



# El dol, un aprenentatge de vida

## Com enfocar la mort en l'educació de l'infant

El dol és un procés normal i natural que ens ajuda a acceptar i adaptar-nos a la pèrdua d'un ésser estimat. En experimentar-lo, reconeixem la presència de diverses emocions, pensaments i sensacions físiques entre barrejades. La seva evolució és molt personal i resulta incomparable, en tant que tots l'afrontem de manera única. No té una durada determinada, però s'ha demostrat que, per sortir d'aquest estat, s'ha de mostrar una predisposició al canvi i decidir avançar de manera voluntària. (Sánchez y Calderón, 2021: 5)



En l'actualitat, la mort es concep com a tabú, és a dir, com un assumpte de poca naturalitat, el qual s'intenta evitar parlar-ne als infants. Les raons per les quals ens ha comportat en aquest fet són diverses. S'hi destaquen tres per sobre de la resta: el desconeixement de les reaccions dels infants, la tendència a la sobreprotecció d'aquests i la incomoditat que manifesta l'adult davant les preguntes. Sigui la societat, la família o la cultura el causant d'això, el què realment cal donar importància, és trobar una solució. (Miret, 2016)

Habitualment, es tendeix a relacionar el dol amb la pèrdua física d'una persona estimada. Tot i això, es poden experimentar múltiples pèrdues com per exemple, els desamors, les separacions de progenitors, el canvi d'hàbitat i rutina, la migració d'un país, l'abandonament, entre d'altres. Aquests casos, tots rellevants per la vida d'una persona, acostumen a impactar en la infància, ja que és una etapa vulnerable en la qual es poden ocasionar diverses conseqüències. Aquestes poden esdevenir a una col·lisió en la futura salut mental de l'infant, afectant així en la seva integritat emocional. (Esquerda, 2009)



Els centres educatius juguen un paper fonamental en la gestió d'aquest impacte pel que fa a la preparació dels infants davant qualsevol mena de pèrdua. L'acte que afavoreix a la normalització en tot mena de pèrdua, és moment clau a la infància a través de la pedagogia, especialment en l'àmbit de la gestió emocional. “Els hem de poder atendre amb els recursos necessaris de la mateixa manera que ho fem en tots els altres àmbits”, insisteix Àngels Miret, directora del CEIP L'Aulet de Celrà.

Per a cada infant, el procés de dol és divers segons les reaccions que poden adoptar a l'hora de pair la mort d'una persona. Aquest varia, segons la relació amb el difunt, les emocions que es manifesten, la cultura, l'etapa evolutiva, les característiques de la pèrdua, l'aprenentatge del concepte de mort, el nivell d'ajuda que rep (entorn social i actitud dels adults) i la mateixa experiència en altres pèrdues. (Miret, 2016) Davant de totes aquests aspectes, és indispensable que es tinguin presents en l'escola, per tal d'abordar el dol infantil de la millor manera.



**Bronfenbrenner, psicòleg rus**, mostra de manera senzilla i clara les referències en què l'infant s'aferra. Aquestes són fonamentals per la gestió de la mort i el dol que desenvoluparà l'infant. Per una banda, en primera dimensió, se'n diu que l'infant és influenciat per la família i la resta d'entorn proper. Per altra banda, en segona dimensió, es troba immers sota el paraigua de la societat i la cultura.

Descargar imagen

## EL PROCÉS DEL DOL ELS 5 PUNTS ESSENCIALS:

.....

"UNA ESCOLTA HONESTA ÉS LA MILLOR MEDICINA  
QUE ES POT OFERIR A AQUELL QUI PASSA PER UN DOL"  
(JEAN CAMERON)

**ACTIU**  
No podem fer res amb el què passa,  
però sí amb el què sentim

**NORMAL**  
És una reacció davant una pèrdua

**DINÀMIC**  
Es produeixen molts canvis emocionals

**COMPARTIBLE**  
S'han de compartir les emocions,  
ja que el dol silenciàt, agutitza el dolor

**ÍNTIM**  
Cadascú ho viu de forma única i personal

El procés del dol en 5 punts essencials. Fotografia:  
font pròpia.

Tanmateix, en la gestió del procés de dol s'hi convergeixen una sèrie de conceptes bàsics que s'han de retenir tant per part dels docents com pels familiars. D'una banda, **la irreversibilitat**, que fa referència al fet que el què passa és per sempre, és a dir, deixar clar a l'infant que la persona que ha mort no tornarà a viure mai més. D'altra banda, **la universalitat**, que ve a dir que tots morirem algun dia: la mort és quelcom que passa a tothom. A més, en relació amb aquest últim, trobem **la no-funcionalitat**, en la qual el cos deixa de funcionar i no executa cap funció vital. Tanmateix, una altra idea rellevant és que la pèrdua d'algú estimat és **incontrolable**, és a dir, no depèn de nosaltres, així doncs, és **el desenllaç**, en altres paraules, el final de la vida. (Artaraz, Blanco, García, González, Landa & Sierra, 2017)

A més a més, s'ha de tenir present que el dol es manifesta en més d'un mitjà. Segons **el psicòleg, W. Worden**, es divideixen en quatre aspectes. Primerament, el procés **físio-cognitiu**, que inclou símptomes com fatiga, tensió, inquietud, agressivitat o preocupació, entre altres. En segon lloc, hi ha les **emocions i sentiments**, que són diverses, com per exemple la tristesa, l'enuig, la culpa, l'ansietat, la solitud o la insensibilitat. Seguidament, tenim les **conductes**, com són els plors, els somnis o l'evasió del tema. En últim lloc, els **pensaments** com, la preocupació, la confusió, incredibilitat o inclús, es pot arribar a experimentar al·lucinacions breus. (Sánchez i Calderón, 2021)

El procés del dol, a més, es relaciona amb cinc punts essencials els quals són necessaris per tenir una efectiva escolta. Ha de ser **actiu**, ja que no podem manipular una situació de mort perquè no passi. Encara que, s'ha de tenir en compte que en les nostres mans està tot allò que sentim. D'aquesta manera, es caracteritza per ser un procés totalment **normal**, ja que es basa a ser una reacció davant una pèrdua. Tanmateix, **dinàmic** perquè en la fase de dol es produeixen canvis emocionals elevats. Un altre punt fonamental és que ha de ser

**compartible**, pel fet que parlar-ne, ajuda a la seva recuperació, ja que els dols silenciats, agonitzen encara més el dolor i es fa més difícil la superació. Finalment, és que és totalment **íntim**, ja que cada persona ho viu de manera diferent i és molt important no generalitzar, ja que tothom ho experimenta de manera única. (Artaraz, Blanco, García, González, Landa & Sierra, 2017)



## És necessari tenir en compte que, a vegades, la fantasia infantil pot convertir el fet en quelcom pitjor que la pròpia realitat. (Educación Navarra, 2009: 1)

Com s'ha comentat anteriorment, el dol en l'àmbit infantil s'ha de tractar de diferent manera. Actualment, davant la pandèmia de la Covid-19, molts dels infants viuran en primícia l'experiència del dol: serà la primera vegada que se'ls morirà algú del vincle pròxim. En aquesta situació, és més complicat gestionar l'acompanyament que s'ha realitzat des de sempre, ja que hi ha factors que estan limitats a causa de les restriccions de prevenció i higiene. A més, durant el confinament domiciliari, es podria dir que va ser l'època més difícil i limitada per dur a terme un suport emocional adequat.

No obstant, com s'explica en la guia *Hablemos de duelo* de la Fundació Mario Losantos del Campo, hi ha una sèrie de consells que es poden seguir a l'hora de comunicar la mort a un nen. Referent **el qui**, la persona encarregada d'informar-lo ha de ser el progenitor o l'individu més pròxim a ell, amb qui tingui molta confiança. Sobre **el quan**, és essencial transmetre-li tan aviat com es pugui, però de forma presencial. Així mateix, se li ha de fer saber en un **lloc íntim i segur**, per tal que se senti còmode. Darrerament, pel que fa **el com**, s'ha de notificar de la manera més clara i concisa possible, tot adaptant el llenguatge a l'edat del menor: detallant les seves responsabilitats a partir d'ara, aclarint els aspectes fonamentals i responent a les preguntes que el sorgeixin.

A més a més, segons l'Hospital Universitari Río Ortega, en *Orientacions en el afrontamiento del duelo*, mostra les fases de dol per les quals pot passar un infant. Amb això, no tothom cal que passi per totes les fases ni en l'ordre assignat en aquesta proposta.

Primerament, hi ha un inici amb la fase de **negació**. Un procés que consisteix en no poder acceptar quelcom que ha passat, és a dir, és com una mena d'estat de xoc per la informació obtinguda. La següent fase és la **ira**, sentiment desenvolupat el qual cerca la persona, associació o organització a qui culpar per la mort de la persona pròxima. Hi ha diverses maneres de manifestar la ira, com per exemple, les ràbies, les actituds oposades o males conductes. Per això, cal que en aquest punt es demani o es faciliti ajuda per a poder gestionar les emocions, sentiments i pensaments que sorgeixen a l'infant patidor. En la tercera fase hi trobem la **negociació**. En aquesta s'inicia el procés de conscienciació i païment de què ha passat. D'aquesta manera, es comença a negociar amb els sentiments que s'han experimentat i buscar l'acceptació i superació del que ha succeït. A més, s'hi manifesta la **tristesa**, factor que no és evident en tots els infants, ja que s'expressa de manera directa o indirecta. D'aquesta manera, és més difícil relacionar que les seves accions com la passivitat, la baixa energia o la poca expressivitat, són causants de la tristesa. Per últim, trobem l'**acceptació**, element clau per a poder superar el dol de la persona difunta. És la fase de tancament de dol, on la mateixa persona afectada ha de raonar i ser assertiva en si mateixa. Això no significa que s'hagi d'oblidar l'ésser mort, sinó que el recordi i el segueixi portant al cor. Així doncs, es podria donar per finalitzat el procés de dol. (Hospital Río Ortega, 2020)

A més a més, la **Dolors Zapata Rojas** [ <https://zrpsicologia.com/sobre-mi/> ], **psicòloga especialitzada en teràpia de parella i familiar i membre del GT de Dol i Pèrdues**, ens fa referència a aquestes anomenades fases del procés del dol, entre altres temes.



Tanmateix, cada infant i jove, viu el dol d'una manera diferent, com bé s'ha esmentat reiterades vegades. A més, l'edat és un factor que intervé a l'hora de pair la informació donada. A continuació, veurem com generalment actuen els infants i joves segons la seva edat davant el dol.

A l'**etapa infantil**, s'ha de parlar a l'infant de manera clara i senzilla, sense amagar informacions. És a dir, s'ha de definir què és la mort i què comporta aquesta. Es recomana que mentre s'està comunicant amb l'infant hi hagi una mostra d'afecte físic. Cap el **primer cicle de primària**, és convenient que el professorat s'obri i expressi les seves emocions i sentiments, creant un clima i vincle proper tant amb la persona afectada com amb la resta d'alumnat. S'ha de seguir sent clars, senzills, comprensibles i, a més, tenir una escolta activa. En el **segon cicle de primària**, s'ha de tenir paciència en les actituds que poden desenvolupar els alumnes afectats, ja que és una edat en la qual normalment es crea un clima de violència. Un camí positiu per actuar davant l'infant és mostrar la disponibilitat d'escolta, empatia i confidencialitat.

Altres maneres de donar suport als infants és a través d'aspectes emocionals, deixar que s'expressin i facilitant la realitat; d'aspectes fisiològics, tenir en compte que es pot desenvolupar símptomes d'ansietat; d'aspectes socials, deixar decidir diverses qüestions als infants i respectar la seva opinió; i d'aspectes materials, donar per suposat que tenim eines per cobrir les seves necessitats bàsiques i fer vida quotidiana. (Sánchez i Calderón, 2021)

El fet de tractar el tema de la mort en l'àmbit educatiu permet que els infants desenvolupin la tasca d'entendre que es basa en un procés natural el qual també forma part de la vida. A més, els ajuda a comprendre que l'expressió de diferents manifestacions afectives davant una pèrdua entra dins de la normalitat de l'evolució del dol. Bé, ens ho fan saber de manera detallada [el professorat i membres del Servei d'Acompanyament al Dol del Col·legi Maristes de Lleida](https://www.lleida.maristes.cat/servei-dacompanyament-al-dol-de-lescola) [ <https://www.lleida.maristes.cat/servei-dacompanyament-al-dol-de-lescola> ], **Anna Cabau i Xavier Pérez (Litus)**.

Per tant, des de l'aula, s'intenta, en la mesura del possible, que la mort d'una persona estimada es converteixi en un procés de creixement personal i d'acompanyament, ja que l'escola, al cap i a la fi, és un lloc fonamental perquè els infants hi trobin el clima de seguretat i calidesa emocional que requereixen. (REICO, 2018) "Un dels objectius que ja va innat en el paper de l'educador és que el procés de dol es pugui portar a terme d'una manera tranquil·la, pausada i integrada al llarg del temps fins al punt de poder arribar a aprendre d'aquesta mort", afirma **Pérez**.

Així doncs, el rol de l'educador ha de ser inclusiu, ja que ha de fer que l'infant que necessiti l'acompanyament en el dol se senti segur i còmode. D'aquesta manera, una de les tasques més rellevants a tenir en compte el professorat és l'atenció al comportament de l'alumne. A més, ha de valorar si s'hi detecta algun canvi respecte a l'alumnat o als docents, al rendiment acadèmic, a l'actitud o a l'interès pels estudis.

La possibilitat de contactar i preocupar-se per les famílies quan ho necessitin, és un altre aspecte fonamental que l'educador també ha d'aplicar, ja que en algunes ocasions en els processos de dol, els més petits temen per la vida de qui s'ha quedat aquí. Tanmateix, com a docent, s'ha de vigilar molt amb els prejudicis socials dels comportaments que caracteritzen els diferents gèneres, és a dir, és molt important normalitzar el fet que el nen



o la nena, depenent del sexe, plori o exterioritzi les seves emocions. Sobretot, ha de parlar de la mort a l'aula, per saber com els hi afecta, com els hi perjudica i com es poden gestionar. Per això, és essencial que en els centres educatius es generi un procés de reflexió que convidi a dur a terme converses sobre el dol amb l'objectiu de normalitzar-lo.

Una altra manera de tractar-ho seria a partir d'activitats didàctiques que tractin aquesta temàtica. Un clar exemple és el de realitzar un *brainstorming* (pluja d'idees) per permetre que s'hi expressin sentiments o pensaments genèrics en relació amb qui ha perdut la vida o amb els sentiments amb els quals s'identifica l'infant. A banda d'aquests, seria interessant treballar-ho a partir de manualitats que fomentin la creació o la recreació d'emocions, com també el cinema o la literatura, ja que hi ha diversos films i contes aconsellats per nens de totes les edats que tracten la mort com a tema central, sigui humana, animal o de qualsevol ésser viu. (Artaraz, Blanco, García, González, Landa & Sierra, 2017) **"Ho podem encarar de moltes maneres, com per exemple: les estacions de l'any, ja que a l'hivern cauen les fulles, i a la primavera tot reneix una altra vegada"**, així ens ho explica **Cabau**.

Així doncs, perquè cal educar tenint en compte la mort i el dol? Doncs simplement, per **amor** cap als altres perquè és una temàtica que no s'ha d'evitar perquè pot portar moltes conseqüències i mancances. També, per **sentit comú**, és a dir, s'ha de tenir en compte l'adversitat i el dolor com a reaccions que entren dins de la normalitat. A més, per **educació**, ja que es dota als més petits de diferents recursos per tal d'afrontar situacions relacionades. Tenir en compte, per **solidaritat**, perquè parlar-ne, ens fa més empàtics, conscients i solidaris amb el dolor dels altres. Tanmateix, per **inclusivitat**, a través de l'escola és fonamental treballar en profunditat la diversitat. Per últim, per **trencar la tradició** perquè simplement, si es treballa als centres educatius, també se'n parlaria més entre la família i suposaria un trencament de barreres respecte a aquest tabú que suposa. (REICO, 2018)



La **Remei Capitan Artacho** [ <https://www.agraiments.cat/agraiments/> ], gerent de l'empresa Agraïments, servei integral d'organització de cerimònies de comiat i d'acompanyament a les famílies en el moment de dol, ens explica a més, quina és la millor manera de tractar la mort amb els més petits.

D'aquesta manera, **el dol és una situació complicada per a tota persona, però més complicat és en els infants, ja que els falta recursos, respostes i control**. Aquestes eines, les hi ha de proporcionar la família i l'educació escolar. Al final, cadascú ha de connectar amb la pròpia persona i cercar la manera de cuidar-te i superar-te com a persona. (Hospital Universitario Río Ortega: 2020) Així doncs, quan es detecta una situació a l'aula en què un infant o jove està patint una fase de dol, cal intervenir-hi. Hi ha dues opcions: que l'alumne sigui present el dia de la pèrdua, o que hagi preferit no ser-hi. Tal com afirma **Cabau**, **"podem tenir molts recursos per poder entrar al tema, però l'altra cosa, és saber com abordar-lo"**.

En tots dos casos, cal informar a la resta de companys i companyes del fet ocorregut. En el cas que l'alumne no estigui a classe, s'haurà d'informar en pinzellades del que ha passat. En canvi, si l'alumne és present a l'aula, pot explicar ell mateix el fet o demanar suport al professorat.



Per tant, en aquest punt és indispensable facilitar la informació necessària per a evitar rumors: causa de la mort, evitar eufemismes, parlar del procés del dol... En tot moment, però, s'ha de deixar participar a l'alumnat a totes aquelles activitats que tinguin relació al dol. Com també s'ha de respondre a totes les qüestions que sorgeixin a l'aula. Donar eines per a poder expressar els sentiments i tractar les reaccions emocionals d'un acte comú també és un mecanisme idoni d'executar en els centres. I, darrerament, la mostra d'empatia i acompanyament a la persona afectada és quelcom necessari des del primer instant. (Miret, 2016)

En definitiva, recordar que la definició de la mort per als infants és tan real com la dels adults, sense eufemismes ni expressions: **la mort és el final de la vida on el cos i la ment deixen de funcionar**. El dol, en canvi, es manifesta de manera diversa, és a dir, adaptada a la seva edat i la gestió del procés del dol serà realitzada segons l'acompanyament de l'escola, la família, les persones properes i del mateix infant. D'aquesta manera, és òbvia la necessitat de treballar pedagògicament aquest estigma silenciats en la població, ja que sinó no passarem de tractar la mort de tabú com a concepte normalitzat de la vida.

S'hi pot dir que ja hi ha associacions, escoles i particulars que lluiten per visibilitzar i regular la mort com a quelcom més. Però, com bé sabem, no és un procés que s'aconsegueix de la nit al dia, sinó que hi ha d'haver un treball constant i conjunt de la població. Desafortunadament, actualment, aquesta acció és escassa al nostre voltant i, consegüentment, un camí llarg per a poder gestionar la mort sense por i amb comunitat.

## Referències

Artaraz, Blanco, García, González, Landa & Sierra. (2017). *Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado*.  
<https://www.seypna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf> [  
<https://www.seypna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf> ]

Díaz, P. (2016). *Hablemos de duelo. Manual práctico para abordar la muerte con niños y adolescentes*.  
Fundación Mario Losantos del Campo.

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

Educación Navarra. (2009). *Duelo en mi aula*.  
<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/548485/duelo.pdf/965d99b6-5428-4dd1-84ec-b11a468a833>  
 [  
<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/548485/duelo.pdf/965d99b6-5428-4dd1-84ec-b11a468a833>  
 ]

Esquerda, M. (2009). *El dol i els nens*. [http://scpediatria.cat/docs/ciap/2009/pdf/MEsquerda\\_ciap2009.pdf](http://scpediatria.cat/docs/ciap/2009/pdf/MEsquerda_ciap2009.pdf) [  
[http://scpediatria.cat/docs/ciap/2009/pdf/MEsquerda\\_ciap2009.pdf](http://scpediatria.cat/docs/ciap/2009/pdf/MEsquerda_ciap2009.pdf) ]



Hospital Universitario Río Ortega. (2020). *Orientaciones en el afrontamiento del duelo en niños y adolescentes ante la pandemia COVID19*. <https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2020/04/Guia-Duelo.-4.pdf> [  
<https://www.fundacioorienta.com/wp-content/uploads/2020/04/Guia-Duelo.-4.pdf> ]

Miret, À. (2016). *El centre educatiu de dol*. Tarannà Edicions.  
<https://docs.gestionaweb.cat/1904/el-centre-educatiu-de-dol-ebook-1241491.pdf> [  
<https://docs.gestionaweb.cat/1904/el-centre-educatiu-de-dol-ebook-1241491.pdf> ]

REICO. (2018). *Guia i orientacions per a l'atenció al dol des dels centres educatius*.  
[https://ceice.gva.es/documents/162793785/165324895/180215\\_GUIA\\_DOL\\_REICO\\_PUB\\_VAL-1.pdf/964db94d-](https://ceice.gva.es/documents/162793785/165324895/180215_GUIA_DOL_REICO_PUB_VAL-1.pdf/964db94d-)  
[  
[https://ceice.gva.es/documents/162793785/165324895/180215\\_GUIA\\_DOL\\_REICO\\_PUB\\_VAL-1.pdf/964db94d-](https://ceice.gva.es/documents/162793785/165324895/180215_GUIA_DOL_REICO_PUB_VAL-1.pdf/964db94d-)  
]

Sánchez, L. M., & Calderón, R. (2021). *Un manual de acompañamiento para niños en proceso de duelo*. Cloud9World. <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/DUELO%20COVID%20NIN%CC%83OS.pdf> [  
<http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/DUELO%20COVID%20NIN%CC%83OS.pdf> ]

dissabte, 29 de de maig de 2021

Marta Alcaide Roca, Antoni Altisent Gomez, Meritxell Arcal de las Heras, Laia Berenguer Lumbierres, Eulàlia Bosch Sotillo, Maria Cabré Fornos.