre creencia y conocimiento de la muerte que tienen los niños. Además, haremos una revisión bibliográfica sobre intervenciones en el aula realizadas previamente. Para terminar, basándonos en la literatura previa, y partiendo de los principios que defiende el *mindfulness* o atención plena, finalizaremos el marco teórico con la intervención en el

aula con la técnica del *mindfulness* y la introducción de la educación para la muerte en un aula de infantil.

4.1 ¿EN QUÉ CONSISTE EL DUELO?

4.1.1. Conceptualización del duelo

La palabra duelo proviene del latín “*dolus*” que significa dolor. Según Oviedo, Parra y Marquina (2009) el duelo es un sentimiento subjetivo que se produce después del fallecimiento de un ser querido. También es un estado en el cual la persona experimenta respuestas psicosociales y psicológicas negativas ante una pérdida. El “diccionario de la lengua española” de la Real Academia Española (2014) define duelo como “dolor, lástima, aflicción o sentimiento”, es decir, todas aquellas emociones que experimentamos con la muerte de una persona allegada. Por último, para Rojas (2005) es una respuesta psicológica, además de los sentimientos y pensamientos que se manifiestan ante la pérdida de un ser querido. Es importante entender que el duelo no es un estado estático con límites muy definidos, sino que es un proceso en constante cambio.

Siguiendo las ideas de Bowlby (1998) es importante destacar la necesidad que tenemos los seres humanos de establecer lazos emocionales. Cuando estos lazos vemos que están en peligro de romperse reaccionamos de una forma emocionalmente fuerte. Bowlby (1998) en su libro sobre el apego, refleja la necesidad que tenemos los seres humanos de tener una figura de protección. Este hecho se empieza a desarrollar desde una edad muy temprana, prácticamente desde que nacemos, y suele perdurar en el tiempo. Es por ello por lo que, cuando “sufrimos una pérdida o separación”, actuamos de una manera instintiva y no entendemos por qué tenemos que sufrir dicho proceso de separación, apareciendo el sufrimiento y a su vez el proceso de duelo.

Un aspecto importante que destacar es la diferencia entre *falta* y *pérdida*. León-López (2011) hace hincapié en que falta y pérdida no es lo mismo. Ella define *falta* como “algo que no se encuentra en el lugar esperado” (León-López, 2011, p. 70), y la *pérdida* como “algo que se escapa y no puede ser aprehendido” (León-López, 2011, p. 70). Hay una diferencia entre entender el duelo como falta o como pérdida. Según Teitelbaum y Fukelman (2016) si entendemos el duelo como *falta*, en la persona aparecerá un sentimiento parecido a cuando le falta un “objeto” e intenta sustituir a este “objeto”. Por lo tanto, cuando la persona ya tiene el “objeto” sustituto aparece el sentimiento de irremplazabilidad al “objeto” anterior, y aparece el duelo por *falta*. Por otro lado, si

entendemos el duelo como *pérdida* hablamos de un sentimiento de privación del “objeto” que se poseía y la adaptación a una vida sin este.

Debemos tener en cuenta, como bien afirma González y Herrán (2010), que la idea que se tiene de la muerte varía con el nivel de desarrollo y madurez de cada persona. Por lo tanto, la manera de afrontar este hecho sufrirá también cambios. Basándonos en esta afirmación podríamos decir que la idea que se tiene sobre la muerte puede ir cambiando de valoración a lo largo de la vida.

4.1.2 Etapas del duelo

Son muchos los autores que hablan sobre las diferentes etapas del duelo. En el siguiente apartado nos centraremos en las etapas de este relacionado con la pérdida de un ser querido o persona allegada.

Kübler-Ross (1969 como se citó en Cuadrado, 2010) enfoca el duelo como una emoción muy intensa que suele estar relacionada con la pérdida, generándose a su vez una respuesta normal ante la nueva situación, y es necesario tener un proceso de adaptación. Las personas pasan por diferentes etapas (ver tabla 1) según va transcurriendo el proceso de duelo que pueden solaparse unas con otras, y no tienen por qué producirse de una forma ordenada.

Tabla 1

Etapas del duelo según Kübler-Ross (1969 como se citó en Cuadrado, 2010, p. 56)

Negación	Suele ocurrir como un mecanismo de defensa que la persona utiliza para poder seguir hacia delante con su vida. Ocurre cuando no afrontan la realidad y no quieren aceptar la muerte.
Ira	La persona puede sentir enfado con la persona que ha fallecido o con ellos mismos. Como no son capaces de gestionar sus emociones se frustran y tienen una actitud agresiva y desafiante.
Negociación	Se produce un intercambio de emociones relacionado con la muerte y con la vida. La persona empieza a pensar que sería mejor intercambiar el papel con el

	fallecido o empiezan a desear que esta persona ya fallecida regrese a su vida.
Depresión	La persona suele sufrir síntomas similares a los sufridos en una depresión como: llanto frecuente, pérdida de apetito, aislamiento, entre otros. Pero estos síntomas suelen estar relacionados con el proceso de duelo más que con trastorno depresivo.
Aceptación	No se buscan culpables ni la razón por la que ha podido suceder. Se acepta y se adquiere un sentimiento de superación y supervivencia.

Aparicio, Sánchez y Worden (2013) y Neimeyer (2002) opinan que el individuo tiene que pasar ciertas pruebas para poder superar el proceso del duelo. Además, la persona está activa durante dicho proceso. Estos autores no siguen un modelo lineal. Por lo tanto, piensan que las personas pueden desarrollar sentimientos como la tristeza y el enfado durante todo el proceso de duelo. El modelo defendido por Aparicio, et al. (2013) y Neimeyer (2002) es un modelo constructivista. Se trata, además, de reconstruir de nuevo la vida previa a la pérdida. En vez de etapas o fases del duelo, estos autores las denominan “tareas” (ver tabla 2) que tienen que realizar las personas que estén sufriendo por el proceso de duelo.

Tabla 2

Tareas para superar el duelo según Aparicio et al. (2013, p. 5) y Neimeyer (2002, p. 2)

Aceptar la realidad de la pérdida	Enfrentarse a la realidad de que esa persona está muerta y que no volverá. Comprender que el reencuentro con ella es imposible porque ha fallecido.
Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida	Saber reconocer el dolor tanto físico como emocionalmente y para así poder combatirlo.
Adaptarse a un medio donde el difunto está ausente	Esto dependerá del apego que tenía con la persona que ya no está y la función que desempeñaba dentro de la vida de la persona que está sufriendo el duelo.

Recolocar emocionalmente al difunto y continuar viviendo	Es cuestión de que la persona encuentre un lugar donde recolocar a la persona fallecida en sus emociones y poder verla como una persona activa en su día a día, aunque ya no esté.
---	--

Parkes (1970, como se citó en Espina, Gago y Pérez, 2005) y Bowlby (1998, como se citó en Espina et al., 2005) dividen las etapas del duelo en cuatro (ver tabla 3). Bowlby (1998, como se citó en Espina et al., 2005) se basa en los estudios realizados por Freud y Lidemann sobre el duelo y sus etapas. Las ideas que propone este último autor sobre el duelo están muy relacionadas con la teoría que realizó sobre el apego.

Tabla 3

Etapas del duelo según Parkes (1970 como se citó en Espina et al., 2005, p. 77) y Bowlby (1980 como se citó en Espina et al., 2005, p. 78)

Aturdimiento	La persona afectada se encuentra desubicada y no entiende qué está pasando. Intenta recuperar a la persona que ha fallecido y aparece un sentimiento de rabia.
Anhelo	Se renuncia a la esperanza de volver a tener a esa persona que se ha ido. Se empieza a tener conciencia de la nueva vida que está viviendo y se empieza a enfrentar esta situación de pérdida.
Desesperación	El individuo no se puede concentrar en su vida actual, y se empieza a cuestionar hasta su propia identidad.
Reorganización	La herida comienza a sanar y la persona vuelve a la sociedad intentando reorganizar su vida en torno a la pérdida sufrida.

4.1.3 Tipos de duelo

Barreto, de la Torre y Pérez-Marín (2012) creen que una persona que sufre un proceso de duelo va evolucionando y mejorando a medida que va pasando el tiempo. A esto lo denominan *duelo normal*. La gran parte de las personas que están pasando por un proceso de duelo se recuperan mejor o peor en un corto periodo de tiempo (entre dos y tres años).

Cuando la persona no tiene una respuesta “típica” ante el proceso de duelo se suele denominar *duelo complicado* o *patológico*. Este hace que la persona no pueda tener un funcionamiento adecuado, y afecta a su salud, pudiendo durar muchos años o volviéndose crónico. Echeburúa y Herrán (2007) han clasificado distintas estrategias de afrontamiento (ver tabla 4) para poder diferenciar cuándo la persona está pasando por un proceso de duelo patológico o un duelo normal.

Tabla 4

Estrategias de afrontamiento del duelo positivas o negativas según Echeburúa y Herrán (2007, p. 35-36)

Estrategias positivas (duelo normal)	Estrategias negativas (duelo patológico)
Aceptación del hecho y resignación	Anclaje en los recuerdos y planteamiento de preguntas sin respuesta
Experiencia compartida del dolor y de la pena	Sentimientos de culpa
Reorganización del sistema familiar y de la vida cotidiana	Emociones negativas de ira o de odio
Reinterpretación positiva del suceso (hasta donde ello es posible)	Abandono del cuidado personal
Establecimiento de nuevas metas y relaciones	Aislamiento social
Búsqueda de apoyo social	Consumo excesivo de alcohol drogas
Implicación en grupos de autoayuda o en Organizaciones No Gubernamentales (ONG)	Abuso de medicinas

Existen una serie de reacciones ante el proceso de duelo dependiendo de la personalidad de cada persona, que según Echeburúa y Corral (2001) puede acabar en la experimentación de un proceso de duelo patológico. Estos factores son los siguientes:

- *Inestabilidad emocional*: personas que poseen una dependencia emocionalmente que hayan tenido antecedentes de depresión o ansiedad, son más vulnerables a sufrir duelo patológico.

- *Haber pasado por una experiencia negativa con una pérdida anterior:* cuando una persona ha vivido muchas pérdidas seguidas en un corto periodo de tiempo.
- *Variables psicosociales:* no estar en una situación económica buena, hacerse cargo de menores, no contar con mucho apoyo familiar, entre otros. Un factor de riesgo importante es el género femenino, ser viudo o estar en la etapa de la adolescencia.

Echeburúa y Herrán (2007) hablan de diferentes tipos de personas: las que no necesitan ningún tipo de ayuda psicológica porque son capaces de afrontar ellas solas una situación de pérdida y las personas que se encuentran atrapadas por el fallecimiento del ser querido y no son capaces de controlar sus emociones, adoptando a veces malas conductas. Estas últimas son las que necesitan una ayuda externa. Para ello, Echeburúa y Herrán (2007, p. 41) han elaborado una serie de criterios para identificar cuándo es necesario pedir ayuda a un profesional para afrontar el duelo:

- Cuando las reacciones psicológicas (pensamientos, sentimientos o conductas) perturbadoras duran más de 4 a 6 semanas
- Cuando hay una interferencia negativa grave en el funcionamiento cotidiano (familia, trabajo o escuela)
- Cuando una persona se siente incómoda con sus pensamientos, sentimientos o conductas o se siente desbordada por ellos.

Tras este análisis del concepto del duelo podemos distinguir entre varios tipos cuando hablamos de duelo patológico. Meza et al. (2008) clasifican el duelo patológico en diferentes tipos dependiendo del momento temporal en el que se produzcan:

- *Duelo Inhibido:* Hablamos de un duelo que todavía está presente y sin resolver. La persona es incapaz de aceptar la situación de pérdida por la que está pasando, y no quiere incorporar este hecho a su vida. Este tipo de duelo se suele asociar a un periodo de tiempo entre 18 y 24 meses.
- *Duelo retrasado o exagerado:* el duelo se agrava hasta el punto de que la persona tiene que recurrir a conductas desadaptativas, como, por ejemplo, gritar o mostrar una conducta desafiante, o, por otro lado, no poder resolver el proceso de duelo. Las personas tienden a pensar que el dolor se prolongará en el tiempo. Se puede apreciar un *duelo retrasado* cuando el duelo impide a la persona poder amar a otras personas o tener un interés por ellas.

- *Duelo crónico*: el *duelo crónico* es parecido al *duelo retrasado*. Este tipo de duelo ocurre cuando una persona es incapaz de aceptar la pérdida y se obsesiona con mantener el recuerdo de esa persona hasta el punto de paralizar su vida y seguir experimentando ese dolor constantemente. Puede durar años o no terminar nunca convirtiéndose en una forma de vida, pudiendo aparecer ansiedad, tristeza, impotencia o desilusión, entre otros.
- *Duelo enmascarado*: la persona no relaciona el malestar y la sintomatología con la pérdida.

La mayoría de los menores no tienen ninguna complicación en el proceso de duelo, pero partiendo de Javaloyes, Sánchez y Botella (2015, p. 24) podemos observar que hay veces que, dependiendo de la cercanía del menor con la persona fallecida puede suponer un proceso de duelo complicado. Para poder diferenciar cuándo un menor está pasando por un duelo normal o complicado (ver tabla 5), existen una serie de factores que sirven como indicadores de alerta.

Tabla 5

Factores para diferenciar un duelo normal de un duelo complicado en menores según Javaloyes et al. (2015, p. 24)

	Normal	Complicado
Bebés	Lloran o realizan conductas para intentar llamar la atención	No mantiene contacto visual con el cuidador, deja de emitir señales o no imita los gestos que ve.
2-6 años	Hacen muchas preguntas y se encuentran llenos de energía	No tienen interés por su entorno, estando poco activos. Sus movimientos son lentos y se mueven poco, esto significa que están bloqueados. Pérdida del control de esfínteres.
6-10 años	Hará preguntas para entender cuál es la situación	Puede aparecer la regresión, es decir, el niño adopta conductas de edades más tempranas.

Pre-adolescentes	Buscar actividades de desconexión para alejarse de la situación	Comportamiento demasiado maduro, protegiendo a sus familiares.
------------------	---	--

4.2 LA MUERTE Y SU IMPORTANCIA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

Es importante que nosotros, como docentes, tomemos conciencia de que la muerte está presente en la vida de los niños desde una edad muy temprana. Urraca (1982) afirma que los niños tienen conciencia de la muerte desde que cumplen los cinco años, y desde los 11 años asumen que la muerte es parte de la vida y que nos llegará a todos.

Uno de los procesos más dolorosos en la vida de un niño, tal y como dicen en sus artículos Guerrero et al. (2018), es la pérdida de un ser querido. Esto hace que sus emociones se reestructuren afectando así a su vida social, emocional y espiritual. También indican que la muerte de un allegado en esta etapa puede que afecte a aspectos como la personalidad, la sensibilidad, crear inseguridades, entre otros.

Kroen (2002) ha analizado los diferentes temores que pueden ser habituales respecto al duelo infantil y las preguntas más frecuente son: ¿quién va a cuidar ahora de mí?, ¿me pasará a mí lo mismo?, y ¿causé yo la muerte? Además, es muy probable que, aparte de estas preguntas, los niños puedan presentar cambios de conducta, alteraciones en el sueño, la alimentación y el rendimiento escolar.

Cada niño y cada integrante de la familia vive el duelo a su manera y a su ritmo, por ello, hay que respetar los ritmos de cada uno. Nosotros, como educadores podemos ayudar a los niños a afrontar la muerte, basándonos en De Hoyos (2015), de la siguiente forma:

- Es necesario que el niño esté al tanto de la situación y se le comunique la noticia en cuanto ocurra. Es preferible que se le vaya preparando con antelación si la situación lo permite. No es recomendable comunicarle la noticia con frases hechas como “se ha ido al cielo” porque le puede crear un sentimiento de esperanza.
- Es importante permitir al niño participar en los rituales así podrá tomar una mayor conciencia de ello. Es conveniente explicarles que una vez muerta la persona su cuerpo ya no siente nada y no sufre.

- Escuchar y estar pendiente del niño y de sus sentimientos. Sobre todo, no cohibir los sentimientos porque el niño esté delante, ya que si nos mostramos fríos ante el niño puede ser que opte por una actitud parecida y no muestre sus verdaderos sentimientos.
- Es bueno hablar con los niños de la muerte y los miedos que puedan tener hacia ella. Hacerles entender que está bien llorar y estar triste, pero que después de un rato es conveniente que exprese sus sentimientos con alguien.
- Permitir que posean un objeto personal de la persona fallecida. Además, sería bueno que expresara sus sentimientos a través del juego.
- Recuperar su actividad normal cuanto antes. Es importante que el niño sienta que la escuela le está apoyando.

4.2.1 El duelo en niños que se encuentran en la etapa de infantil

Según el rango de edad en que nos encontremos reaccionarán ante la muerte de una forma u otra. Debemos tener claras unas pautas sobre el duelo para cada etapa, tal y como dice Herrán y Cortina (2012), y no imponer los adultos cómo deben vivir los niños el duelo. En la siguiente tabla podemos apreciar los efectos que produce el duelo en niños en la etapa de infantil, es decir, de 0 a 6 años.

Tabla 6

Efectos del duelo en niños de la etapa de Infantil según Kroen (2002, como se citó en Hoyos, 2015, p. 29)

Lactantes	Todo el proceso de duelo que están sufriendo sus familiares se lo transmiten al lactante. En casos de depresión por parte de la madre, puede afectar de forma negativa al desarrollo emocional del bebé.
Niños de 10 meses hasta 3 años	Afrontan el duelo de la misma forma que si su cuidador principal se ausenta. Pueden estar irritados, con falta de sueño y apetito, trastornos en el sueño, entre otros.
Niños de 3 a 6 años	Puede que no afronten la muerte, por eso hay algunos que hacen preguntas inadecuadas. Están muy confusos y

reclaman más atención. Imitan a sus padres y expresan sus sentimientos a la hora de realizar un juego. En un primer momento puede parecer que han aceptado la muerte, pero cuando transcurre el tiempo empiezan a preguntar por el fallecido.

El duelo no solo tiene unos efectos negativos sobre los menores, sino que, además, los infantes necesitan tener un proceso de adaptación por el cual atraviesan diferentes etapas. Según Javaloyes, Sánchez y Botella (2015) podemos diferenciar las fases entre niños y adultos hasta los 13 años. Las diferentes fases por las que pasa un niño son las siguientes:

- *Protesta*: el niño echa en falta la presencia del familiar y adopta una conducta de negación. Se puede manifestar a través de lloros o con una conducta disruptiva. Esta fase suele durar varios días.
- *Desesperanza*: cuando han transcurrido unos días el niño deja de esperar a la persona fallecida. Deja a un lado su fase de irritabilidad y muestra apatía hacia todo. Puede mostrar sus sentimientos a partir de juegos simbólicos.
- *Transformación del vínculo*: el infante empieza a asimilar que su familiar no va a volver y empieza a aceptar el dolor. Su vínculo hacia esa persona se transforma. Empieza a desarrollar una actitud normal.

4.2.2 Mitos y realidades sobre la muerte

Es necesario que nosotros como maestros sepamos cómo actuar ante una situación de duelo que afecta a un niño. Muchas veces, nuestra falta de información nos lleva a actuar de manera errónea. Por ello, Poch y Herrero (2003) han elaborado una tabla con mitos y realidades (ver tabla 7) que debemos tener en cuenta para no entorpecer la atención necesaria que los niños tienen que recibir en este proceso.

Tabla 7

Mitos y realidades sobre el duelo en niños y adolescentes según Poch y Herrero (2003, p. 106).

Mito	Realidad
Los niños no se dan cuenta de lo que sucede.	Sí se dan cuenta de que ha sucedido algo y si no se lo contamos les convertiremos en “espías” de algo que incluso puede que no comprendan.
Los niños y adolescentes no elaboran el duelo.	Sí, elaboran el duelo.
Los niños y adolescentes no atribuyen el significado con los acontecimientos.	No solo atribuyen los significados, sino que además lo necesitan.
No debemos llevarlos a rituales porque los adultos debemos protegerles del dolor.	Les protegemos mejor si los incluimos en los rituales familiares, en la medida en que su edad se lo permita.
No comprenden los rituales, por eso mejor no llevarlos.	Podemos ayudarles a comprenderlos para que ellos puedan participar.

Para que no se produzcan pensamientos y experiencias negativas que conlleven algún problema en la vida adulta, es necesario enseñarles de una forma adecuada en las aulas, así como dicen Rabal, Clemente y González (2020) adelantado desde la edad infantil su buen desarrollo y bienestar. Es clave para esta educación que mira al futuro, que el profesorado, para poder utilizar la mejor metodología, conozca el desarrollo evolutivo del duelo en los niños.

4.3 EDUCACIÓN PARA LA MUERTE

En la actualidad, siguen existiendo cuestiones que son tabú, como, por ejemplo, la muerte. Esto conllevaba que, por ósmosis, en el ámbito educativo, no tenga la valoración que merece. Si nos fijamos en el currículo, casi no aparece la importancia de la formación sobre la muerte. Kürber-Ross (1992) afirmó que una adecuada toma de contacto del alumnado con el significado de la muerte en las primeras etapas hará que estén mejor preparados para la vida adulta. Es por ello que sería necesario que en la educación basada en emociones se introdujera la educación para la muerte.

Tal y como dicen Guerra et al. (2018), hasta los seis años los niños ven la muerte como algo irreversible y tratan de buscar una causa para este hecho. Al no comprender la situación ante la pérdida de un ser querido, el infante puede generar un trastorno ansioso o miedo, ante la falta de recursos emocionales para afrontar la muerte.

Es por ello que la escuela puede ser un referente para la integración de recursos para afrontar la muerte. Para ello, Díaz (2015) opina que existen cuatro principios que un educador debería tener en cuenta para explicar la muerte en el aula. Estos aspectos son:

- *La muerte es universal:* para que el alumnado de las primeras etapas no sienta angustia o miedo, se puede explicar como un suceso que ocurrirá cuando hayan pasado muchos años.
- *La muerte es irreversible:* es necesario que entiendan que esa persona no va a volver más.
- *Interrupción de las funciones vitales:* hay que desarrollar el sentimiento de que será eterno en nuestro interior.
- *Toda muerte tiene una causa:* es necesario que el alumnado entienda que todo pasa por algo.

Es necesario que el profesorado se muestre ante el alumnado de forma empática, ayudándoles a expresar sus emociones y sentimientos hacia la muerte.

Herrán y Cortina (2006) hablan sobre una educación para la muerte rehaciendo el modo en que la percibimos y celebramos. Es necesario que no apartemos la muerte, sino que la humanicemos dándole otro enfoque, es decir, que aprendamos a vivir con ella. Por ello, es necesario que el profesorado eduque para la vida y la muerte de forma simultánea.

La educación para la muerte tiene muchos beneficios, tal y como dicen Cantero (2013). Uno de estos beneficios es que ofrecemos una educación más abierta. Esto hará que el alumnado tenga un mayor espíritu crítico, mayor independencia, creatividad e inteligencia emocional.

4.3.1 Intervención en el aula

Basándonos en De la Herrán y Cortina (2008) podemos orientar la didáctica de la muerte de dos formas:

- *Antes de un suceso trágico, de forma preventiva:* la muerte se trabaja como un contenido transversal, en todas las áreas de conocimiento. Gracias a trabajar la muerte antes de haber sufrido una pérdida cercana, podremos conseguir que el

alumnado realice un *des-aprendizaje* de miedos y prejuicios sobre la misma. Además, podremos orientarlos y darles una formación de cómo pueden afrontar la muerte.

- *Posterior a un suceso trágico, de forma paliativa*: se realiza cuando ha sucedido una pérdida de un ser cercano de algún infante. Toda la comunidad educativa se pondrá de acuerdo para planificar actividades, donde los escolares podrán exponer sus sentimientos y experiencias respecto a este tema. El profesorado tiene como labor orientarles y ofrecerles ayuda para poder superarlo.

Antes de comenzar con las posibles intervenciones que pueden aplicarse en el aula mostraremos los resultados de la revisión bibliográfica realizada sobre las diferentes intervenciones hechas por diferentes autores que se basan, sobre todo, en intervenciones posteriores a un suceso trágico (punto de vista *paliativo*). Basándonos en las investigaciones hechas por Mesquida et. al (2015, p. 422 y p. 423) con intervenciones hechas por autores desde el año 2007 al año 2013 (Anexo 1, ver tabla 13), elaboraremos una tabla propia (ver ejemplo de ítem en tabla 8 y tabla completa en el anexo 1) con una selección de algunas de estas investigaciones.

Tabla 8

Ejemplos para el análisis de intervenciones, ordenadas cronológicamente según Mesquida et.al. (2015, p. 422 y p. 423)

Autor	Muestra	Aspectos por destacar/ Aspectos no abordados
McPherson et al (2007)	13 niños y sus correspondientes familiares y profesionales sanitarios Edad de los menores en el momento de la pérdida: 4-16 años	Intervención con el niño afectado y a sus familiares favorece el proceso de duelo en los infantes. / Preparación previa para los niños previa a la muerte.

Bachman (2013)	68 menores de entre 7 y 17 años. Familiares incluidos en algunas sesiones.	Eficacia de la intervención hasta un año después. / No se aborda la prevención a un suceso trágico.
Sandler (2013)	156 familias. Menores divididos en dos grupos: de 8 a 12 años y de 12 a 16 años.	Se ven resultados en la intervención y se obtiene beneficios del programa a largo plazo. / No constan

Todas las investigaciones descritas anteriormente señalan que es necesario que los menores estén informados de todo lo que sucede y no se le excluya de nada de lo que pase; que sigan manteniendo las rutinas de su día a día y que se cree un ambiente donde el infante se pueda expresar libremente.

A la hora de introducir la didáctica de la muerte en un aula, hay que tener en cuenta los diferentes niveles de enseñanza para poder adaptar los contenidos a la edad. Es fundamental utilizar la transversalidad de los contenidos que queremos impartir. De la Herrán y Cortina (2009) se basan en una serie de técnicas o actividades (ver tabla 9) para poder introducir la educación para la muerte en el aula. Estas técnicas pueden ser comunes en más de una etapa educativa.

Tabla 9

Técnicas para abordar la muerte en el aula según de la Herrán y Cortina (2009, p. 504)

Actividades anticipantes	Obras de teatro, cuentos, películas, ciclos vitales de animales y plantas, etc.
Momentos significativos	Sensaciones a partir de muerte de otros, envejecimientos, mitos, rituales, entre otros.
Rincones de juego	Destinar un rincón para hablar sobre la muerte, al cual sea el alumnado quien le ponga un nombre.

Centros de interés	Hechos significativos que les interese sobre la muerte, por ejemplo: las catástrofes naturales, los atentados, los accidentes, entre otros.
Pequeñas investigaciones	Investigar sobre la vida de otros seres vivos y su ciclo vital. Además, se pueden crear proyectos en torno a ciertas especies que estén en peligro de extinción
Talleres	De cuentacuentos, obras de teatro, de reutilización de un objeto que íbamos a desechar para darle otra vida, de flores para hacer homenaje a sus personas fallecidas, crear árboles genealógicos, de fotografías antiguas, entre otros.
Homenajes	Hacer un homenaje a un personaje importante de nuestra historia o a alguien que ellos consensuen, puede ser un familiar de un compañero que haya fallecido hace poco.
Entrevistas	A médicos forenses, criminólogos, una persona que haya superado una enfermedad o alguien que se encuentre sufriendo una enfermedad terminal.
Fiestas	Organizar fiestas tradicionales que los diferentes países realizan en torno a sus muertos, por ejemplo: el día de todos los santos y la conmemoración de todos los difuntos en España.

Además de estas técnicas, García (2017) nos habla de la importancia de que el profesorado, en el caso de que un escolar esté pasando por un proceso de duelo, esté pendiente y sea conocedor de que puede contar con ellos. Sería conveniente que el profesorado informe al resto de alumnos de la situación por la que está pasando este compañero, si la familia da su consentimiento y no tiene ningún inconveniente. Como actividad de cohesión de grupo, esta autora propone que el alumnado escriba o dibuje cómo se siente tras saber la noticia y qué le diría a su compañero. También, se puede realizar un consenso para que todos piensen cómo pueden ayudarlo, y mostrarle si alguien ha pasado por una experiencia de duelo. Todas estas actividades se deberán realizar en coordinación con la familia, y esta tendrá que estar de acuerdo.

Tal y como dicen Gorosabel-Odriozola y León-Mejía (2016), existen protocolos de actuación (Anexo 2) para abordar la muerte en el aula desde la intervención preventiva de la pedagogía de la muerte para sensibilizar, o, paliativa para orientar cuando se está produciendo un proceso de duelo. El papel del profesor en todo el proceso es de acompañamiento. Es vital que el escolar vea la escuela como un espacio donde él puede expresarse, sentirse arropado y seguro. Tenemos que enseñarles que pueden estar triste y que no está mal sentir esa emoción. Por otro lado, existe un equipo de pérdidas necesario para poder llevar a cabo estas intervenciones en el aula. Está formado por profesores del propio centro y tienen como objetivo el diseño, la viabilidad y la evaluación de estas actividades. Es necesario que este equipo de pérdidas esté en coordinación con el tutor. Ellos son los encargados de la evaluación final de la intervención.

4.4 EL MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA

Siegel (2010) nos habla del inicio del término *mindfulness*. Es un término de origen inglés que es empleado para traducir el término pali “*sati*” que hace referencia a la atención o a la conciencia. El término *mindfulness*, como puede verse en la literatura especializada revisada, no suele transcribirse, pero en la lengua española se interpretaría como *atención plena*.

Kabat-Zinn (2003) define el *mindfulness* como el acto de enfocarse conscientemente en el presente y aceptarlo tal y como es. Siegel (2007) señaló que cuando hablamos de aceptación no nos referimos a resignación u obediencia, sino que se debe entender como curiosidad y abrirse hacia la experiencia, ya sea esta placentera o desagradable, para poder identificar los hechos vividos. Por otro lado, Alvear et al. (2014) añaden que el *mindfulness*, también se puede entender como una forma especial de procesar información. Esta información nos permite observar nuestros propios pensamientos y emociones desde la distancia, teniendo la capacidad de calmarlos y viéndonos a nosotros mismos y a los demás con mayor claridad y objetividad.

4.4.1 Intervención en el aula

Antes de mostrar los resultados obtenidos de la revisión bibliográfica sobre los beneficios del *mindfulness* tenemos que apuntar que hasta el año 2000 había solo 976 referencias sobre el *mindfulness* en educación, y a partir del año 2000 hasta el 2012 encontramos 12.687 referencias, tal y como dice Pacheco, Canedo, Manrique y García (2018). Esto se

debe a que cada vez más escuelas están siendo conscientes de la infinitud de beneficios que tiene el *mindfulness* en educación. A continuación, partiendo de las investigaciones de diferentes autores (Anexo 3, ver tabla 14) mostraremos una tabla de elaboración propia (ver ejemplos de ítem en tabla 10 y tabla completa en el anexo 3) con una selección de estudios sobre los beneficios del *mindfulness* en Educación Infantil.

Tabla 10

Ejemplos sobre los beneficios del mindfulness en Educación Infantil según Pacheco et al. (2018, p. 110)

Estudio	Participantes	Instrumentos	Resultados
Lozano y Vélez (2008)	Niños de 2 años	Observación del profesorado	Importancia de introducción de la educación emocional en Educación Infantil
Snel (2013)	Niños de 5 a 10 años y sus familias	Meditación	Los niños están más tranquilos y duermen mejor.
Arrojo (2015)	Niños de 5 años	Cuestionarios iniciales, evaluación continua y final	No se ha puesto en práctica, pero se esperan buenos resultados.

Partiendo de la investigación de Palomero y Valero (2016) podemos observar que el *mindfulness* influye de una forma positiva en todas las etapas de la educación. Se ha demostrado una mejora significativa relacionada con el autoconcepto y el rendimiento académico. Además, realizando relajación y *mindfulness* se ha observado un mejor clima en el aula y menores problemas de conductas por parte del alumnado.

Tébar y Parra (2015) afirman que los escolares de cuatro y cinco años tienen gran control corporal, siendo capaces de realizar las actividades que es necesario controlar tanto la motricidad fina como la gruesa, para poder practicarlas. Además, ellos opinan que los escolares a esta edad comienzan a comprender su propio pensamiento, y a saber que no

todo el mundo debe de pensar igual. Por otro lado, Kaiser (2014) demuestra que a través de la práctica del *mindfulness* los escolares duermen mejor y son capaces de estar concentrados durante un periodo mayor.

Un estudio realizado por Viglas y Perlman (2018) en Canadá, donde realizaban *mindfulness* tres veces por semana durante seis semanas, con el alumnado de 5 y 6 años, demostró que se producía una mejora en las relaciones sociales, la capacidad de autorregulación y bajaba los niveles de hiperactividad. Otro estudio realizado por Tébar y Parra (2015) nos muestra como una intervención del *mindfulness* con el alumnado de 5 y 6 años, en un periodo de tiempo de 7 semanas realizando una sesión semanal de 15 a 35 minutos, se obtienen resultados positivos en cuanto a los niveles de atención y el estado de calma de los escolares.

En España, de manera similar, se puso en marcha el programa *TREVA* (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) llevado a cabo en Cataluña por López-González, González y Alzina (2016) en el cual se obtuvieron resultados positivos respecto al rendimiento académico, el ambiente del aula y las competencias emocionales. También, en Aragón se puso en marcha el proyecto de *Aulas Felices*, el cual, según Arguís, Hernández y Salvador (2010) estaba orientado a reforzar los aspectos positivos de la personalidad del alumnado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria.

Cabe destacar que, debido a la relativa novedad de esta técnica en el ámbito escolar, antes de introducirla en el aula, el profesorado deberá tener prudencia y estar bien formados en ella. Gunaratana (2016) señala que muchas personas tienen una percepción errónea sobre el *mindfulness*, relacionando esta técnica con creencias religiosas, experiencias paranormales o reflexiones para escapar de la realidad. Por ello, hay que clarificar que el *mindfulness* está desvinculado de toda creencia, ha de ser considerado como una técnica que pretende poner a las personas en contacto con su propia sabiduría a través de la escucha atenta. Kabat-Zinn (2015) también destaca que no es una herramienta para controlar a la sociedad, sino que gracias al *mindfulness* podemos ser más libres.

Es necesario que para que puedan ver resultados se practique de una forma regular. Nos explican Laguna y De las Heras (2020) que no hay que centrarse en que el alumnado consiga beneficios en un corto periodo de tiempo, sino que, los beneficios se ven a largo plazo. No siempre van a sentir las mismas emociones o sentimientos cuando practiquen la técnica; es por ello, que tenemos que enseñar en ambiente de normalidad a nuestro alumnado, buscando su aceptación progresiva, porque de lo contrario, la frustración

podría aparecer. Esta técnica se puede desarrollar de manera formal o informal. Nosotros en este caso hemos optado por la informal porque se basa en realizar ejercicios de 2-3 minutos y consideramos que es el que se adapta más a nuestro alumnado. Estos ejercicios están basados en respiraciones, hacer acciones que sean gratificantes y realizar pequeñas meditaciones.

4.4.2 El *mindfulness* como herramienta educativa sobre la muerte

Partiendo de Bisquerra y Pérez (2007) podemos decir que la capacidad emocional existe en la interacción entre las personas y el entorno, por lo que se presta más atención al aprendizaje y su desarrollo. Es por ello que inmediatamente se producen aplicaciones educativas. Por lo tanto, al trasladarlo al entorno del alumnado, las escuelas y las familias tienen el deber de promover una experiencia de aprendizaje emocional, que les permita llevar una vida más feliz y plena. Gracias a esto podrán reducir la aparición de conflictos y podrán comprender y gestionar sus emociones.

Ramos y Recondo (2012) distinguieron dos dimensiones para definir de manera operacional el *mindfulness*:

- *Auto-regulación atencional*: mantener la atención en la experiencia que estamos viviendo en ese momento.
- *Actitud al vivir las experiencias en el momento presente*: tener curiosidad, indagar en la conciencia y aceptar las experiencias que estás viviendo.

Simón (2013) hace referencia a que cuando las personas están experimentando emociones difíciles, esto les va a conducir al sufrimiento, lo que desemboca en problemas en las relaciones sociales y comportamientos inadecuados. La solución a este hecho suele ser evitar las emociones negativas o sumergirse en ellas. Si cuando estamos experimentando una experiencia que nos causa dolor utilizamos el *mindfulness*, la persona experimentará un cambio en el modo de enfrentarse a esta experiencia. Esto hará que puedan autorregular sus propias emociones.

Utilizar el *mindfulness* como herramienta educativa, según Siegel (2007) permitirá al alumnado una mejor capacidad de respuesta ante situaciones nuevas. Esto hace que ante situaciones familiares o personales difíciles sean capaces de gestionar y expresar sus emociones. También, gracias al *mindfulness* pueden enfrentarse a la situación sin juzgarla, pudiendo aceptarla sin crearse dolor a sí mismos.

Debido a que es una técnica relativamente nueva y en España tiene poco recorrido, tal y como afirman Pacheco et al. (2018) es complicado fundamentarse en evidencias empíricas que posean mucha trayectoria.

Podemos concluir, partiendo del estudio realizado por Parra, Montañés, Bartolomé y Montañés (2012) que el uso del *mindfulness* resulta beneficioso para tratar problemas psicológicos y físicos. En relación con el duelo, a través de esta técnica podemos asimilar la ausencia con una actitud sana, permitiendo a las personas conectar con el sufrimiento, pero afrontando la situación y siguiendo con su forma de vida.

Por ello, basándome en la literatura anteriormente detallada, desde la revisión bibliográfica realizada, de los resultados de las investigaciones mostradas en los puntos precedentes sobre el *mindfulness* en el aula para tratar el duelo, considero que sería una técnica acertada mediante la que el alumnado podría adquirir muchos beneficios. Como ya hemos mostrado anteriormente, el *mindfulness* hace que las personas sean capaces de aceptar el dolor y conectar con sus propias emociones. Es por ello que, a la hora de introducir la educación para la muerte en el aula, sería conveniente introducir *mindfulness*, para que el alumnado consiga trabajar la aceptación de la muerte.

5. DISEÑO O METODOLOGÍA

Para el diseño de la propuesta de intervención, hemos realizado una revisión bibliográfica de estudios científicos sobre el duelo y cómo pueden afrontarlo los escolares a través de la técnica del *mindfulness*. Cuando realizamos la búsqueda cruzamos palabras específicas como: “mindfulness”, “duelo”, “intervención en el aula”, “infantil” o “educar para la muerte”.

A la hora de encontrar resultados obtuvimos abundante información sobre aspectos relacionados con el duelo, pero hallamos menos cantidad de artículos sobre el *mindfulness* en Educación Infantil. A pesar de ello, localizamos la información necesaria para poder ejecutar el diseño de la intervención. En el momento que seleccionamos la información, el método que escogimos para distinguir documentos fue optar por aquellos que trataran tanto la parte teórica como los beneficios de llevarlo a la práctica.

Posteriormente, con toda la información obtenida se llevó a cabo una revisión de la literatura y se confeccionó la propuesta de intervención para tratar la muerte a través del *mindfulness*.

Finalmente, el método utilizado a la hora de la puesta en práctica de la intervención es mediante la observación de los escolares, las escalas de ordenación, reflexiones verbales, recopilación de videos para hacer una evaluación final, entre otros. Todo lo que ocurra en el aula lo apuntaremos en un diario de clase, que nos servirá para poder estudiar sus comportamientos y sentimientos a lo largo del proceso.

6. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Con esta propuesta se pretende realizar una intervención en el aula del segundo ciclo de Educación Infantil, más específicamente en la clase de 5 años. A continuación, se van a plantear una serie de actividades trabajando la modalidad *preventiva* o *paliativa*, con las cuales el alumnado podrá obtener los recursos necesarios para utilizarlos cuando les toque vivir un proceso de duelo o estén pasando en la actualidad por él.

Para proporcionar una buena educación para la muerte, el ámbito familiar del infante debe mantener un contacto constante con la escuela. Esto es significativo para que el alumnado interiorice los conocimientos que ha aprendido. Solo se podrá ofrecer una educación integral si el entorno familiar y la escuela del escolar están coordinados.

A la hora de llevar a cabo esta propuesta de intervención nos basaremos en dos vías de educación, conforme lo explicitado anteriormente por Herrán y Cortina (2008). Se plantearán actividades para dos tipos de orientaciones: antes de que suceda un proceso trágico, y una vez sucedida la tragedia. Por lo tanto, plantearemos actividades con una modalidad *preventiva* para tratar en el aula el tema de la muerte de manera natural previo a una posible tragedia. Y, por otro lado, se diseñarán actividades con una modalidad *paliativa*, una vez iniciado el proceso de duelo que permita poder ayudar al alumnado a sobrellevarlo. Ambas modalidades se trabajan partiendo del *mindfulness*, debido a que, basándome en la literatura anterior, Lozano y Vélez (2008 como se citó en Pacheco et al., 2018) han demostrado que esta técnica mejora la capacidad de expresión de sentimientos y experiencias del alumnado de Educación Infantil, además de proporcionar una educación emocional de calidad.

Ambas modalidades estarán fundamentadas en la revisión bibliográfica realizada anteriormente sobre las intervenciones llevadas a cabo por diferentes autores.

Las actividades variarán dependiendo de la diversidad del aula, y están diseñadas para plantear el tema de la muerte de una forma sencilla. Esta propuesta de intervención se

puede adaptar a situaciones específicas del alumnado y como veremos posteriormente, se seleccionan en función de la literatura precedente del apartado de este Trabajo de Fin de Grado “Intervención en el Aula”.

6.1 MODALIDAD PREVENTIVA

Partiendo De la Herrán y Cortina (2009), tal y como hemos analizado anteriormente, hemos diseñado unas actividades preventivas para poder introducir la educación para la muerte en las aulas desde las primeras etapas. Esta modalidad consiste en abordar la muerte como un proceso natural y universal. Estas actividades se basarán sobre todo en introducir la muerte partiendo del *mindfulness* para que el alumnado nos pueda expresar sus miedos y sentimientos hacia la misma, desde un estado de tranquilidad y atención plena.

6.1.1. Objetivos generales de la modalidad *preventiva*

El objetivo general de la propuesta de intervención (modalidad *preventiva*) es que el profesorado del Grado de Educación Infantil ofrezca recursos adecuados para que el alumnado pueda hacer frente a sus emociones, en este caso la tristeza. En este apartado podremos ver los *objetivos generales de la propuesta de intervención*, posteriormente, en cada una de las sesiones encontraremos unos *objetivos específicos* operativizados a partir de éstos.

1. Introducir la educación para la muerte en la etapa de Educación Infantil.
2. Expresar emociones y sentimientos sobre la muerte a través del *mindfulness*.
3. Desarrollar recursos para utilizarlos en un proceso de duelo.
4. Abordar la muerte de una forma sencilla y natural.
5. Preparar al alumnado para vivir un proceso de duelo en el futuro.

6.1.2. Contenidos generales de la modalidad *preventiva*

Los contenidos abordados en esta propuesta de intervención (modalidad *preventiva*) estarán diseñados a partir del el *DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la comunidad autónoma de Castilla y León*:

1. Realización de actividades donde se trabaje el concepto de muerte.
2. Manifestación de sus emociones partiendo de las actividades donde se realicen ejercicios del *mindfulness*.

3. Expresión de sus sentimientos respecto a la muerte a través del lenguaje no verbal y el lenguaje corporal.
4. Creación de recursos los cuales el alumnado pueda utilizar en una situación de *pérdida*.
5. Empleo del concepto de muerte desde la universalidad y naturalidad, para que el alumnado pueda tomar conciencia y evitar que se produzca un *duelo patológico* cuando vivan una situación de *pérdida*.

6.1.3. Metodología

La primera actividad servirá como método de evaluación inicial. Para poder realizar el diseño de las actividades, deberemos tener claro qué conocimientos tiene el alumnado sobre el tema de la muerte. Es por ello que trabajaremos desde lo más particular a lo general. Durante toda la intervención se evaluarán las actividades, realizando así una evaluación continua que nos permita realizar una evaluación final objetiva.

Las actividades llevadas a cabo atienden a la diversidad y son globalizadoras, por lo que permitirá a los escolares disfrutar de un carácter participativo. Tendrán en consideración todos los estudios sobre la temática, especialmente la metodología expuesta por autores como McPherson et al. (2007) porque este utiliza una metodología preventiva donde prepara tanto a las familias como al alumnado a mentalizarse sobre el concepto la muerte. Son actividades lúdicas motivadoras, ya que desarrollan la curiosidad del alumnado porque es un tema de interés para ellos. Además, al desarrollarse las reflexiones y la mayoría de las actividades en grupo, esto permitirá que desarrollen un sentimiento de unidad.

6.1.4. Destinatarios

Esta intervención se puede llevar a cabo en todos los cursos del segundo ciclo de Educación Infantil, adaptando la propuesta a las capacidades del alumnado de cada etapa. En este caso la intervención está diseñada para el alumnado de 5 años. Se va a llevar a cabo en este rango de edad debido a que he tomado como referencia, partiendo de diversos estudios especificados en el apartado de Fundamentación teórica, los escolares que han recibido una educación para la muerte de esta misma edad. Como consecuencia he podido realizar más exhaustivamente el diseño de la intervención adaptándolo a las capacidades propias de este rango de edad. En esta intervención se contará con la ayuda de las familias

en todo lo posible teniendo en cuenta las normas establecidas en el centro debido a la enfermedad producida por el virus SARS-CoV-2 (OMS, 2020).

6.1.5. Contexto

Las actividades están diseñadas para llevarlas a cabo en espacios al aire libre que tenga el centro o en los espacios que la normativa sanitaria disponga mientras dure la situación de excepcionalidad provocada por el COVID-19.

6.1.6. Temporalización

En la intervención de modalidad *preventiva*, nos hemos basado en los estudios realizados por Tébar y Parra (2015) explicitados en el apartado de Fundamentación Teórica, en los cuales demuestran los beneficios que se obtienen en una intervención después de realizar siete sesiones realizando una actividad de forma semanal. Es por ello por lo que nuestra intervención en la modalidad *preventiva* constara de 7 sesiones realizando una sesión por semana. Se comenzará en la última semana del mes de enero, ya que consideramos que el alumnado ya está adaptado al ritmo de la escuela después de las vacaciones de Navidad. Se realizarán todos los martes desde la última semana de enero hasta la tercera semana del mes de marzo. Si las vacaciones de Semana Santa coinciden con la ejecución de la intervención, entonces el proyecto se iniciará una semana antes. Las actividades duraran entre 30 y 45 minutos y se realizaran a primera hora de la mañana para que puedan adquirir mejor los conocimientos al no estar tan cansados como en las últimas horas de la mañana, disponiéndoles para afrontar el resto de la jornada.

6.1.7. Actividades de la modalidad preventiva

En este apartado se realizará un resumen de las actividades propuestas para la modalidad preventiva. A continuación, se mostrará un ejemplo de la actividad 1, el resto de las actividades se pueden observar en el *Anexo 4* con el mismo tipo de formato. Todos los ejercicios que se realizan en cada una de las sesiones sobre el *mindfulness* están inspirados y adaptados desde las actividades propuestas en el libro de Prince (2019) sobre el *mindfulness* en niños.

ACTIVIDAD 0 “APRENDEMOS A RESPIRAR”: antes de comenzar con las sesiones, realizaremos una actividad 0, donde trabajaremos con el alumnado las diferentes

respiraciones y métodos que se pueden realizar mientras estamos ejecutando los ejercicios a través de la técnica del *mindfulness* (Ver actividad completa en el Anexo 4).

ACTIVIDAD 1 ¿QUÉ SABEMOS SOBRE LA MUERTE?

<p>Objetivos específicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre los conocimientos que tenemos sobre la muerte. • Reconocer los sentimientos y emociones que nos genera al hablar de la muerte a través del <i>mindfulness</i>. <p>Estos objetivos están relacionados con el objetivo general 4.</p>
<p>Contenidos específicos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión de sus sentimientos y emociones respecto a la muerte. • Transmisión de sentimientos partiendo del conocimiento sobre sí mismos a la hora de hablar sobre la muerte partiendo del <i>mindfulness</i>. <p>Estos contenidos están relacionados con el contenido general 3.</p>
<p>Descripción</p>	<p>Esta actividad servirá como introducción. Con ella podremos observar los conocimientos que tiene el alumnado sobre el concepto de la muerte para así poder diseñar una intervención personalizada, partiendo desde el nivel de conocimiento el alumnado. Para ello les preguntaremos: ¿qué es la muerte?, ¿la tienen miedo?</p> <p>Para comenzar, pediremos al alumnado que busquen un espacio en el aula donde puedan tumbarse con la espalda en el suelo y los brazos a los lados, sin tocarse unos a los otros. Pondremos una música relajante y les iremos dirigiendo para que se vayan centrando en todas las partes de su cuerpo. Después, les pediremos que se vayan concentrando en las emociones que sienten cuando escuchan la palabra “muerte”; qué sentirían si un ser querido se muriese, qué sentimientos tendrían. Haremos que se imaginen cómo la luz</p>

	<p>entra por la ventana y les recorre todo su cuerpo para analizar todos sus sentimientos. Les dejaremos un rato en reposo. Después poco a poco irán incorporándose y sentándose en la asamblea muy despacio. Una vez que estén todos sentados les preguntaremos: ¿qué habéis sentido?, ¿tenéis algún miedo respecto a la muerte?, ¿habéis sentido miedo ahora?, ¿os preocupa algo?, ¿qué es la muerte?</p> <p>Le daremos un papel a cada uno donde les ayudaremos a escribir un miedo que tengan. Todos estos miedos se meterán en un bote de cristal que se cerrará y se pondrá en un lugar que el alumnado decida. Este bote con mensajes servirá para una actividad posterior.</p>
Temporalización	<p>Se realizará el primer martes de la última semana de enero. Durará unos 30 minutos.</p>
Criterios de evaluación	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar conocimientos que tenemos sobre la muerte. • Adquirir un estado de relajación para conocer sus sentimientos y emociones.

ACTIVIDAD 2 “EL VIAJE DEL ABUELO”: comenzaremos con masajes. Pediremos al alumnado que se masajee partes de su cuerpo, controlando la respiración. Una vez que se haya realizado este ejercicio pediremos a los escolares que se dirijan a la asamblea y se sienten en la *posición de loto*, que les ha sido explicada anteriormente. Una vez en la asamblea contaremos el cuento de “*El viaje del abuelo*” escrito por Hormiga (2020), para ayudarles a ponerse en esa situación, por la posibilidad que algunos de los alumnos hayan pasado o vayan a pasar por un proceso de duelo debido a la muerte de alguno de sus abuelos. Después hablaremos de cómo se han sentido tras escuchar el cuento y les pediremos que realicen un dibujo partiendo de sus sentimientos a raíz del cuento. Todos estos dibujos los colgaremos por la clase (Ver actividad completa en el Anexo 4).

ACTIVIDAD 3 “TODOS DEJAMOS HUELLA”: el tutor les pedirá a las familias que se sienten con los escolares en sus hogares y les enseñen fotos antiguas de sus antepasados para explicarles quiénes son y el vínculo que tenían con ellos. Estas fotografías las

llevarán a clase y expondrán la identidad de las personas o persona que aparecen ellas. Esta actividad se realizará en el patio del centro. Se plasmarán en papel continuo blanco nuestras manos impregnadas de témpera. En él escribiremos el nombre de estos antepasados para formar un mural. Una vez finalizada esta actividad, buscaremos un espacio adecuado en el patio, donde podremos desempeñar ejercicios de meditación, relacionados con los sonidos que haya a nuestro alrededor. Para ello, tendrán que estar en silencio para escucharlos. Cuando cierren los ojos, deberán prestar atención a todos los sonidos que escuchen. Pasados unos minutos nos sentaremos en círculo y nos explicarán qué han escuchado. Posteriormente haremos una reflexión para que entiendan que, aunque las personas abandonemos el mundo como se conoce, dejamos huella en las personas que nos quieren (Ver actividad completa en el Anexo 4).

ACTIVIDAD 4 “EN BUSCA DEL VALLE ENCANTADO”: en esta actividad comenzaremos con el visionado de la película *“En busca del Valle encantado”* realizada por Goldman, Pomero y Bluth, (1988). A partir de esta película los niños pueden analizar cómo se sienten los personajes de la película para, posteriormente, hacer una representación a través del teatro de sombras, interpretando a los personajes. Posterior a la película realizaremos un ejercicio de meditación guiada *“estrella de mar”*, (Ver actividad completa en el Anexo 4), partiendo del tema de la película, para que puedan interiorizarla mejor y liberar las emociones negativas que han experimentado.

ACTIVIDAD 5 “LA VIDA DE UN ÁRBOL”: trabajaremos el ciclo de las plantas con imágenes, desde que nacen hasta que se mueren. Por grupos tendrán que ordenar las imágenes dependiendo del orden de las acciones que van sucediendo. Con esta actividad se pretende que entiendan que todo tiene un principio y un fin. Después saldremos a un espacio donde haya árboles y tendremos que identificar en qué fase de su vida está. Finalmente nos sentaremos en círculo con un recipiente con 4 hojas (que hayan cogido del suelo previamente). La finalidad de este ejercicio es que los escolares cada vez que cojan una hoja inspiren y posteriormente, expongan sus sentimientos (Ver actividad completa en el Anexo 4).

ACTIVIDAD 6 “CONOCEMOS OTRAS CULTURAS”: en esta actividad habremos preparado en el aula una exposición de arte. Colocaremos cuadros de tradiciones de diferentes culturas respecto a la muerte. Los niños tendrán que ir pasando por cada cuadro y observando lo que sale en él. Cada vez que pasen por uno tendrán que inspirar y espirar dos veces, centrando la respiración diafragmática en el abdomen. Una vez hayan pasado

por todos, nos sentaremos en círculo y hablaremos de las semejanzas y diferencias de las diferentes culturas, incluida la nuestra. Tendremos muchas tarjetas con elementos significativos de cada cultura. En una cartulina pondremos un dibujo con un elemento significativo de las culturas de la exposición y tendremos que ir clasificando las imágenes con los elementos correspondientes (Ver actividad completa en el Anexo 4).

ACTIVIDAD 7 “LA CAJA DE LOS MIEDOS”: para la última actividad necesitaremos los papeles de los miedos de la primera actividad. Sacaremos todos estos papeles y nos sentaremos en círculo. Hablaremos sobre los miedos que pusieron y si estos han desaparecido o tienen alguno nuevo. Con estos miedos forraremos una caja. En la tapa de la caja haremos una incisión. La finalidad de esta actividad es que el alumnado sea consciente que tener miedo es una función básica con diferentes funciones adaptativas, por ello, cada vez que tengan miedo tendrán que coger un papel y escribir o dibujar el miedo, con su nombre por detrás, para meterlo en la caja. Al final de la semana se trabajarán esos nuevos miedos y se pegarán por fuera de la caja, haciendo poco a poco “la caja de los miedos”. Cada vez que abran la caja de los miedos para hablar de ellos, antes, tendrán que tumbarse con la espalda pegada al suelo. Pondremos música relajante y ellos tendrán que hacer respiraciones diafragmáticas. El profesorado ayudará a realizar la relajación narrando los diferentes miedos que pueden sentir. Después poco a poco se irán incorporando y sentándose en círculo, para posteriormente exponer al resto de compañeros las emociones sentidas (Ver actividad completa en el Anexo 4).

6.1.8. Recursos materiales, humanos y espaciales.

En este apartado exponemos los recursos necesarios para llevar a cabo las actividades de la modalidad preventiva (ver tabla 11).

Tabla 11

Recursos necesarios para la propuesta de intervención (modalidad preventiva)

Recursos materiales	Folios en blanco y de colores, tijeras, bote de plástico, rotuladores, cuento, película, cuadros, imágenes, tarjetas con imágenes, papel continuo, témperas, caja de cartón, pegamento, fotos de antepasados, proyector de luz y sábana blanca.
----------------------------	---

Recursos humanos	<p>Será necesario que miembros del profesorado se formen y especialicen sobre el tema de la muerte y el <i>mindfulness</i>. Es necesario que a la hora de evaluar al alumnado se encuentre el tutor, el orientador, el coordinador, que puede ser un miembro del equipo directivo y el “equipo de pérdidas”, tal y como lo dicen Gorosabel y León (2016) en su protocolo de actuación (Anexo 2, ver imagen 1). Para la realización de las actividades puede encontrarse el tutor solo.</p> <p>Es necesario que durante todo el desarrollo de la propuesta se haga uso de la acción tutorial con las familias.</p>
Recursos espaciales	En el aula o en espacios al aire libre del centro.

6.1.9 Atención a la diversidad

Es necesario que para poder ofrecer una educación que atienda a la diversidad personalicemos las actividades diseñadas basándonos en las capacidades e intereses del alumno. En este caso, al no haber podido poner en práctica la propuesta de intervención, no podemos hablar de un grupo en concreto. Es por ello que hemos diseñado actividades las cuales se pueden adaptar independientemente de cualquier factor social, cultural, socioeconómico, entre otros, que pueda estar afectando a nuestro alumnado. Es necesario que la intervención proporcione la participación y motivación de todo el alumnado. Escarbajal et al. (2012) han considerado que para qué en un aula se trabaje la atención a la diversidad es necesario seguir unas pautas:

- El profesorado tiene que conocer a su alumnado para poder ofrecerle una educación partiendo de sus intereses.
- Plantear una situación de enseñanza-aprendizaje donde el alumnado pueda adquirir un aprendizaje significativo.
- Utilizar diferentes estrategias y métodos para conseguir que todo el alumnado participe en la actividad.
- Crear un buen clima en el aula y organizar el espacio como los escolares se sientan cómodos.

Antes de realizar la intervención es necesario adaptar las actividades a la diversidad del aula.

6.1.10. Evaluación

La evaluación nos ayudará a realizar una valoración de la viabilidad que puede tener la intervención en un aula de Educación Infantil, así como los resultados que obtendremos con ella. Por ello, es necesario que hagamos una revisión de los objetivos propuestos y observar si se han cumplido. Contaremos con una evolución inicial, para saber desde dónde partimos, una evaluación continua, que se realizara durante todo el proceso y, una evaluación final, después de haber recogido toda la información necesaria. Además, se realizará una evaluación dirigida al docente y del mismo modo la utilidad de las actividades. Se utilizará como instrumentos de evaluación la observación directa y el diario de clase. Para la evaluación final trabajaremos con escalas de ordenaciones verbales. Por último, enviaremos a las familias un cuestionario donde nos realicen un feedback de aspectos positivos y aspectos mejorables del proyecto (todos estos instrumentos se recogen en el Anexo 5). Incluimos aquí un ejemplo de ítem de algunos de estos instrumentos:

1. Evaluación del alumnado

En este apartado podremos observar cómo se evaluaría al alumnado mediante una escala de ordenación verbal de elaboración propia (ver ejemplo de ítem en tabla 12 y la propuesta completa en el anexo 5).

Tabla 12

Ejemplo de ítem para la evaluación del alumnado (modalidad preventiva). Elaboración propia.

Informante: tutor

	C	P	NC	Observaciones
Expresa los sentimientos que le produce hablar de la muerte				

Escala de ordenación verbal

C: conseguido

P: en proceso.

NC: no conseguido

2. Evaluación del profesorado

Para la evaluación del profesorado se realizará una escala de ordenación verbal de elaboración (ver ejemplo de ítem en tabla 13 y propuesta completa en el anexo 5) la cual será enviada al equipo de pérdidas y a las familias.

Tabla 13

*Ejemplo de ítem para la evaluación del tutor-docente (modalidad preventiva).
Elaboración propia*

Informante: equipo y familias

	C	P	NC	Observaciones
El tutor dominaba el tema a la hora de trabajarlo en el aula				

Escala de ordenación verbal

C: conseguido P: en proceso. NC: no conseguido

3. Evaluación de la intervención

En este apartado mostraremos una escala de ordenación de elaboración propia para evaluar la intervención realizada (ver ejemplo de ítem en tabla 14 y la propuesta completa en el anexo 5).

Tabla 14

*Ejemplo de ítem para la evaluación de la propuesta de intervención (modalidad preventiva).
Elaboración propia.*

Informantes: equipo

	C	P	NC	Observaciones
Se han llevado a cabo las actividades según estabas programadas en la intervención				

Escala de ordenación verbal

C: conseguido

P: en proceso.

NC: no conseguido

Para evaluar si el profesorado ha cumplido los objetivos propuestos para la intervención hemos diseñado la siguiente tabla de evaluación (ver ejemplo de ítem en tabla 15 y la propuesta completa en el anexo 5).

Tabla 15

Ejemplo de ítem para la evaluación de los objetivos propuesto para la intervención (modalidad preventiva). Elaboración propia

Informantes: tutor

	C	P	NC	Observaciones
Introducir la educación para la muerte en la etapa de Educación Infantil.				

Escala de ordenación verbal

C: conseguido

P: en proceso.

NC: no conseguido

6.2 MODALIDAD PALIATIVA

Tal y como hemos citado anteriormente, partiendo de De la Herrán y Cortina (2008) entendemos necesaria una intervención con una modalidad paliativa cuando un escolar ha sufrido una pérdida y está pasando por un proceso de duelo. Estas actividades están diseñadas para el alumnado que haya sufrido alguna pérdida se sienta apoyado por toda la comunidad educativa, y pueda adoptar algún recurso ofrecido por el profesorado para abordar el proceso de duelo. Todas las actividades se llevarán a cabo con ejercicios trabajados con la técnica del *mindfulness*, inspiradas en la literatura revisada.

6.2.1. Objetivos generales de la modalidad *paliativa*

El objetivo general de la propuesta de intervención es que el profesorado del Grado de Educación Infantil ofrezca recursos adecuados para que el alumnado pueda hacer frente a sus emociones; en este caso la tristeza. Estos objetivos están referidos a la propuesta de intervención; posteriormente cada *actividad constará con unos objetivos específicos*:

1. Ayudar al alumnado a lidiar con el proceso de duelo a través de actividades relacionadas con el *mindfulness*.
2. Ofrecer recursos a las familias que puedan utilizar en su intimidad para evitar que se convierta en un duelo patológico.
3. Mostrar apoyo al alumnado que está pasando por una pérdida.

6.2.2 Contenidos generales de la modalidad *paliativa*

Los contenidos abordados en esta propuesta de intervención (modalidad *paliativa*) estarán diseñados a partir del *el DECRETO 122/2007, de 27 de diciembre, por el que se establece el currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en la comunidad autónoma de Castilla y León*:

1. Creación de actividades donde el alumnado aprenda a lidiar con el proceso de duelo mediante ejercicios basados en la técnica del *mindfulness*.
2. Exposición a las familias de estrategias y recursos, como el cuento o el visionado de películas, para abordar el proceso de duelo desde sus casas.
3. Programación de determinados periodos tiempo donde alumnado que está pasando por un proceso de duelo pueda mostrar sus sentimientos y poder sentir el apoyo de toda la comunidad educativa.

6.2.3. Metodología

La primera actividad servirá como método de evaluación inicial, para saber de dónde partimos. Durante las primeras sesiones trabajaremos sobre todo el tema de las emociones, ya que muchos escolares no saben identificarlas debido a su edad. Es por ello que trabajaremos desde lo más particular a lo general. Durante toda la intervención se evaluarán las actividades, realizando así una evaluación continua que nos permita realizar una evaluación final objetiva.

Las actividades llevadas a cabo atienden a la diversidad y son globalizadoras, por lo que permitirá a los escolares adquirir un carácter participativo. Tendrán en consideración

todos los estudios sobre la temática, especialmente la metodología expuesta por autores como Keene (2010) y Sandler (2013) debido a que estos autores hacen una intervención cuando el alumnado y las familias están pasando por un proceso de duelo. Son actividades lúdicas motivadoras, garantizando así la participación de todo el alumnado. Además, al desarrollarse las reflexiones y la mayoría de las actividades en grupo permitirá que desarrollen un sentimiento de cohesión.

En este caso realizaremos actividades cuando se ha producido una pérdida que afecta algún alumno, el fallecimiento de alguna persona relacionada con la clase, un alumno o un profesor.

Según García (2017) es necesario que, a la hora de hacer una intervención sobre el duelo:

- El educador no evite decir la palabra muerte
- Introducir muchos “muy” en las frases, sobre todo si se trata de menores de 6 años.
- No decirles que “se ha ido a dormir”, “ha desaparecido”, “se lo han llevado” o “se ha ido de viaje”
- Importante enseñarles qué significa morir y explicarles la razón de la muerte de esa persona.

6.2.4. Destinatarios

Esta intervención, al igual que en la modalidad *preventiva*, se puede llevar a cabo en todos los cursos del segundo ciclo de Educación Infantil, adaptando la propuesta a las capacidades del alumnado de cada etapa. En este caso la intervención está diseñada para el alumnado de 5 años. Se va a llevar a cabo en este rango de edad debido a que, en diversos estudios especificados en el apartado de Fundamentación teórica, escolares que han recibido una educación para la muerte de esta misma edad. En esta intervención se contará con una mayor participación de las *familias* en comparación con la modalidad preventiva, por la necesidad de realizar entrevistas con ellas. Si las tutorías no se pueden llevar a cabo vía presencial debido al COVID-19, se realizarán vía telemática.

6.2.5. Contexto

Las actividades seguirán las pautas indicadas para la anterior modalidad, mientras dure la situación sanitaria extraordinaria provocada por el COVID-19.

6.2.6. Temporalización

Sander 2013 (como se citó en Mesquida et al., 2015) realizó un estudio sobre el proceso de duelo con menores y familiares que estaban pasando por esta fase. Tras doce sesiones, obtuvo grandes beneficios a largo plazo. Es por ello por lo que nuestra intervención en la modalidad *paliativa* constará igualmente de doce sesiones. Cada sesión tendrá una duración de 30 a 50 minutos, y se realizará una sesión por semana, tal y como dice el autor. Esta intervención se llevará a cabo cuando ocurra algún suceso trágico que afecte a un alumno o al alumnado en su conjunto.

6.2.7. Actividades de la modalidad paliativa

En este apartado se realizará un resumen de las actividades propuestas para la modalidad paliativa. A continuación, se mostrará un ejemplo de la actividad 1, el resto de las actividades se pueden observar en el *Anexo 6* con el mismo tipo de formato. Todos los ejercicios que se realizan en cada una de las sesiones sobre *mindfulness* están inspirados y adaptados desde las actividades propuestas en el libro de Prince (2019) sobre *mindfulness* en niños. La primera parte de la intervención se centrará más en el manejo de las emociones, para así realizar mejor las actividades dirigidas al proceso de duelo.

ACTIVIDAD 0 “APRENDEMOS A RESPIRAR”: Al igual que en la modalidad preventiva, esta actividad tiene como objetivo que el alumnado aprenda a realizar las respiraciones con la que trabaja la técnica del *mindfulness*, como, por ejemplo: la respiración diafragmática. Para realizar esta actividad bajaremos al patio del colegio. Primero les explicaremos cómo tienen que realizar las respiraciones y luego las practicarán ellos. Para ello, se tumbarán con la espalda pegada en el suelo. Al dedicar una sesión para explicarles y practicar cómo se ejecutan las respiraciones, posteriormente el alumnado lo podrá realizar con una menor dificultad en las actividades planteadas (Ver actividad completa en el Anexo 6).

ACTIVIDAD 1 ¿QUÉ SABEMOS SOBRE LA MUERTE?

Objetivos

- Identificar sus propias emociones y como se sienten a través del *mindfulness*.

Este objetivo esta relacionado con el objetivo general 1.

Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento de las diferentes emociones que podemos sentir. <p>Este contenido esta relacionado con el contenido general 3.</p>
Descripción	<p>Realizaremos cuatro dibujos que se colocaran cada uno en una esquina del patio. En una esquina habrá una tarjeta con una V verde (de acuerdo), y en la de en frente otra con una cruz (en desacuerdo). En las otras dos una tarjeta con un emoticono sonriente (IMÁGENES) y en su opuesta una tarjeta con un emoticono triste.</p> <p>Se le explicara al alumnado el significado de estas tarjetas. El profesorado ira haciendo preguntas: ¿estáis de acuerdo con que todos los seres vivos se mueren?, ¿cómo os sentís al hablar de la muerte?, ¿tenéis miedo a la muerte?, ¿si nos morimos, es para siempre?, entre otras, y el alumno tendrá que ir hacia la que se sienta más identificado para evaluar de donde partimos. Este ejercicio se propone al comenzar a trabajar el <i>mindfulness</i>.</p>
Temporalización	20 minutos
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las emociones que experimentan.

ACTIVIDAD 2 “PENSAMOS EN UN MOMENTO TRISTE”: para esta actividad empezaremos utilizando una técnica de *mindfulness* llamada “*dedo con dedo y respiramos*”. Mientras están realizando la actividad de relajación el profesorado irá elaborando una narración para que el alumnado reflexione sobre experiencias tristes que les ha pasado en su vida. Posteriormente, el alumnado tendrá un folio A3, en el cual, con diversos materiales podrán plasmar este momento triste. Finalmente, cada uno expone su obra al resto del alumnado y colgaremos estos dibujos por el aula (Ver actividad completa en el Anexo 6).

ACTIVIDAD 3 “EL RELOJ DE LAS EMOCIONES”: cada alumno tendrá una plancha de cartón. Al comienzo realizaremos un “reloj de las emociones”. En este reloj habrá emoticonos de 5 emociones (alegría, tristeza, enfado, preocupado y nervioso). Elaboraremos un reloj con las cinco emociones que iremos hablando a lo largo de la intervención. Cada día, al comenzar la mañana, haremos un ejercicio de respiración

llamada “*respiración de serpiente*”. Con este ejercicio les daremos tiempo al alumnado para reflexionar sobre cómo se sienten en ese día y poder colocar la aguja del reloj en la emoción correspondiente. Esto nos permitirá conocer cómo se siente el alumnado cada día (Ver actividad completa en el Anexo 6).

ACTIVIDAD 4 “MI FAMILIA”: al comienzo de la actividad le pediremos al alumnado que en un folio blanco dibujen lo que consideren ellos de su familia. Cuando hayan acabado este dibujo los escolares lo expondrán al resto de sus compañeros y podremos debatir las características que contienen los diferentes dibujos. Debido a ello, podremos identificar cómo se siente el alumnado. Posteriormente, bajaremos al patio del colegio y el alumnado se tumbará mirando a las nubes. Mientras miran al cielo el profesorado hará una narración realizando preguntas: ¿Cómo te sientes al comparar tu familia con la del resto de tus compañeros? ¿Qué sentimientos tienes respecto a este hecho? (Ver actividad completa en el Anexo 6).

ACTIVIDAD 5 “SOMOS EMOCIONES”: elegiremos en consenso varias emociones en la que centrarnos. Cuando suene un pitido el alumnado tendrá que realizar una respiración profunda e interpretar con mímica la emoción que el profesorado haya dicho (Ver actividad completa en el Anexo 6).

ACTIVIDAD 6 “NO ES FÁCIL PEQUEÑA ARDILLA”: con los cuentos el alumnado puede sentirse identificado con el protagonista de la narración. Con este hecho los escolares pueden transmitir mejor sus emociones e identificarlas. El cuento que se narrará será “*No es fácil pequeña ardilla*” escrito por Ramón y Osuna (2003). Al final de la narración, realizarán un ejercicio de reflexión sobre cómo se sentían antes de escuchar el cuento y cómo se sienten ahora. Finalmente, realizaremos un ejercicio en el cual el alumnado tendrá que cerrar los ojos e imaginarse a un ser querido sentado en frente de ellos sonriendo. Cuando este ejercicio acabe pueden pensar en cosas que les produzcan alegría para realizar un breve ejercicio que estimule la emoción de la alegría, debido a que esto generará un estado de bienestar (Ver actividad completa en el Anexo 6).

ACTIVIDAD 7 “RECORDAMOS A..”: pediremos al alumnado que haya perdido algún familiar traer una foto de este. Entre todos harán adornos con colores alegres para realizar un lugar específico para la foto. Realizaremos un consenso para crear, por consenso, un lugar. Haremos una reflexión alrededor del altar para recordarle. Finalmente, a cada niño le daremos un trozo de papel y tendrán que dibujar lo que quieran decir al alumno que ha perdido al familiar. Realizaremos una asamblea final para que el

alumno afectado describa cómo se siente después de recibir todos estos mensajes de sus compañeros (Ver actividad completa Anexo 6).

ACTIVIDAD 8 “PLANTAMOS UNA CARTA”: para esta actividad nos sentaremos en círculo en el lugar que hemos creado (ver actividad anterior). Haremos una lluvia de ideas para realizar una carta. Por grupos pequeños irán realizando con el profesorado la carta, en un papel biodegradable, donde expresen lo que le quieren decir a la persona fallecida. Citaremos a las familias para que vengan al centro. En caso de que las restricciones no lo permitieran se realizaría la actividad solo con el alumnado. Iremos a un lugar donde podamos plantar la carta con semillas de árbol, ya sea dentro o fuera del centro. Si pueden acudir las familias, nos sentaremos alrededor del espacio donde vamos a plantar la carta e iremos diciendo mensajes positivos al alumnado y familias que están viviendo esta pérdida. Finalmente, la familia afectada plantará la carta con semillas, pondrá un poco de abono, simbolizando la figura eterna de la persona fallecida (Ver actividad completa en el Anexo 6).

ACTIVIDAD 9 “LAS GAFAS MÁGICAS”: comenzaremos con un ejercicio de *mindfulness*. Buscarán un espacio y se tumbarán con la espalda en el suelo. El profesorado tendrá que ir narrando unos mantras, como, por ejemplo: “estoy feliz”, “estoy en paz”, “me quieren”, entre otros. El alumnado solo se tendrá que centrar en la respiración. Posteriormente, en un papel o cartulina crearemos unas gafas. El alumnado las puede decorar como quiera. Cuando tengamos las gafas hechas, bajaremos al patio y nos sentaremos en círculo. El docente explicará que, aunque el ser querido se haya ido, si se ponen esas gafas mágicas y cierran los ojos lo podrán ver. Todos los escolares se pondrán las gafas y cerrarán los ojos. Los que no hayan sufrido ninguna pérdida se podrán imaginar a algún ser querido que echen de menos. El alumno que haya sufrido alguna pérdida podrá explicar al resto cómo se ha sentido (Ver actividad completa en el Anexo 6).

ACTIVIDAD 10 “LA VIDA DE CALABACÍN”: para esta actividad haremos un visionado de la película “*la vida de calabacín*” Bonny et al. (2016). Posteriormente, a través del lenguaje corporal tendrán que hacer representaciones de cómo se han sentido después de ver la película. Una vez terminadas las representaciones, se tumbarán en el suelo con música relajante, para poder reflexionar a través de una narración del profesorado (Ver actividad completa en el Anexo 6).

ACTIVIDAD 11 “MANDAMOS UN MENSAJE”: realizaremos un barco con materiales biodegradables flotantes. Nos desplazaremos a un lugar cercano donde haya un río. Formaremos un círculo y el alumnado tendrá que decir una palabra, la que desea que lleve el barco que navegará hacia esa persona fallecida. Cuando hayamos acabado, el alumno afectado colocara el barco en el agua y nos sentaremos en silencio para ver cómo se aleja con nuestros mensajes. Si no disponemos de un río o lago cerca, se podrá realizar la actividad en un estanque o una fuente (Ver actividad completa en el Anexo 6).

ACTIVIDAD 12 “COFRE DONDE GUARDAR RECUERDOS”: comenzaremos con una meditación en pareja. Cada pareja se sentará alejada de las demás. Se basa en que un miembro de la pareja se tumbe y el otro le observe cómo realiza las respiraciones. Una vez acabado realizaremos una reflexión grupal sobre cómo se han sentido y qué han percibido de su compañero. Este ejercicio les permitirá estar más relajados y concentrados en la actividad posterior. Acto seguido realizarán individualmente un cofre con una caja de cartón, decorándola con colores alegres, para guardar recuerdos con sus seres queridos. En el caso del alumnado que haya sufrido una pérdida, en este cofre guardará recuerdos de la persona fallecida para recordarla cuando él quiera (Ver actividad completa en el Anexo 6).

6.2.8. Recursos materiales, espaciales y humanos

Los recursos utilizados para intervención de la modalidad paliativa son (ver tabla 12):

Tabla 16

Recursos necesarios para la propuesta de intervención (modalidad paliativa)

Recursos materiales	Folios en blanco A4 y A3, imágenes, papel biodegradable, cartón, témperas, imágenes de familiares, materiales biodegradables que floten, semillas, abono y pinturas.
Recursos espaciales	Las actividades están realizadas para hacerlas en el aula o en el patio del colegio. En la actividad 11 es necesario ir a un río o estanque.

Recursos humanos

Partiendo del protocolo de Gorosabel y León (2016) para estas actividades necesitaremos al tutor y al equipo de pérdidas. Cuando haya ocurrido un suceso trágico estos se reunirán y se pondrán a diseñar las actividades que se van a llevar a cabo. También es necesario que se coordinen con las familias.

6.2.9. Atención a la diversidad

Al igual que en la modalidad *preventiva*, es necesario que para poder ofrecer una educación que atienda a la diversidad personalicemos las actividades diseñadas basándonos en las capacidades e intereses del alumno. En este caso, al no haber podido poner en práctica la propuesta de intervención, no podemos hablar de un grupo en concreto. Es por ello que hemos diseñado actividades las cuales se pueden adaptar independientemente de cualquier factor social, cultural, socioeconómico, entre otros, que pueda estar afectando a nuestro alumnado. Es necesario que la intervención proporcione la participación y motivación de todo el alumnado. Escarbajal et.al. (2012) han considerado que para en un aula se trabaje la atención a la diversidad es necesario seguir unas pautas:

- El profesorado tiene que conocer a su alumnado para poder ofrecerle una educación partiendo de sus intereses.
- Plantear una situación de enseñanza-aprendizaje donde el alumnado pueda adquirir un aprendizaje significativo.
- Utilizar diferentes estrategias y métodos para conseguir que todo el alumnado participe en la actividad.
- Crear un buen clima en el aula y organizar el espacio como los escolares se sientan cómodos.

Antes de realizar la intervención es necesario adaptar las actividades a la diversidad del aula. En esta modalidad, además, debemos tener especial sensibilidad a la hora de realizar las actividades, debido a que el alumnado estará pasando por un proceso de duelo.

6.2.10. Evaluación

Gracias a la realización de la evaluación en la modalidad paliativa, podremos observar cómo los escolares sobrellevan el proceso de duelo. Se realizará una *evaluación inicial*, donde podremos ver los conocimientos previos que tienen, una *evaluación continua*, que se elaborará durante todo el proceso, y una *evaluación final*, que también servirá para la valoración de la intervención diseñada. Además, se realizará una evaluación donde se valorará al docente y del mismo modo la utilidad de las actividades.

Se utilizarán como instrumentos de evaluación la observación directa y el diario de clase. Para la evaluación final trabajaremos con escalas de ordenaciones verbales. Por último, mandaremos a las familias un cuestionario donde tengan que realizar un feedback de aspectos positivos y aspectos mejorables del proyecto (todos estos instrumentos se recogen en el Anexo 7). Incluimos aquí un ejemplo de ítem de algunos de estos instrumentos:

1. Evaluación del alumnado

En este apartado podremos observar cómo se evaluaría al alumnado mediante una escala de ordenación verbal de elaboración propia (ver ejemplo de ítem en la tabla 17 y la propuesta completa en el anexo 7).

Tabla 17

Ejemplo de ítem para la evaluación del alumnado (modalidad paliativa). Elaboración propia

Informante: tutor

	C	P	NC	Observaciones
Expresa los sentimientos que le produce hablar de la muerte				

Escala de ordenación verbal

C: conseguido

P: en proceso.

NC: no conseguido

2. Evaluación del profesorado

Para la evaluación del profesorado se realizará una escala de ordenación verbal (ver ejemplo de ítem en tabla 18 y la propuesta completa en el anexo 7) la cual será enviada al equipo de pérdidas y a las familias.

Tabla 18

Ejemplo de ítem para la evaluación del docente (modalidad paliativa). Elaboración propia

Informante: equipo y familias

	C	P	NC	Observaciones
El tutor dominaba el tema a la hora de trabajarlo en el aula				

Escala de ordenación verbal

C: conseguido P: en proceso. NC: no conseguido

3. Evaluación de la intervención

En este apartado mostraremos una escala de ordenación, de elaboración propia, para evaluar la intervención realizada (ver ejemplo de ítem en tabla 19 y la propuesta completa en el anexo 7).

Tabla 19

Ejemplo de ítem para la evaluación de la propuesta de intervención (modalidad paliativa). Elaboración propia

Informantes: equipo

	C	P	NC	Observaciones
Se han llevado a cabo las actividades según estaban programadas en la intervención				

Escala de ordenación verbal

C: conseguido P: en proceso. NC: no conseguido

Para evaluar si el profesorado ha cumplido los objetivos propuestos para la intervención hemos diseñado la siguiente tabla de evaluación (ver ejemplo de ítem en tabla 20 y propuesta completa en el anexo 7).

Tabla 20

Ejemplo de ítem para la evaluación de los objetivos propuesto para la intervención (modalidad paliativa). Elaboración propia

Informante: tutor

	C	P	NC	Observaciones
Ayudar al alumnado a lidiar con el proceso de duelo a través de actividades relacionadas con el <i>mindfulness</i> .				

Escala de ordenación verbal

C: conseguido P: en proceso. NC: no conseguido

7. CONCLUSIONES

Poco a poco, la educación va cambiando y se le da cada vez más importancia a la educación emocional. A pesar de este hecho, en pocas escuelas se trata el tema de la muerte, ya que se suele creer que no es apropiado hablarlo con escolares de Educación Infantil. Como hemos explicado en la parte de Fundamentación Teórica, en el apartado de intervención en el aula, Mesquida et al. (2015) afirman que es necesario que el infante esté informado en todo momento de lo que sucede, y que creen un clima donde el niño pueda expresar sus sentimientos.

Según la literatura anterior, podemos apreciar que, tal y como dice García (2017) el profesorado tiene que estar presente en el proceso de duelo del alumnado, favoreciendo la enseñanza de técnicas para su superación. También, tal y como dicen Herrán y Cortina (2009) es necesario introducir actividades sobre la muerte en el aula que permitan acercarnos también de una manera preventiva a la misma. Para todo ello, es necesario que la comunidad educativa se forme en este tema y estén en constante coordinación con las familias.

Muchas veces, los educadores no saben cómo abordar el tema de la muerte con niños porque les resulta violento. Como hemos expuesto anteriormente, y tal y como dice Tebar y Parra (2015) utilizar la técnica de *mindfulness* con escolares de Educación Infantil permite que el alumnado mejore en las relaciones sociales, la capacidad de autorregulación y estén durante un periodo más largo de tiempo concentrados. Estos beneficios obtenidos con esta técnica son muy positivos a la hora de cómo abordar la muerte en un aula.

En relación con la literatura anterior, los resultados esperados a largo plazo son: abordar la prevención a un suceso trágico en las aulas de Educación Infantil y prestar atención a las familias a la hora de realizar recursos tanto para la modalidad *preventiva* como para la modalidad *paliativa*.

Nuestro *objetivo principal*, con la elaboración de esta propuesta, ya indicamos que era trabajar la muerte desde las primeras etapas a partir de una modalidad preventiva, para preparar al alumnado, y paliativa, para ayudar al alumnado a superar un proceso de duelo. Sobre todo, la finalidad de esta propuesta es ayudar para que el alumnado sea consciente de este hecho y poder evitar futuras consecuencias negativas como, por ejemplo, que la etapa de duelo termine derivando en un proceso patológico.

En particular, los objetivos generales diseñados se han cumplido de la siguiente forma: El primer objetivo *Revisar literatura científica sobre la importancia de introducir la educación para la muerte en las aulas desde la primera etapa*, nos centramos sobre todo en la investigación realizada tanto por Cantero (2013) y Mesquida et.al. (2015) donde se expone la importancia y los beneficios que se pueden obtener si se introduce la educación para la muerte desde Educación Infantil.

Respecto al segundo objetivo *Adquirir una idea, mediante la revisión de la literatura previa, de cómo es el proceso de duelo y cuál es la percepción de la muerte de los niños, para así poder hacer una buena intervención*, Kroen (2002, como se citó en Hoyos 2015)

nos muestra cómo los escolares, desde la etapa en que se encuentran en la lactancia hasta los 6 años, perciben la muerte. Los niños en las primeras etapas ven la muerte como algo mágico, para ello Díaz (2015) muestra cuatro aspectos para explicar al alumnado qué es la muerte. Por ejemplo: la muerte es universal e irreversible.

Para el tercer objetivo *Proponer recursos, partiendo de la técnica del mindfulness, para que el alumnado pueda gestionar el duelo partiendo de dos modalidades: preventiva y paliativa*, hemos realizado una revisión de la literatura, dentro del apartado de intervención en el aula a través del *mindfulness*. En este apartado Pacheco et.al. (2018) muestra los beneficios obtenidos a través de la introducción del *mindfulness* en Educación Infantil. Además, Bachman (2013) tal y como dice Mesquida et. al. (2015) en su investigación, demostró con su investigación que no hay muchas intervenciones que aborden la prevención de un suceso trágico. Es por ello que a la hora de diseñar la intervención hemos creado una modalidad preventiva y otra paliativa.

Finalmente, para el cuarto objetivo: *Trabajar mediante actividades, utilizando la técnica del mindfulness, la expresión de sentimientos y experiencias sobre la muerte y el proceso de duelo, con el objetivo de aminorar su miedo a la muerte*, Snel (2013) tal y como dice Pacheco et al. (2018), indica que el alumnado a partir de realizar actividades partiendo de la técnica del *mindfulness* es capaz de estar más tranquilo. Viglas y Perlman (2018) también demostraron que, a través del *mindfulness*, el alumnado mejora en las relaciones sociales y baja los niveles de hiperactividad.

Hemos considerado importante la investigación llevada a cabo por Palomero y Valero (2016) porque estos autores han observado cómo el *mindfulness* influye de una manera positiva en todas las etapas de la educación. Es por ello que hay muchas más escuelas que están introduciendo esta técnica en sus aulas.

A la hora de ayudar a los escolares a afrontar la muerte de un ser querido tenemos que respetar los ritmos que sigue cada uno. Además, no debemos ocultarle ningún tipo de información. Tal y como dice De Hoyos (2015) nosotros podemos ayudar a los infantes: permitiéndoles participar en los rituales, escuchando sus sentimientos, siguiendo con su actividad habitual, hablando con ellos de la muerte, entre otros. Nosotros como docentes, en coordinación y con el consentimiento de la familia, también podemos llevar a cabo algunos de estos consejos en el aula. Para ello, hemos considerado, después de haber realizado una revisión bibliográfica de los beneficios obtenidos tras aplicar la técnica del *mindfulness*, que es un buen procedimiento para trabajar la muerte en el aula.

Aunque todavía el tema de la muerte siga siendo un tema del que se evita hablar en sociedad, cada vez son más los autores que se interesan por tratar este tema en las aulas, tal y como hemos podido apreciar en el análisis de investigación llevado a cabo por Mesquida et.al. (2015). A pesar de haber encontrado recursos y autores, como por ejemplo Herrán y Cortina (2009) que ya trabajan este tema en las aulas, todavía queda mucho trabajo por hacer, y sobre todo concienciar a la comunidad educativa y a las familias que es un tema importante para tratar con el alumnado.

Al fin y al cabo, la muerte es un proceso natural que forma parte de la vida y nosotros como la próxima generación de docentes, debemos realizar proyectos donde se trabaje este tema en los centros educativos. Trabajar sobre la muerte en el aula facilita cambiar la idea preconcebida de la misma y, poco a poco, intentar prevenir o paliar los efectos que pueda producir cuando se haga real en algún ser querido.

Después de trabajar e investigar sobre este tema hemos llegado a la conclusión que no se puede educar para la vida sin educar para la muerte. Si nosotros como maestros estamos enseñando conocimientos para vivir, tendremos que enseñarles de la misma forma conocimientos para tratar la muerte, ya que está presente de la misma forma en el día a día.

7.1 Limitaciones y prospectiva

La limitación mayor que hemos encontrado al elaborar este trabajo es la situación actual de crisis sanitaria que estamos viviendo. Este hecho no nos ha permitido llevar a cabo la propuesta intervención de la modalidad preventiva. Por otro lado, del mismo modo tampoco hemos podido llevar a cabo la propuesta de intervención de la modalidad paliativa, por el límite de tiempo que teníamos para la realización de este trabajo, debido a que, para llevarla a cabo se tendría que dar una muerte de un ser querido.

Otros de los factores que nos han delimitado de alguna forma el desarrollo de nuestra fundamentación teórica, es la gran cantidad de información que había relacionado con el duelo. Esto ha supuesto realizar una selección exhaustiva de la información encontrada y centrarnos en los aspectos con más relevancia y que más se adaptaban a nuestra propuesta. Por otro lado, introducir la técnica del *mindfulness* como parte de nuestra propuesta de intervención ha podido resultar también como un factor delimitante. Esto es debido a que, al ser una técnica relativamente nueva hay pocos estudios donde se pueda observar la puesta en práctica de esta técnica con el alumnado de Educación Infantil y en relación con la muerte.

Por último, la última limitación que nos encontramos es la poca formación que teníamos sobre el duelo. Es necesario que, para poder llevar a cabo esta intervención en el aula, el tutor este formado e informado sobre el tema para poder llevar con éxito su presentación. Aunque nos hayamos inspirado en las capacidades del alumnado con el que hemos estado realizando las prácticas, se podría considerar una limitación abordar este tema con el alumnado de Educación Infantil. Es por ello obligado, que las actividades diseñadas sean adaptadas al alumnado.

En cuanto a la *prospectiva*, nos proponemos abordar con este proyecto la introducción de la educación para la muerte utilizando técnicas como el *mindfulness*, desde la etapa de Educación Infantil. Además, pretendemos, que a través de llevar propuestas sobre cómo trabajar la muerte para que se incluya este tema en el currículo de una manera más específica.

Finalmente, aunque nos hayamos centrado especialmente en el proceso de duelo por muerte, se podrían abordar futuros proyectos trabajando el proceso de duelo por pérdida material, por separación, por abandono de alguno de los progenitores o divorcio, entre otros.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvear Morón,D., Arguís Rey,R., Cebolla i Martí, A.,Cifre León, I.,Demarzo,M., García-Campayo, J., Santed Germán,M.A., Simón Pérez, V., & Soler Ribaudi, J. (2014). *Mindfulness y ciencia: de la tradición a la modernidad*. Madrid: Alianza Editorial.
- Arguís, R., Bolsas, A. P., Hernández, S., & Salvador, M. (2010). *Programa “Aulas felices”*. *Psicología positiva aplicada a la educación*. Zaragoza: SAT.
- Barreto, P., Torre, O., & Pérez- Marín, M. (2012). Detección del duelo complicado. *Psicooncología*, 9 (2/3), 355- 368. doi: 10.5209/rev_PSIC. 2013.v9.n2-3.40902
- Bisquerra, R & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Bonny, M., Glorennec, A., Jacquot, E., Sciamma, C., Barras, C., Zullo, G., Navarro, M. (productores) & Barras, C. (director). (2016). *La vida de calabacín* [película]. Suiza: filmaffinity y cinemagavia.
- Bowlby, J. (1998). *La separación afectiva*. Barcelona: Paidós.
- Cantero García, M.F. (2013). La educación para la muerte. Un reto formativo para la sociedad actual. *Psicogente*, 16(30), 424-438.
- De la Herrán, A., & Cortina, M. (2012). Pedagogía de la muerte a través del cine. *Revista Complutense de Educación*, 23(2), 515-521.
- Cuadrado I Salido, D. (2010). Las cinco etapas del cambio. *Capital humano*, 23(241), 54-58.
- Decreto 122/07, de 27 de diciembre, por el que se establece el Currículo del segundo ciclo de Educación Infantil en Castilla y León. Boletín Oficial del Estado, 2 de enero de 2008, No 1, 6-16 (2008). Recuperado de: <https://www.educa.jcyl.es/es/resumenbocyl/decreto-122-2007-27-12-establece-curriculo-segundo-ciclo-ed>

- Díaz Seoane, P. (2015). La muerte en el aula: claves para ayudar a los alumnos. *Padres y maestros*, 363, 30-37. doi: <https://doi.org/10.14422/pym.i363.y2015.005>
- Echeburúa, E., & Corral, P. (2001). *El duelo normal y patológico*. En W. Astudillo, E. Clavé & E. Urdaneta (Eds.). *Necesidades psicosociales en la terminalidad* (pp. 231-239). San Sebastián: Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos.
- Echeburúa, E., & Herrán, A. (2007). ¿Cuándo el duelo es patológico y cómo hay que tratarlo? *Análisis y Modificación de Conducta*, 33(147), 31-50.
- Escarbajal Frutos, A., Mirete Ruiz, A.B., Maquilón Sánchez, J.J., Izquierdo Rus, T., López Hidalgo, J.I., Orcajada Sánchez, N., & Sánchez Martín, M. (2012). La atención a la diversidad: la educación inclusiva. *REIFOP*, 15 (1), 135-144.
- Espina, A., Gago, J., & Pérez, M.M. (2005). Sobre la elaboración del duelo en terapia familiar. *Revista de psicoterapia*, 4(13), 77-87.
- García, C. (2017). *El duelo en la infancia: cómo ayudar ante la muerte y otras pérdidas, como el cambio de hogar o de colegio*. Barcelona: Edukame contenidos y servicios educativos S.L.
- Goldman, G., Pomeroy, J. (productores) & Bluth, D. (director). (1988). *The Land Before Time (en busca del valle perdido)* [largometraje]. Estados Unidos: Lucasfilm, Amblin Entertainment, Universal Pictures y Sullivan Bluth Studios.
- González, I., & Herrán, A. (2010). Introducción metodológica a la muerte y los miedos en educación infantil. *Tendencias pedagógicas*, 15, 124-149.
- Gorosabel Odrizola, M., & León Mejía, A. (2016). La muerte en educación infantil: algunas líneas básicas de actuación para centros escolares. *Psicología Educativa*, 22, 103-111.
- Guerrera Santiesteban J.R., Zeballos Chang, J., Angulo Porozo, C.H., Goosdenovich Campoverde, D.A., Borja Santillán, M.A., & Campoverde Palma, P.D.R. (2018). Educación emocional. Abordaje del proceso de la muerte en la escuela. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(2), 87-94.

- Gunaratana, B.H. (2016). *El libro del mindfulness*. Barcelona: Kairós.
- Herrán, A., & Cortina, M. (2006). *La muerte y su didáctica: Manual para educación Infantil, Primaria y Secundaria*. Madrid: Universitas.
- Herrán, A., & Cortina, M. (2008). La educación para la muerte como ámbito formativo: más allá del duelo. *Psicooncología*, 5(2), 409-424.
- Herrán, A., & Cortina, M. (2009). La muerte y su enseñanza. *Diálogo filosófico*, 75, 499-516.
- Hormiga Amador, A.B. (2020). *El viaje del abuelo*. Canarias: Diego Pun Ediciones.
- Hoyos López, M.C. (2015). ¿Entendemos los adultos el duelo de los niños? *Acta Pediatr Esp*, 73(2), 27- 32.
- Javaloyes Bernácer, N., Sánchez Barredo, M., & Botella Mira, L. (2015). Guía para padres: mama, papa ¿Qué es la muerte? *Meridiano*, 1, 1-19. Recuperado de <https://cdn.segurosmeridiano.com/assets/documents/guia-padres-duelo-infantil-que-es-muerte.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in context: past, present and future. *Clinical psychology: science and practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2015). *Mindfulness para principiantes*. Barcelona: Kairós.
- Kaiser, S. (2014). *El niño atento*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Kroen W. (2002). *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*. Barcelona: Oniro.
- Kübler-Ross, E. (1969). *Los niños y la muerte*. Barcelona: Luciérnaga.
- Laguna Sánchez, P., & Heras Miguel, A. (2020). *Mindfulness para opositores. Teoría de apoyo a la práctica*. Madrid: CEF.

- Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de 1990, de Ordenación General del sistema educativo (LOGSE). *Boletín Oficial del estado*. 3 de octubre de 1990, No 238, 28927-28942. Recuperado de <https://www.boe.es/eli/es/lo/1990/10/03/1>
- Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, por la que se modifica la Ley Orgánica (LOMLOE). *Boletín Oficial del Estado*. 3 de mayo de 2020, No 340, 122868-122953. Recuperado de https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-17264
- López-González, L., González, M. Á., & Alzina, R. B. (2016). Mindfulness investigación-acción en educación secundaria. Gestación del Programa TREVA. *Revista Interuniversitaria de formación del profesorado*, 30(3), 75-91.
- León-Lopez, P. (2011). El duelo, entre la falta y la pérdida. *Desde el Jardín de Freud*, 11, 67-76.
- Marbán Prieto, J. M. (2008). Memoria de plan de estudios del título de Grado Maestro o Maestra en Educación Infantil. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Mesquida Hernando, V., Seijas Gómez, R., & Rodríguez Enríquez, M. (2015). Los niños ante la pérdida de uno de los progenitores: revisión de pautas de comunicación eficaces. *Psicooncología*, 12(2/3), 417,429. doi: 10.5209/rev_PSIC.2015.v12.n2-3.51019.
- Meza Dávlos, E., García ,S., Torres Gómez, A., Castillo, L., Sauri Suarez, S., & Martínez Silva, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.
- Neimeyer, R.A & Gómez Ramírez, Y. (2002). *Aprender de la pérdida: una guía para afrontar el duelo*. Barcelona: Paidós.
- Organización Mundial de la Salud (2020). Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). En *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

- Oviedo Soto, S. J., Parra Falcón, F. M., & Marquina Volcanes, M. (2009). La muerte y el duelo. *Enfermería global*, 15, 1-9.
- Pacheco Sanz, D.I., Canedo García, A., Manrique Arija, A., & García Sánchez, J.N. (2018). Mindfulness: Atención Plena en Educación Infantil. *INFAD Revista de psicología*, 1, 105-114.
- Palomero Fernández, P., & Valero Errazu, D. (2016). Mindfulness y educación: posibilidades y límites. *Revista interuniversitaria de Formación del profesorado*, 87(30), 17-29.
- Parra Delgado, M., Montañés Rodríguez, J., Bartolomé Guitiérrez, R., & Montañés Sánchez, M. (2012). Conociendo el mindfulness [Knowing mindfulness]. *ENSAYOS. Revista de la facultad de Albacete*, 27, 29-46.
- Poch, C & Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo: reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Prince (2019). *Ejercicios de mindfulness en el aula. 100 ideas prácticas*. Madrid: Narcea, S.A.
- Rabal Alonso, J.M., Clemente Flores, C.M., & González Romero, M. (2020) Importancia del tratamiento de la muerte en el ámbito educativo: validación cuestionario. *Brazilian Journal of Development*, 6(4), 18355-18365. doi: 10.34117/bjdv6n4
- Ramón, E., & Osuna, R. (2003). *No es fácil, pequeña ardilla*. Pontevedra: Kalandraka.
- Ramos, N. & Recondo, O. (2012). *Inteligencia emocional plena*. Barcelona: Kairós.
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española (23ª ed.)*. Madrid: Autor.

- Rojas Posada, S. (2005). *El manejo del duelo. Una propuesta para un nuevo proceso*. Bogotá: Norma.
- Siegel, D.J. (2007). *The Mindful Brain*. New York: Norton & Company.
- Siegel, D.J. (2010). *Cerebro y mindfulness*. Barcelona: Paidós
- Simón, V. (2013). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello Editorial.
- Tébar, S. & Parra, M. (2015). Practicando Mindfulness con el alumnado de tercer curso de educación infantil. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 30(2), 85-97.
- Teitelbaum, A & Fukelman, G. (2016). *El duelo: un avatar clínico imprescindible. De la pérdida a la falta*. En VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Universidad de Buenos Aires, Argentina.
- Urraca, S. (1982). *Actitudes ante la muerte (preocupación, ansiedad, temor) y religiosidad*. (Tesis Doctoral). Universidad Complutense, Madrid.
- Viglas, M., & Perlman, M. (2018). Effects of a mindful-ness-based program on young children's self-regulation, prosocial behaviour and hyperactivity. *Journal of Child and Family Studies*, 27(4), 1150-1161. doi: <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0971-6>
- Worden, J.W., Aparicio, Á., & Sánchez Barberán, G. (2013). *El Tratamiento del Duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Paidós.

9. ANEXOS

ANEXO 1. ANÁLISIS DE INTERVENCIÓN DEL DUELO

Tabla 21

Análisis de intervenciones, ordenadas cronológicamente según Mesquida et.al. (2015, p. 422 y p. 423)

Autor/Año	Objetivos	Diseño	Muestra	Aspectos por destacar	Aspectos no abordados
McPherson et al (2007)	Prevenir el duelo complicado en los niños. Adaptación de los adultos.	Grupo de apoyo tras la pérdida	13 niños y sus correspondientes familiares y profesionales sanitarios Edad de los menores en el momento de la pérdida: 4-16 años	Intervención al niño afectado y a sus familiares favorece el proceso de duelo en los infantes.	Preparación previa para los infantes previa a la muerte.
Kennedy et al. (2008)	Destacar las necesidades a partir de un	Progenitor y menor afectados a un	6 familias. Edad de los menores: menores de 18 años.	Cabe destacar la necesidad de apoyo por parte de profesionales en el proceso de	No se presta atención al papel de los progenitores.

	programa de duelo en Escocia.				duelo para todos los miembros de la familia.	
Keene (2010)	Proporcionar apoyo y recursos a la familia de la persona fallecida en una unidad de cáncer infantil en EE.UU.	Aprendizaje de habilidades para afrontar la situación	de 676 profesionales de diferentes ámbitos		Proporcionar un soporte emocional a las familias del paciente.	La comunicación con los familiares no es un aspecto fundamental.
Rosner (2010)	Metaanálisis de niños que están en un proceso de duelo	Intervención con el progenitor y el infante	Infantes huérfanos y progenitores viudos		No se ven resultados en caso de una intervención preventiva. Solo cuando el niño sufre síntomas de duelo complicado.	No se dan recursos para abordar el duelo.
Mc-Clatchey (2012)	Analizar la eficacia de un programa de intervención con niños tras la pérdida de un	Aprender habilidades para afrontar el duelo. Intervención con el infante huérfano y el progenitor viudo	19 menores y 13 progenitores. Dos grupos dependiendo de la edad de los menores: un grupo de 7 a 11 años y otro de 12 a 17 años.		Dos modos de intervención: realizar actividades terapéuticas y actividades tradicionales	Pautas superficiales elaboradas para los progenitores debidos a que hay casos de muerte inesperadas como asesinato y suicidio.

	progenitor, en EE.UU.					
Bachman (2013)	Analizar la eficacia de un programa de intervención con niños tras la pérdida de un progenitor, en EE.UU.	la Aprender recursos para afrontar la pérdida. Intervención con menores huérfanos.	68 menores de entre 7 y 17 años. Familiares incluidos en algunas sesiones.		Eficacia de la intervención hasta un año después.	No se aborda la la prevención a un suceso trágico.
Sandler (2013)	Análisis de la intervención de un programa de duelo desarrollado en EE.UU.	Aprendizaje de habilidades de afrontamiento del duelo mediante distintas técnicas durante 12 sesiones. Intervención con el menor huérfano y el progenitor viudo.	156 familias. Menores divididos en dos grupos: de 8 a 12 años y de 12 a 16 años.		Se ven resultados en la intervención y se obtiene beneficios del programa a largo plazo.	No constan.

ANEXO 2. PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

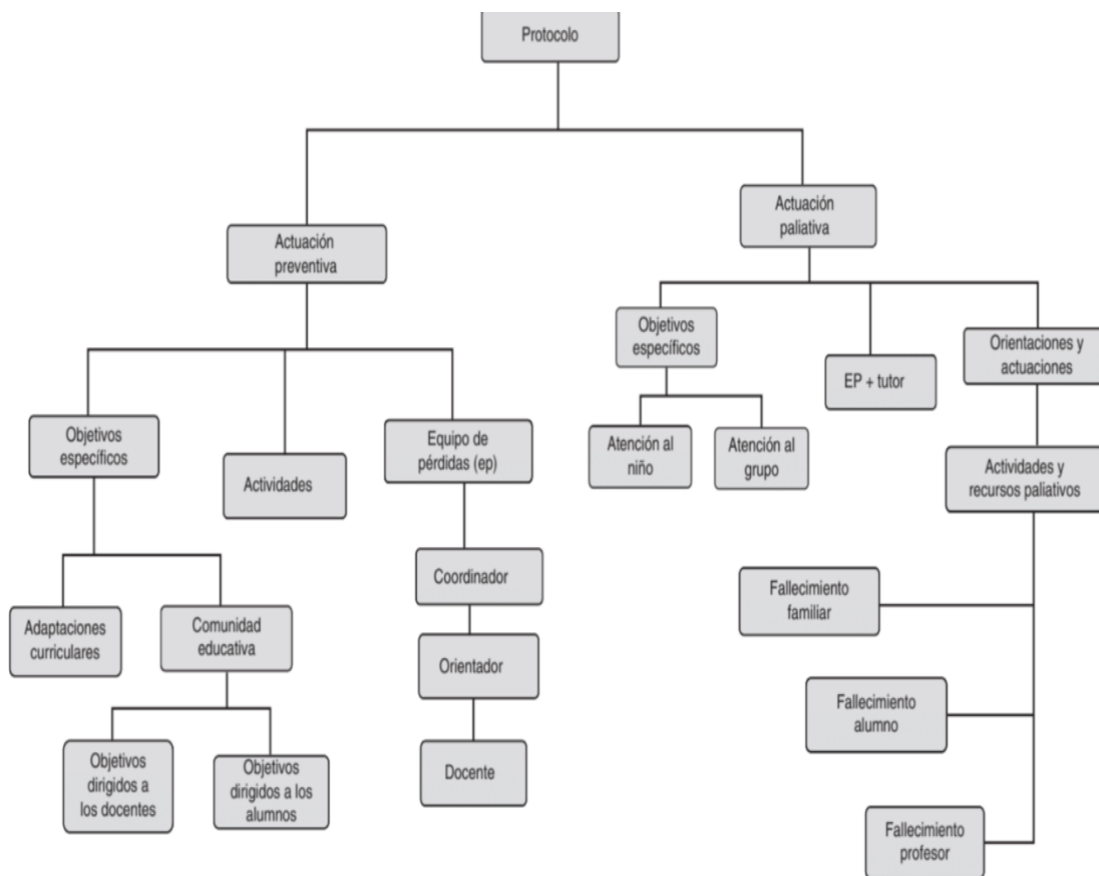


Figura 1. Protocolo de actuación según Gorosabel y León (2016)

ANEXO 3. BENEFICIOS DEL MINDFULNESS EN EDUCACIÓN INFANTIL

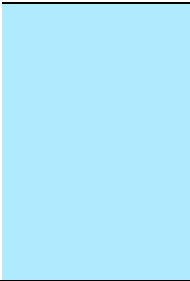
Tabla 22

Beneficios del mindfulness en Educación Infantil según Pacheco et al. (2018, p. 110)

Estudio	Participantes	Instrumentos	Foco	Programa de intervención	de Resultados
Lozano y Vélez (2008)	Alumnos de 2 años	Observación del maestro	Cómo identificar sentimientos y emociones para mejorar las habilidades.	Evaluación inicial, desarrollo del proceso y evaluación final.	Gran importancia de la incorporación de la educación emocional en Educación Infantil
Arguís, Bolsas, Hernández y Salvador (2012)	Docentes de Educación Infantil	321 actividades para llevarlas a cabo en el aula	Aportar un manual al profesorado para conocer recursos que pueda utilizar en el aula	Comprender diferentes ámbitos de intervención teniendo en cuenta todas las edades	
Parra, Montañés, Montañés y			Introducción al <i>mindfulness</i> . Mecanismos psicoterapéuticos		

Bartolomé (2012)					
Snel (2013)	Alumnado de 5 a 10 años y a sus familias	Meditación mediante historias	Cómo enseñar a los niños a meditar y adquirir una atención plena	Método del mindfulness desarrollado por Jon Kabat-Zinn	Los niños duermen mejor, están más tranquilos y se sienten más seguros
Mañas, Franco, Gil y Gil (2014)			Contribuir a la introducción de <i>mindfulness</i> en educación	Para maestros: - Mindfulness-based Wellness Education - Cultivating Awareness and Resilience in Education. - Stress Management and Relaxation Techniques. Para alumnos: - Inner Kids Program.	

				- Inner Resilience Program.	
				- Mindfulness in School Project.	
Alvear (2015)	Practicantes iniciados y para personas que quieran mejorar aspectos del ser humano	Actividades, meditaciones y relajaciones.	Enseña lo académico y lo experimental. Establece conexiones entre la sabiduría universal y la novedad científica.		
Arrojo (2015)	Alumnado de 5 años.	Cuestionarios iniciales, evaluación continua y final.	Introducir prácticas del <i>mindfulness</i> al alumnado de educación infantil.	Mejora de la conciencia plena del alumnado de Educación Infantil. Metodología activa y lúdica	No se ha puesto en práctica, pero se esperan buenos resultados.
Nhat (2015)		Actividades didácticas.	Manual para que las familias puedan compartir con los niños.		
Tébar y Parra (2015)			Educación Infantil.	Evaluar las actividades realizadas	



del *mindfulness* a través de
una observación
sistemática y de medidas
cuantitativas por parte de
los niños.

ANEXO 4. ACTIVIDADES DE LA MODALIDAD PREVENTIVA

En este apartado expondremos las actividades de la modalidad preventiva. Debido a que la primera actividad se ha mostrado como ejemplo en el apartado de “Propuesta de intervención”, exponemos a continuación el resto de las actividades.

ACTIVIDAD 0: APRENDEMOS A RESPIRAR	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Conocer cómo realizar algunas de las respiraciones que se llevan a cabo en la técnica del <i>mindfulness</i>. <p>Este objetivo se relaciona con el objetivo general 3.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Trabajar en el aula cómo realizar las respiraciones para poder incorporar la técnica del <i>mindfulness</i> en las actividades posteriores. <p>Este contenido se relaciona con el contenido general 4.</p>
Descripción	<p>Al igual que en la modalidad preventiva, esta actividad tiene como objetivo que el alumnado aprenda a realizar las respiraciones con la que trabaja la técnica del <i>mindfulness</i>, como, por ejemplo: la respiración diafragmática. Para realizar esta actividad bajaremos al patio del colegio. Primero les explicaremos cómo tienen que realizar las respiraciones y luego las practicarán ellos. Para ello, se tumbarán con la espalda pegada en el suelo. Al dedicar una sesión para explicarles y practicar cómo se ejecutan las respiraciones, posteriormente el alumnado lo podrá realizar con una menor dificultad en las actividades planteadas</p>
Temporalización	<p>Se realizará el martes de la penúltima semana de enero y durará 30-45 minutos.</p>
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• Realizar las respiraciones que se llevan a cabo en la técnica del <i>mindfulness</i>.

ACTIVIDAD 2: EL VIAJE DEL ABUELO

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">Entender la muerte desde un punto de vista no dramático y desde una perspectiva natural. <p>Este objetivo se relaciona con el objetivo general 4.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none">Adquisición del concepto de muerte desde la naturalidad. <p>Este contenido se relaciona con el contenido general 5.</p>
Descripción	<p>Comenzaremos con masajes. Pediremos al alumnado que se masajee partes de su cuerpo, controlando la respiración. Una vez que se haya realizado este ejercicio pediremos a los escolares que se dirijan a la asamblea y se sienten en la <i>posición de loto</i>, que les ha sido explicada anteriormente. Una vez en la asamblea contaremos el cuento de “<i>El viaje del abuelo</i>” escrito por Hormiga (2020), para ayudarles a ponerse en esa situación, por la posibilidad de que algunos de los alumnos hayan pasado o vayan a pasar por un proceso de duelo debido a la muerte de alguno de sus abuelos. Después hablaremos de cómo se han sentido tras escuchar el cuento y les pediremos que realicen un dibujo partiendo de sus sentimientos a raíz del cuento. Todos estos dibujos los colgaremos por la clase</p>
Temporalización	<p>Se realizará el martes de la primera semana de febrero y durará 30-45 minutos.</p>
Criterios	<ul style="list-style-type: none">Relacionar el concepto de muerte desde una visión natural.

ACTIVIDAD 3: TODOS DEJAMOS HUELLA

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">Enseñar a que no deben de tener miedo a la muerte.Conocer a sus antepasados para así conocer mejor de dónde vienen y su identidad. <p>Estos objetivos se relacionan con los objetivos generales 3 y 4.</p>
------------------------------	---

Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Realización de recursos para que el alumnado sienta que no debe de tener miedo a la muerte. • Descubrimiento de sus antepasados y la función que desempeñaron en su familia para poder conocer de dónde vienen. <p>Estos contenidos se relacionan con los contenidos generales 4 y 5.</p>
Descripción	<p>El tutor les pedirá a las familias que se sienten con los escolares en sus hogares y les enseñen fotos antiguas de sus antepasados para explicarles quiénes son y el vínculo que tenían con ellos. Estas fotografías las llevarán a clase y expondrán la identidad de las personas o persona que aparecen ellas. Esta actividad se realizará en el patio del centro. Se plasmarán en papel continuo blanco nuestras manos impregnadas de témpera. En él escribiremos el nombre de estos antepasados para formar un mural. Una vez finalizada esta actividad, buscaremos un espacio adecuado en el patio, donde podremos desempeñar ejercicios de meditación, relacionados con los sonidos que haya a nuestro alrededor. Para ello, tendrán que estar en silencio para escucharlos. Cuando cierren los ojos, deberán prestar atención a todos los sonidos que escuchen. Pasados unos minutos nos sentaremos en círculo y nos explicarán qué han escuchado. Posteriormente haremos una reflexión para que entiendan que, aunque las personas abandonemos el mundo como se conoce, dejamos huella en las personas que nos quieren.</p>
Temporalización	<p>Se realizará el martes de la segunda semana de febrero y durará 30-45 minutos.</p>
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Descubrir que no hay que tener miedo a la muerte. • Conocer cómo eran sus antepasados y la vida que llevaron.

ACTIVIDAD 4: EN BUSCA DEL VALLE ENCANTADO

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Interpretar a través de la expresión corporal los sentimientos que les produce la muerte.• Identificar los sentimientos que les ha producido el visionado de la película. <p>Estos objetivos se relacionan con los contenidos generales 2.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Explicación de cómo se han sentido, a través del teatro de sombras, después de observar a los personajes.• Exposición de los sentimientos positivos y negativos que les ha producido la película. <p>Estos contenidos se relacionan con los contenidos generales 2 y 3.</p>
Descripción	<p>En esta actividad comenzaremos con el visionado de la película <i>“En busca del Valle encantado”</i> realizada por Goldman, Pomero y Bluth, (1988). A partir de esta película los niños pueden analizar cómo se sienten los personajes de la película para, posteriormente, hacer una representación a través del teatro de sombras, interpretando a los personajes. Posterior a la película realizaremos un ejercicio de meditación guiada <i>“estrella de mar”</i>, partiendo del tema de la película, para que puedan interiorizarla mejor y liberar las emociones negativas que han experimentado. Este ejercicio consiste en que los escolares tienen que tumbarse con las piernas y los brazos abiertos como si fueran una estrella de mar para realizar la respiración.</p>
Temporalización	<p>Se realizará el martes de la tercera semana de febrero y tendrá una duración de 30-45 minutos.</p>

Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar los sentimientos producidos por la película mediante la expresión corporal y el teatro de sombras. • Reconocer los sentimientos que les ha producido la película.
------------------	---

ACTIVIDAD 5: LA VIDA DE UN ÁRBOL

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer el ciclo de la vida a través de las plantas • Entender que la muerte es universal. <p>Estos objetivos se relacionan con el objetivo general 5.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión de las distintas fases de la vida partiendo del estudio de las plantas. • Interpretación del concepto de muerte desde la universalidad. <p>Estos contenidos se relacionan con el contenido general 5.</p>
Descripción	<p>Trabajaremos el ciclo de las plantas con imágenes, desde que nacen hasta que se mueren. Por grupos tendrán que ordenar las imágenes dependiendo del orden de las acciones que van sucediendo. Con esta actividad se pretende que entiendan que todo tiene un principio y un fin. Después saldremos a un espacio donde haya árboles y tendremos que identificar en qué fase de su vida está. Finalmente nos sentaremos en círculo con un recipiente con 4 hojas (que hayan cogido del suelo previamente). La finalidad de este ejercicio es que los escolares cada vez que cojan una hoja inspiren y espiren y, posteriormente, expongan sus sentimientos.</p>
Temporalización	<p>Se realizará el martes de la última semana de febrero y tendrá una duración de 30-45 minutos.</p>
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las diferentes fases del ciclo de la vida. • Adquirir el concepto de universalidad de la muerte.

ACTIVIDAD 6: CONOCEMOS OTRAS CULTURAS

Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Conocer cómo afrontan la muerte en otras culturas y compararlas con la nuestra, hallando semejanzas y diferencias. <p>Este objetivo se relaciona con el objetivo general 3.</p>
Contenidos	<ul style="list-style-type: none">• Comprensión de los rituales sobre la muerte de otras culturas, comparándolos con los de nuestra propia cultura. <p>Este contenido se relaciona con el contenido general 3.</p>
Descripción	<p>En esta actividad habremos preparado en el aula una exposición de arte. Colocaremos cuadros de tradiciones de diferentes culturas respecto a la muerte. Los niños tendrán que ir pasando por cada cuadro y observando lo que sale en él. Cada vez que pasen por uno tendrán que inspirar y espirar dos veces, centrando la respiración diafragmática en el abdomen. Una vez hayan pasado por todos, nos sentaremos en círculo y hablaremos de las semejanzas y diferencias de las diferentes culturas, incluida la nuestra. Tendremos muchas tarjetas con elementos significativos de cada cultura. En una cartulina pondremos un dibujo con un elemento significativo de las culturas de la exposición y tendremos que ir clasificando las imágenes con los elementos correspondientes.</p>
Temporalización	<p>Se realizará el martes de la primera semana de marzo y tendrá una duración de 30-45 minutos.</p>
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• Conocer los rituales que siguen otras culturas respecto a la muerte, y descubrir semejanzas y diferencias respecto a nuestra cultura.

ACTIVIDAD 7: LA CAJA DE LOS MIEDOS

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Enseñar cómo combatir el miedo a la muerte. <p>Este objetivo se relaciona con el objetivo general 4.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Aportación de recursos para el alumnado combata el miedo a la muerte. <p>Este contenido se relaciona con el contenido general 4.</p>
Descripción	<p>Para la última actividad necesitaremos los papeles de los miedos de la primera actividad. Sacaremos todos estos papeles y nos sentaremos en círculo. Hablaremos sobre los miedos que pusieron y si estos han desaparecido o tienen alguno nuevo. Con estos miedos forraremos una caja. En la tapa de la caja haremos una incisión. La finalidad de esta actividad es que el alumnado sea consciente que tener miedo es una función básica con diferentes funciones adaptativas. Por ello, cada vez que tengan miedo tendrán que coger un papel y escribir o dibujar el miedo, con su nombre por detrás, para meterlo en la caja. Al final de la semana se trabajarán esos nuevos miedos y se pegarán por fuera de la caja, haciendo poco a poco <i>“la caja de los miedos”</i>. Cada vez que abran la caja de los miedos para hablar de ellos, antes, tendrán que tumbarse con la espalda pegada al suelo. Pondremos música relajante y ellos tendrán que hacer respiraciones diafragmáticas. El profesorado ayudará a realizar la relajación narrando los diferentes miedos que pueden sentir. Después, poco a poco, se irán incorporando y sentándose en círculo, para exponer al resto de compañeros las emociones sentidas.</p>
Temporalización	<p>Se realizará el martes de la segunda semana de marzo y tendrá una duración de 30-45 minutos.</p>
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• Comprender que no hay que tener miedo a la muerte

ANEXO 5. EVALUACIÓN MODALIDAD PREVENTIVA

Para la evaluación se utilizarán unas escalas de ordenación donde se podrá evaluar a los alumnos y, reflexionar sobre si se han cumplido todos los objetivos propuestos al principio de la intervención. Esta evaluación se realizará mediante la observación y el diario de clase. Además, creemos importante que se tenga en cuenta a las *familias* en el proceso de evaluación, y por ello, les pasaremos un cuestionario online, , que puede observarse más abajo.

1. Evaluación del alumnado

En este apartado podremos observar cómo se evaluaría al alumnado mediante una escala de ordenación verbal relacionada con los criterios de evaluación (ver tabla 23).

Tabla 23

Evaluación del alumnado (modalidad preventiva). Elaboración propia

Informante: tutor

	C	P	NC	Observaciones
Expresa los sentimientos que le produce hablar de la muerte				
Relaciona la muerte con un proceso natural y universal				
Se pone en el lugar de la persona que está pasando por un proceso de duelo				
Se interesa por el tema de la educación para la muerte y la vida				
Identifica las emociones que podemos sentir en nuestro día a día				
Es capaz de estar concentrado a la hora de realizar los ejercicios de la técnica del <i>mindfulness</i>				

En el entorno familiar también se trabaja de una manera paralela los mismos conceptos que en el aula				
--	--	--	--	--

Escala de ordenación verbal C: conseguido P: en proceso. NC: no conseguido

2. Evaluación del profesorado

Para la evaluación del profesorado se realizará una escala de ordenación verbal (ver tabla 24) la cual será enviada al equipo de pérdidas y a las familias.

Tabla 24

Evaluación del tutor-docente (modalidad preventiva). Elaboración propia

Informante: equipo y familias

	C	P	NC	Observaciones
El tutor dominaba el tema a la hora de trabajarlo en el aula				
Las actividades diseñadas eran acordes para ese rango de edad				
Ha estado en coordinación con las familias y el equipo de pérdidas				
Ha reflexionado sobre los miedos y preguntas del alumnado				
Ha realizado una intervención a través <i>mindfulness</i> adecuada a la edad.				
Ha utilizado recursos de utilidad a la hora de tratar el tema de la muerte.				

Escala de ordenación verbal C: conseguido P: en proceso. NC: no conseguido

3. Evaluación de la intervención

En este apartado mostraremos una escala de ordenación para evaluar la intervención realizada (ver tabla 25).

Tabla 25

Evaluación de la propuesta de intervención (modalidad preventiva). Elaboración propia

Informantes: equipo

	C	P	NC	Observaciones
Se han llevado a cabo las actividades según estabas programadas en la intervención				
Las actividades permitían la capacidad de reflexión del alumnado sobre el tema de la muerte				
La temporalización se adapta a la edad				
Las actividades cumplen con los objetivos planteados				
Las actividades permitían al alumnado desarrollar la capacidad de participación				
Los ejercicios relacionados con la técnica del <i>mindfulness</i> han permitido al alumnado obtener beneficios (en las observaciones indicar cuáles)				
El intercambio de información con el entorno familiar ha sido fluido				

Escala de ordenación verbal

C: conseguido P: en proceso. NC: no conseguido

Para evaluar si el profesorado ha cumplido los objetivos propuestos para la intervención hemos diseñado la siguiente tabla de evaluación (ver tabla 26).

Tabla 26

*Evaluación de los objetivos propuesto para la intervención (modalidad preventiva).
Elaboración propia*

Informantes: tutor

	C	P	NC	Observaciones
Introducir la educación para la muerte en la etapa de Educación Infantil.				
Expresar emociones y sentimientos sobre la muerte a través del <i>mindfulness</i> .				
Desarrollar recursos para utilizarlos en un proceso de duelo.				
Abordar la muerte de una forma sencilla y natural.				
Preparar al alumnado para vivir un proceso de duelo en el futuro.				

Escala de ordenación verbal

C: conseguido

P: en proceso.

NC: no conseguido

ANEXO 6. ACTIVIDADES DE LA MODALIDAD PALIATIVA

En este apartado expondremos las actividades de la modalidad paliativa. Debido a que la primera actividad se ha mostrado como ejemplo en el apartado de “Propuesta de intervención”, exponemos a continuación el resto de las actividades.

ACTIVIDAD 0: APRENDEMOS A RESPIRAR	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Conocer cómo realizar algunas de las respiraciones que se llevan a cabo en la técnica del <i>mindfulness</i>. <p>Este objetivo está relacionado con el objetivo general 2.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Trabajar en el aula cómo realizar las respiraciones para poder incorporar la técnica del <i>mindfulness</i> en las actividades posteriores. <p>Este contenido está relacionado con el contenido general 2.</p>
Descripción	<p>Al igual que en la modalidad preventiva, esta actividad tiene como objetivo que el alumnado aprenda a realizar las respiraciones con la que trabaja la técnica del <i>mindfulness</i>, como, por ejemplo: la respiración diafragmática. Para realizar esta actividad bajaremos al patio del colegio. Primero les explicaremos cómo tienen que realizar las respiraciones y luego las practicarán ellos. Para ello, se tumbarán con la espalda pegada en el suelo. Al dedicar una sesión para explicarles y practicar cómo se ejecutan las respiraciones, posteriormente el alumnado lo podrá realizar con una menor dificultad en las actividades planteadas.</p>
Temporalización	Durará unos 30-45 minutos
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• Realizar las respiraciones que se llevan a cabo en la técnica del <i>mindfulness</i>.

ACTIVIDAD 2: PENSAMOS EN UN MOMENTO TRISTE	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none">• Identificar acciones que les produzcan tristeza. <p>Este objetivo está relacionado con el objetivo general 3.</p>

Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> Reflexión de situaciones que les ha producido malestar o tristeza en algún momento de su vida. <p>Este contenido está relacionado con el contenido general 3.</p>
Descripción	<p>Para esta actividad empezaremos utilizando una técnica de <i>mindfulness</i> llamada “<i>dedo con dedo y respiramos</i>”. Este ejercicio consiste en que tienen que ir pasando por el dedo pulgar todos sus dedos. Cuando un dedo toca con el dedo pulgar tienen que respirar. Mientras están realizando la actividad de relajación el profesorado irá elaborando una narración para que el alumnado reflexione sobre experiencias tristes que les ha pasado en su vida. Posteriormente, el alumnado tendrá un folio A3, en el cual, con diversos materiales podrán plasmar este momento triste. Finalmente, cada uno expondrá su obra al resto del alumnado y colgaremos estos dibujos por el aula</p>
Temporalización	Durará unos 30-45 minutos
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce que situaciones o acciones les produce un sentimiento de tristeza.

ACTIVIDAD 3: EL RELOJ DE LAS EMOCIONES

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> Conocer las emociones para posteriormente reconocer los sentimientos que experimentan en el día a día. <p>Este objetivo está relacionado con el objetivo general 1.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> Distinción de las diferentes emociones para poder reflexionar cómo se sienten. <p>Este contenido está relacionado con el contenido general 1.</p>
Descripción	<p>Cada alumno tendrá una plancha de cartón. Al comienzo realizaremos un “reloj de las emociones”. En este reloj habrá emoticonos de 5 emociones (alegría, tristeza, enfado, preocupado y nervioso). Elaboraremos un reloj con las cinco emociones que iremos hablando a lo largo de la</p>

	<p>intervención. Cada día, al comenzar la mañana, haremos un ejercicio de respiración llamada “<i>respiración de serpiente</i>”. Esta respiración consiste en que tienen que coger aire, retenerlo durante unos segundos y soltarlo despacio haciendo el sonido de una serpiente. Con este ejercicio les daremos tiempo al alumnado para reflexionar sobre cómo se sienten en ese día y poder colocar la aguja del reloj en la emoción correspondiente. Esto nos permitirá conocer cómo se siente el alumnado cada día.</p>
Temporalización	Durará unos 30-45 minutos.
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar la emoción correspondiente a sus sentimientos.

ACTIVIDAD 4: MI FAMILIA

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Expresar mediante la representación gráfica de sentimientos y experiencias su entorno familiar. <p>Este objetivo está relacionado con el objetivo general 2.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Exteriorización de sentimientos y emociones en relación con los modelos familiares individuales. <p>Este contenido está relacionado con el contenido general 1.</p>
Descripción	<p>Al comienzo de la actividad le pediremos al alumnado que en un folio blanco dibujen lo que consideren ellos de su familia. Cuando hayan acabado este dibujo los escolares lo expondrán al resto de sus compañeros y podremos debatir las características que contienen los diferentes dibujos. Debido a ello, podremos identificar cómo se siente el alumnado. Posteriormente, bajaremos al patio del colegio y el alumnado se tumbará mirando a las nubes. Mientras miran al cielo el profesorado hará una narración realizando preguntas: ¿Cómo te sientes al comparar tu familia con la del resto de tus compañeros? ¿Qué sentimientos tienes respecto a este hecho?</p>

Temporalización	Durará unos 30-45 minutos.
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar los sentimientos que les genera hablar de su entorno familiar.

ACTIVIDAD 5: SOMOS EMOCIONES

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar las diferentes emociones que hemos trabajado en actividades anteriores. <p>Este objetivo está relacionado con el objetivo general 1.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión a través del lenguaje corporal las diferentes emociones. <p>Este contenido está relacionado con el contenido general 3.</p>
Descripción	Elegiremos en consenso varias emociones en la que centrarnos. Cuando suene un pitido el alumnado tendrá que realizar una respiración profunda e interpretar con mímica la emoción que el profesorado haya dicho.
Temporalización	Durará unos 30-45 minutos.
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Representar la emoción correspondiente.

ACTIVIDAD 6: NO ES FÁCIL PEQUEÑA ARDILLA

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Introducir las emociones que se experimentan al estar en el proceso de duelo mediante un cuento. <p>Este objetivo está relacionado con el objetivo general 2.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar las emociones que se pueden sentir al estar pasando por un proceso de duelo. <p>Este contenido está relacionado con el contenido general 2.</p>
Descripción	Con los cuentos el alumnado puede sentirse identificado con el protagonista de la narración. Con este hecho los escolares pueden transmitir mejor sus emociones e identificarlas. El cuento que se narrará será “ <i>No es fácil pequeña ardilla</i> ” escrito por Ramón y Osuna (2003). Al final de la narración,

	<p>realizaran un ejercicio de reflexión sobre cómo se sentían antes de escuchar el cuento y cómo se sienten ahora. Finalmente, realizaremos un ejercicio en el cual el alumnado tendrá que cerrar los ojos e imaginarse a un ser querido sentado en frente de ellos sonriendo. Cuando este ejercicio acabe pueden pensar en cosas que les produzcan alegría para realizar un breve ejercicio que estimule la emoción de la alegría, debido a que esto generará un estado de bienestar.</p>
Temporalización	Tendrá una duración de 30 minutos.
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las emociones que puede estar experimentando una persona que está pasando por un proceso de duelo.

ACTIVIDAD 7: RECORDAMOS A..	
Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer a nuestros antepasados para poder recordarlos y descubrir de dónde venimos. • Identificar distintos tipos de muerte. <p>Estos objetivos están relacionados con el objetivo general 1.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensión del vínculo que esa persona tenía con el entorno familiar, y gracias a ello, poder conocernos más a nosotros mismos. • Estudio de diferentes causas por la que se puede producir una muerte. <p>Estos contenidos están relacionados con los contenidos generales 1 y 3.</p>
Descripción	<p>Pediremos al alumnado que haya perdido algún familiar traer una foto de este. Entre todos harán adornos con colores alegres para realizar un lugar específico para la foto. Realizaremos un consenso para crear, por consenso, un lugar. Haremos una reflexión alrededor del altar para</p>

	recordarle. Finalmente, a cada niño le daremos un trozo de papel y tendrán que dibujar lo que quieran decir al alumno que ha perdido al familiar. Realizaremos una asamblea final para que el alumno afectado describa cómo se siente después de recibir todos estos mensajes de sus compañeros.
Temporalización	Durará unos 30-45 minutos.
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la vida sus antepasados y relacionarlo con nuestra propia vida. • Reconocer diferentes causas por la que una persona puede fallecer.

ACTIVIDAD 8: PLANTAMOS UNA CARTA

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Observar cómo va avanzando el proceso de duelo. • Expresar los sentimientos que produce que esa persona ya no esté. <p>Estos objetivos están relacionados con el objetivo general 3.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Estudio de la evolución de la persona que está sufriendo un proceso de duelo. • Manifestación de las emociones que se producen cuando realizamos una actividad enfocada a la persona fallecida. <p>Estos contenidos están relacionados con el contenido general 3.</p>
Descripción	Para esta actividad nos sentaremos en círculo en el lugar que hemos creado (ver actividad anterior). Haremos una lluvia de ideas para realizar una carta. Por grupos pequeños irán realizando con el profesorado la carta, en un papel biodegradable, donde expresen lo que le quieren decir a la persona fallecida. Citaremos a las familias para que vengan al centro. En caso de que las restricciones no lo permitieran se realizaría la actividad solo con el alumnado. Iremos a un lugar donde podamos plantar la carta con semillas de árbol,

	<p>ya sea dentro o fuera del centro. Si pueden acudir las familias, nos sentaremos alrededor del espacio donde vamos a plantar la carta e iremos diciendo mensajes positivos al alumnado y familias que están viviendo esta pérdida. Finalmente, la familia afectada plantará la carta con semillas, pondrá un poco de abono, simbolizando la figura eterna de la persona fallecida.</p>
Temporalización	Durará unos 30-45 minutos.
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Examinar la evolución que se va obteniendo en relación con el proceso de duelo. • Exteriorizar los sentimientos que produce hablar sobre una persona que ha fallecido.

ACTIVIDAD 9: LAS GAFAS MÁGICAS

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar a la persona fallecida sin sentir emociones negativas. <p>Este objetivo está relacionado con el objetivo general 1.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Conmemoración de la persona que se ha ido desde una perspectiva alegre, sin que produzca un sentimiento de tristeza. <p>Este contenido está relacionado con el contenido general 2.</p>
Descripción	<p>Comenzaremos con un ejercicio de <i>mindfulness</i>. Buscarán un espacio y se tumbarán con la espalda en el suelo. El profesorado tendrá que ir narrando unos mantras, como, por ejemplo: “estoy feliz”, “estoy en paz”, “me quieren”, entre otros. El alumnado solo se tendrá que centrar en la respiración. Posteriormente, en un papel o cartulina crearemos unas gafas. El alumnado las puede decorar como quiera. Cuando tengamos las gafas hechas, bajaremos al patio y nos sentaremos en círculo. El docente explicará que,</p>

	aunque el ser querido se haya ido, si se ponen esas gafas mágicas y cierran los ojos lo podrán ver. Todos los escolares se pondrán las gafas y cerrarán los ojos. Los que no hayan sufrido ninguna pérdida se podrán imaginar a algún ser querido que echen de menos. El alumno que haya sufrido alguna pérdida podrá explicar al resto cómo se ha sentido.
Temporalización	Durará unos 30-45 minutos.
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Acordarse de la persona desde el sentimiento de añoro, pero con una actitud risueña.

ACTIVIDAD 10: LA VIDA DE CALABACÍN

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretación de las emociones vividas hacia la muerte después del visionado de una película. <p>Este objetivo está relacionado con el objetivo general 1.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación de los sentimientos experimentados tras analizar las emociones del protagonista de la película. <p>Este contenido está relacionado con el contenido general 1.</p>
Descripción	Para esta actividad haremos un visionado de la película <i>“la vida de calabacín”</i> Bonny et al. (2016). Posteriormente, a través del lenguaje corporal tendrán que hacer representaciones de cómo se han sentido después de ver la película. Una vez terminadas las representaciones, se tumbarán en el suelo con música relajante, para poder reflexionar a través de una narración del profesorado.
Temporalización	Duración de dos días. Cada día la sesión durará 45 minutos.
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer las emociones que sentimos después del visionado de la película.

ACTIVIDAD 11: MANDAMOS UN MENSAJE

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar a la persona que ha fallecido expresando nuestros sentimientos.
------------------------------	--

	Este objetivo está relacionado con el objetivo general 1.
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Conmemoración de la persona que nos ha dejado a través de sentimientos positivos.
Descripción	Realizaremos un barco con materiales biodegradables flotantes. Nos desplazaremos a un lugar cercano donde haya un río. Formaremos un círculo y el alumnado tendrá que decir una palabra, la que desea que lleve el barco que navegará hacia esa persona fallecida. Cuando hayamos acabado, el alumno afectado colocara el barco en el agua y nos sentaremos en silencio para ver cómo se aleja con nuestros mensajes. Si no disponemos de un río o lago cerca, se podrá realizar la actividad en un estanque o una fuente.
Temporalización	Durará unos 30-45 minutos.
Criterios	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar el proceso de duelo con emociones positivas y no sentimiento de tristeza.

ACTIVIDAD 12: COFRE DONDE GUARDAR RECUERDOS

Objetivos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Crear un recurso donde puedan conservar todos sus recuerdos. <p>Este objetivo está relacionado con el objetivo general 2.</p>
Contenidos específicos	<ul style="list-style-type: none"> • Construcción de un recurso en el cual puedan ir recolectando recuerdos para poder recurrir a ellos cuando crean oportuno. <p>Este contenido está relacionado con el contenido general 2.</p>
Descripción	Comenzaremos con una meditación en pareja. Cada pareja se sentará alejada de las demás. Se basa en que un miembro de la pareja se tumba y el otro le observe cómo realiza las respiraciones. Una vez acabado realizaremos una reflexión grupal sobre cómo se han sentido y qué han percibido de su compañero. Este ejercicio les permitirá estar más relajados y concentrados en la actividad posterior. Acto seguido realizarán individualmente un cofre con una caja de cartón,

	decorándola con colores alegres, para guardar recuerdos con sus seres queridos. En el caso del alumnado que haya sufrido una pérdida, en este cofre guardará recuerdos de la persona fallecida para recordarla cuando él quiera.
Temporalización	Durará unos 30-45 minutos.
Criterios	<ul style="list-style-type: none">• Realizar un recurso en el cual puedan guardar recuerdos.

ANEXO 7. EVALUACIÓN MODALIDAD PALIATIVA

Al igual que para la modalidad preventiva, para la evaluación se utilizarán unas escalas de ordenación donde se podrá evaluar a los alumnos y, reflexionar sobre si se han cumplido todos los objetivos propuestos al principio de la intervención. Esta evaluación se realizará mediante la observación y el diario de clase. Además, creemos importante que se tenga en cuenta a las familias en el proceso de evaluación, y por ello, les pasaremos un cuestionario online que se puede observar más abajo. En esta modalidad es muy importante que las tutorías con las familias sean continuas para el buen desarrollo de la propuesta.

1. Evaluación del alumnado

En este apartado podremos observar cómo se evaluaría al alumnado mediante una escala de ordenación verbal a partir de los criterios de evaluación (ver tabla 27).

Tabla 27

Evaluación del alumnado (*modalidad paliativa*). *Elaboración propia*

Informante: tutor

	C	P	NC	Observaciones
Expresa los sentimientos que le produce hablar de la muerte				
Relaciona la muerte con un proceso natural y universal				
Se pone en el lugar de la persona que está pasando por un proceso de duelo				
Ha mejorado emocionalmente en el proceso duelo				
El <i>mindfulness</i> ha ayudado a que esté más tranquilo y que esté más estable emocionalmente				
Es capaz de estar concentrado a la hora de realizar los ejercicios de la técnica del <i>mindfulness</i>				
Participa en las actividades				

En el proceso de duelo evoluciona favorablemente				
--	--	--	--	--

Escala de ordenación verbal C: conseguido P: en proceso. NC: no conseguido

2. Evaluación del profesorado

Para la evaluación del profesorado se realizará una escala de ordenación verbal (ver tabla 28) la cual será enviada al equipo de pérdidas y a las familias.

Tabla 28

Evaluación del docente (modalidad paliativa). Elaboración propia

Informante: equipo y familias

	C	P	NC	Observaciones
El tutor dominaba el tema a la hora de trabajarlo en el aula				
Las actividades diseñadas eran acordes para ese rango de edad				
Ha estado en coordinación con las familias y el equipo de pérdidas				
Ha reflexionado sobre los miedos y preguntas del alumnado				
Ha realizado una intervención a través <i>mindfulness</i> adecuada a la edad.				
Ha utilizado recursos de utilidad a la hora de tratar el tema de la muerte.				
Ha ayudado al alumnado siendo un apoyo				

Escala de ordenación verbal C: conseguido P: en proceso. NC: no conseguido

3. Evaluación de la intervención

En este apartado mostraremos una escala de ordenación para evaluar la intervención realizada (ver tabla 29).

Tabla 29

Evaluación de la propuesta de intervención (modalidad paliativa). Elaboración propia

Informantes: equipo

	C	P	NC	Observaciones
Se han llevado a cabo las actividades según estaban programadas en la intervención				
Las actividades permitían la capacidad de reflexión del alumnado sobre el tema de la muerte				
La temporalización se adapta a la edad				
Las actividades cumplen con los objetivos planteados				
Las actividades permitían al alumnado desarrollar la capacidad de participación				
Los ejercicios relacionados con la técnica del <i>mindfulness</i> han permitido al alumnado obtener beneficios (en las observaciones indicar cuáles)				
El intercambio de información con el entorno familiar ha sido fluido				

Escala de ordenación verbal

C: conseguido

P: en proceso.

NC: no conseguido

Para evaluar si el profesorado ha cumplido los objetivos propuestos para la intervención hemos diseñado la siguiente tabla de evaluación (ver tabla 30).

Tabla 30

*Evaluación de los objetivos propuesto para la intervención (modalidad paliativa).
Elaboración propia*

Informante: tutor

	C	P	NC	Observaciones
Ayudar al alumnado a lidiar con el proceso de duelo a través de actividades relacionadas con el <i>mindfulness</i> .				
Ofrecer recursos a las familias que puedan utilizar en su intimidad para evitar que se convierta en un duelo patológico				
Mostrar apoyo al alumnado que está pasando por una pérdida.				

Escala de ordenación verbal

C: conseguido P: en proceso. NC: no conseguido