



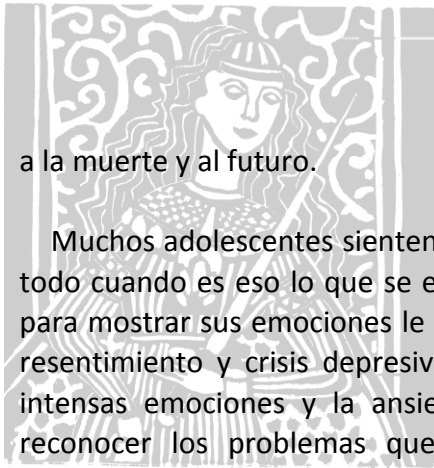
EL DUELO EN LOS ADOLESCENTES.- Lamentablemente no es improbable que en alguna ocasión tengamos en nuestras aulas a un alumno/a que ha de enfrentarse a la pérdida de un ser querido y muy cercano, ... quizá su padre o madre, un hermano/a...

Hemos extraído una parte de un manual dedicado a este tema, al considerar que quizá nos pueda venir bien tener alguna información básica. Dicho manual es: **TIZÓN, J.L. y SFORZA, M.: Días de duelo. Encontrando salidas. Ed. Alba, 2007.** Aborda la pérdida de diferentes tipos de seres queridos y en situaciones diversas, cómo afecta en cada momento evolutivo y qué hacer para ayudar a la elaboración de un duelo normal, evitando que se convierta en otro complicado o patológico. Estará en el Departamento de Orientación a disposición del que pueda interesarle.

La concepción de la muerte y las reacciones emocionales del duelo en jóvenes de catorce a dieciocho años:

En la adolescencia, las consecuencias existenciales de la muerte se adquieren al tiempo que crece la capacidad de pensamiento formal y abstracto. El adolescente ya puede comprender el sentido de la propia muerte y ese tema le lleva a fantasías y temores que no es raro que le produzcan cierta angustia. Como la maduración emocional es progresiva, puede sentirse tentado a negar la propia condición de ser humano mortal a través de comportamientos de riesgo, actitudes impulsivas y peligrosas y provocaciones que poseen el objetivo, más o menos consciente, de negar de modo omnipotente toda necesidad; de afirmar, incluso provocativamente, su propia autonomía. Con respecto al niño, el adolescente posee mayores capacidades elaborativas psicofísicas, pero, a su vez, presenta las dificultades propias de estar viviendo el paso evolutivo entre la infancia y la edad adulta, un paso lleno a su vez de cambios, pérdidas y duelos difícilmente comprensibles y elaborables durante meses y años. A diferencia de los niños, no depende totalmente de los progenitores, aunque lo deseara, pero aún tiene mucha necesidad de ellos por el estado de inseguridad propio de este período. A menudo no los necesita como acompañantes, pero siempre como «base de apoyo en retaguardia».

Las reacciones y los procesos del duelo en estos difíciles momentos del desarrollo, en los cuales se consolidan las adaptaciones fundamentales del ser humano, suelen ser intensas y turbulentas. Las actitudes de evitación de los sentimientos son frecuentes. Aparecen fuertes manifestaciones de ira y resentimiento, pérdida de la confianza, sentimiento de culpa y vergüenza, y, en ocasiones, pensamientos depresivos e ideas suicidas. La reactividad emocional intensa se manifiesta tanto por el aislamiento como por reacciones de ansiedad y de pánico. A veces pueden aparecer estados de disociación, como si el adolescente se dividiese en dos personas o personalidades. También, oscilaciones del estado de ánimo, irritabilidad, depresión o euforia excesivas. Son frecuentes los comportamientos impulsivos, que pueden llevarle a realizar actividades de riesgo, conductas antisociales o actos ilegales; asimismo, pueden sufrir trastornos del sueño y del apetito, molestias físicas, problemas escolares y abuso de sustancias psicoactivas (alcohol y otras drogas). Al lado de actitudes de negación y aislamiento, paradójicamente pueden presentarse también intensos temores, como el terror a que pueda repetirse otro duelo en la familia, o temores a la enfermedad,



a la muerte y al futuro.

Muchos adolescentes sienten la necesidad de mostrar comportamientos de tipo «adulto», sobre todo cuando es eso lo que se espera de ellos. Pero, más allá, su fragilidad (negada) y la dificultad para mostrar sus emociones le impiden respuestas adecuadas, llenándoles de reacciones de rabia, resentimiento y crisis depresivas. En esta edad son muy frecuentes los temores a expresar las intensas emociones y la ansiedad que les embargan. Para estos chicos resulta incluso difícil reconocer los problemas que suponen los cambios en su identidad y personalidad, y las preocupaciones por el futuro vinculadas sobre todo a la angustia de tener que afrontar acontecimientos importantes sin la ayuda de la persona amada que se ha ido.

Cómo ayudar:

- Estar atento a posibles cambios negativos de comportamiento y de rendimiento que puedan detectarse en el aula.
- No permitir en el aula posibles alteraciones de su conducta (aunque comprendamos su causa). Mantener los límites habituales. Invitarle a abandonar la clase si se produjeran. Hablar luego individualmente con él.
- Si se habla con el alumno sobre la muerte de su madre y su estado afectivo, hacerlo con tacto, pero de forma directa y natural.
- No intentar que minimice lo que ha pasado.
- No hacerle sentir especialmente responsable debido a la nueva situación que habrá en su familia. Sigue siendo un joven y por tanto, inmaduro en muchos aspectos.
- No ser sobreprotectores.
- Tener en cuenta que si el entorno es adecuado, las reacciones de ansiedad, irritabilidad o protesta tienden a disminuir en unas semanas. La pena y desesperanza (últimas etapas del duelo) suelen tener manifestaciones externas ocasionales durante meses. Existen estudios que demuestran que un 37-40% de los niños en situación de duelo, muestran ciertos niveles de alteración emocional hasta dos años después de la pérdida afectiva. El duelo por la pérdida de un progenitor con una muerte por una enfermedad impresionante o súbita es clasificado de entrada como “duelo complicado”.