



**La Ofrenda**<sup>®</sup>  
PROTECCIÓN PARA VIVIR TRANQUILO

RECONSTRUYENDO  
**tú vida**

# *En Duelo*

## **Manejo del duelo en los Adolescentes**



Y su programa de duelo



Orienta y brinda apoyo a los afiliados  
en el manejo de la pérdida de  
un ser amado.



## RECONSTRUYENDO tú vida En Duelo

La muerte es un hecho inherente al ser humano, nacemos y morimos, es una condición irreversible. La muerte nos enfrenta con nuestras creencias religiosas, espirituales, familiares, a nuestra propia vida y a nuestra propia muerte. El duelo que nos presenta la muerte corresponde a un proceso natural que es conveniente vivir y asumir.

El duelo en los adolescentes presenta una intensidad que depende del grado de apego, intimidad, vinculación con la persona fallecida, el tipo de relación y la forma como murió. De acuerdo con su edad, el adolescente presentará su reacción y generalmente es diferente que la de los adultos.

El adolescente tiene que hacer frente a la pérdida de un ser querido, al mismo tiempo que hace frente a todos los cambios, dificultades y conflictos propios de su edad, por tanto requiere de mucho apoyo, comprensión y afecto de parte de todo su entorno, familiar, social, escolar.

**“Yaneth Rubio Pinilla”**

PORQUE SE NOS ARRANCA UN PEDAZO DE NOSOTROS MISMOS, DUELE





Hola, mi tarea es acompañarle y explicarle sobre los procesos del duelo en adolescentes

**A**travesar el duelo es un aprendizaje que nos permite superar la desesperación y la angustia, continuar y construir la vida con un nuevo sentido.

El proceso aquí es importante manejarlo con el adulto que esta elaborando su propio duelo y el acompañamiento que puede dar al adolescente ante la situación de pérdida, de forma que puedan resolver su duelo de forma positiva y encuentren recursos que les permitan asimilar tal situación hasta reconectarse de nuevo con la vida.

Los adolescentes no dependen por completo de sus padres para su desarrollo, pero pueden presentar problemas de acuerdo a la etapa de desarrollo en la que se encuentren, mostrando algún interés para defenderse del pensar en la muerte, evitar la tristeza, incluso puede llegar a provocar sentimientos suicidas. Requieren de apoyo emocional y del animarlos a expresar verbalmente sus preocupaciones e inquietudes.

Los adolescentes normalmente se relacionan con los adultos en una actitud que va del amor al desamor, en su intento por ser independientes, pero al perder un ser querido, puede llegar a la idealización y olvidar las causas por las que antes generaba crítica.



Y...Cómo  
manejar a los  
adolescentes

**S**e pide a menudo a los adolescentes ser fuertes: incluso a veces que sostengan el dolor de otros, lo que hace que renuncie a su propio duelo. Se le pide que se comporte “como adulto”.

**La adolescencia suele ser ya una etapa difícil:** además de los cambios de su etapa, deben hacer frente a la pérdida de un ser querido. Es necesario el apoyo afectivo.

Puede faltarles ayuda: si no la encuentra en su familia, busca a sus amigos, que en temas de la muerte se sienten impotentes o pueden ignorarlo.

**Conflicto de relación:** Si fallece uno de sus padres, queda un sentimiento de culpa y de tarea “inacabada”, en el sentido del proceso normal de independencia, lo que puede hacer del duelo algo más difícil.

**Signos que indican que un adolescente necesita mas ayuda:** síntomas de depresión, dificultades para dormir, baja autoestima, fracaso escolar e indiferencia hacia esas actividades, deterioro en relaciones familiares y de amistades, conductas de riesgo (alcohol, drogas), negación del dolor.



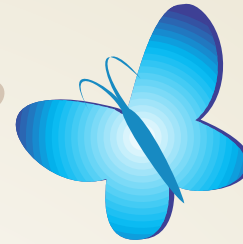
¿Cómo enfrentan los adolescentes las pérdidas?

La adolescencia es una etapa donde el joven se encuentra en un período de transición entre la niñez y la vida adulta, tiene una conciencia mas amplia acerca de lo que esta sucediendo, un sentido de realidad mas elaborado, esta fortaleciendo su madurez emocional, por tanto no sabe como reaccionar, actuar o enfrentar el duelo.

Para los adolescentes la muerte es una situación repentina que les genera preguntas como que existen después de la muerte, cual es la razón de ser y de existir, por que le toca vivir tal situación, llegando a formarse conceptos equivocados que le lleven a comportamientos de difícil manejo, pues se muestra inseguro, inestable, rebelde.

Otro aspecto a considerar es que si la persona fallecida es uno de sus padres, puede ser que la responsabilidad de la familia recaiga en su persona, por lo que debe cuidársele para que no reprima sus emociones en torno a una demostración de fortaleza.

¡Hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en la vida y en los vivos!



Los procesos de duelo forman parte del ciclo de vida de todos los seres humanos, se busca que con una normal elaboración del mismo seamos capaces de recordar el objeto o persona perdida sin que nos genere dolor, podamos dirigir nuestra energía en la recuperación de nuestra vida y nuestra capacidad de confiar y amar.

El adolescente necesita sentirse acompañado, escuchado, apreciado y con libertad para enfrentarse a sus emociones, expresarlas y entenderlas. Se puede mostrar con depresión o ansiedad, es una reacción normal a la pérdida. Evitar la presencia de las emociones y continuar la vida como si nada hubiese ocurrido, no resulta una elección sana, esta bien vivir la pérdida, sentir y expresar el dolor que nos causa.

Además de la muerte de un ser querido el adolescente puede ser afectado por la pérdida de una relación de amistad o sentimental, el cambio de colegio, un cambio de cuidador, separación de sus padres, muerte de una mascota, alterando estas pérdidas su ritmo de vida y comportamiento.





¿cuáles son las reacciones, sensaciones, emociones que puedo considerar como normales?

**S**on normales la negación, la incredulidad, parecer que nada es real, sentir embotamiento, aturdimiento, enojo, rabia, resentimiento, tristeza, muchas ganas de llorar, miedo, angustia, culpa, soledad, sensación de oír o ver a quien falleció, cambios en el humor de los adolescentes.


El aspecto físico también se puede presentar náuseas, palpitaciones, opresión en la garganta o el pecho, sentir nudos en el estómago, dolor de cabeza, pérdida del apetito, insomnio, fatiga, sensación de falta de aire, punzadas en el pecho, pérdida de fuerza, dolor de espalda, temblores, hipersensibilidad al ruido, dificultades para tragar, oleadas de calor, visión borrosa.

Es importante hacer seguimiento de todos los síntomas, se entiende que poco a poco deben ir superándose.

John Bowlby (1968), psicoanalista, agrupa el proceso de duelo en tres etapas: la de la protesta que se manifiesta con sentimientos de negación, cólera, furia; la desesperanza que se muestra con tristeza, depresión y de desprendimiento, donde finalmente llega la aceptación.

“El dolor tiene una cualidad de curación en sí mismo que es muy profunda porque nos fuerza a una profundidad de emoción que normalmente está por debajo del umbral de nuestra conciencia”. Stephen Levin





¿Qué es lo que debo considerar como de cuidado y qué debo hacer?

Resulta conveniente hacer seguimiento al comportamiento del adolescente, si esta mas inquieto, aburrido o decaído de lo habitual, si se muestra mas irritable o violento; si se siente solitario y abandonado por todos; si prefiere permanecer solo demasiado tiempo; si dice sentirse extraño o diferente; si cree que nadie le comprende; si ha perdido energía al punto de no querer hacer nada; si su apariencia personal se ve descuidada o ha perdido sin razón aparente; si sus hábitos de sueño han cambiado; si le cuesta trabajo concentrarse; si manifiesta molestias corporales o dolores; si habla con frecuencia de temas relacionados con la muerte o con suicidio; o se le escuchan frases como “no seguiré siendo un problema, nada me importa, para que

molestarme, no te veré otra vez”; si piensa que debe ser castigado, que es suya su culpa, que es una mala persona; manifestar que es un estorbo; si su ambiente familiar o escolar es conflictivo, si se le ve pérdida de interés por su hobby, si recientemente ha regalado sus pertenencias más valiosas.

Los efectos del duelo en los adolescentes deben resolverse de manera adecuada, evitaremos una baja autoestima, el abuso de drogas, la delincuencia, la confusión, el bajo rendimiento escolar, la promiscuidad sexual, el embarazo o el suicidio, se debe estar alerta a cualquier síntoma que nos parezca diferente buscar ayuda profesional con prontitud.

“UN DUELO MAL ELABORADO AFECTA LA SALUD MENTAL Y FÍSICA”

¡Sé que le dicen muchas cosas que podemos considerar como mitos...!



Los mitos son afirmaciones que se consideran verdades, pero no cuentan con sustento científico, además le proporcionan al doliente la sensación de no ser comprendidos, por ejemplo cuando se piensa que no se deben dar a conocer los detalles de la muerte, pero sabemos que por el contrario conocer los detalles de la muerte, pero sabemos que por el contrario conocer los detalles ayudan a la aceptación de la realidad de la pérdida, evitan confusión y la generación de fantasías que puedan impedir la elaboración de un duelo de manera adecuada.

Cuando creemos que todos los miembros de la familia deben reaccionar de igual forma también nos enfrentamos a un mito, ya que la realidad es que el duelo es una experiencia personal, depende de lo que significaba para cada uno la persona fallecida, las creencias

que se tienen acerca de la muerte, la capacidad de readaptación ante situaciones difíciles.

También son mitos creer que se deben retomar de manera inmediatamente las actividades normales sin dejar tiempo para asumir el dolor, salir de viaje, cambiar de casa. Después de una pérdida significativa nunca volvemos a ser los mismos de antes, la muerte es una experiencia devastadora, que también nos permite crecer de acuerdo con la actitud que se le dé a la situación.

Es importante permanecer alerta frente a señales que muestren una alteración en el proceso de elaboración del duelo y buscar ayuda profesional cuando se considere conveniente.

¿Tiene el duelo algunas reglas para seguir?



### Podríamos considerar algunas reglas como:

Recordar que todas las personas no reaccionamos igual ante la muerte de un ser querido, que de nada sirve bloquear la comunicación con otros familiares disimulando el dolor cuando todos estamos sintiendo algún tipo de emoción por la pérdida, reconocer que el mundo se nos vuelve caótico e inseguro, resulta de importancia recuperar nuestras actividades cotidianas en la medida de lo posible, pues nos permite tomar conciencia de que nuestra vida después de la pérdida puede continuar, e incluso ser una vida más agradable de la que ahora tenemos.


Un aspecto importante es el revivir la experiencia, la causa de la muerte, lo que pasó, el relato de la muerte permite tomar conciencia de la pérdida, permite superar la etapa de negación, cuanto más hablamos

de cómo sucedió la muerte, las primeras reacciones, como fueron los rituales, si hubo o no despedida, más real se hace su pérdida.

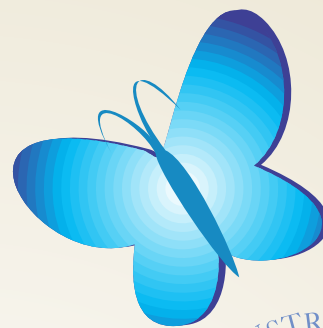
Resulta importante el control médico periódico, pues la aparición de enfermedades puede darse.

Si existen factores de riesgo, si las actividades se nos vuelven difíciles, si nos cuesta mucho volver a la normalidad, es importante consultar con los profesionales.

Tengamos presente que el duelo es el proceso de adaptación que permite restablecer el equilibrio personal y familiar roto con la muerte del ser querido.



¡Se sugiere que el adolescente asista a un centro de apoyo en el duelo!



Los padres o tutores de los adolescentes con frecuencia se vuelven sobreprotectores, dificultando la resolución adecuada del duelo. Los adolescentes tienen conciencia de la muerte.

En oportunidades querrá estar acompañado, los centros de apoyo presentan la opción de la participación en grupos por edades que permiten la identificación, compartir la pena y favorecen la expresión de sentimientos.

No todos los adolescentes viven en familias funcionales con padres que ven su bienestar como una prioridad. En estos casos, los centros de apoyo puede ser de gran solución, pues su objetivo es ayudar a las personas que han sufrido la muerte de un familiar, a través de dinámicas grupales en sesiones tipo taller y auto-ayuda, para que recuperen el equilibrio (personal y social) y la esperanza.



¿Es posible la recuperación?

A medida que pasa el tiempo disminuye el pesar y la experiencia traumática se va integrando a la vida diaria. Las vivencias se transforman en recuerdos, de produce una reevaluación de las creencias, actitudes y sentimientos, así como las relaciones con la familia y los amigos.

El cambio se va viendo con la recolocación del ser querido fallecido, después de un proceso de repasar y soportar recuerdos, sentimientos, conflictos, la recuperación de produce cuando se es capaz de convertir el dolor en algo constructivo, se acepta la vida con toda su plenitud, éxitos y fracasos, vuelven los proyectos y los sueños personales.

Para el Dr. en psicología J.W. Worden, este proceso de recuperación se completa

cuando la persona pueda atravesar satisfactoriamente las etapas ya indicadas: reconocimiento del problema, aceptar la realidad de la muerte, adaptarse a la ausencia del ser querido y reubicar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

Se ven señales como el cambio de actitudes negativas a positivas, manejo de un buen nivel de comunicación, se permite el recuerdo sin tanto dolor o angustia, se es capaz de ayudar a otras personas en circunstancias parecidas, se encuentra el "para que" de lo sucedido, el dolor ya no absorbe el total de nuestro tiempo, se disminuye el nivel de estrés, se disminuye la angustia en las fechas significativas, se recompone la personalidad y se recupera el sentido de vida.



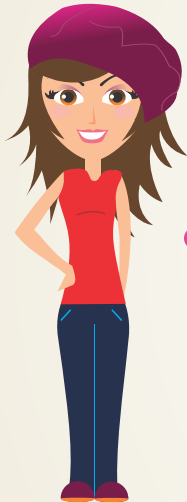


¡Otras  
sugerencias para  
ayudar en la elaboración  
del duelo a los  
adolescentes!

Los rituales, organizar un álbum de fotografías, reunir los objetos significativos, la elaboración de trabajos de expresión a través de la pintura, algunas técnicas de relajación, permiten la ayuda para estructurar los cambios emocionales que estamos buscando.

Tenemos rituales elaborados y otros que según las tradiciones de la familia y e sus necesidades se pueden dar. Las acciones estructuradas crean un marco de seguridad que hacen posible afirmar la muerte preservando la relación con el fallecido.

El adolescente irá evolucionando de acuerdo a su personalidad, sus factores psicológicos, sus recursos personales, las circunstancias de la muerte y los apoyos externos.



¿Dónde encuentro  
más información  
de Reconstruyendo  
Tú Vida?

¡Los buscadores  
de internet nos  
permiten encontrar  
las lecturas de  
apoyo!



## Oficinas

**Pereira:** km 7 vía Pereira Armenia frente al parque cementerio La Ofrenda Tel: (6) 3294060 - (6) 3400150

**Cartago:** Calle 10 No. 5-54 Tel: (2) 2137101 - (2) 2137103 - (2) 2137104

**Armenia:** Calle 21 No. 13-51 Oficina 602 Edificio Valorización Tel: (6) 7410410 - (6) 7441283

**Bogota:** Calle 79 No 16 A - 09 Oficina 205 Tel: (1) 3001396 - (1) 8889377

**Línea Gratuita Nacional 01 8000 180828**



laofrendasa laofrendasa @laofrendasa