



CÓMO GENERAR RESILIENCIA EN EL DUELO

Descripción breve

2.2 Exposición sobre cómo se incluiría el tema de la muerte en algún área, materia, planteando en la propuesta pedagógico didáctica los destinatarios, la justificación, objetivos, contenidos, actividades, recursos, temporalización y evaluación.

Carmen Guil Fernández

mcarmen.guifer@educa.jcyl.es
carfeza@gmail.com

CÓMO INCLUIR EL TEMA DE LA MUERTE EN ALGÚN ÁREA, MATERIA, PLANTEANDO EN LA PROPUESTA PEDAGÓGICA DIDÁCTICA.

DESTINATARIOS

Alumnos de 3º ESO, asignatura de **Música**, optativa. El desarrollo curricular de esta asignatura es fundamentalmente historia de la Música, desde sus expresiones más antiguas hasta la actualidad.

JUSTIFICACIÓN

A lo largo del desarrollo de la asignatura de Música en 3º ESO, hay numerosas oportunidades de introducir el tema de la Muerte, del Duelo en el currículo de la asignatura.

Nada más comenzar el curso nos encontramos con la **Música en la Prehistoria** (50.000 a. C.-5000 a. C.). Para el hombre primitivo había dos señales que evidenciaban la separación entre vida y muerte: el movimiento y el sonido. Los ritos de vida y muerte se desarrollan en esta doble clave. En el llamado arte prehistórico danza y canto se funden como símbolos de la vida mientras que quietud y silencio se conforman como símbolos de la muerte.

Ya estudiando la antigua Grecia y los orígenes de la música en esta época nos encontramos con El **Epitafio de Sículo**. Es la composición musical completa más antigua que se conserva aproximadamente 1225 a. C. Es parte de una inscripción griega escrita en una columna de mármol puesta sobre la tumba que había hecho construir Sículo para su esposa Euterpe

Sucesivamente y a lo largo del desarrollo de la asignatura, nos encontramos infinidad de momentos en los que poder introducir la temática de la muerte y realizar actividades para alcanzar los objetivos que nos planteamos.

Los alumnos de 3º ESO tienen 14 y 15 años. Entonces, ¿Por qué incluir el tema de la muerte en el currículo de 3º de la ESO?

Los adolescentes, ante la muerte de un familiar cercano pueden sentirse muy abrumados al tomar conciencia del impacto que la pérdida va a tener en sus vidas y en su futuro. Algunos adolescentes pueden reaccionar ante la muerte del ser querido viendo acrecentada su actitud pesimista e inconformista ante la vida, mostrándose rebeldes y desafiantes, o desarrollando conductas de riesgo. El diálogo y, en ocasiones, la ayuda profesional puede prevenir algunos de estos comportamientos.

A continuación, se plantean razonamientos y justificaciones encontradas en diversos textos relativos al duelo en niños y adolescentes, cómo afrontarlos desde diversos puntos.

Otros jóvenes reaccionan asumiendo un mayor número de responsabilidades y ayudando a su entorno, en un intento de sentirse útiles y necesarios para la familia.

Los adolescentes pueden aislarse como consecuencia de la muerte de un ser querido, pasando mucho tiempo solos o durmiendo. Debemos estar atentos a que estas conductas no se perpetúen en el tiempo.

Conviene animar a los adolescentes a expresar sus sentimientos y compartirlos con aquellas personas en las que confíen. Podemos explicarles lo beneficioso que puede ser escribir cartas o un diario que luego pueden compartir si lo desean.

Es fundamental integrar al adolescente en todos los ritos de despedida que vayan a celebrarse y ofrecerle la posibilidad de participar activamente en ellos. Los jóvenes necesitan sentirse parte activa de la familia, dar su opinión y ser tenidos en cuenta.

Hay que animar al adolescente a que retome su vida y sus relaciones sociales.

Pasar tiempo con sus amigos puede serle de gran ayuda.

Es importante estar alerta a la aparición de posibles síntomas de depresión y recurrir a la ayuda profesional si es necesario.

En la “**GUÍA DUELO INFANTIL FMLC**” encontramos:

“Los niños y los adolescentes acusan la muerte de sus seres queridos, sienten y se cuestionan muchas cosas. Sus preguntas, sus temores, sus inquietudes y su dolor han de ser escuchados y atendidos. Muchas son las dudas que nos sobrevienen en el momento en que nos planteamos hablar y atender a los niños y adolescentes cuando fallece una persona de su entorno.”

“Todos los niños y adolescentes deben comprender cuatro conceptos clave sobre la muerte, para poder construir un significado de lo que ésta representa y poder afrontar su dolor y elaborar lo sucedido (el duelo) de la forma menos confusa posible.

Los adolescentes y adultos ya tienen una construcción completa de lo que significa la muerte, lo que no altera el hecho de que, cuando la pérdida es cercana, asumir y aceptar lo que ya sabemos sea un proceso tremendamente costoso.”

Otro texto consultado, específico para adolescentes, lleva el título: **LAS PÉRDIDAS Y EL DUELO EN LA ADOLESCENCIA** Campaña del Colegio de Médicos de Bizkaia «El Camino del Duelo» 2017, folleto divulgativo en el que trata los siguientes temas.

Pero, ¿qué significa esto de las pérdidas? Hablamos de pérdida cuando desaparece alguien o algo significativo en nuestras vidas, por tanto, las pérdidas pueden ser de muchos tipos.

La muerte de seres queridos es quizá la más común e impactante, pero también lo son las pérdidas por desamores, de amigas, de amigos, divorcios de nuestros padres, fracasos académicos, inmigración, pérdida de ilusiones y sueños... es decir, estamos hablando de dolor

Así que, como vemos, todas las pérdidas tienen en común que se pasa por un proceso de duelo, de dolor, y que van ocurriendo a lo largo de nuestra vida.

Que haya pérdidas es algo ineludible, no lo podemos evitar, no podemos impedir que sucedan, porque son parte de nuestro proceso de crecimiento como personas, pero sí que podemos transformar lo que experimentamos con ellas.

Nos pueden destrozar, pero también, y por paradójico que suene, podemos crecer a través de ellas. Nuestra biografía y forma de ser, estará determinada por lo que hayamos perdido y por el modo de afrontar estas pérdidas. El proceso del duelo es un proceso activo. Al dolor y a la conmoción inicial le van sucediendo otros momentos donde las emociones son intensas y se van alternando o cambiando rápidamente,

para ir descendiendo paulatinamente hasta... desaparecer o... quedarse sin resolver.

Es como curar una herida, pero una herida del alma. Para que podamos salir reforzados de la experiencia, para que esta herida del alma cure, necesita de unos cuidados.

GUÍA SOBRE EL DUELO EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA Formación para madres, padres y profesorado. Colegio de Médicos de Bizcaia.
<https://remontandoblog.com/duelo-en-ninos-y-adolescentes/>

En este texto, en concreto para la adolescencia

- La comprensión de la muerte y la elaboración del duelo es similar a la de una persona adulta y también lo son sus reacciones, si bien las emociones las viven más intensamente.
- Tienen un gran interés por lo que sucede tras la muerte, si hay o no vida tras ella...
- La adolescencia es una etapa de cambio y transición hacia la independencia del mundo adulto por lo que en la relación con sus padres y madres hay más conflictos. Esto puede ser el origen de sentimientos de culpabilidad si ocurre la muerte de uno de los progenitores o personas cercanas.
- Son conscientes de su propia muerte y pueden fantasear con ella, e incluso puede aparecer la idea del suicidio como una salida a su sufrimiento o a los problemas ocasionados por la pérdida.
- Es frecuente que no quieran compartir con las personas adultas las emociones derivadas de la pérdida, por considerar que no necesitan de los demás, o por no querer mostrarse vulnerables ante ellos.
- No quieren ser diferentes de sus iguales. Temen que, si tras la pérdida de un ser querido expresan su dolor, se interprete como un signo de debilidad o no vayan a ser comprendidos por sus compañeros.
- Este tipo de situaciones pueden suponer que el o la adolescente renuncie a vivir su propio duelo.
- Después del fallecimiento tenderá a ensalzar las cualidades del ser querido fallecido, olvidándose de otros aspectos no tan agradables o más conflictivos, que poco antes de la muerte constituían la base de una crítica intensa.
- Se pueden sentir presionados para comportarse como personas adultas.

Percepción de la muerte a lo largo de la vida

“Las características de esta etapa hacen del adolescente un ser muy vulnerable a sentimientos ligados a la autodestrucción. La muerte en estos casos puede presentarse como una alternativa favorable en pos de darle fin al dolor psicológico que abrumba al adolescente.”

“Cuando los adolescentes se encuentran cara a cara con la muerte reaccionan de maneras sorprendentes y contradictorias, elevando algunos las cuotas de misticismo o religiosidad. O bien otros jóvenes enfermos optan por negar su condición y hablan como si se fuesen a recuperar aunque tienen la certeza de que eso no será así. Sin

embargo pese a lo dramático de esta situación y a los problemas que acarrea la utilización de mecanismos de defensa en cuanto a la elaboración e integración de los hechos sin distorsión, la negación y la represión de las emociones constituyen herramientas útiles que ayudan a muchos jóvenes enfermos a tratar y superar este golpe agobiante para sus expectativas de vida.”

“Las distintas maneras de reaccionar ante el hecho de la muerte inminente está supeditada en gran medida al estilo de personalidad.”

COMPETENCIAS

Los alumnos van a poder desarrollar distintas **competencias**:

- Comunicación lingüística
- Competencia digital
- Aprender a aprender
- Competencias sociales y cívicas
- Conciencia y expresiones culturales

OBJETIVOS

Se pretende conseguir los siguientes objetivos específicos:

1. Acercar a la comunidad educativa (profesores, directores, coordinadores, alumnado...) al concepto de muerte desde un punto de vista natural, como algo imprescindible, innegable y natural de la vida.
2. Prevenir para evitar posibles duelos patológicos.
3. Reflexionar sobre los valores, creencias y normas de la sociedad para aprender comprender y empatizar con los otros.
4. Respetar creencias que se tienen sobre la muerte con las que se puede o no estar de acuerdo.
5. Adquirir actitudes responsables de cuidado por los demás.
6. Poder vivir con mayor plenitud la vida tomando conciencia sana de la muerte.
7. Ser capaz de abrir el mundo interior de sentimientos, emociones y pensamientos para poder reflexionar, expresar y compartir con los demás nuestro mundo.

CONTENIDOS

Cómo se afronta la muerte a través de la Historia de la Música:

1. Prehistoria, música y silencio.
2. Grecia y Roma, arte funerario.
3. Música fúnebre en el Renacimiento.
4. Barroco y la vuelta a la tragedia Griega.
5. Clasicismo y los Requiem, misa de difuntos.
6. El Romanticismo y la muerte en la Ópera.

ACTIVIDADES

La metodología que se va a emplear es la del trabajo cooperativo con el objetivo de lograr una experiencia y un conocimiento lo más ricos posible gracias al aprendizaje compartido y al conocimiento de sí mismos y de los demás. Se compartirán emociones, sensaciones, sentimientos y aprenderán a expresarse de una manera natural. Se intenta que tanto los alumnos como los profesores puedan abrirse interiormente y compartir con el resto sin temor a lo que se pueda pensar. Algunas actividades emplean también la metodología del Aprendizaje-Servicio, a través de la cual niños y jóvenes descubren que el aprendizaje y su puesta en práctica en actividades y proyectos concretos pueden ser además un servicio a la comunidad.

En definitiva, se pretende convertir este tema en un proyecto que ayude a niños y adultos a crecer interiormente.

Las actividades se van realizando a lo largo de todo el curso, según se va avanzando en la materia y en los distintos estilos musicales y épocas.

Primer trimestre:

1_ Escuchar el epitafio de Seikilos. Uno de los pocos fragmentos que conservamos de la música en la antigua Grecia. Apareció grabado en una columna funeraria en Seikilos de Tralles. La hizo construir Sícilo por la muerte de su esposa Euterpe.

Texto:

Soy una imagen de piedra.

Sícilo me pone aquí,

donde soy por siempre,

señal de eterno recuerdo.

Mientras vivas, brilla,

no sufras por nada en absoluto.

La vida dura poco,

que el tiempo todo lo reclama.

2_ Estudio de los ritos funerarios en Grecia. El lujo, el buen gusto y la magnificencia de los sepulcros eran tan grandes entre los griegos y romanos, que las leyes tuvieron que restringir varias veces excesos. Entre otras cosas, podían ser columnas las que se colocaran sobre los enterramientos.

3_ Escuchar los madrigales de Luca Marenzio. Relacionar los recursos musicales para enfatizar el contenido del texto:

- Canto de los pájaros: trinos.
- Rumor del viento: notas ascendentes.
- Sufrimiento llagada de la muerte: disonancias y cromatismos.
- Suspiros y gemidos: síncopas, silencios repentinos.

Segundo trimestre:

1_ Relación entre la tragedia griega y las primeras óperas del Renacimiento.

Escuchar el aria “Tu se´morta” de la Opera Orfeo de Claudio Monteverdi. En el lamento de Orfeo que tiene lugar en el acto II, cuando a recibe la terrible noticia de la muerte de Eurídice y decide descender a los infiernos para recuperarla.

¿Tu estás muerta, mi vida, y yo respiro?

¿Tú te has ido

para no volver jamás, y yo permanezco?

No, yo se que si los versos pueden algo

iré con seguridad a los abismos más hondos,

y enterneceré el corazón del rey de las sombras.

para sacarte conmigo a volver a ver las estrellas.

O, si el destino impío me niega esto,

permaneceré contigo en la compañía de la muerte.

Adiós, tierra. Adiós, cielo y sol, adiós.

2_ Estudio de la vida de Beethoven en el 250 aniversario de su nacimiento.

Beethoven, el sepelio más importante de la Historia de la Música.

<https://www.ruizhealytimes.com/cultura-para-todos/beethoven-el-sepelio-mas-importante-en-la-historia-de-la-musica>

Beethoven y el secreto de la melodía más famosa del mundo | Jaime Altozano

<https://youtu.be/0DuXjdkAYrg>

Tercer trimestre:

Por qué en la ópera muere hasta el apuntador?

https://www.abc.es/cultura/musica/abci-opera-muere-hasta-apuntador-201902040120_noticia.html

Grandes escenas de muerte en la ópera: La Bohème.

<https://laopera.net/puccini/grandes-escenas-de-muerte-en-la-opera-la-boheme-puccini?cn-reloaded=1>

Planteadas las anteriores actividades que a partir de las cuales se va a tratar el tema de la muerte, planteamos las siguientes tareas:

Debate para llegar entre todos a conclusiones comunes

¿A dónde van las personas que se han ido?

¿Se debe tratar la muerte con naturalidad?

¿Se permite llorar y desahogarse? “llorar no te hace débil, pero no por llorar se sienten más las cosas”

¿Quién más llora es quien más sufre? ¿O quizá el que más llora es el que más se desahoga?

Roll Play: Diferentes formas de manifestar la pena. La pena es una emoción, y por tanto invisible ¿Cómo la define para hacerla visible y saber lo que se siente?

Realización de infografías en la que se expresen las distintas fases del duelo para que todos las conozcan y sepan reconocerlas en los demás y en ellos mismos.

RECURSOS

A lo largo de la historia de la Música, hay infinidad de obras de distinta magnitud, que toman el tema de la muerte como tema principal.

“**La muerte**” podcast de rtve de 05/XII/2008, “Música Antigua”.

https://mediavod-lvlt.rtve.es/resources/TE_SMUANTI/mp3/0/7/1228473951370.mp3

“**La muerte**” podcast de rtve de 20/X/2018, “Música Antigua”

https://mediavod-lvlt.rtve.es/resources/TE_SMUANTI/mp3/5/9/1540942635795.mp3

Marcha fúnebre:

https://es.wikipedia.org/wiki/Marcha_fúnebre

Composiciones fúnebres de Mozart

https://es.wikipedia.org/wiki/Categor%C3%ADa:Composiciones_fúnebres_de_Wolfgang_Amadeus_Mozart

Requiem, misa de Requiem

<https://es.wikipedia.org/wiki/Réquiem>

Categoría: Canciones en memoria de personas fallecidas

https://es.wikipedia.org/wiki/Categor%C3%ADa:Canciones_en_memoria_de_personas_fallecidas

Música y Muerte van de la mano

http://www.teinteresa.es/musica/canciones-bailar-lejos-cementerio_0_801521457.html

Por qué en la ópera muere hasta el apuntador?

https://www.abc.es/cultura/musica/abci-opera-muere-hasta-apuntador-201902040120_noticia.html

TEMPORALIZACION

El tema de la Muerte en el aula se va introduciendo a lo largo de los tres trimestres, en función de la materia que en cada momento se vaya dando.

Ya se ha especificado en el apartado anterior de actividades, en cada trimestre, qué temas se pueden utilizar para introducir el tema.

EVALUACIÓN

Todas las actividades propuestas son evaluadas por el profesor. El método más usado para hacer un seguimiento de todos y cada uno de los alumnos es la observación. Resulta complejo evaluar este tipo de actividades en las que se busca que los alumnos crezcan interiormente y que adquieran actitudes positivas ante un tema difícil como es la muerte y no la mera adquisición de conocimientos por parte de los adolescentes.

Sin embargo, el profesor, que habrá hecho un trabajo previo de conocimiento de todos sus alumnos, deberá implicarse y ser consciente de si se está consiguiendo lo que se propone.

Para algunas actividades el profesor contará además con pruebas objetivas que podrá recoger y gracias a las cuales evaluará tanto el progreso personal del alumno como aspectos propios de las áreas desde las cuales se trabaja.

Resulta indispensable que cada alumno sea consciente de todo lo que va aprendiendo y de los logros conseguidos a lo largo de todo el proyecto. Por eso, al final de cada actividad, los alumnos deberán expresar qué han aprendido y si consideran que la actividad que han realizado es útil y les ha ayudado a mejorar. Para ello utilizarán rúbricas o elaborarán pequeñas reflexiones.

Ejemplo de rúbrica:

ÍTEMS PARA EVALUAR A LOS NIÑOS/AS	SIEMPRE	NORMALMENTE	A VECES	RARAMENTE	NUNCA
Expresa lo que siente con las actividades realizadas.					
Muestra interés en las actividades.					
Se relaciona con sus compañeros/as.					
Realiza el trabajo en equipo.					
Comprende las actividades realizadas.					
Atiende a las explicaciones.					
Respeto el turno de palabra.					
Reconoce cada parte del ciclo vital.					
Reconoce la muerte como algo natural					

Bibliografía:

1. Pedagogía de la muerte en el ámbito escolar. Trabajo fin de grado. Lorena Parra Bustamante.
2. Wikipedia, búsqueda “marcha fúnebre”.
3. GUÍA SOBRE EL DUELO EN LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA Formación para madres, padres y profesorado. Colegio de Médicos de Bizcaia.
<https://remontandoblog.com/duelo-en-ninos-y-adolescentes/>
4. EXPLÍCAME QUÉ HA PASADO, guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños.
5. Conocer el concepto de la muerte. Propuesta de Unidad Didáctica. Educayl.