

El duelo en la juventud



Las personas jóvenes se enfrentan a muchos cambios e incertidumbre a lo largo de su vida. Las experiencias de pérdida (muerte de un ser querido, separación familiar, amistades, trabajo) y el duelo que pueden acompañarlas también pueden formar parte del paisaje de la adolescencia. Es fundamental estar presente en sus experiencias y ofrecerles un apoyo oportuno y adecuado. Esta hoja informativa ofrece información que podría serle útil.

¿Qué es el duelo?

El duelo es una respuesta normal y natural al dolor que sentimos después de un cambio y pérdida importante en nuestras vidas. Puede afectar a todo nuestro cuerpo, incluso nuestro pensamiento y nuestras emociones. El duelo puede desafiar la forma en que pensamos sobre nosotros y el mundo, incluso nuestros valores y creencias, y también suele influir en nuestras relaciones.

¿Cómo se expresa el duelo en la juventud?

Es importante recordar que no hay una forma correcta o incorrecta de hacer el duelo. Cada joven lo experimentará de una manera única y personal. Quizá perciban que la intensidad de su duelo es mucho mayor que la de las personas que los rodean y pueden temer que están perdiendo el control.

Estas son algunas reacciones que los jóvenes podrían tener:

¿Qué podrían sentir las personas jóvenes...

- ira, frustración o desilusión
- confusión, ansiedad y agobio
- soledad y aislamiento de sus pares
- que la tristeza los consume.

"Lo único que es permanente en la vida es el cambio. El cambio es la única constante de la vida".

- Failin, 2013

Pensamientos que las personas jóvenes podrían tener...

- pensamientos asociados con la pérdida que los consume
- dudas sobre si tienen la culpa
- preocupación por el futuro
- si el duelo es por un suicidio, es posible que sean más susceptibles a tener pensamientos suicidas.

Comportamientos que las personas jóvenes podrían mostrar...

- enmascarar sus sentimientos
- alejarse de la familia o las amistades
- tener comportamientos riesgosos
- 'estallar'.



Reacciones físicas que las personas jóvenes podrían experimentar...

- falta de sueño
- fatiga, distracción, letargo e incapacidad para concentrarse
- ataques de pánico
- problemas digestivos
- dolores físicos.

El duelo puede tener un impacto en el importante proceso de formación de la identidad ('¿Quién soy?') que forma parte de la evolución en la adolescencia. A veces puede resultar difícil distinguir si los cambios que la persona joven está experimentando están vinculados al duelo o simplemente forman parte de su viaje hacia la adultez. En realidad, no importa establecer la diferencia; lo principal es brindarles apoyo cuando atraviesan estos cambios.

El proceso del duelo

El duelo es un tiempo muy difícil y complejo de dolor, pero es una parte normal de la vida. Es importante recordar que las personas jóvenes que están de duelo no están 'enfermas'. Pueden afrontar el duelo y crecer a través de la experiencia si entienden qué está pasando y tienen el apoyo apropiado. Al pensar de qué forma se les puede brindar el mejor apoyo puede ser útil comprender que la respuesta al duelo es un proceso o viaje.

Cómo apoyar a una persona joven que está de duelo

Si consideramos al duelo como un viaje, nuestro rol como adultos es brindarle ayuda para transitarlo. Es improbable que quiera que un adulto la acompañe en cada paso del recorrido, pero necesita oportunidades para reflexionar en cómo lo está recorriendo. Lo más importante es que necesita adultos que se mantengan en contacto de forma proactiva y periódica y que también estén disponibles para darle consejo cuando lo necesite.

Las personas jóvenes necesitan:

- una relación fuerte y cariñosa con un padre/madre o cuidador/a principal de quien puedan depender y en quien puedan confiar
- oportunidades de hablar y encontrar el sentido a lo sucedido
- espacio para expresar una amplia gama de emociones (como tristeza, ira, miedo, culpa y humor) sin herirse ni herir a los demás
- ayuda para encontrar el sentido a sus emociones y reacciones con alguien que no los juzgue
- la seguridad de vínculos y expectativas habituales
- oportunidades de participar en decisiones vinculadas con su pérdida o cualquier otro cambio.

Como padre, madre o cuidador, no tema pedir a otros adultos de confianza que apoyen a su hijo o hija. A algunos/as les resulta más fácil hablar con alguien fuera de la familia. Anímelos/as a hablar de sus sentimientos con el orientador escolar si se sienten abrumados/as.

Involucrar a las personas jóvenes en las decisiones escolares

En la escuela, hablar con ellas sobre nuevos arreglos puede ser una forma de reconocer su pérdida sin centrarse directamente en ella. Por ejemplo, un docente nominado podría discutir ideas posibles o arreglos especiales con el/la estudiante para ayudarlo/a a afrontar en la escuela (como el uso de espacios silenciosos, permiso para llamar a su casa, flexibilidad con los plazos). El docente también podría preguntarle (o su familia) cómo le gustaría que la escuela responda a las preguntas del resto del estudiantado.

Cómo ayudar como pariente, amistad de la familia, docente u otro profesional

- Hacer saber a las personas jóvenes que se reconoce su pérdida
- Identificarse como persona segura que está abierta y dispuesta a escuchar (aunque no fuerce a las personas jóvenes a hablar)
- Ayúdelas a manejar sus sentimientos en distintos contextos (como en la escuela)
- Supervisar su progreso en los estudios e identificar si pueden necesitar más apoyo (esto ayuda a evitar que la tarea escolar se convierta en una mayor fuente de estrés)
- Manténgase en contacto con la persona joven de forma regular para mantener la comunicación a lo largo del tiempo.

Más apoyo - Seasons for Growth

Seasons for Growth es un programa educativo empírico que ayuda a aprender sobre el proceso de duelo en la niñez y la juventud. Los/as niños/as y las personas jóvenes se benefician de la oportunidad de aprender cómo la muerte, la separación familiar, las catástrofes naturales u otros acontecimientos significativos de cambio y pérdida pueden repercutir en sus vidas. El programa Seasons for Growth ofrece a sus participantes la oportunidad de aprender los conocimientos, las habilidades y las actitudes necesarias para comprender y responder bien a este tipo de experiencias.

El programa de Seasons for Growth tiene cuatro niveles de apoyo para niños/as y personas jóvenes de 6 a 18 años.

Todos los programas ofrecen un espacio seguro donde los participantes, independientemente de sus diversas necesidades, identidades y bagajes culturales, pueden encontrar su voz, tomar decisiones, ejercer influencia y trabajar juntos. Los participantes se relacionan con otras personas que se enfrentan a circunstancias similares y elaboran un sentimiento de pertenencia y conexión.

Las sesiones incorporan una serie de actividades adaptadas a la edad que incluyen dibujos, cuentos, debates, música y la elaboración de un diario.

MacKillop Seasons forma y apoya a profesionales para que impartan nuestros programas de grupos reducidos en escuelas y organizaciones comunitarias.

