



Universitat
de les Illes Balears

TREBALL DE FI DE MÀSTER

EL DOL A L'ETAPA DE L'ADOLESCÈNCIA. PROPOSTA D'INTERVENCIÓ DES DEL PLA D'ACCIÓ TUTORIAL PER ALS CENTRES D'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA.

Maria Cifre Carsi

Màster Universitari en Formació del Professorat

(Especialitat/Itinerari d'*Orientació Educativa*)

Centre d'Estudis de Postgrau

Any acadèmic 2019-20

**EL DOL A L'ETAPA DE L'ADOLESCÈNCIA.
PROPOSTA D'INTERVENCIÓ DES DEL PLA
D'ACCIÓ TUTORIAL PER ALS CENTRES
D'EDUCACIÓ SECUNDÀRIA.**

Maria Cifre Carsi

Treball de Fi de Màster

Centre d'Estudis de Postgrau

Universitat de les Illes Balears

Any acadèmic 2019-20

Paraules clau del treball:

Pèrdua, Dol, Adolescència, Pla d'Acció Tutorial, Educació Secundària Obligatòria.

Nom del tutor: Albert Flexas Oliver

*“Si no se incluye la muerte en la educación,
no se está educando para la vida.”*

Mar Cortina

Resum

El concepte de la mort és considerat tabú en la nostra societat, per la qual cosa solem enfrontar el dol que se'n deriva a través de l'eina que tenim més per mà com a persones en el moment en què ocorre: l'experiència vital. Aquest fet es dona perquè, atès que la mort és un concepte tabú, no es treballa suficient des de les institucions educatives i, per tant, tampoc des de casa per falta de coneixements. No hem d'oblidar, emperò, que el procés de dol no prové únicament arrel d'una mort, sinó que la pèrdua d'objectes valuosos, d'amistats, de parelles, etc. són també situacions que requereixen passar per un procés de dol. Llavors, depenent de la situació i etapa vital de cada persona, el procés de dol es viurà de diferent manera i caldrà fer ús d'uns recursos o uns altres adaptats a cada etapa.

El present Treball Final de Màster fa una proposta d'educació sobre el dol i d'intervenció sobre aquest per a centres d'Educació Secundària Obligatòria (ESO). L'etapa de l'adolescència és especialment sensible perquè es tracta d'una etapa de transició cap a la vida adulta on s'experimenten molts de canvis, sobretot psicològics, i cal tenir molta cura entorn de com es gestionen situacions com el procés de dol. L'estructura que segueix el treball es divideix, *grosso modo*, en dues grans parts: una revisió bibliogràfica i una proposta d'intervenció. En la primera part, la revisió bibliogràfica, es fa un recorregut pel que fa al concepte de la mort, l'adolescència i el procés de dol en l'etapa de l'adolescència. En la segona part, es presenta una proposta d'intervenció a nivell preventiu que engloba tots els cursos d'ESO per a portar a terme dins en Pla d'Acció Tutorial dels Centres d'Educació Secundària. A més a més, de manera transversal, es presenta també una guia de recursos a nivell pal·liatiu dirigida als professionals del centre, alumnat i famílies de l'etapa d'ESO.

Paraules Clau: Pèrdua, Dol, Adolescència, Pla d'Acció Tutorial, Educació Secundària Obligatòria.

ÍNDEX

Introducció	6
Justificació	8
Objectius del treball	9
Marc Normatiu	10
Estat de la qüestió	11
El Dol	11
Variables que afecten al curs d'un procés de dol	12
Etapas	13
Tipus	14
La pèrdua i el procés de dol en l'etapa de l'adolescència	16
L'adolescència	17
Concepte	17
Característiques i factors comuns que influeixen en el desenvolupament de l'adolescent	17
Característiques referents a la pèrdua i procés de dol de l'adolescent	19
Suggerències per a ajudar a l'adolescent en el dol	20
Conductes alarmants de dol complicat a l'adolescència	21
Mites	22
Educació per la mort	24
Educació per la mort en l'etapa de l'adolescència	25
Beneficis de l'educació per la mort	25
El paper de l'educació emocional	26
Concepte	26
Competències emocionals	27

Protocol a seguir en un centre educatiu	29
Principis bàsics d'actuació en la gestió i l'acompanyament del dol	31
La importància de la intervenció preventiva	32
Desenvolupament de la proposta d'intervenció	33
Metodologia	33
Objectius	34
Continguts	38
Destinatari	38
Context	38
Recursos	39
Temporalització	39
Activitats a nivell preventiu	40
Guia/eines a nivell pal·liatiu	43
Avaluació	44
Conclusions	45
Referències Bibliogràfiques	47
Bibliografia/Webgrafia	50
Annexos	51
Activitats Preventives	51
Guies de recursos a nivell pal·liatiu	63

1. Introducció

Són molts els tabús que tenim en la nostra societat, entre els quals es troba el de la mort i, en conseqüència, el de l'educació per la mort. Si més no, la societat espanyola nega la mort i, per tant, nega a la població l'oportunitat de formar-se i preparar-se per poder enfrontar adequadament la pèrdua i el dol (Artaraz, et al., 2017). És tendència molt comú pensar que el dol només apareix en el context de la mort d'un ésser estimat, però realment es produeix també davant de la pèrdua d'una persona estimada o d'alguna abstracció que ha ocupat el seu lloc, així com algun objecte, etc. (Meza et al., 2008).

Així doncs, en una societat que nega la mort i que classifica el terme de tabú, estem les persones preparades per a enfrontar-nos a la pèrdua i al dol? És cert que l'experiència ens ensenya amb cada cop que ens dona la vida a gestionar aquestes situacions de cada vegada millor. Però què passa amb les nostres emocions? Sabem com gestionar-les i treure'n el màxim profit per a enfrontar-nos a aquestes situacions? I què passa amb els adolescents, que es troben en una edat molt crítica per a gestionar aquest tipus de situacions? La realitat és que no es dedica el que caldria al tema de la mort i el dol en els centres educatius i els adults intentem fer-ho de la millor manera possible però sense tenir coneixement de com hauriem de gestionar-ho amb els infants i adolescents, i molt menys en nosaltres mateixos perquè tampoc hem rebut una educació per la mort en les nostres etapes educatives. És precisament per això que les institucions educatives cal que facin un treball pedagògic potenciant l'ensenyament de la mort com a part de la vida i que prepari i acompanyi en els processos de dol (Ramos, 2018).

Herranz (2016) exposa que quan es produeix una situació de pèrdua apartam els nins i adolescents amb la intenció de protegir-los del dolor que causa dita situació. Però cal tenir en compte que els nins i els adolescents passen per un

procés d'aprenentatge vital molt potent, en el qual incloure l'educació per la mort seria un encert. D'igual manera és molt important que els adults mostrin els seus sentiments i emocions en aquestes situacions davant dels nins i adolescents i que els convidin als diferents rituals per tal que aquests prenguin consciència del que signifiquen aquestes situacions i aprenguin a fer-ne una bona gestió.

A més a més, tal com exposa Ramos (2018), en els centres educatius no només s'ha d'actuar com es pugui quan es produeix una situació de pèrdua i de procés de dol, sinó que cal fer-ho de manera programada i justificada. És precisament aquesta la intenció de la proposta presentada en aquest Treball Final de Màster; una guia planificada i programada per a treballar la mort i el dol de manera preventiva i també pal·liativa en cas de necessitat.

2. Justificació

Aquest treball pretén posar sobre la taula la importància del tractament del dol, a l'etapa de l'adolescència concretament, ja que és una etapa molt crítica en la que s'experimenten molts de canvis, sobretot a nivell psicològic. L'elecció d'aquesta temàtica per a desenvolupar i centrar el meu Treball Final de Màster (TFM) es deu a la gran importància que considero que té el tractament de la pèrdua i el dol a nivell educatiu i també a partir de l'experiència viscuda pròpia o de persones properes d'haver passat per moments on hem hagut d'enfrontar-nos a la pèrdua i al procés de dol i des de les institucions educatives no hem rebut cap tipus d'educació respecte del tema. Més concretament, m'he volgut centrar en l'etapa de l'adolescència perquè és una etapa on els alumnes passen de tenir la visió egocèntrica que això passa als altres però a ells no els arribarà, a tenir el pensament crític entorn de la seva pròpia mort i pèrdues i comencen a preocupar-se pel tema, tal com exposa Cantero (2013).

Si més no, en l'adolescència s'experimenten molts de canvis i les situacions i experiències són viscudes molt intensament, de la mateixa manera que la pressió social i familiar en són protagonistes. És precisament per això que considero que és una edat crítica en la que cal treballar molt l'educació per la mort, ja que és l'etapa on els alumnes es troben en la transició cap a la vida adulta i comencen a ser més conscients de les coses i situacions així com a omplir-se de més inquietuds i preocupacions respecte diversos temes.

Per tant, he considerat adient elaborar el meu TFM entorn d'aquesta temàtica en aquesta etapa perquè m'hagués agradat molt rebre una educació d'aquest tipus al centre on vaig cursar l'Educació Secundària Obligatòria. D'igual manera, considero que s'hauria de treballar des del Pla d'Acció Tutorial una intervenció a nivell preventiu i pal·liatiu, en cas que fos necessari, per tal d'educar als alumnes i fer-los competents per a la vida.

3. Objectius del treball

Objectiu General:

- Dissenyar una proposta d'intervenció per a tractar el dol amb l'alumnat adolescent dels centres d'Educació Secundària.

Objectius Específics:

- Realitzar activitats d'identificació d'emocions pròpies i dels altres.
- Obtenir coneixement entorn del dol en l'adolescència.
- Prendre consciència dels mites i característiques del procés de dol en adolescents a partir de diferents experiències.
- Esbrinar de quina manera es poden gestionar les emocions i la seva importància.
- Expressar i relacionar les emocions sentides amb les situacions de pèrdua i dol viscudes.
- Obtenir estratègies de reestructuració cognitiva a partir de la visualització d'una pel·lícula.
- Compartir experiències i pensaments del dol en l'adolescència (o fora d'aquesta) i preparar una dramatització.
- Realitzar un mural explicatiu i visual del dol en l'adolescència.

4. Marc Normatiu

Quan parlem d'un col·lectiu com el d'educació secundària cal tenir present la normativa per la qual es regeix l'educació i l'educació a l'etapa de secundària. Així doncs, cal mencionar els següents ordres, decrets i lleis:

- Llei Orgànica 8/1985, de 3 de juliol, reguladora del dret a l'educació.
- Llei Orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'Educació, modificada per la Llei Orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa.
- Decret 120/2002, de 27 de setembre, pel qual s'aprova el reglament orgànic dels instituts d'educació secundària.
- Decret 34/2015, de 15 de maig, pel qual s'estableix el currículum de l'educació secundària obligatòria de les Illes Balears.
- Decret 29/2016 de 20 de maig, pel qual s'estableix el currículum de l'educació secundària obligatòria a les Illes Balears.
- Ordre de la consellera d'Educació, Cultura i Universitats de 20 de maig de 2015 per la qual es desplega el currículum de l'educació secundària obligatòria a les Illes Balears.
- Decret 35/2015, de 15 de maig, pel qual s'estableix el currículum del batxillerat a les Illes Balears.
- Decret 30/2016 de 20 de maig, pel qual es modifica el Decret 35/2015, de 15 de maig, pel qual s'estableix el currículum del batxillerat a les Illes Balears.
- Ordre de la consellera d'Educació, Cultura i Universitats de 20 de maig de 2015 per la qual es desplega el currículum del batxillerat a les Illes Balears.

5. Estat de la qüestió

5.1. El Dol

Seguint Meza et al. (2008), el dol és la reacció natural davant de la pèrdua d'una persona, objecte o event significatiu així com també la reacció emocional i de comportament en forma de sofriment i aflicció quan un vincle afectiu es romp. El procés de dol inclou components psicològics, físics i socials, amb una intensitat i duració proporcionals a la dimensió i significat de la pèrdua. En termes generals, es considera un procés normal per la qual cosa no es requereixen situacions especials per a la seva resolució. Meza et al. (2008) afegixen que tendim a pensar que el dol només existeix en el context de la mort d'un ésser estimat, però cal tenir present que també es pot produir com a reacció davant una pèrdua d'una persona estimada o d'alguna abstracció que ha ocupat el seu lloc, com la pàtria, la llibertat o un ideal entre d'altres.

Seguint en aquesta línia, Pangrazzi (1993, citat per Cabodevilla, 2007), enumera una gran quantitat de tipus de pèrdues que Cabodevilla (2007) concentra en cinc blocs:

- **Pèrdua de la vida:** Fa referència a un tipus de pèrdua total, ja sigui pròpia en cas que la persona s'enfronti al final de la seva vida a causa de malalties terminals o bé la pèrdua d'una altra persona.
- **Pèrdues d'aspectes de sí mateix:** Es refereixen a pèrdues que tenen a veure amb la salut d'un mateix. Aquestes poden ser físiques (parts del cos, capacitats sensorials, cognitives, motores, etc.) o bé psicològiques (autoestima, valors, ideals, il·lusions, etc.).
- **Pèrdues d'objectes externs:** Aquests tipus de pèrdues no tenen a veure directament amb la persona i fan referència a pèrdues materials,

entre les quals s'inclouen pèrdues de feina, situació econòmica, pertinences i objectes.

- **Pèrdues emocionals:** Fan referència a ruptures amb parelles o amb amistats.
- **Pèrdues lligades amb el desenvolupament:** Aquests tipus de pèrdues es refereixen a aquelles relacionades amb el propi cicle vital normal, com pot ser el pas per les diferents etapes o edats, infància, adolescència, joventut, menopausia, vellesa, etc.

Trujillo, et al. (2010) indiquen que en qualsevol d'aquestes pèrdues, la característica fonamental és que allò que es perd posseeix una funció emocionalment important per a la persona, la qual cosa explica la seva reacció i necessitat de reelaboració i ajustament, durant el temps en el qual una persona es troba en el dol s'anomena 'deudo' relacionant-lo amb l'experimentació del dolor davant una pèrdua (Gómez i Estanley, 1998 citat a Trujillo et al, 2010).

La intensitat del dol no depèn de la naturalesa de l'objecte perdut, sinó més bé del valor que se li atribueix. Segons Meza et al (2008), el 16% de les persones que perden un familiar sofreixen una depressió durant l'any següent a la pèrdua, però aquesta xifra augmenta quan ens referim a persones de més de 60 anys, segons un estudi de la Sociedad de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN).

5.1.1. Variables que afecten al curs d'un procés de dol

Flórez (2002) exposa que hi ha una sèrie de variables que afecten al curs d'un procés de dol. Aquestes serien les següents:

- **Variables antropològiques:** Hi ha pèrdues que solen desencadenar processos de dol de gran complexitat i molt dolorosos, en la majoria de les persones. També els processos de dol són més difícils d'elaborar quan es produeixen morts 'contra la seqüència de la vida'. En el cas dels

infants es fa més difícil la completa elaboració completa dels dols greus per la menor capacitat dels sistemes de contenció intrapersonals i psicosocials.

- **Variables relacionades amb les circumstàncies de la pèrdua:** El dol es complica en algunes situacions com per exemple quan no s'arriba a veure el mort o quan no s'arriba a tenir la seguretat de la mort o quan el cadàver ha estat mutilat. També pot dificultar l'elaboració del procés de dol la manera de rebre la notícia, pèrdues inesperades, prematures, etc.
- **Variables psicosocials:** Són circumstàncies psicològiques i socials que afecten als processos de dol: les condicions de vida precàries, l'aïllament social, l'existència de pràctiques socials que dificulten el dol, la mescla del dol amb problemes sanitaris, etc.
- **Variables intrapersonals:** Totes les circumstàncies que influeixen en l'elaboració del dol són mediades per la personalitat de la persona que viu el dol. D'igual manera, el tipus de vincle amb l'ésser perdut pot dificultar l'elaboració d'un procés de dol, com ara en el cas de relacions ambivalents o de dependència amb el difunt.

5.1.2. Etapes

Meza et al. (2008) exposen que el desenvolupament clínic del dol passa sempre pels mateixos camins que constitueixen tres grans fases, les quals són les següents:

1. **L'inici o primera etapa:** es caracteritza per un estat de xoc més o menys intens amb una alteració de l'afecte, amb una sensibilitat anestesiada, amb l'intel·lecte paralitzat i amb afectació de l'aspecte fisiològic amb irregularitats en el ritme cardíac, nàusees o tremolor.
2. **Etapa central:** és el nucli mateix del dol; es diferencia per un estat depressiu i és l'etapa de major duració. A l'inici de tot la imatge del desaparegut ocupa sempre i per complet la ment del que sofreix.

3. **Etapa final:** és el període de restabliment. Comença quan la persona afectada mira cap al futur, s'interessa per nous objectes i és capaç de tornar a sentir nous desitjos i expressar-los.

A més a més, Meza et al. (2008) afegixen que la duració del dol depèn de cada persona i que es considera que ja s'ha passat quan la persona ha completat totes les etapes. Es podria agafar com a referència el moment en el que el subjecte és capaç de pensar sense dolor en la persona que ha mort.

Seguint en la mateixa línia, Trujillo et al. (2010) presenten una sèrie de fases més detallades a partir de treballs d'autors com Bowlby i Parkes (citats per Randolph, 2002). Aquestes fases són les següents:

1. **Commoció i atordiment:** en aquesta fase la persona queda en xoc i és el moment en el qual l'equilibri de la vida es veu desestabilitzat.
2. **Anhel i cerca:** en aquesta fase hi ha un esforç per a tornar a les coses tal i com eren abans.
3. **Desorganització i desesperança:** aquesta fase es considera una reacció comprensible al fracàs dels esforços per reviure el passat, es tracta aquí de preguntes sobre la identitat pròpia, se manifesta en la incapacitat de concentrar-se en les activitats diàries i la percepció de no poder respondre a les exigències de la vida quotidiana.
4. **Reorganització:** aquesta fase s'inicia quan la persona pot tornar a recollir els fragments de la seva vida pròpia i començar a moldejar-los en algun tipus d'ordre.

5.1.3. Tipus

Cabodevilla (2007) esmenta que un dol patològic es caracteritza fonamentalment per la intensitat i duració de la reacció emocional de la persona, per la qual cosa es considera que hi ha un dol 'normal' i un altre patològic. A més a més, afegix que les persones que al llarg de la seva

infància no han estat estimulades i ajudades per a ser persones independents tenen més dificultats per a desprendre's de les altres persones i per això els resulta molt difícil elaborar el dol.

Cabodevilla (2007) presenta algunes de les formes de dol més comuns:

- **Dol anticipatori:** És un tipus de dol en el qual la persona afectada ja ha començat l'elaboració del dolor de la pèrdua sense que hagi ocorregut encara. És una forma d'adaptació al que arribarà.
- **Dol crònic:** La persona que sofreix el dol es queda aferrada al dolor, poguent-lo dur amb ell/a durant anys, moltes vegades juntament amb un fort sentiment de desesperació. La persona és incapaç de refer la seva vida, es mostra absorbida pels constants records i tota la seva vida gira entorn del difunt.
- **Dol congelat o retrassat:** Es coneix també com a dol inhibit o postposat. Es presenta en aquelles persones que al llarg de les fases inicials del dol no donen significat d'afectació o dolor per la pèrdua de la persona estimada. En aquest cas a les persones els costa reaccionar davant la pèrdua i presenten dificultats per a expressar emocions.
- **Dol emmascarat:** La persona experimenta símptomes i conductes que li causen dificultats i patiment, però no ho relaciona amb la pèrdua d'un ésser estimat. En aquest cas la persona sol anar al metge per diferents disfuncions orgàniques però sense mencionar la pèrdua d'un ésser estimat, atès que no ho relaciona.
- **Dol exagerat:** També s'anomena dol eufòric i es presenta de 3 maneres diferents:
 - Intensa reacció al dol.
 - Negació de la realitat de la mort i la sensació que la persona difunta segueix amb vida.

- Reconeixement que la persona va morir però que això va passar per beneficiar a l'altra persona que sofreix el dol.
- **Dol ambigu:** És un tipus de pèrdua que crea molta ansietat perquè roman sense aclarir. Es dona de dues maneres:
 - La persona que sofreix el dol percep la persona desapareguda com a absent físicament però present psicològicament.
 - La persona que sofreix el dol percep la persona absent psicològicament tot i que està present físicament.
- **Dol normal:** És el tipus de dol més freqüent i es caracteritza per diferents vivències en totes les dimensions de la persona. Kaplan (citat per Cabodevilla, 2007) presenta una sèrie de característiques d'aquest tipus de dol:
 - Atordiment i perplexitat davant la pèrdua.
 - Dolor i malestar.
 - Sensació de debilitat.
 - Pèrdua de gana, pes i son.
 - Dificultat per a concentrar-se.
 - Cupa, ràbia.
 - Moments de negació.
 - Il·lusions i al·lucinacions respecte del difunt.
 - Identificació amb el difunt.

5.2. La pèrdua i el procés de dol en l'etapa de l'adolescència

La concepció de la mort en l'etapa de l'adolescència és molt complexa perquè, com mencionen Aberastury i Knobel (1970, citats a Gallego, i Isidoro, 2019), aquesta etapa està plena de continus canvis físic, psicològics i conductuals. Algarra (2012, citat a Gallego, i Isidoro, 2019), defensa que hi ha dos tipus de concepcions de la mort en el pubescent: els continuïstes, els quals creuen en la vida després de la mort, i els extinitivistes, els quals creuen en la finitud del ser, és a dir, el final de qualsevol tipus de procés.

En qualsevol cas, per tal que els adolescents creïn un bon concepte de mort és important, menciona Gabarró (2016, citat a Gallego, i Isidoro, 2019), el diàleg sincer entorn d'aquest tema, ja que això els ajudarà a construir la seva pròpia idea i comprendre que és una qüestió de la que se'n pot xerrar amb normalitat. No obstant això, cal tenir present que l'etapa de l'adolescència és una etapa complicada i que, per descomptat, cap adolescent enfronta aquestes situacions de la mateixa manera.

5.2.1. L'adolescència

5.2.1.1. Concepte

Casas (2010) defineix l'adolescència com "un procés continu i complex de naturalesa biopsicosocial a través del qual els adolescents construeixen, amb el suport de la seva família, els seus pares i la comunitat, un conjunt de capacitats i aptituds que els permeten satisfer les seves necessitats amb vistes a aconseguir un estat de complet benestar." Comenta també que l'adolescència és un període que va des dels 10 anys fins als 19 anys, període en el que no només es produeix un creixement i maduració físics accelerats, sinó que també existeixen canvis d'ordre psicològic, sexual, de comportament i de socialització.

Seguint en aquesta línia i basant-nos en el que diu Lojo (2006), és indispensable una col·laboració entre el centre educatiu i la família per tal d'aconseguir un aprenentatge significatiu així com també un bon desenvolupament de l'estudiant.

5.2.1.2. Característiques i factors comuns que influeixen en el desenvolupament de l'adolescent

Seguint Casas (2010), cal considerar una sèrie d'aspectes que apareixen en l'etapa de l'adolescència per tal d'ajudar als adolescents a tenir una millor qualitat de vida. Cal diferenciar aquelles característiques que requereixen una

major predisposició per part de l'adolescent per dur a terme conductes de risc d'aquelles que es donen a tots els adolescents per igual.

Així doncs, aquelles que requereixen una major predisposició per part de l'adolescent serien les següents: l'adolescent es reconeix com un ser sexual i poden existir conflictes relacionats amb això com assumir l'homosexualitat, mètodes anticonceptius, l'avortament considerat com a mètode anticonceptiu, embarassos no desitjats, precocitat materna, complicacions en el part, SIDA i altres tipus de malalties de transmissió sexual; relació amb addiccions, etc. Per contra, aquelles característiques que esdevenen comuns a l'etapa de l'adolescència serien les següents: l'adolescent es demana sobre els seus canvis, la qual cosa inclou identitat i gènere; observa i respecta els rols, jerarquies i límits de la seva família i entre la família i ell; quan es relaciona amb els seus pares, l'adolescent pren consciència de la seva pròpia autoestima, de tot allò que valora. D'igual manera, comenta que cal tenir molt present les **adversitats** a les quals l'adolescent s'enfronta al llarg d'aquesta etapa: falta de privacitat i confidencialitat, falta de polítiques clares i de compromís, accidents i traumatismes, depressió, etc.

Entre els factors comuns a tots els adolescents que exerceixen un efecte especial sobre la seva conducta i comportament, Lillo (2004) en destaca tres:

- Les seves relacions amb les famílies
- Les seves relacions amb els amics
- La visió que té l'adolescent de sí mateix com a persona

Per tant, malgrat que cada persona és diferent, aquestes característiques són comuns a aquesta etapa, tot i que cada adolescent les viu de manera diferent depenent de les seves circumstàncies contextuais i personals.

5.2.2. Característiques referents a la pèrdua i procés de dol de l'adolescent

Segons Artaraz et al. (2017), la comprensió de la mort i l'expressió del dol varia segons l'edat i el desenvolupament evolutiu de la persona. En el cas que ens ocupa, ens interessa conèixer les característiques d'aquesta comprensió de la pèrdua i expressió del dol en l'etapa de l'adolescència. No obstant això, abans d'entrar en les característiques pròpiament de l'adolescència cal fer referència als cinc elements fonamentals que intervenen en la comprensió de la mort i que aniran canviant en funció de l'edat. Així doncs, la mort és:

- Universal: la mort afecta a tots els éssers vius.
- Irreversible: després de la mort no es torna a viure.
- No funciona: després de la mort el cos deixa de funcionar.
- És incontrolable: la mort no depèn dels nostres pensaments.
- Final de la vida: després de la mort no sabem què passa, existeix un gran misteri sobre la continuïtat o no de altra forma de vida.

Poch i Herrero (2003, p. 107) també presenten aquests cinc punts anomenant-los amb els següents conceptes (ordenats i coincidents segons els anteriors presentats): Universalitat, Irrevesibilitat, No-Funcionalitat, Causalitat i Continuació no-Corpòrea.

Dit això, Artaraz et al. (2017) exposen que durant l'adolescència es presenten les següents característiques referents a la pèrdua i procés de dol.

- La comprensió de la mort i l'elaboració del dol és similar a la d'una persona adulta així com també les seves reaccions, tot i que viuen les emocions més intensament.
- Mostren un gran interès pel que succeeix després de la mort, si hi ha vida o no després, etc.

- L'adolescència és una etapa de canvis i transició cap a la independència del món adult, per la qual cosa en la relació amb els seus pares i mares esdevenen més conflictes. Aquesta situació pot ser donada per sentiments de culpabilitat i es mor algú proper.
- Són conscients de la seva pròpia mort i poden 'jugar' amb ella, i inclús pot aparèixer la idea del suïcidi com a sortida al sofriment o als problemes ocasionats per la pèrdua.
- És freqüent que no vulguin compartir amb les persones adultes les emocions derivades de la pèrdua, per considerar que no necessiten dels altres, o per no voler mostrar-se vulnerables davant ells.
- No volen ser diferents dels seus iguals. Tenen por que si després de la pèrdua d'un ésser estimat expressen el seu dolor, s'interpreti com un signe de debilitat o no puguin ser compresos pels seus companys.
- Aquest tipus de situacions poden suposar que l'adolescent renunciï a viure el seu propi dol.
- Després de la defunció l'adolescent resaltarà les qualitats positives de l'ésser estimat que ha mort, oblidant-se d'altres aspectes no tan agradables o més conflictius, els quals poc abans de la mort constituïen la base d'una crítica intensa.
- Es poden sentir pressionats per comportar-se com a persones adultes.

5.2.3. Sugerències per a ajudar a l'adolescent en el dol

Lacasta Reverte i Novellas Aguirre de Càrcer (2005) presenten una sèrie de suggerències per tal de poder ajudar a l'adolescent en situació de dol. Aquestes són les següents:

- Proporcionar informació clara i adequada entorn del que ha succeït.
- Permetre i respectar l'expressió o no de sentiments i emocions.
- Potenciar la seva participació, sempre que l'adolescent vulgui, a diferents rituals funeraris com a acceptació de la realitat de la pèrdua.

- La sobreprotecció de l'adolescent entesa com a manera d'evitar el sofriment, pot ser interpretada per l'adolescent com una manera de no tenir-lo/a en compte.
- Mostrar-se propers i disponibles en el moment en que necessitin la figura de l'adult. El suport dels familiars, amics i persones importants és fonamental per a evitar que l'adolescent canalitzi la seva aflicció de manera destructiva o autodestructiva. En cas de ser necessari, es pot demanar ajuda a un especialista.
- Mantenir les rutines i les normes per tal que l'adolescent no senti que el món es desestabilitza i es desorganitza davant ell/a. Aquest fet contribueix a una menor confusió donada per la situació i també a mantenir una estabilitat en l'adolescent.
- Garantir l'atenció i l'afecte.
- Recordar que és un/a adolescent i en cap moment ha d'adaptar conductes pròpies de la persona difunta, així com tampoc assignar-li un paper que no li pertoca.
- Reafirmar la seva personalitat per a garantir la seva identitat.

5.2.4. Conductes alarmants de dol complicat a l'adolescència

Arataz et al. (2017) exposen que hi ha algunes conductes que ens han de fer estar en estat d'alerta si es tornen excessives pel que fa a la intensitat i/o duració tot i que siguin manifestacions 'normals'. En el cas dels adolescents presenten les següents conductes alarmants:

- Irritabilitat extrema o canvis d'humor constants que no se normalitzen.
- Agressivitat extrema o impulsivitat que no pot controlar.
- Ira cap a qui els va donar la notícia o cap el personal sanitari que no va poder fer més, arribant a fer-los responsables directes de la mort.
- Pensaments negatius concurrents sobre la mort que no passen.
- Posa en pràctica conductes de risc perquè la vida ha deixat de preocupar-li o de tenir valor per a ell o ella.

- Ideació suïcida que arriba inclús a l'elaboració d'un pla suïcida.
- Simptomatologia depressiva mantinguda.
- Cupa que no passa.
- Reaccions mantingudes d'entusiasme o alegria inadequats.
- Consum de substàncies que abans no consumia i/o augment de les que ja consumia.
- Incapacitat per a retornar a les seves rutines habituals.
- Baixada significativa del rendiment acadèmic.
- Aïllament extrem: no vol participar en events socials en els que abans sí que participava.
- Assumpció de responsabilitats que abans no assumia, que influeixen en la seva vida social.
- No vol tocar les coses del difunt, prefereix deixar-ho tot com si la persona hagués de tornar.
- Queixes somàtiques relacionades amb la malaltia de la persona difunta.
- Aparició d'altres trastorns somàtics, obsessius, d'ansietat, de separació, que anteriorment no s'havien manifestat o no eren significatius.

5.2.5. Mites

Artaraz et al. (2017) comenten que la concepció de la mort que tenim en la nostra societat té a veure molt directament amb les idees o mites entorn del dol en els nins i nines. És precisament això el que els allunya de l'entorn de la mort pensant que els estem protegint pensant que els evitem el sofriment que nosaltres hem experimentat.

Alguns dels mites més comuns respecte al dol en la infància i l'adolescència, i juntament amb el que ens evidencia la investigació i la pràctica científica són els següents:

- Els nins i nines no se n'adonen del que succeeix després d'una pèrdua.
- Els nins i les nines no elaboren el dol.

- Hem de protegir-los per tal que no sentin dolor i sofriment, per la qual cosa és millor disimular i no mostrar el nostre dolor.
- En la infància no es comprenen els rituals i a més els poden traumatitzar, per la qual cosa és millor que no assisteixin a aquests.

Artaraz et al. (2017) exposen que hi ha una gran coincidència entre els experts al dir que a partir dels 6 anys convé oferir als nins i nines participar en la visita al tanatori o als funerals acompanyats sempre per una o més persones properes i anticipant-los el que veure, el que passarà i, per descomptat, estar sempre disposats a respondre les seves preguntes.

Seguint en aquesta línia, Gorosabel i León (2016) afirmen que els mites associats al dol són els que precisament poden fer que els nins i nines no rebin l'atenció necessària que realment necessiten. Poch i Herrero (2003, p.106) fan referència als mites i veritats sobre la mort. Aquests mites coincideixen amb els presentats anteriorment per Arataz, et al. (2017) però n'hi afegeixen algun altre a més de la seva corresponent veritat.

A continuació es presenta la taula de Poch i Herrero (2003, p. 106).

Mites	Veritats
Els nins no se n'adonen del que succeeix després d'una pèrdua.	Observen que ha succeït quelcom i no xerrar d'això suposa que es sentin 'espies' d'alguna cosa que tal vegada no arribin ni a comprendre.
Els nins i adolescents no elaboren el dol.	Sí que elaboren el dol.
Els nins i adolescents no atribueixen significat als acontexements.	Sí que atribueixen significat als successos i, a més, necessiten fer-ho.
Els adults hem de protegir-los en la mesura del possible del dolor i del sofriment, per la	Els protegim millor si els incorporam en els processos familiars i els feim partíceps de

qual cosa és millor no incorporar-los als rituals.	manera adequada pel que respecta a la seva edat.
La protecció entesa com 'exclusió' i viscuda pel nin com 'abandonament' i 'soletat'.	La protecció entesa com 'inclusió/ incorporació' i viscuda pel nin com un 'formar part de' i 'companyia'.
No comprenen els rituals, per la qual cosa és millor que no assisteixin a ells.	Podem ajudar-los a comprendre, encara que sigui mínimament, els rituals i permetre que participin en ells en la mesura del possible.

Taula 1: *Taula de Mites i Veritats*. Font: Poch i Herrero, 2003, p. 106.

Tal com exposen Gorosabel i León (2016), i a través del que s'observa a la pràctica clínica, queda evidenciat el fet que els nins i adolescents no han de ser exclosos dels processos de dol familiars. Més bé tot el contrari, el formar part del procés de dol i l'assistència a diferents rituals ajuda a confrontar la realitat, a sentir-se més connectats i afavoreix el sentiment de pertinença a un grup, quelcom molt important en aquests moments.

5.3. Educació per la mort

Segons Verdú (2002, citat a Cantero, 2013) "una enseñanza sin muerte es la muerte absoluta de la enseñanza, porque no tratar de lo que más importa descalifica a cualquier institución sobre el saber". Seguint Cantero (2013), és necessari educar per la mort i aquesta idea cal que es reflecteixi en tots els projectes curriculars, adaptacions, unitats didàctiques, projectes de centre i en les programacions del nostre currículum oficial, en els quals destacam que s'han d'oferir coneixements que ajudin a definir una proposta educativa que atengui a la formació humana.

García i Aura (2010, citats a Cantero, 2013), consideren que els dos enfocaments metodològics útils per a l'ensenyament estructurat dels temes relacionats amb la mort són la didàctica i l'experiència. Per una part,

l'enfocament didàctic té com a objectiu millorar el coneixement i, per altra part, l'enfocament de l'experiència fomenta la participació activa dels interessats, que evoca sentiments i fa aflorar actituds relacionades amb la mort que cal que siguin modificades. Exposen també que en la pràctica, la majoria dels educadors utilitza una combinació d'ambdues metodologies.

A més a més, De la Herrán i Cortina (2007) exposen que, a nivell educatiu, davant de la pèrdua relacionada amb l'alumnat cal obtenir el coneixement necessari per saber què fer des de diferents fonts: Fonts externes personals, fonts externes bibliogràfiques, font externa i interna a la vegada (l'altre com a font de coneixement) i font interna.

5.3.1. Educació per la mort en l'etapa de l'adolescència

Segons Cantero (2013), durant l'etapa de l'adolescència, la mort i l'envelliment són considerades possibilitats tan llunyanes que els joves no hi posen atenció. Els adolescents sovint pensen que això no els tocarà perquè els queda molt lluny. Aquest tipus de pensament forma part del pensament egocèntric dels adolescents, tal i com expliquen alguns psicòlegs. Aquesta visió es dona sobretot a les edats més primerenques de l'adolescència. No obstant això, a les edats més avançades de l'adolescència aquests ja es comencen a plantejar el significat de la mort. Es qüestionen entorn de la seva pròpia mort i mostren preocupació respecte del tema. Tal i com evidencien alguns estudis, els adolescents solen relacionar la mort amb l'obscuritat i el buit.

5.3.2. Beneficis de l'educació per la mort

Cantero (2013) en la seva investigació exposa alguns dels beneficis més destacats de l'educació per la mort. Aquests són els següents:

- Millora de la comunicació.
- Respecte pels drets.
- Educa en valors.
- Respecta la diversitat.

- Treballa la inclusió.
- Fomenta la participació i el diàleg.
- Solidifica el treball en equip.
- Propicia la innovació i la creativitat.
- Procura una intervenció realista, interactiva i solidària.
- Impulsa el desenvolupament de valors i actituds positives.
- Desenvolupa l'empatia.
- Afavoreix les habilitats socials.
- Possibilita la presa de decisions.
- Crea ciutadans capaços d'adaptar-se.
- Promou la formació contínua dels professionals.

5.3.3. El paper de l'educació emocional

5.3.3.1. Concepte

Seguint Bisquerra (2009) entenem una emoció com "Un estat complex de l'organisme caracteritzat per una excitació o pertorbació que predisposa a l'acció". Les emocions es poden produir de manera interna o externa i és el mecanisme de valoració qui s'encarrega de valorar els estímuls o esdeveniments tant positius com negatius de manera conscient o inconscient, els quals arriben a través dels sentits per activar una resposta emocional. És el mecanisme de valoració qui s'encarrega de valorar els estímuls o esdeveniments tant positius com negatius de manera conscient o inconscient, els quals arriben a través dels sentits per activar una resposta emocional. Aquesta resposta emocional que se'n deriva s'identifica amb una sèrie de components, els quals segons Bisquerra (2009) són els següents: neurofisiològic (respostes emocionals involuntàries), comportamental (expressió emocional i manifestació externa de les emocions) i cognitiu (experiència emocional des del punt subjectiu del fet).

Tal com planteja Cantero (2013) a la seva investigació, la Psicologia expressa que les emocions donen color i qualitat a la nostra vida, ja que tenen la funció de protegir-nos davant determinats perills, tant interns com externs i resulten beneficioses quan es produeixen de manera adequada.

Pel que fa al concepte d'educació emocional, seguint Bisquerra (2000), l'educació emocional és procés educatiu, continu i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com a element essencial del desenvolupament humà, amb objecte de capacitar-los per la vida i amb la finalitat d'augmentar el benestar social i personal. Arrel d'això, l'educació emocional consta d'una sèrie d'objectius com ara el de conèixer millor les pròpies emocions, aprendre a identificar les emocions dels altres, denominar les emocions correctament, desenvolupar l'habilitat per regular les pròpies emocions, aprendre a tolerar més la frustració, prevenir els efectes perjudicials de les emocions negatives, aprendre a generar emocions positives, tenir habilitat per automotivar-se, adoptar una actitud positiva davant la vida i aprendre a fluir (Bisquerra et al., 2012).

5.3.3.2. Competències emocionals

L'adquisició de les competències emocionals són precisament el mecanisme que ens ajudarà a saber com gestionar les pròpies emocions i a entendre les dels altres per a poder ajudar en situacions complicades com ho és el dol i el seu procés. Precisament, l'educació emocional té com a objectiu principal desenvolupar les competències emocionals en l'educació a través de la pedagogia i psicopedagogia. A diferència de l'educació emocional, la intel·ligència emocional, l'objectiu de la qual es centra més en mesurar i definir un tipus d'intel·ligència que fins fa uns anys s'obviava i és un concepte que s'estudia més en el camp de la psicologia (Mateu et al., 2019).

Pel que fa a les competències emocionals en trobem diversos models. Seguint el model del Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica (GROP) de la

Universitat de Barcelona (Bisquerra, s.d) i de Bisquerra (2009), s'observa una determinada classificació de les competències de l'educació emocional. Aquestes competències emocionals són les següents: Consciència emocional, regulació emocional, autonomia emocional, competència social i competències per a la vida i benestar.

En primer lloc trobem la competència de la **consciència emocional**, la qual consisteix en conèixer les pròpies emocions i les emocions dels altres. S'aconsegueix a partir de l'observació del comportament tant propi com dels altres i suposa el fet de diferenciar entre pensaments, accions i emocions; comprendre les causes i conseqüències de les emocions; avaluar la seva intensitat i, per últim, reconèixer i utilitzar el seu llenguatge tant en la comunicació verbal com en la no verbal. En segon lloc trobem la competència de la **regulació emocional**, la qual respon a la capacitat per manejar les emocions de manera apropiada, és a dir, donar la resposta apropiada a les emocions que experimentem. Són components importants de l'habilitat de regulació l'expressió emocional apropiada, tal com ja hem mencionat anteriorment, la regulació d'emocions i sentiments com ara l'ira, la por, la frustració, etc., les habilitats d'afrontament en situacions de risc i la competència per autogenerar emocions positives com l'alegria, l'amor, l'humor, etc. La tercera competència que trobem és la de l'**autonomia emocional**, la qual podríem dir que és la capacitat que té l'individu de no deixar-se influir notablement pels estímuls del seu entorn. Aquest concepte implica l'adquisició d'autoestima, automotivació, autoeficàcia emocional, responsabilitat, actitud positiva, anàlisi crítica de normes socials i resiliència. Una altra de les competències que exposa aquest model seguit és la de les **habilitats socioemocionals o competència social**, la qual respon a la capacitat per poder tenir bones relacions amb els del nostre entorn. Els components que conformen aquesta competència, segons Bisquerra i el GROPE són: dominar les habilitats socials bàsiques, respecte per la resta, practicar la comunicació receptiva, practicar la comunicació expressiva, compartir emocions,

comportament prosocial i cooperació, assertivitat, prevenció i solució de conflictes i la capacitat per gestionar situacions emocionals. Finalment, trobem les **competències per a la vida i el benestar**, les quals responen a un conjunt d'habilitats, actituds i valors que faciliten i promouen la construcció i desenvolupament del benestar personal i social.

5.3.4. Protocol a seguir en un centre educatiu

Gorosabel i León (2016) presenten un protocol d'actuació pels centres educatius, el qual diuen que podria servir de base per a l'elaboració de protocols adaptats a les diferents realitats de cada centre escolar. Per una part, les actuacions poden servir per a iniciar una pedagogia de la mort i per a la sensibilització de la comunitat educativa sobre la necessitat de posar-la en marxa en els centres educatius. Per altra part, la finalitat de les actuacions pal·liatives és orientar als centres educatius per a donar una resposta consistent i planificada a les situacions de defunció a les que es puguin enfrontar. Així doncs, a continuació es presenta el Protocol d'Actuació de Pèrdues i Dols (PAPD) en el qual s'han proposat les actuacions que el centre escolar hauria de fer per a tractar les defuncions que afectin als escolars.

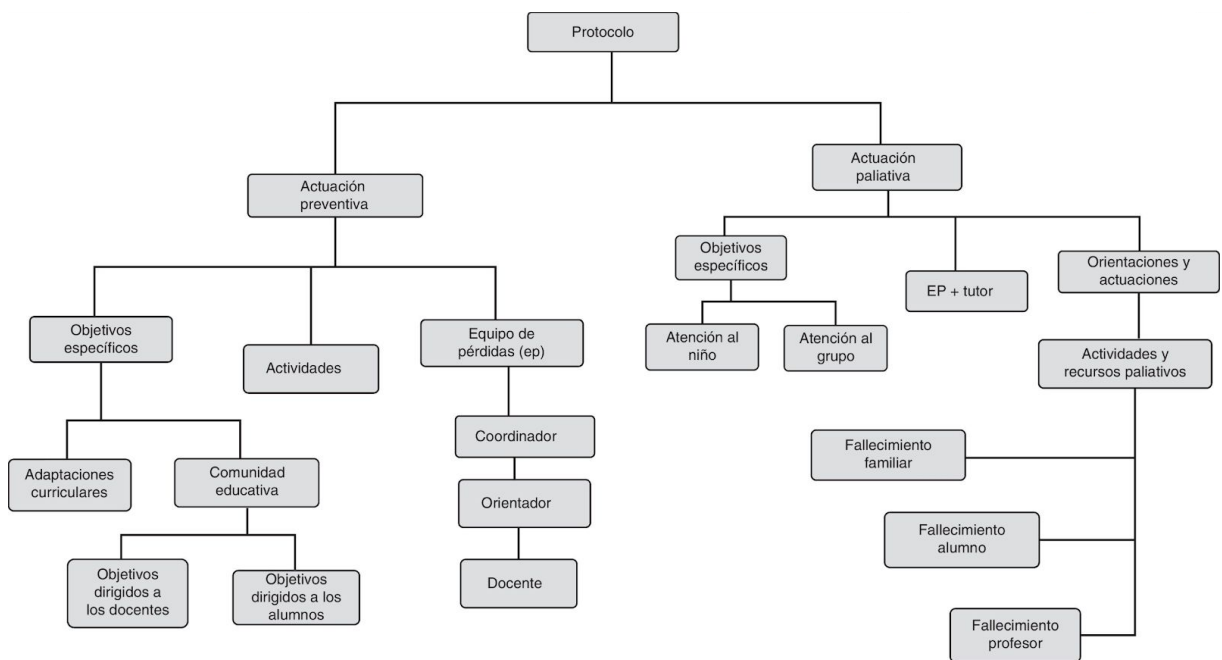


Figura 1: *Protocol d'Actuació de Pèrdues i Dols (PAPD)*. Font: Gorosabel i León, 2016.

Cal remarcar que l'Equip de Pèrdues (EP) ha d'estar constituït per diferents professionals del centre escolar i el seu objectiu és el disseny, l'adequació, aplicació i avaluació de les actuacions que es desenvoluparan com a part del protocol. L'EP està format per un coordinador, un orientador i un docent. En la fase paliativa es necessari que el tutor del grup que s'enfronta al dol s'uneixi a l'EP (Gorosabel i León, 2016). Aquest protocol presentat també engloba una sèrie d'objectius generals de prevenció, educació i paliat, així com també objectius específics de cada fase. A continuació es presenten els objectius generals i específics que contempla el PAPD:

Objectius Generals del PAPD	
Objectius Preventius	Objectius Pal·liatius
Sensibilitzar la comunitat educativa. Realitzar adaptacions curriculars.	Donar respostes coordinades a les situacions de pèrdua.
Crear un equip per a la coordinació de les actuacions preventives.	Orientar i donar suport a les famílies i docents en situacions de pèrdua.
Treballar amb els nins la mort i el dolor mitjançant una educació emocional.	Ajudar a l'expressió i regulació emocional dels nins.

Taula 2: *Objectius Generals del PAPD*. Font: Gorosabel i León, 2016.

Objectius Específics del PAPD
<ul style="list-style-type: none"> ● Adaptacions en el Projecte Educatiu de Centre (PEC), Projectes Curriculars d'Etapa (PCE) i els Plans d'Acció Tutorial (PAT). ● Sensibilització sobre la pedagogia de la mort mitjançant diferents actuacions: Oferir xerrades dirigides a tota la comunitat educativa (directors, docents i no docents del centre, famílies i persones que estiguin interessades sobre ells). ● Crear un blog o website en el que s'ofereixin continguts sobre la pedagogia de la mort: articles, orientacions, bibliografia i altres recursos d'interès. ● Col·locar un planell informatiu al que pugui accedir tota la comunitat educativa. ● Formar i informar sobre l'educació per a la mort. ● Formar i informar sobre el maneig del dol.

- Formar i informar sobre les actuacions a dur a terme amb alumnes d'educació infantil relacionades amb l'educació per a la mort.
- Estar en una concepció real de la mort.
- Treballar l'educació emocional i l'atenció plena.
- Ensenyar als nins a tolerar el dolor.
- Observar i proporcionar atenció individualitzada davant una pèrdua familiar.
- Establir vies de comunicació regulars amb la família del nin.
- Proporcionar atenció específica al grup que hagi sofert la pèrdua d'un nin del grup o d'un professor del centre.
- Realitzar activitats grupals i tallers amb la família.

Taula 3: *Objectius Específics del PAPD*. Font: Gorosabel i León, 2016.

5.3.5. Principis bàsics d'actuació en la gestió i l'acompanyament del dol

Seguint Cortina et al (s.d.), per tal de normalitzar les situacions eventuais tràgiques de la manera més humana i educativa possible es proposen una sèrie de principis bàsics a seguir que es puguin adaptar a cada circumstància. Aquests són els següents:

1. Coordinació
2. Mirada i escolta sensible (Coneixement clar i precís de la situació)
3. Flexibilitat (Adaptació a cada situació particular)
4. Comunicació (Coherent, sincera i honesta)
5. Respecte
6. Generositat
7. Inclusivitat normalitzadora
8. Atenció al present (Dia a dia)
9. Seguiment (Després del després)

Cal tenir en compte aquests principis com a base de l'actuació, orientacions i acompanyament que es fa des del centre educatiu per tal de poder donar la resposta més adequada, educativa i humana possible enfront de cada cas.

5.3.6. La importància de la intervenció preventiva

Cortina et al (s.d.) exposen que no s'educa per les pèrdues només en el moment en què aquestes ocorren, sinó que hi ha un recorregut educatiu previ que proposen dividir en cinc àrees:

1. Educar en l'observació atenta i reflexionada
2. Educar en l'autonomia, la solidaritat i la responsabilitat
3. Educar en la resiliència
4. Educar per una intel·ligència emocional
5. Educar per la salut
6. Educar per la transcendència

A més a més, proposen diferents vies d'intervenció preventives per tal de desenvolupar i posar en pràctica les actuacions preventives per a l'educació per a la vida i la mort:

1. De manera interdisciplinària
2. Intervencions improvisades
3. Incloure-ho en el Projecte Educatiu de Centre
4. Inserir en el currículum
5. Des de les tutories

En la proposta que veurem a continuació s'ha optat per la via de les tutories, ja que és una proposta a nivell de Pla d'Acció Tutorial.

6. Desenvolupament de la proposta d'intervenció

6.1. Metodologia

La present proposta d'intervenció consta de dues parts diferenciades però complementàries. En la primera part s'exposen una sèrie d'activitats per a dur a terme a nivell preventiu juntament amb totes les seves característiques per a incloure en el Pla d'Acció Tutorial i, en la segona part i de manera transversal, es presenta una guia de recursos per a la intervenció pal·liativa dirigida als alumnes, al centre educatiu i docents i a les famílies. S'ha optat per una proposta que inclogui tots els cursos d'ESO per tal de garantir una continuïtat en la intervenció preventiva adaptada a cada curs i, per tant, a l'evolució integral de l'alumnat.

Els principis metodològics en els quals es basa la proposta són globals i integradors, així com la metodologia es caracteritza per ser activa, participativa, motivadora, respectuosa, adaptativa i sempre amb la figura del docent/tutor/a com a acompanyant del procés. A més a més, a part de l'alumnat i els docents, s'inclouen el centre educatiu i les famílies que, de manera directa o indirecta, participen de la intervenció. En el cas de la prevenció tenen una participació més indirecta però igualment important pel que fa a la formació dels seus fills/es i, pel que fa a la intervenció pal·liativa, les famílies així com també el centre educatiu són elements imprescindibles a dotar de recursos i eines per tal d'aconseguir una formació íntegra dels alumnes.

Principalment es duran a terme activitats individuals, en parelles o en petit grup però sempre amb la figura del tutor/a com a màxim responsable i acompanyant dels alumnes en aquest procés. Finalment, en cas que s'hagi d'intervenir a nivell pal·liatiu, es seguiran les indicacions i recursos proposats a la guia que es presenta en la segona part de la proposta. D'igual manera, cada centre iniciarà

totes les accions i protocols que consideri adients en funció del tipus de pèrdua que es doni i de les condicions en la que es trobi l'afectat/ada o afectats.

Les activitats les durà a terme el tutor/a de cada grup juntament amb la supervisió de l'orientador/a, ja que les activitats han estat dissenyades des del departament d'orientació per a incloure al PAT. A cada curs se li ha assignat un color per tal que s'entengui més a quin corresponen els diferents objectius, el cronograma, les activitats preventives i la guia de recursos a nivell pal·liatiu.

6.1.1. Objectius

A continuació es presenta una taula on es recuperen els objectius general i específics exposats en un apartat a l'inici del treball. Però, a més a més, es presenten els objectius operatius amb els seus indicadors i instruments, tot indicant també els cursos dins els que s'engloben. Aquests objectius operatius, indicadors i instruments es recuperaran més endavant a les diferents activitats.

Objectiu General	Objectius Específics	Objectius Operatius	Indicadors	Instruments	Cursos
1. Dissenyar una proposta d'intervenció per a tractar el dol amb l'alumnat adolescent dels centres d'Educació Secundària.	1.1. Realitzar activitats d'identificació d'emocions pròpies i dels altres. 1.2. Obtenir coneixement entorn del dol en l'adolescència.	1.1.1. Visualització de la pel·lícula <i>Big Hero 6</i> i posterior reflexió individual pel que fa al tema de la pèrdua i les emocions. 1.1.2. Aprendre a identificar les emocions a partir de	-Realització de l'activitat. -Desenvolupament a nivell emocional -Coneixement i consciència de la pèrdua i del procés de dol. -Capacitat de reflexió i expressió	Rúbrica d'observació	1r d'ESO

		<p>diferents situacions exposades a classe.</p> <p>1.2.1. Investigar en petits grups característiques del dol en adolescents i posterior posada en comú.</p>	<p>d'experiències personals (via oral i/o escrita).</p>		
	<p>1.3. Prendre consciència dels mites i característiques del procés de dol en adolescents a partir de diferents experiències.</p> <p>1.4. Esbrinar de quina manera es poden gestionar les emocions i la seva importància.</p>	<p>1.3.1. Conèixer diferents maneres de morir i de viure el dol a partir d'objectes que l'alumnat porti a l'aula i que representin alguna pèrdua.</p> <p>1.3.2. Destriar els mites de les característiques del procés de dol en els adolescents.</p> <p>1.4.1. Obtenir estratègies per a gestionar les emocions a partir</p>	<p>-Realització de l'activitat.</p> <p>-Desenvolupament a nivell emocional</p> <p>-Coneixement i consciència de la pèrdua i del procés de dol.</p> <p>-Capacitat de reflexió i expressió d'experiències personals (via oral i/o escrita).</p>	Rúbrica d'observació	2n d'ESO

		d'experiències pròpies i amb l'ajuda dels companys i tutor.			
	<p>1.5. Expressar i relacionar les emocions sentides amb les situacions de pèrdua i dol viscudes.</p> <p>1.6. Obtenir estratègies de reestructuració cognitiva a partir de la visualització d'una pel·lícula.</p>	<p>1.5.1. Escriure una carta dirigida a alguna pèrdua i expressar les emocions que es recordin del moment juntament amb les que es tenen ara.</p> <p>1.6.1. Visualitzar la pel·lícula "<i>Bajo la misma estrella</i>" i reflexionar individualment sobre com es presenta el procés de dol.</p> <p>1.6.2. Adquirir tècniques de reestructuració cognitiva partint d'experiències pròpies i amb l'ajuda de la pel·lícula</p>	<p>-Realització de l'activitat.</p> <p>-Desenvolupament a nivell emocional</p> <p>-Coneixement i consciència de la pèrdua i del procés de dol.</p> <p>-Capacitat de reflexió i expressió d'experiències personals (via oral i/o escrita).</p>	Rúbrica d'observació	3r d'ESO

		visualitzada anteriorment.			
	<p>1.7. Compartir experiències i pensaments del dol en l'adolescència (o fora d'aquesta) i preparar una dramatització.</p> <p>1.8. Realitzar un mural explicatiu i visual del dol en l'adolescència.</p>	<p>1.7.1. Crear un cercle restauratiu on compartir experiències viscudes i pensaments de pèrdues i dol.</p> <p>1.7.2. Representar una dramatització a l'aula d'algunes situacions i experiències comentades al cercle restauratiu</p> <p>1.8.1. Analitzar una guia proporcionada pel tutor i, en petits grups, distribució de feina per a fer un mural explicatiu a nivell de grup-classe.</p>	<p>-Realització de l'activitat.</p> <p>-Desenvolupament a nivell emocional</p> <p>-Coneixement i consciència de la pèrdua i del procés de dol.</p> <p>-Capacitat de reflexió i expressió d'experiències personals (via oral i/o escrita).</p>	Rúbrica d'observació	4t d'ESO

Taula 4: *Objectius*. Font: elaboració pròpia.

6.1.2. Continguts

Els continguts generals que es treballen en aquesta proposta fan referència a la **pèrdua**, el **dol**, l'**educació emocional** i les **eines i recursos d'aprenentatge** que poden ser útils en aquestes situacions. Els continguts més bàsics són aquests perquè la proposta va dirigida a aconseguir una formació i gestió pel que fa a la pèrdua i procés de dol, conceptes que duen implícit el treball de l'educació emocional per a poder-los treballar i que cal fer-ho des de diferents eines i recursos d'aprenentatge. No obstant això, dins cada una de les activitats s'exposen i especifiquen els continguts que es tracten en cada una d'elles, ja siguin de caire més explícit o implícit.

6.1.3. Destinataris

Aquesta proposta va dirigida a tots els cursos d'Educació Secundària Obligatòria. Tot i que es presentin una sèrie d'activitats a nivell preventiu tancades, aquestes es proposen com a base i es podran fer les modificacions i adaptacions que es considerin necessàries en funció de les característiques de l'alumnat de les diferents aules. Pel que fa a la guia de recursos, els destinataris passen de ser únicament els alumnes per a englobar també els docents i centre educatiu i les famílies.

6.1.4. Context

Les activitats proposades estan pensades per a desenvolupar-se dins del centre educatiu, concretament a les aules ordinàries de cada curs i grup. No obstant això, depenent de les necessitats i característiques de cada grup i de les modificacions que faci el tutor/a, el context podria variar sempre i quan es faci dins del centre, ja que les activitats es faran durant les hores lectives de tutoria (algunes, excepcionalment, poden necessitar alguns espais més de temps).

6.1.5. Recursos

Els recursos necessaris per a cada una de les activitats es detallaran en cada una d'aquestes depenent de les seves característiques. Grosso modo, a nivell de recursos materials s'intentarà que tot allò utilitzat sigui de fàcil accés i que no suposi un gran esforç aconseguir-ho per tal de poder desenvolupar l'activitat en igualtat de condicions. Pel que fa als recursos humans, es requereix la implicació de tot l'alumnat del grup-classe i del tutor/a. Finalment, a nivell de recursos espacials es requereix l'aula del grup com a espai bàsic.

6.1.6. Temporalització

A continuació es presenta la taula 5 que explicita el cronograma de la proposta dissenyada. Pel que fa a les activitats preventives, s'ha establert que es facin en aquests mesos tenint en compte l'organització que solen seguir els PATs dels centres. Donat que el primer trimestre es fan moltes activitats generalment relacionades amb la convivència i al tercer trimestre es comença amb el Pla d'Orientació Acadèmica i Professional (sobretot a 3r i 4t d'ESO), s'ha optat per a que es faci al segon trimestre, moment idoni per fer activitats d'educació emocional i d'ensenyament-aprenentatge.

S'estableixen dues activitats al febrer i una per març en tots els cursos donant així flexibilitat a que cada tutor/a s'organitzi amb l'ajuda de l'orientador/a per a establir aquestes activitats en les hores de tutoria de les setmanes que consideri més adients depenent de les característiques del grup.

Pel que fa a la proposta a nivell pal·liatiu, aquesta s'estableix com a transversal englobant tots els cursos i mesos de curs escolar donat el fet que no es pot preveure, la majoria de vegades, quan caldrà fer una intervenció pal·liativa.

CRONOGRAMA					
Mesos	Proposta Preventiva				Proposta Pal·liativa
	Cursos				
	1r d'ESO	2n d'ESO	3r d'ESO	4t d'ESO	
Setembre					En cas de necessitat
Octubre					
Novembre					
Desembre					
Gener					
Febrer	1a i 2a Sessió	1a i 2a Sessió	1a i 2a Sessió	1a i 2a Sessió	
Març	3a Sessió	3a Sessió	3a Sessió	3a Sessió	
Abril					
Maig					
Juny					
Tot l'any	Proposta pal·liativa (en cas de necessitat)				

Taula 5: Cronograma. Font: elaboració pròpia.

6.2. Activitats a nivell preventiu

Les activitats es classifiquen depenent del curs per així poder fer una proposta el més real i adaptativa possible tenint en compte les característiques evolutives de l'alumnat en cada un dels cursos. A la taula 6 es presenta un resum de les activitats que conté la proposta preventiva classificada per cursos.

La intenció d'aquestes activitats és la de proporcionar una proposta per a dur a terme en la temporalització marcada en l'apartat anterior però sempre deixant marge a la flexibilitat tant a nivell temporal com metodològic depenent de les característiques i necessitats de cada centre, grup i persones implicades. Aquestes activitats estan enfocades al treball emocional i de prevenció pel que fa a la pèrdua i al dol.

CURSOS	ACTIVITATS PREVENTIVES
1r d'ESO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Visualització de la pel·lícula: <i>Big Hero 6</i> (Diseny, EEUU 2014). 2. Com em sento? Posem nom a les emocions. 3. Investigam el dol i les seves característiques en adolescents.
2n d'ESO	<ol style="list-style-type: none"> 4. La capsa dels tresors. 5. Aprenem a gestionar les emocions. 6. Diferenciam les característiques i mites del dol en adolescents.
3r d'ESO	<ol style="list-style-type: none"> 7. Carta de record. 8. Visualització pel·lícula: <i>Bajo la misma estrella</i> (EEUU 2014). 9. La reestructuració cognitiva.
4t d'ESO	<ol style="list-style-type: none"> 10. Cercle restauratiu. 11. Dramatització de diferents experiències de dol. 12. Creació d'un mural conjunt.

Taula 6: *Activitats preventives*. Font: elaboració pròpia.

A la taula 7 que s'exposa a continuació es presenten aquells aspectes que totes les activitats tenen en comú.

ASPECTES COMUNS A TOTES LES ACTIVITATS.
<p>Rol del docent i de l'alumnat:</p> <p>El docent adoptarà el rol de guia educatiu dinamitzant les diferents explicacions i tasques compreses dins l'activitat. L'alumnat tindrà un rol totalment actiu i participatiu pel que fa a les tasques, ja que seran els protagonistes de l'activitat i principals beneficiaris. Paral·lelament, es comptarà amb l'ajuda de l'orientador/a del centre de manera indirecta o directa depenent de cada situació.</p>
<p>Atenció a la diversitat:</p> <p>En cas d'haver d'adoptar mesures d'atenció a la diversitat en algun grup, el docent tutor s'encarregarà de posar-se en contacte amb l'orientador/a del centre per tal d'intentar adaptar l'activitat el millor possible depenent de les necessitats i característiques en cada cas. Es vetllarà</p>

per seguir en tot moment els principis inclusius a l'hora de realitzar l'activitat.	
Avaluació	Indicadors: <ul style="list-style-type: none"> - Realització de l'activitat segons les indicacions - Desenvolupament a nivell emocional - Coneixement i conscienciació de la pèrdua i del procés de dol - Capacitat de reflexió i expressió d'experiències personals (via oral i/o escrita)
	Instruments: <ul style="list-style-type: none"> - Rúbrica d'observació

Taula 7: Aspectes comuns a totes les activitats. Font: elaboració pròpia.

A continuació es presenta la primera activitat preventiva a mode d'exemple. Les demés activitats es poden trobar a l'annex 11.1.

ACTIVITAT 1: Visualització pel·lícula UP.			
Curs: 1r d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Grupal i individual
Objectius	Específics: 1.1. Realitzar activitats d'identificació d'emocions pròpies i dels altres.		
	Operatius: 1.1.1. Visualització de la pel·lícula <i>Big Hero 6</i> i posterior reflexió individual pel que fa al tema de la pèrdua i les emocions.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none"> - Concepte de pèrdua - Reconeixement d'emocions - La reflexió com a recurs d'aprenentatge 			
Desenvolupament: En la present activitat el tutor/a demanarà a l'alumnat que visualitzi a casa la pel·lícula Big Hero 6 (Diseny, EEUU 2014) i després, a l'aula cada alumne realitzarà una reflexió individual entorn de la situació de pèrdua que esdevé en aquesta filmació acompanyada d'aquelles emocions que			

<p>considerin que els personatges evidencien en aquesta.</p> <p>Es pretén que amb aquesta activitat l'alumnat es familiaritzi amb el concepte de pèrdua i relacioni les emocions que se'n deriven d'aquestes situacions.</p>	
Recursos:	<p>Humans:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a - Orientador/a - Alumnes
	<p>Materials:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ordinador - Pissarra digital/projector - Altaveus - Paper - Bolígrafs

Taula 8: *Activitat 1*. Font: elaboració pròpia.

6.3. Guia/eines a nivell pal·liatiu

Com ja s'ha vist, la prevenció és molt important però en cas que ens trobem amb una situació que requereixi la intervenció a nivell pal·liatiu cal tenir també una sèrie de recursos per poder així donar la resposta més adient en cada cas. Aquests recursos cal que vagin dirigits tant als alumnes, docents i centre educatiu com a les famílies per tal de poder donar suport i ajuda en els diferents col·lectius i contextos en el qual es produeixi la pèrdua, a més de poder actuar conjuntament per a obtenir uns millors resultats.

Aquesta guia de recursos es facilitarà als alumnes, docents, centre educatiu i famílies en cas que es doni la situació necessària i cada centre i/o professionals així com els mateixos alumnes o familiars poden complementar i adaptar els recursos de la manera que considerin més adients en cada cas.

A l'annex 11.2 es presenten els diferents recursos organitzats i classificats segons els diferents col·lectius beneficiaris de la guia.

7. Avaluació

En aquest apartat es fa referència a l'avaluació de la proposta presentada i, concretament la proposta a nivell preventiu, ja que és la que es durà a terme a les aules i la que el tutor/a podrà anar avaluant. S'ha optat per dissenyar una rúbrica amb quatre ítems, la qual serà la mateixa per a totes les activitats. En aquesta rúbrica el tutor/a anirà anotant breus observacions en funció de cada alumne i ítem, de manera que quedarà més clar el què i el com en cada cas. La intenció va més enllà d'avaluar amb una nota quantitativa, sinó que l'avaluació proposada és totalment qualitativa, per a que es puguin matisar les característiques en cada cas personal i veure'n la seva evolució. En cas que la proposta funcioni i es realitzi any rere any, aquestes avaluacions seran molt útils per a poder observar el progrés de l'alumnat pel que fa a la temàtica.

RÚBRICA D'AVALUACIÓ				
Activitat:				
Curs:			Grup:	
Alumnes:	Ítems a observar:			
	Realització de l'activitat segons les indicacions	Desenvolupament a nivell emocional	Coneixement i conscienciació de la pèrdua i el procés de dol	Capacitat de reflexió i expressió d'experiències personals (via oral i/o escrita)
1.				
2.				
...				

Taula 9: *Rúbrica d'avaluació*. Font: elaboració pròpia.

8. Conclusions

El present Treball Final de Màster s'ha dissenyat amb la intenció de crear una eina per als docents i centres educatius d'Educació Secundària per tal de poder treballar la pèrdua i el procés de dol juntament amb l'educació emocional que s'hi troba implícita en tot moment.

En línies generals, s'ha creat un programa des del Departament d'Orientació per a incloure dins el Pla d'Acció tutorial a tots els cursos d'Educació Secundària Obligatòria. Primerament, s'ha optat per una proposta preventiva perquè és indispensable per a poder formar els alumnes i preparar-los per a situacions de pèrdua i dol. Ramos (2015) es mostra molt a favor de la idea dels programes de prevenció en els centres educatius perquè considera que la prevenció és l'eina principal per a aconseguir que qualsevol procés de dol que aparegui en el context escolar no precisi d'ajudes externes i expertes. A més, afegeix que la prevenció fa disminuir la possibilitat que el procés de dol esdevingui crònic o evolucioni a patològic.

No obstant això, també s'ha inclòs una intervenció pal·liativa de manera transversal dissenyant guies de recursos que poden esdevenir eines indispensables per a l'alumnat, els professionals del centre educatiu i les famílies.

Només fent un programa a nivell preventiu però també pal·liatiu de manera transversal es podia aconseguir una eina per a poder aplicar als centres d'Educació Secundària per a tractar el tema de l'educació per la mort i tot el que porta implícit, ja que és indispensable per al bon desenvolupament de l'adolescent de manera integral. Com diuen Herrán i Cortina (2011), l'educació per la mort és una adaptació de la realitat, de tota la realitat.

- **Limitacions i propostes de millora**

El fet que la proposta d'intervenció estigui enfocada a l'alumnat de Secundària ha dificultat una mica la recerca d'informació i bases d'exemples, ja que la majoria de propostes i informació relativa al tema de la pèrdua i el dol estan enfocades a l'alumnat d'Educació Infantil i Primària. No obstant això, aquest fet també m'ha brindat l'oportunitat de dissenyar un programa enfocat a un col·lectiu que careix de material i formació entorn del tema. Per tant, tot i les limitacions considero que n'he sortit beneficiada per marcar una mica la diferència.

A més a més, m'he trobat amb la limitació que a l'hora de dissenyar i programar les activitats adreçades a tot l'ESO he hagut de ser el més flexible i coherent possible pel que fa al contingut de les activitats de manera gradual des de 1r fins a 4t d'ESO.

- **Perspectiva de futur**

La intenció d'aquest Treball Final de Màster és que la proposta dissenyada a nivell preventiu es pugui realitzar any rere any agafant de referència les rúbriques d'observació per a determinar el grau de desenvolupament de l'alumnat entorn del tema i poder adequar les activitats al nivell presentat. A més a més, també seria interessant extendre la proposta als cursos de Batxillerat i adaptar les activitats per a una formació del professorat del centre.

9. Referències Bibliogràfiques

Artaraz, B., Sierra, E., González, F., García, J. A., Blanco, V., Landa, V. (2017). *Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado. Bizkaia: Colegio de Médicos de Bizkaia.*

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar.* Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones.* Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (s.d). *RafaelBisquerra.com.* <http://www.rafaelbisquerra.com>

Bisquerra, R. (Coord.), Punset, E., Mora, F., García Navarro, E., López-Cassà, E., Pérez González, J.C., Lantieri, L., Nambiar, M., Aguilera, P., Segovia, N., Planells, O. (2012). *Com educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència.* Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu.

Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30 (3), 163-176.

Cantero, M. (2013). La educación para la muerte. Un reto formativo para la sociedad actual. *Psicogente*, 16 (30), 424-438.

Casas, M. J. (2010). Calidad de vida del adolescente. *Revista Cubana de Pedriatría*. 82 (4).

- Cortina, M. et al. (s.d.) *Guia i orientacions per a l'atenció al dol des dels centres educatius*. Generalitat Valenciana: Recursos web per a la igualtat y la convivència.
- De la Herrán, A. i Cortina, M. (2007). El 'acompañamiento educativo' desde la tutoría en situaciones de duelo. *Educación y Futuro*, 17, 209-224.
- Flórez, S. D. (2002). Duelo. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 25 (3), 77-85.
- Gallego, A. i Isidoro, A. I. (2019). El duelo de la muerte en la etapa de la adolescencia. *Revista de Psicología*, 1, (1), 93-101.
- Grosabel, M. y León, A. (2016). La muerte en educación infantil: algunas líneas básicas de actuación para los centros escolares. *Psicología Educativa*, 22 (2), 103-111.
- Herrán, A. y Cortina, M. (2011). *Fundamentos para una pedagogía de la Muerte*. Madrid: Universitas.
- Herranz, S. (2016). *Duelo en menores por la muerte de un ser querido*. Haztúa. Psicología positiva. <https://www.haztua.com/duelo-en-menores/>
- Lacasta Reverte, M. i Novellas Aguirre de Càrcer, A. (Coords.) (2005). Guía para familiares en duelo: recomendado por la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL). Ed. Alfinlibros.
- Lillo, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría.*, 90.

- Lojo, A. (2006). *El treball amb pares a l'escola infantil*. Guia pràctica per a docents. Vigo: Ideasprom.
- Mateu, R., Escobedo, O. i Flores, R. (2019). *Resiliencia, educación emocional y duelo. Formación para futuros docentes*. Castelló de la Plana: Publicacions de la Universitat Jaume I.
- Meza, E., García, S., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S., Martínez, 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.
- Poch, C., y Herrero, O. (2003). *La muerte y el duelo en el contexto educativo: reflexiones, testimonios y actividades*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Ramos, A., Gairín, J., Camats, R. (2018). Principios prácticos y funcionales en situaciones de muerte y duelo para profesionales de la educación. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 16, (1).
- Ramos, R. (2015). El proceso de duelo en la escuela. Prevención, evaluación e intervención. *Revista padres y maestros*, 33, 46-52.
- Trujillo, L., Milena, F., Moreno, S. (2010). Elaboración del duelo: una aproximación desde el punto de vista infantil. *Revista de la Facultad de Psicología*, 4, (6-7), 81-87.

10. Bibliografía/Webgrafia

Andonegi, I., Ormazábal, T., Pascual, A.M., Rosas, R., Ugalde, A. (2016).
<https://bideginduelo.org/wp-content/uploads/2018/03/guia-duelo-y-e-scuela-Bidegin.pdf>

Díaz, M. (2014). <https://monicadizorienta.blogspot.com/2014/01/>

Kseibi, C. A. (2017). *Propuesta de intervención: Elaboración del proceso de duelo. Prevención e intervención* (Treball Final de Grau).
Universidad de Valladolid, Segovia, Espanya.

11. Annexos

11.1. Activitats Preventives

ACTIVITAT 1: Visualització i reflexió de la pel·lícula <i>Big Hero 6</i> .			
Curs: 1r d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Individual
Objectius	Específics: 1.1. Realitzar activitats d'identificació d'emocions pròpies i dels altres.		
	Operatius: 1.1.1. Visualització de la pel·lícula <i>Big Hero 6</i> i posterior reflexió individual pel que fa al tema de la pèrdua i les emocions.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none">- Concepte de pèrdua- Reconeixement d'emocions- La reflexió com a recurs d'aprenentatge			
Desenvolupament: <p>En la present activitat el tutor/a demanarà a l'alumnat que visualitzi a casa la pel·lícula <i>Big Hero 6</i> (Diseny, EEUU 2014) i després, a l'aula cada alumne realitzarà una reflexió individual entorn de la situació de pèrdua que esdevé en aquesta filmació acompanyada d'aquelles emocions que considerin que els personatges evidencien en aquesta. Es pretén que amb aquesta activitat l'alumnat es familiaritzi amb el concepte de pèrdua i relacioni les emocions que se'n deriven d'aquestes situacions.</p>			
Recursos:	Humans: <ul style="list-style-type: none">- Tutor/a- Orientador/a- Alumnes		
	Materials: <ul style="list-style-type: none">- Ordinador/ tauleta- Paper- Bolígrafs		

Font: elaboració pròpia.

ACTIVITAT 2: Com em sent? Posem nom a les emocions.			
Curs: 1r d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Individual i grupal
Objectius	Específics: 1.1. Realitzar activitats d'identificació d'emocions pròpies i dels altres.		
	Operatius: 1.1.2. Aprendre a identificar les emocions a partir de diferents situacions exposades a classe.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none"> - Expressió d'emocions - Identificació d'emocions pròpies i dels altres - L'experiència com a motor d'aprenentatge 			
Desenvolupament: <p>En aquesta activitat els alumnes hauran de pensar en alguna o algunes situacions que els hagi provocat emocions fortes i l'explicaran per a tot el grup-classe. Igualment, anotaran la situació amb allò que varen sentir en el moment en que va ocórrer i ho contrastaran amb les emocions que els demés companys considerin que va poder tenir en aquell moment.</p> <p>Amb aquesta activitat es pretén aconseguir un millor coneixement de les emocions pròpies i dels altres així com també l'expressió d'aquestes en públic.</p>			
Recursos:	Humans: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a - Orientador/a - Alumnes 		
	Materials: <ul style="list-style-type: none"> - Paper - Bolígraf 		

Font: elaboració pròpia.

ACTIVITAT 3: Investigam el dol i les seves característiques (en adolescents).			
Curs: 1r d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Grupal
Objectius	Específics: 1.2. Obtenir coneixement entorn del dol en l'adolescència.		
	Operatius: 1.2.1. Investigar en petits grups característiques del dol en adolescents i posterior posada en comú.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none"> - La investigació com a recurs d'aprenentatge - Concepte de dol - Característiques del dol (en adolescents) 			
Desenvolupament: <p>En aquesta activitat es divideix la classe en petits grups (unes 4 persones) i el tutor/a assigna a cada grup una recerca entorn d'alguna característica del dol en l'adolescència (etapes, tipus, conductes alarmants, etc.). Cada petit grup anotarà els resultats de la petita investigació a les seves tauletes i un membre de l'equip ho pujarà a l'aula virtual. Acte seguit, es posarà en comú i cada grup explicarà una mica el que ha trobat. Finalment, el tutor/a elaborarà una presentació a la qual tots els alumnes hi tinguin accés i aquesta serà un recull d'allò que ha anat sortint i que els diferents grups han penjat a l'aula virtual.</p> <p>D'aquesta manera els alumnes aprenen a utilitzar la investigació com a recurs d'aprenentatge i adquireixen coneixements de manera més significativa.</p>			
Recursos:	Humans: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a - Orientador/a - Alumnes 		
	Materials: <ul style="list-style-type: none"> - Tauleta pròpia amb internet (o proporcionades pel centre) - Bolígraf - Paper - Pissarra 		

Font: elaboració pròpia.

ACTIVITAT 4: La capsa dels tresors.			
Curs: 2n d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Individual i grupal
Objectius	Específics: 1.3. Prendre consciència dels mites i característiques del procés de dol en adolescents a partir de diferents experiències.		
	Operatius: 1.3.1. Conèixer diferents maneres de morir i de viure el dol a partir d'objectes que l'alumnat porti a l'aula i que representin alguna pèrdua.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none"> - Diferents processos de dol - L'escolta activa - Objectes personals com a recurs 			
Desenvolupament: <p>En aquesta activitat es demanarà a cada alumne/a que porti una capsa amb un o més tresors (objectes) que tinguin un significat valuós per ell d'alguna pèrdua que hagin viscut en algun moment de la seva vida i hauran de portar per escrit quin significat té l'objecte o objectes i com recorden viure la situació.</p> <p>Amb aquesta activitat es pretén que l'alumnat conegui diferents situacions i processos de dol i maneres que tenim les persones de recordar aquelles pèrdues que hem sofert.</p>			
Recursos:	Humans: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a - Orientador/a - Alumnes 		
	Materials: <ul style="list-style-type: none"> - Capsa dels tresors - Paper - Bolígraf - Tauleta individual (o proporcionada pel centre) 		

Font: elaboració pròpia.

ACTIVITAT 5: Aprenem a gestionar les emocions.			
Curs: 2n d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Individual i grupal
Objectius	Específics: 1.4. Esbrinar de quina manera es poden gestionar les emocions i la seva importància.		
	Operatius: 1.4.1. Obtenir estratègies per a gestionar les emocions a partir d'experiències pròpies i amb l'ajuda dels companys i tutor.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none"> - Expressió oral d'emocions - Gestió emocional - L'ajuda col·lectiva com a estratègia d'aprenentatge 			
Desenvolupament: <p>Aquesta activitat va lligada a l'anterior i consisteix en que cada alumne/a, tenint en compte el que va escriure a l'activitat anterior, ha d'anotar i aconseguir expressar verbalment davant la classe quines emocions recorda haver tingut en el moment de la pèrdua i quines té ara en el moment de recordar el procés de dol. Entre els companys/es i l'ajuda del tutor/a com a guia cerquen i investiguen diferents maneres de gestionar les emocions.</p> <p>El tutor/a anirà anotant a la pissarra el que vagi sortint i entre tots investigaran com cal realment fer la gestió de les emocions, sobretot en casos de pèrdua i situació de dol.</p>			
Recursos:	Humans: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a - Orientador/a - Alumnes 		
	Materials: <ul style="list-style-type: none"> - Paper - Bolígraf - Pissarra (tradicional o digital) - Tauleta individual (o proporcionada pel centre) 		

Font: elaboració pròpia.

ACTIVITAT 6: Diferenciam les característiques dels mites del dol en adolescents.			
Curs: 2n d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Grupal
Objectius	Específics: 1.3. Prendre consciència dels mites i característiques del procés de dol en adolescents a partir de diferents experiències.		
	Operatius: 1.3.2. Destriar els mites de les característiques del procés de dol en els adolescents.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none"> - L'experiència personal com a punt de partida - Característiques del dol en adolescents - Mites 			
Desenvolupament: <p>En aquesta activitat els alumnes agafaran de referència les experiències personals comentades en les activitats anteriors per a extreure algunes característiques que considerin que són pròpies del dol en l'adolescència. Un cop identificades, el tutor/a proporcionarà una presentació en la que s'hi trobaran característiques i mites pel que fa al dol en l'adolescència. Llavors, els alumnes per petits grups de 4 persones hauran d'anotar en dues columnes què consideren que són característiques o bé mites. Finalment, es posarà en comú i el tutor/a explicarà quins són una cosa o l'altra i perquè.</p>			
Recursos:	Humans: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a - Orientador/a - Alumnes 		
	Materials: <ul style="list-style-type: none"> - Paper - Bolígraf - Projector o pissarra digital 		

Font: elaboració pròpia.

ACTIVITAT 7: Carta de record.			
Curs: 3r d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Individual
Objectius	Específics: 1.5. Expressar i relacionar les emocions sentides amb les situacions de pèrdua i dol viscudes.		
	Operatius: 1.5.1. Escriure una carta dirigida a alguna pèrdua i expressar les emocions que es recordin del moment juntament amb les que es tenen ara.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none"> - Identificació d'emocions amb les situacions corresponents - El record com a eina d'aprenentatge - L'expressió escrita com a via de comunicació 			
Desenvolupament: <p>Aquesta activitat es caracteritza perquè l'alumnat ha de redactar una carta dirigida a alguna pèrdua que hagi viscut (en el moment que sigui però que en fos conscient) expressant les emocions que va tenir en el moment i les que té ara quan ho recorda. Un cop finalitzada la carta, voluntàriament l'alumnat compartirà cada situació expressada amb tota la classe. La intenció de l'activitat és aprendre a expressar per escrit les emocions i fer balanç comparant les emocions del moment amb les que es tenen en el moment de recordar redactant la carta.</p>			
Recursos:	Humans: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a - Orientador/a - Alumnes 		
	Materials: <ul style="list-style-type: none"> - Paper - Bolígraf 		

Font: elaboració pròpia.

ACTIVITAT 8: Visualització i reflexió de la pel·lícula: <i>Bajo la misma estrella</i>.			
Curs: 3r d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Grupal
Objectius	Específics: 1.6. Obtenir estratègies de reestructuració cognitiva a partir de la visualització d'una pel·lícula.		
	Operatius: 1.6.1. Visualitzar la pel·lícula " <i>Bajo la misma estrella</i> " i reflexionar individualment sobre com es presenta el procés de dol.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none"> - La pel·lícula com a recurs educatiu - Aprenentatge a partir d'experiències observades - Reflexió i comparació amb experiències pròpies 			
Desenvolupament: <p>En aquesta activitat es demanarà a l'alumnat que visualitzi a casa <i>Bajo la misma estrella</i> (EEUU 2014). per a que durant la sessió cada un pugui escriure i reflexionar entorn de les experiències de dol i la seva gestió observades i ho pugui comparar amb alguna experiència pròpia per tal de veure similituds i diferències pel que fa a les diferents situacions de pèrdua i dol. Posteriorment, es posarà en comú a nivell de grup-classe i es reflexionarà conjuntament entorn del tema.</p>			
Recursos:	Humans: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a - Orientador/a - Alumnes 		
	Materials: <ul style="list-style-type: none"> - Projector o pissarra digital - Ordinador - Altaveus - Paper - Bolígraf 		

Font: elaboració pròpia.

ACTIVITAT 9: La reestructuració cognitiva.			
Curs: 3r d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Individual i grupal
Objectius	Específics: 1.6. Obtenir estratègies de reestructuració cognitiva a partir de la visualització d'una pel·lícula.		
	Operatius: 1.6.2. Adquirir tècniques de reestructuració cognitiva partint d'experiències pròpies i amb l'ajuda de la pel·lícula visualitzada anteriorment.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none"> - La reestructuració cognitiva - Estratègies de gestió interna - La introspecció com a font d'aprenentatge 			
Desenvolupament: <p>Aquesta activitat consisteix en què, a partir de les reflexions de la pel·lícula de l'activitat anterior i de les experiències pròpies comparades amb aquestes, l'alumnat intentarà aplicar tècniques de reestructuració cognitiva explicades pel tutor/a o bé orientador/a per a aprendre a gestionar els pensaments i emocions derivats de situacions de pèrdua o dol.</p> <p>La intenció d'aquesta activitat és que la tècnica adquirida de reestructuració cognitiva la puguin extrapolar a altres àmbits i situacions.</p>			
Recursos:	Humans: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a - Orientador/a - Alumnes 		
	Materials: <ul style="list-style-type: none"> - Projector o pissarra digital - Ordinador - Paper - Bolígraf 		

Font: elaboració pròpia.

ACTIVITAT 10: Cercle restauratiu.			
Curs: 4t d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Grupal
Objectius	Específics: 1.7. Compartir experiències i pensaments del dol en l'adolescència (o fora d'aquesta) i preparar una dramatització.		
	Operatius: 1.7.1. Crear un cercle restauratiu on compartir experiències viscudes i pensaments de pèrdues i dol.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none"> - El cercle restauratiu - L'expressió d'emocions i pensaments entorn del dol - La cooperació a través de l'escolta activa i ajuda 			
Desenvolupament: Aquesta activitat consisteix en la realització d'un cercle restauratiu a nivell de grup-classe on la intenció és que siguin els pròpys alumnes qui, a través d'obtenir torn de paraula en ordre i passant-se una pilota, vagin xerrant i expressant diferents pensaments, dubtes, inquietuds, experiències, etc. viscudes entorn de la pèrdua i el dol. D'aquesta manera, es pretén que siguin ells mateixos qui vagin reflexionant de manera cooperativa i creïn interrogants que els faci investigar sobre la temàtica i s'enriqueixin de les aportacions dels companys. El tutor/a i/o orientador/a farà de guia en l'activitat.			
Recursos:	Humans: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a - Orientador/a - Alumnes 		
	Materials: <ul style="list-style-type: none"> - Pilota petita - Paper - Bolígraf 		

Font: elaboració pròpia.

ACTIVITAT 11: Dramatització de diferents experiències de dol.			
Curs: 4t d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Grupal
Objectius	Específics: 1.7. Compartir experiències i pensaments del dol en l'adolescència (o fora d'aquesta) i preparar una dramatització.		
	Operatius: 1.7.2. Representar una dramatització a l'aula d'algunes situacions i experiències comentades al cercle restauratiu.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none"> - La dramatització - La cooperació - La gestió del guió i representació 			
Desenvolupament: <p>En aquesta activitat, a partir de les experiències evidenciades al cercle restauratiu els alumnes escolliran una o més situacions expressades i en crearan una breu dramatització. Aquesta pot ser o bé representada per tots alhora, o bé diferents situacions representades per grups més reduïts. En aquesta sessió es decidirà com fer-ho i de quina manera ho pensen gestionar, de manera que serà en temps d'esplai, moments proporcionats pel tutor o bé en el seu temps lliure, on l'alumnat practicarà la dramatització. Més endavant, el tutor/a fixarà un dia el temps d'esplai on l'alumnat es reunirà a l'aula i puguin observar i representar la o les dramatitzacions. La intenció d'aquesta activitat és que l'alumnat prengui consciència que existeixen diferents situacions de pèrdua i dol i que cada persona ho viu i gestiona de manera diferent.</p>			
Recursos:	Humans: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a - Orientador/a - Alumnes 		
	Materials: <ul style="list-style-type: none"> - Paper - Bolígraf - Material considerat necessari en cada cas 		

Font: elaboració pròpia.

ACTIVITAT 12: Creació d'un mural conjunt.			
Curs: 4t d'ESO	Durada: 55 minuts	Context: Aula ordinària	Organització: Grupal
Objectius	Específics: 1.8. Realitzar un mural explicatiu i visual del dol en l'adolescència.		
	Operatius: 1.8.1. Analitzar una guia proporcionada pel tutor i, en petits grups, distribució de feina per a fer un mural explicatiu a nivell de grup-classe.		
Continguts: <ul style="list-style-type: none"> - Anàlisi de material sobre el dol en adolescents - El mural - La distribució de tasques 			
Desenvolupament: En aquesta activitat, el tutor/a facilitarà una guia (Mateo, R. (s.d.). https://docs.google.com/file/d/0B4kxH9HDVZCbV191LVdHbG5HNGM/edit) als alumnes per tal que es distribueixin la informació i, entre tots, creïn un mural el més visual i complet possible en relació al dol en l'etapa de l'adolescència. Aquest mural es penjarà al <i>hall</i> del centre per tal que la informació pugui arribar a tot l'alumnat i professionals del centre. Amb la realització d'aquesta activitat es genera un aprenentatge molt significatiu i beneficiós per a tota la comunitat educativa.			
Recursos:	Humans: <ul style="list-style-type: none"> - Tutor/a - Orientador/a - Alumnes 		
	Materials: <ul style="list-style-type: none"> - Tauletes individuals (o proporcionades pel centre) - Paper - Bolígraf - Impressora - Pintures - Ferrament - Tissores - Cartolines 		

Font: elaboració pròpia.

11.2. Guies de recursos a nivell pal·liatiu

● GUIA PER A ALUMNES

Bibliografia	<ul style="list-style-type: none"> ● Apoyo para el duelo para adolescentes (Guía). Hospice of Santa Cruz County (s.d.). https://www.hospicesantacruz.org/wp-content/uploads/2018/10/Teen-Grief-Handbook_SP.pdf ● Un verano para morir. Lowry, L. (1977). ● El arco iris de la abuela. Bunang, T (2009). ● El principito. Saint Exupéry, A. (1942). ● Consejo para jóvenes ante el significado de la muerte. Wolfelt, A. (2001). ● Una medicina para no llorar. Paloma, D. (2003). ● Espejo de la luna. Sato Norikiyo (Saigyo) (1989). ● Te lo contaré en un viaje. Garrido, C. (2003). ● Algunas pinceladas de ayuda en el duelo. Mateo, R. (s.d.) https://docs.google.com/file/d/0B4kxH9HDVZCbV191LVdHbG5HNGM/edit
Pel·lícules	<ul style="list-style-type: none"> ● La habitación del hijo. Nanni Moretti (2011). ● Los descendientes. Alexander Payude (2011). ● El hombre bicentenario. Chris Columbus (1999). ● Despedidas. Yjiro Takita (2008). ● Posdata: te quiero. Richard LaGravenese (2007). ● La vida continúa. Abbas Kiarostami (1991). ● Más allá de los sueños. Vincent Ward (1998). ● Mi chica. Howard Zieff (1991). ● Gente corriente. Robert Reford (1980). ● Mi querido Frankie. Shona Anerbach (2004).
Vídeos	<ul style="list-style-type: none"> ● The lighthouse. Chi, M. (2011). https://www.youtube.com/watch?v=MQzldrC870s ● Malaika La princesa. Luabooks (2013). https://www.youtube.com/watch?v=T0uJrBGUKbU ● Semilla del recuerdo. Romero, R. (2014).

	<p>https://www.youtube.com/watch?v=x7YTxc6NHyE</p> <ul style="list-style-type: none">• La dama y la muerte. Recio, J. (s.d.) https://vimeo.com/10419481• Pensando en los demás (documental). Canal 33 (2011). https://www.youtube.com/watch?v=f9WzX5Svi3k• Alma (documental). Pérez, J.J. (2013) https://www.youtube.com/watch?v=MJgEsp7v2Rw• EMI. ESMA (2006). https://www.youtube.com/watch?v=IXtK12q7qJw
--	---

Font: elaboració pròpia.

● **GUIA PER A DOCENTS I CENTRE EDUCATIU**

<p>Bibliografia</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Guía para educadores. El Duelo en el ámbito escolar. Escuelas Católicas (2019). http://www.cuidarypaliar.es/wp-content/uploads/2019/05/GUIA_DEL_DUELO_para-educadores.pdf ● Orientaciones para una Actuación Educativa en Procesos de Duelo. Guía práctica para centros educativos. Andonegi, I. (2016). https://psicologosemergenciasbalears.files.wordpress.com/2019/10/guia-a-duelo-y-escuela-bidegin.pdf ● Guia i orientacions per a l'atenció al dol des dels centres educatius. Cortina, M. et al. (s.d.) http://www.ceice.gva.es/documents/162793785/165324895/180215_GUIA_DOL_REICO_PUB_VAL-1.pdf/ ● Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Fundación Mario Losantos del Campo (s.d.). http://www.cop.es/uploads/PDF/MANUAL-PRACTICO-PARA-ABORDAR-LA-MUERTE-CON-NINOS-Y-ADOLESCENTES.pdf ● Explicame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños. Fundación Mario Losantos del Campo (s.d.) http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Explicame%20que%20ha%20pasado.%20Gu%C3%ADa%20para%20adultos%20para%20trabajar%20duelo%20en%20niños%20-%20FMLC.pdf ● Resiliencia, educación emocional y duelo. Formación para futuros docentes. Mateu, R. et al. (2019). http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/185457/s162.pdf?sequence=1&isAllowed=y ● Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado. Artaraz, B. et al. (2017). https://www.sepyrna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf ● La escuela y el duelo . Pardo, A.B., Feijoo, P. (s.d.). https://docs.google.com/file/d/0B4kxH9HDVZCbRkNiQWZ1eFA1ZTQ/e/dit
----------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Atención al duelo en niños y adolescentes: protocolo de actuación en secundaria. Jurado, M.A. (2013). https://docs.google.com/file/d/0B4kxH9HDVZCbWxtRkhFaEcwMm8/edit • Duelo en mi aula. Amonarriz, I. et al. (s.d.). https://drive.google.com/file/d/0B4kxH9HDVZCbX1BrRVFza2p1VzA/view • Cómo viví la muerte de un alumno de mi tutoría. Moll, S. (2014). https://justificaturespuesta.com/como-vivi-la-muerte-de-un-alumno-de-mi-tutoria/ • ¿Cómo guiar a un niño ante la muerte? Sánchez, M. (2016). https://elpais.com/elpais/2016/10/31/buenavida/1477910057_732420.html#?ref=rss&format=simple&link=guid
--	--

Font: elaboració pròpia.

- **GUIA PER A FAMÍLIES**

Bibliografia	<ul style="list-style-type: none"> ● Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes. Fundación Mario Losantos del Campo (s.d.). http://www.cop.es/uploads/PDF/MANUAL-PRACTICO-PARA-ABORDAR-LA-MUERTE-CON-NINOS-Y-ADOLESCENTES.pdf ● Explícame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños. Fundación Mario Losantos del Campo (s.d.). http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/Explicame%20que%20ha%20pasado.%20Gu%C3%ADa%20para%20adultos%20para%20trabajar%20duelo%20en%20niños%20-%20FMLC.pdf ● El duelo en los niños . Gobierno de Navarra (2004). https://docs.google.com/file/d/0B4kxH9HDVZCbU1fa3k0UWtiWVk/edit ● Guía para familiares en duelo . Lacasta, M.A., Novellas, A. (s.d.). https://docs.google.com/file/d/0B4kxH9HDVZCbZ1aG1UYndILXM/edit ● Las fases del duelo: cómo superamos la pérdida. Arias, H. (2015). http://helenaariaspsicologa.com/fases-del-duelo-superar-muerte/ ● Cómo explicar la muerte a los niños: “siempre hay que decir la verdad”. Carpio, J. (2013). https://www.rtve.es/noticias/20131101/como-explicar-muerte-ninos-siempre-hay-decir-verdad/780285.shtml ● El duelo en niños, adolescentes y jóvenes. Asociación de Mutua Ayuda ante el Duelo. (s.d.). http://www.amad.es/niños.html
---------------------	---

Font: elaboració pròpia.