



UNIVERSIDAD PANAMERICANA
CAMPUS GUADALAJARA

**“PROGRAMA DE ASESORAMIENTO A
PROFESIONALES PARA EL MANEJO DEL
DUELO EN ADOLESCENTES DE CLASE MEDIA”**

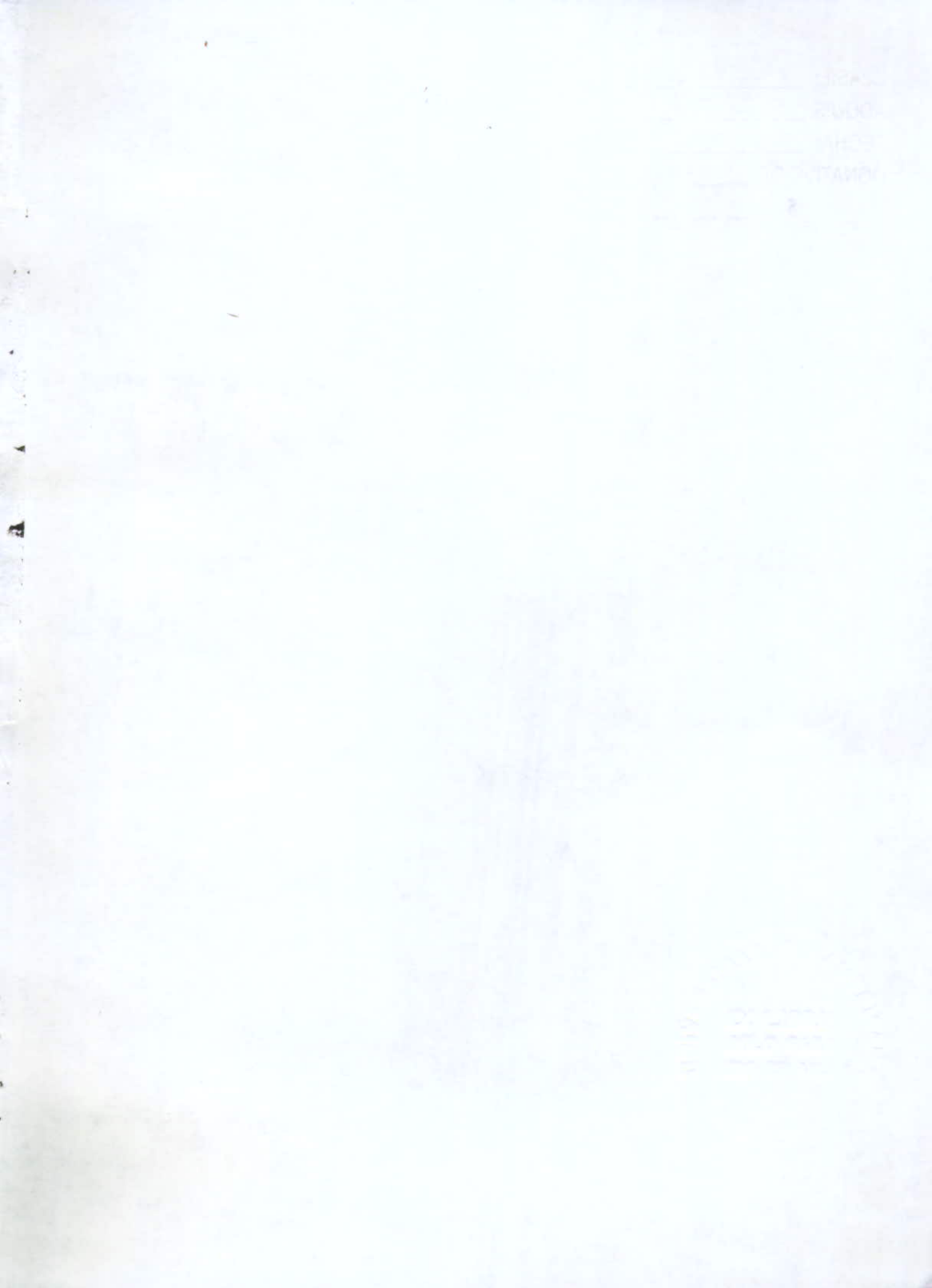
ANA CAROLINA MILLÁN BURGOS

**Tesis presentada para optar por el título de Licenciado en
Pedagogía con reconocimiento de Validez
Oficial de Estudios de la SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
según acuerdo número 871125 con fecha 18-III-87**

Zapopan, Jal. Agosto del 2002



57692



CLASIF: TE PED 2002 N11L

ADQUIS: 57692 j1

FECHA: 05/08/05

DONATIVO DE _____

\$ _____

156, [27] h. : gráfs. ; 21 cm.

502. Tesis (Licenciatura) - Universidad Panamericana Campus Guadalajara, 2002

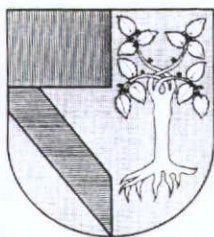
504 Incluye referencias bibliográficas

1. Tesis y disertaciones académicas - Universidad Panamericana Campus Guadalajara

2. Psicopedagogía

3. Adolescencia

4. Lufa



UNIVERSIDAD PANAMERICANA
CAMPUS GUADALAJARA

**"PROGRAMA DE ASESORAMIENTO A
PROFESIONALES PARA EL MANEJO DEL
DUELO EN ADOLESCENTES DE CLASE MEDIA"**

ANA CAROLINA MILLÁN BURGOS

Tesis presentada para optar por el título de Licenciado en
Pedagogía con reconocimiento de Validez
Oficial de Estudios de la SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
según acuerdo número 871125 con fecha 18-III-87

Zapopan, Jal. Agosto del 2002



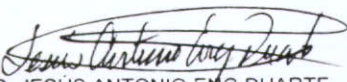
DICTAMEN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

SRITA. ANA CAROLINA MILLÁN BURGOS

Presente.

En mi calidad de Presidente de la Comisión de Exámenes Profesionales y después de haber analizado el trabajo de titulación en la alternativa Tesis titulado "PROGRAMA DE ASESORAMIENTO A PROFESIONALES, PARA EL MANEJO DEL DUELO EN ADOLESCENTES DE CLASE MEDIA" presentado por usted, le manifiesto que reúne los requisitos a que obligan los reglamentos en vigor para ser presentado ante el H. Jurado del Examen Profesional, por lo que deberá entregar ocho ejemplares como parte de su expediente al solicitar el examen.

Atentamente.



LIC. JESÚS ANTONIO ENG DUARTE
EL PRESIDENTE DE LA COMISIÓN




Agosto, 2002

Lic. Jesús Antonio Eng Duarte
Presidente de la Comisión de
Exámenes Profesionales
Universidad Panamericana, Guadalajara
Presente

El que suscribe, hace constar que la tesis "PROGRAMA DE ASESORAMIENTO A PROFESIONALES, PARA EL MANEJO DEL DUELO EN ADOLESCENTES DE CLASE MEDIA", presentada por la señorita ANA CAROLINA MILLÁN BURGOS, para optar por el título de Licenciado en Pedagogía, ha sido concluida en esta fecha, por lo que se presenta a usted para su debida revisión ante la Comisión de Exámenes Profesionales.

Agradeciendo la deferencia de la Escuela a su cargo para la asesoría de la investigación realizada, quedo a sus órdenes.

Atentamente


LIC. MATILDE GUADALUPE OVANDO CASTRO
ASESOR DE TESIS

Agradecimientos:

A *Dios*

por enseñarme que aceptando su voluntad,
aún sin entenderla,
se puede aprender mucho para servir a los demás.

A mi *Papá*,

por su amor , su apoyo incondicional y
por ayudarme a ser quien soy.

A mis hermanas, *Lore, Sofía y Lucy*,

por su amistad y cariño.

A *Lalo*,

por contar siempre con él
y ayudarme a darle a éste trabajo un enfoque positivo.

A *Matilde*,

Por su amistad,
por ayudarme a realizar y llevar a la práctica esta tesis.

Dedico esta tesis a *mi mamá*

quien me acompaña en todo momento,
y quien me enseñó a *dar lo mejor* de mí en todo lo que realizo.

ÍNDICE

Página

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I. ADOLESCENCIA

1.1 Generalidades de la adolescencia.....	6
1.2 Etapas de la Adolescencia	7
1.2.1 Adolescencia Inicial	
1.2.2 Adolescencia Media	9
1.2.3 Adolescencia Superior	11
1.3 Desarrollo físico en el adolescente	13
1.4 Desarrollo Psicológico	18
1.5 Desarrollo Cognoscitivo	24
1.6 Desarrollo Social	29
1.7 El adolescente de clase media.	40

CAPÍTULO II. DUELO

2.1 Tipos de duelo	49
2.2 Manifestaciones del duelo	51
2.3 Tareas del proceso de duelo	57
2.4 Papel del asesor en el proceso de duelo	71

CAPÍTULO III. LA MUERTE

3.1 ¿Qué es la muerte?	75
3.2 Tanatología: Disciplina sobre la muerte.	78
3.3 Concepción histórica de la muerte en México	81
3.4 Aspectos culturales de la muerte	86
3.4.1 El milagro como solución a los conflictos	87
3.4.2 La religión para el mexicano	89
3.4.3 La muerte un rito elemental de transición en México	91
3.4.4 Día de Muertos: una tradición muy mexicana	95

CAPÍTULO IV. INVESTIGACIÓN DE CAMPO

4.1 Muerte, duelo y adolescencia	100
4.2 Información de la investigación de campo	103

4.2.1 Método	
4.2.2 Objetivo	106
4.2.3 Población	
4.2.4 Caracterización de la muestra	108
4.2.5 Criterios que se tomaron en cuenta	
4.2.6 Descripción del análisis de campo	
4.2.6.1 Descripción de datos de las diferentes muestras...	109

CAPÍTULO V. PROGRAMA DE ASESORAMIENTO A PROFESIONALES PARA EL MANEJO DEL DUELO EN EL ADOLESCENTE DE CLASE MEDIA.

5.1 Objetivo general del programa	128
5.2 Justificación del programa	129
5.3 Marco teórico	130
5.3.1 Crisis	
5.3.2 Secuencia del ajuste: respuesta a una crisis.....	133
5.3.3 Asesoramiento psicológico en el proceso de duelo.....	136
5.3.3.1 Metas del asesoramiento	138
5.3.3.2 ¿Quién hace el asesoramiento?	
5.3.3.3 ¿Cuándo se hace el asesoramiento?	139
5.3.3.4 ¿Dónde llevarse a cabo el asesoramiento?	140
5.3.3.5 ¿Quién recibe asesoramiento en un proceso de duelo?	
5.4 Estructuración del programa de asesoramiento a profesionales para el manejo del duelo en adolescentes de clase media.....	142
5.5 Técnicas útiles en el asesoramiento.....	152
5.6 Metodología	155
5.7 Esquema del programa de asesoramiento a profesionales en el manejo del duelo en adolescentes de clase media.	156
CONCLUSIÓN	158
BIBLIOGRAFÍA	163
ANEXOS	164

INTRODUCCIÓN

Generalmente las personas tienen una vaga idea de lo que en realidad es la muerte y básicamente la representan con miedo, pánico y hasta curiosidad por saber que sigue después de la vida.

Por esto se investigará que es en realidad la muerte, la disciplina que se enfoca a su estudio y sobre los aspectos que caracterizan a la sociedad mexicana alrededor del tema, costumbres, tradiciones, visualización de la muerte y la importancia de la religión dentro de este tema.

Por otro lado se sabe que el adolescente es la población de la sociedad menos comprendida, ya que se considera que su actitud hace el caminar de los adultos más pesado. Y, ¿qué puede pasar con un adolescente, que además de la inestabilidad que genera su crecimiento, pierda un ser querido?

La problemática que llevará a estudiar y analizar este tema será, el percibir en la sociedad la carencia de personas especializadas en manejo del duelo por muerte. El estudio se realizará específicamente en adolescentes porque como se expondrá en este trabajo, el joven atraviesa por una crisis vital: la adolescencia; y si a ésta se le une otra crisis: la pérdida, el joven se verá profundamente afectado tanto física, como psicológica y emocionalmente.

Esta realidad poco atendida en nuestra sociedad mueve el interés de establecer un programa de asesoramiento a profesionales, es decir, prepararlos para trabajar con adolescentes que atraviesan por momentos difíciles, cuando la angustia y el dolor llega a ellos por medio de la muerte de alguien cercano.

Se considera necesario estudiar a fondo el tema, sus tareas, principios, manifestaciones en el contexto del adolescente para así dar a conocer a

profesionales, desde una filosofía humanista y de servicio a los demás, herramientas útiles para el manejo de duelo.

Por esto se piensa que si existiera un *programa de asesoramiento para profesionales en el manejo del duelo en adolescentes de clase media* la sociedad podrá contar con personas capacitadas para atender dichos casos. Un factor necesario considerar en nuestro entorno.

Lo mencionado anteriormente se llevará a cabo a través de la investigación no participante y la encuesta realizada con preguntas abiertas y cerradas a los posibles profesionales que desempeñen esta labor . De la misma manera se contactarán adolescentes que se encuentren en este proceso de duelo por muerte para de una manera objetiva visualizar todo el contexto bajo el cual se deberá establecer el manejo de este proceso.

Los datos de ésta investigación se registrarán de la siguiente forma: se darán a conocer los resultados obtenidos en las entrevistas a las agencias funerarias, a los especialistas en manejo del duelo y a los adolescentes que se encuentren en proceso de duelo. De esta manera, se logrará obtener una visión objetiva para la elaboración del programa.

La falta de información, el miedo y lo delicado del tema podrían ser las principales limitantes para realizar este trabajo de investigación, pero al mismo tiempo se piensa que puede ser un aspecto favorable ya que de una forma creativa se podrá indagar y realizar entrevistas.

Los jóvenes son parte importante de la sociedad, en ellos se ve el futuro de un país ya que sus ideas y compromisos adquiridos por ellos mismos repercutirán de manera notable en las siguientes generaciones. Por esta razón en la primera parte de este trabajo de investigación se estudiará a fondo cuál es la realidad del adolescente y específicamente el de clase media, a qué cambios tanto físicos como

psicológicos se enfrenta y de que manera influyen en la elaboración de un proceso de duelo.

Se investigará lo que implica el enfrentar un proceso de duelo, las manifestaciones y tareas del mismo y se indagará la importancia del asesor en el seguimiento y acompañamiento del proceso, es decir, qué requisitos debe cumplir éste para poder apoyar eficientemente a un joven que necesite del servicio.

Así mismo se presentará la descripción de los datos recabados en la investigación de campo la cual se realizará por medio de visitas y de acuerdos de entrevistas a diversas agencias funerarias, instituciones y profesionales que atienden procesos de duelo y finalmente a adolescentes de clase media que se encuentren en un proceso de duelo o que recientemente hayan perdido un ser querido.

En base a esto se elaborará un programa de asesoramiento ya antes mencionado el cual se buscará que brinde al profesional la capacitación para acompañar al joven en el dolor de la pérdida y con un seguimiento adecuado salir adelante. En el programa se especificará porque se considera importante su realización, bajo que criterios se elaboró, que metodología fue utilizada. Así mismo se determinará el marco teórico bajo el cual se realizó el programa y los lineamientos que se deben seguir para llevar a cabo el asesoramiento psicológico. En este será necesario establecer, quién hará el asesoramiento, cuándo lo hará, bajo qué circunstancias, quién puede recibirlo entre otros aspectos.

Finalmente se describirán técnicas que pueden ser muy útiles para el acompañamiento del doliente y así mismo se presentará el esquema general del programa uniendo en éste los principios, las tareas y los pasos por los que atraviesa una persona al sufrir una crisis de duelo.

CAPÍTULO I. LA ADOLESCENCIA

1.1 Generalidades de la adolescencia.

Adolescencia proviene del verbo adolescere, que significa " crecer" o "crecer hacia la madurez". Esta es un período de transición en la cual la persona pasa tanto física como psicológicamente de ser niño a ser adulto.

La pubertad es la edad en que inicia y finaliza la madurez sexual: forma parte de la adolescencia. Es el período que coincide con otros dos: la etapa final de la niñez y la parte inicial de la adolescencia. Generalmente la pubertad dura 2 años en los cuales el cuerpo se prepara para la reproducción y se completa este proceso.

Se piensa que dicho período de transición es constructivo, necesario para el desarrollo de la persona.

Al hablar de transición se piensa en un cambio y en la pubertad se dan en tamaño y en estructura; al llegar el desarrollo físico a su punto, se espera que el niño abandone la conducta infantil y madure psicológicamente.

Todos los cambios mencionados van acompañados de cambio de intereses, por ejemplo: inclinación hacia el sexo opuesto, a participar en acciones sociales, películas, música, programas de televisión, conciertos, etc.

Se percibe a sí mismo como parte de ese cambio y sabe que debe reaccionar conforme a él, pero en realidad no sabe cómo hacerlo. Existen factores que no le ayudan a lograrlo tales como: inestabilidad en sus relaciones familiares, conductas desorientadas como la rebeldía, la apatía, inconformismo, etc.

Dichos cambios que se manifiestan en esta etapa necesitan ser ajustados, por lo tanto el adolescente necesita, de preferencia con el apoyo de un guía, conformar lo que será su identidad y así definir lo que es y lo que quiere.

Se dice que el adolescente se prepara para " los serios compromisos que concierne el trabajo y el amor" ¹

1.2 Etapas de la Adolescencia²

Dentro de la adolescencia se considera que existen diferentes etapas en las cuales el joven manifiesta cambios notorios y se describirán a continuación.

1.2.1 Adolescencia Inicial (11-13 en mujeres; 12-14 en hombres)³

El chico no tiene conciencia de lo que ocurre en sí mismo y hay un desconocimiento de las propias posibilidades.

En esta etapa el desarrollo físico tiene una importancia fundamental, ya que se dan los primeros signos de maduración *anatômico-fisiológica*, donde el organismo se prepara para pasar de ser niño a ser adulto.

La adolescencia inicial se presenta de los 10 a los 13 años. Y mientras que para las niñas su mayor preocupación es el cuerpo y su belleza, para los niños son su fuerza y su coraje. ⁴

El crecimiento corporal empieza de forma brusca y sigue un ritmo diferente para cada órgano, produciéndose una desarmonía entre extremidades, peso y estatura.

A lo largo de la adolescencia, el joven se irá creciendo en longitud, tamaño y así mismo ensanchándose de manera proporcional.

¹HURLOCK, E., Psicología de la Adolescencia, p.15

² Ibid. p.65-97.

³ Ibid. p.34 y 35.

⁴ NUÑO, B, Orientaciones Educativas para Padres de Adolescentes, p.100

Dentro de esta misma etapa el desarrollo cognoscitivo se va preparando para el pensamiento abstracto, es decir se van sistematizando las ideas. Aquí los sentimientos y la imaginación influyen de manera notable, lo que contribuye al cambio y diversidad de intereses y opiniones.

En el campo de la afectividad esta fase se manifiesta más hacia fuera que hacia dentro. El adolescente inicial refleja una sensibilidad exagerada y carácter irritable, gracias al desequilibrio emocional en el que se encuentra.

Al referirse al desarrollo social, el rasgo más representativo es el pertenece al grupo de compañeros de estudio y amigos. También se comporta de manera excéntrica, tratando de llamar la atención, como un intento de dominar su mundo externo.

Por otro lado encuentran grandes dificultades para sintonizar con los adultos, se sienten inseguros y suelen refugiarse en el aislamiento, sueño o con sus amigos. Asimismo el cine y la televisión les permiten experimentar sus fantasías.

Hay chicos que se desarrollan rápidamente y esto les ocasiona inestabilidad motriz que puede manifestarse en torpeza de movimientos. El joven extraña su nuevo cuerpo y le resulta molesto habitar en él. Todo le desagrade, su inatractivo físico, el cambio de la voz, etc.

En algunos casos estos cambios repercuten en gran medida en el aspecto psicológico, encontrándose a los chicos protegiendo su yo y en una actitud reflexiva: soñando despiertos.

El sentimiento de inseguridad los motiva a desenvolverse en un mundo ficticio, el cual los envuelve en la evasión, mecanismo de defensa que perturba el desarrollo del pensamiento abstracto.

Generalmente suelen rechazar a quienes tienen unos años menos "por tan niños"; mientras que ellos mismos no son aceptados por los chicos uno o dos años mayores que ellos. Quizás este factor se presenta al observar su comportamiento desacomodado en otros similar al de ellos.

Existe dentro de cada etapa, una posibilidad de maduración dentro de este período y en ésta, el joven puede lograr la conciencia del propio yo y el afán de valerse por sí mismo, la búsqueda de la experiencia, la capacidad de abstracción y el desarrollo de la imaginación.

En el aspecto afectivo de esta fase no se aprecian muchos cambios debido al desequilibrio emocional con el que se enfrenta el adolescente. Al mismo tiempo, se observa una dificultad enorme de relacionarse con el chico; su carácter se muestra irritable y su sensibilidad a flor de piel.

Es curioso que la misma persona que se revela ante la autoridad; ya sean sus padres, maestros, etc., acepta de manera dócil la dependencia de un grupo de amigos. Asimismo este aspecto muestra a sus superiores la necesidad que tiene él mismo de que se le exija, ya que sin ella no progresa y no puede salir de la situación tan incómoda a la que se enfrenta.⁵

1.2.2 Adolescencia Media (13-16 en mujeres; 14-17 en hombres)

El adolescente está plenamente consciente de sus posibilidades, su fuerza física se afirma, por lo que éste aprovecha todo tipo de situaciones para ponerse a prueba, llegando incluso, a buscar el riesgo.

En esta fase continúa la maduración física iniciada en la pubertad, el cuerpo va tomando la forma de un adulto. Recupera el dominio de sus movimientos, esto le da seguridad a su atractivo físico sintiéndose completo y con una estructura más definida.

⁵ CASTILLO, G., Los Adolescentes y sus Problemas, p.69

El desarrollo mental del joven se encuentra asociado a su gran capacidad intelectual. Este se prepara para el pensamiento abstracto, es por esto se manifiesta más crítico y reflexivo, pero aún muestra poca objetividad en sus razonamientos. Debido a este proceso el joven tiene muchos problemas principalmente con la autoridad. Estos se ven influenciados notablemente por la vida afectiva y sus cambiantes estados de ánimo.

En ocasiones confunden los deseos personales provocando en ellos una gran inestabilidad.

La crítica es otro aspecto que se manifiesta, el cual lo realizan por la falta de fundamento que tienen ante las cuestiones que les rodean. Es la manera en como expresan sus ideas, por lo general llenas de poco realismo.

Los jóvenes piensan que los padres tienen ideas de otra época que no va con ellos y por lo tanto se sienten incomprendidos. La brecha generacional es un aspecto importante en las diferentes etapas pero generalmente son aspectos que son superados por la actitud de los padres hacia los hijos.

La madurez afectiva se ve enriquecida ya que profundiza más en su intimidad.

“El adolescente necesita experimentar en su conciencia y en su afectividad lo que los adultos son capaces de darle y lo que él es capaz a su vez de devolverles... Así como el nivel de experiencias y de la reflexión... Al descubrir su libertad interior podrá respetar mejor la de los demás, aprendiendo a conocerse...”⁶

Al profundizar en su intimidad se hace más introvertido e incluso, manifiestan un exagerado sentido del pudor; se comporta con un fuerte sentimiento de autoafirmación de su personalidad: necio, terco, con afán de contradecir a todos los que le rodean.

⁶CASTILLO, G, Psicología Pedagógica. Apud. CRUCHON, G., Psicología Pedagógica. P.208 y 209

El adolescente se encuentra en esta fase con la necesidad de amar y aquí surge el nacimiento de amistades y del primer amor. Este rasgo, como se ha mencionado anteriormente, es el más significativo en esta edad.

El chico dentro de su grupo, encuentra que entre ellos son diferentes y que tiene amigos con los que comparte intereses y formas de pensar. Esto lo mueve a cerrar su grupo de amigos a sólo intimidar con dos o tres haciéndolos a estos sus mejores amigos y confidentes. El amigo único suele ser la persona a la que abre toda su intimidad.

En algunos se manifiesta el mutismo en sus relaciones familiares. Son capaces de estar presentes horas sin decir una sola palabra a sus padres. Este rasgo no debe presentarse como desadaptación sino que simplemente no tienen nada que decir o no están dispuestos a decirlo a causa del bloqueo afectivo que padecen.

La timidez es un rasgo que puede ser desarrollada en esta . El joven se muestra inseguro y poco definido es por esto que le da pena la opinión que tengan los demás de él. Esta timidez se ve relacionada con el aislamiento, el joven se aparta especialmente cuando cambia de ambiente o se da una transformación interior. A medida que el adolescente experimenta esto se siente muy extraño.⁷

1.2.3 Adolescencia Superior (16-21 en mujeres; 17-22 en hombres)

Principalmente el joven llega a una afirmación positiva de sí mismo.⁸

Se considera que esta etapa es un período de calma y de recobrar el equilibrio perdido. El chico empieza a comprenderse a sí mismo por lo que está en las mejores condiciones de adoptar decisiones personales y de integrarse al mundo de los adultos.

⁷ Ibid. P.79

⁸ Ibid. p.31 y 35.

En la cual suele sugerir una conciencia de responsabilidad en relación con el propio futuro, empieza a construir su vida.

La personalidad ha alcanzado ya cierto nivel de maduración, por lo que el adolescente conoce sus posibilidades y limitaciones personales, moviéndose por ideales menos abstractos.

La maduración física llega a su plenitud con un considerable aumento de fuerza y destreza. Se observa mayor autodominio en el propio pensamiento, puesto que se afirma el establecimiento de un procesamiento intelectual abstracto, especulativo y libre al que Piaget denomina pensamiento de las operaciones formales, del cual se hablará más adelante.⁹

En la madurez afectiva se observa un mayor interés por los jóvenes del otro sexo, unido a la capacidad para salir de sí mismo e ir al encuentro del otro.

La maduración social se ve reflejada en la superación de la timidez y la inadaptación social¹⁰; el individuo se relaciona de forma más constructiva con su familia, encontrando menos dificultades para armonizar la autonomía personal con la necesaria dependencia de los demás.

La madurez se afirma con la aparición de los intereses profesionales y el despertar de un proyecto de vida, acompañado de la elección de una carrera o profesión.

Por otro lado, a esta edad es muy común el abandono prematuro de los estudios, supliendo esto con algún trabajo el cual le pueda proporcionar al adolescente una estabilidad económica por lo menos, a corto plazo.

⁹ Vid. *Infra*. P. 24

¹⁰ Vid. *Infra*. P. 28

1.3 Desarrollo Físico en el Adolescente

La pubertad trae cambios en el cuerpo de los chicos en su tamaño y en su estructura y también en sus músculos, hormonas y grasas. Dichos cambios se denominan externos e internos.

Los cambios en el tamaño, la forma y la estructura se denominan *cambios externos*.

Se da un impulso de crecimiento en los primeros años de la adolescencia en cuanto a la estatura y al peso. Este impulso es mucho más rápido en la niñas que en los niños. El crecimiento en la adolescencia no es tan rápido como durante la infancia pero si es más rápido que en el resto de la niñez.

En esta etapa cambian las proporciones del cuerpo. Las piernas aumentan de longitud, unos seis meses antes de que lo haga el tronco. Los chicos empiezan a dejar sus pantalones porque el largo de sus piernas no corresponde con la longitud de su ropa.

La cabeza no cambia de tamaño pero si presenta otras características tales como: la frente se hace más grande y las mandíbulas crecen hacia delante, la inferior más que la superior. Todos estos cambios se notan mucho especialmente en los chicos ya que el vello facial empieza a salir.

Otro de los cambios que se manifiesta es la amplitud de hombros y caderas. Tanto niños como niñas presentan un impulso en el crecimiento de la pelvis y solo los niños muestran una amplitud en los hombros; el tamaño del hombro es mayor en los hombres.

El *crecimiento interno* se determina en el cambio en músculos, grasa y hormonas.

Estos cambios no son tan notables como los externos pero influyen en el desarrollo físico del joven.

Nuestro cuerpo está constituido por masa corporal delgada y grasa corporal total. La primera contiene todos los huesos, los órganos internos, los músculos y la piel; por otro lado, la grasa corporal total incluye el almacenamiento de la grasa bajo la piel, conocidas como glándulas subcutáneas.

Los huesos largos, particularmente los de brazos y piernas, crecen a medida que se osifica el cartílago cerca de los extremos de los huesos. En la adolescencia aumenta este proceso, disminuyendo de manera progresiva alrededor de los 18 en el caso de las mujeres y de los 20 en los hombres.

Generalmente los varones son más fuertes que las mujeres y su ventaja continúa desarrollándose a lo largo de la adolescencia.

Las mujeres tienden a tener más grasa corporal total al principio de la pubertad y esta grasa se localiza en diferentes lugares: depósitos observables en los pechos, el trasero, los muslos y a lo largo del antebrazo. Generalmente las niñas que son deportistas muestran porcentajes menores de las descripciones realizadas anteriormente.

Aunque los procesos básicos de crecimiento del sistema nervioso se terminan antes de la adolescencia, el cerebro sigue desempeñando un papel importante en el desarrollo físico.

Durante la pubertad, la glándula pituitaria controla la producción de otras hormonas en el cuerpo. Esta se encuentra bajo el control de la parte del cerebro llamada: hipotálamo. Las células en el hipotálamo, neuroreceptoras, sirven para

mantener la concentración de las hormonas en el cuerpo. Las hormonas dirigen la maduración de las características sexuales tanto en mujeres como en hombres.

En esta etapa se da un acelerado desarrollo de los órganos de reproducción y la aparición de características sexuales, el aumento de grasa en el cuerpo y la masa muscular, así como el crecimiento de los órganos sexuales.

Las *características sexuales* se dividen en dos grupos:¹¹

Características sexuales primarias que son las necesarias para la reproducción. En la niñas es marcada por la llegada de la menarquia, siendo esta el momento del primer periodo menstrual que por lo general llega entre los 12 y 14 años. Esto señala que la niña es fértil y está preparada físicamente para tener hijos. Ya se verá más adelante cómo se manifiestan sus cambios emocionales los cuales no le permiten tomar estas responsabilidades en esta edad.

En los niños la primera polución nocturna es considerada como criterio para la madurez sexual; de esta manera el órgano reproductor descarga cantidades excesivas de semen. Comúnmente esto sucede entre los 14 y 15 años.

Recordemos que en las poluciones nocturnas el "semen" no contiene gran cantidad de espermatozoides, como que son ensayos; por lo general pueden iniciar a los 9 y 10 años, son involuntarios y es más líquido seminal que espermatozoides.

Características sexuales secundarias son las necesarias para la reproducción, e incluyen en los varones ensanchamiento de los hombros, forma definida de brazos y piernas, vello púbico que se extiende hasta las rodillas, vello en axilas, vellos facial sobre labio superior, pilosidad en miembros, el pecho y hombros, cambio de voz, cambio en color y textura de la piel.

¹¹ Cf. BEE, H., Desarrollo de la Persona en todas las Etapas de su Vida, p.305

En las mujeres se presenta ensanchamiento de caderas, conformación de brazos y piernas, desarrollo del busto, vello púbico, vello axilar, vello facial, cambio de la voz, cambio de color y textura de la piel.

Algunos chicos son tan tímidos que tratan de fingir que no han ocurrido cambios.

Generalmente, uno de los criterios mas confiables para la madurez es la evaluación del desarrollo óseo.¹² Huesos y músculos incrementan su tamaño, disparados por las mismas hormonas.

Existe un aumento de tamaño y actividad de las glándulas sebáceas de la piel lo que provoca que los jóvenes manifiesten acné en rostro.

Todos los cambios mencionados son controlados por las hormonas; éstas contribuyen en el desarrollo del joven. Dichas hormonas se encuentran en ambos sexos, en los hombres las llamadas andrógenos de la cual la testosterona es la más importante y en las mujeres los estrógenos y progesterona.

Las glándulas endocrinas secretan un débil y complejo balance de hormonas cuya finalidad es mantener dos áreas del cerebro: el hipotálamo y la glándula pituitaria.

Las hormonas, al interactuar y provocar la madurez sexual tanto en el hombre como en la mujer pero en ella se dan diferencias sexuales que se mencionarán a continuación.

En esta edad los adolescentes se encuentran muy preocupados por su apariencia ya que todos los cambios que surgen en ellos los hacen sentirse extraños y diferentes, experimentando nuevas sensaciones y dimensiones corporales; éstas por lo tanto, influyen en la conducta del chico.

¹² Cfr. HURLOCK, Psicología de la Adolescencia, p. 46

Por lo general pasan horas frente al espejo observando cada uno de sus cambios y tratando de aceptar su auto imagen y asimismo pensando en el poder que pueda ejercer en el medio.

Los chicos se concentran en el peso, permanecer siempre en forma, lucir bien, utilizar la ropa adecuada, es decir en términos generales se preocupan por su estatura complexión y peso. Esta conciencia del propio cuerpo disminuye al finalizar esta etapa.

Se dice que la madurez precoz es más favorable ya que quien se retarda tiende a tener problemas de adaptación especialmente sociales. Todos los chicos a esta edad empiezan a notar cambios en ellos mismos y en sus compañeros y el observar en otros reacciones similares, los hace sentirse acompañados en un proceso tan natural. En cambio, quien no está pasando por esto se siente excluido y empieza a tener los síntomas que tuvieron los que le rodean más tarde. Esto es un rasgo que se presente en algunos chicos y se piensa que el mentor tiene un papel importante en este aspecto.

Antiguamente la maduración física aparecía más tarde, pero en la actualidad dichos cambios duran 10 años: este factor se dice que se presenta debido a la dieta que llevan provocando una aceleración de la madurez biológica, se despiertan emociones en los chicos y se manifiesta de manera demorada el tránsito social hacia la vida adulta.¹³

Se piensa que el tránsito social a la vida adulta no es un factor que se da tan rápidamente como la maduración biológica. La adolescencia se ha adelantado, pero el crecimiento que la sociedad requiere para que el joven tome responsabilidades y contribuya en ella, es un factor que no se presenta. El joven se encuentra dependiente de sus padres; de manera general los periodos se han alargado y esta etapa inicia en los chicos a edades tempranas y desaparece mucho más tarde que en tiempos

¹³ Ibid. P.47

anteriores. Existen unos factores que determinan la transición del adolescente a la edad adulta los cuales se explicarán en el siguiente apartado de este capítulo.

1.4 Desarrollo Psicológico

La mayoría de los psicólogos comparten la idea de que un adolescente debe “lograr un grado de autonomía e independencia de los padres y formar una identidad mediante la creación de un yo integrado que combine de manera armoniosa los diferentes elementos de la personalidad.”¹⁴

Es por esto que en este apartado se explicarán dos componentes importantes que se desarrollan en el adolescente y estos son los cambios emocionales y la formación de la identidad.

La adolescencia es vista como una etapa de tormentas emocionales, donde su personalidad no se encuentra definida e inicia el joven a definir su identidad.

Dicha tensión desbarata el funcionamiento normal de la persona deteriorando el funcionamiento físico y psicológico.

Los cambios emocionales que se producen en el chico generan la intensificación cada una de sus acciones y pensamientos. Se reconoce que determinados cambios son consecuencia de los cambios glandulares. El adolescente puede estar deprimido en un momento de autocrítica o experimentar una gran admiración hacia sí mismo cuando sobresale en una tarea que es importante para él y para sus amistades.¹⁵

Por lo mencionado anteriormente, los jóvenes tienen momentos de gran felicidad, satisfechos y contentos con ellos mismos o por el contrario, se pueden sentir de lo peor; que nada funciona y que no valen.

¹⁴ CRAIG, G., *Desarrollo Psicológico*, p. 435.

¹⁵ Cfr. HURLOCK, *Psicología de la Adolescencia*, p. 85

Existen unas causas que predisponen al adolescente al aumento de la emotividad y éstas son:¹⁶

1. Adaptación a los nuevos ambientes.

Cuando la persona deja de ser niño se producen cambios radicales en su pauta de vida; no se encuentra preparado para realizar sus nuevas funciones, experimentan fuertes sentimientos de inadecuación.

2. Expectativas sociales de un comportamiento más maduro.

Cuando la persona empieza a crecer se espera que reaccione o se comporte como tal y esa presión de vivir constantemente a la expectativa de la sociedad, ocasiona tensión.

3. Aspiraciones carentes de realismo.

Cuando el adolescente no puede concretar sus aspiraciones desarrolla sentimientos de inadecuación.

4. Ajustes sociales relacionados al sexo opuesto.

El aprender cómo hablar y de qué hablar con el sexo opuesto, resulta una tarea que turba al adolescente; experimentando una intensa tensión nerviosa.

5. Problemas escolares.

Cuando el adolescente comienza a reconocer la importancia de la educación para el éxito profesional, la tensión emocional reemplaza muchas veces al por qué preocuparse.

6. Problemas vocacionales.

Decidir qué va a hacer una vez terminados los estudios, es decir se preparan para elegir una ocupación, que será de su vida, a que se dedicarán tanto profesional como personalmente; el joven presenta una crisis la cual debe ser solucionada o ajustada.

¹⁶ Ibid. p.89

7. Obstáculos para hacer lo que se quiere.

Las limitaciones económicas o las restricciones familiares que impiden al adolescente hacer lo que hacen sus amigos, deriva por lo general tensión emocional.

8. Relaciones familiares desfavorables.

La falta de comprensión paterna de sus intereses, conducen a fricciones familiares y contribuyen a la tensión emocional.

Tratándose de adolescentes, es característico el ir de un extremo a otro o extrapolar emociones. Básicamente los factores sociales son los responsables de esas emociones que el experimenta. Por lo general dichas emociones son desagradables y es por esto que se eleva en el joven, el grado de tensión.

Ejemplo de estas emociones son:

- El miedo de enfrentarse a lo desconocido tanto lo social, objetos materiales como consigo mismo.
- La preocupación por una situación, una cosa o una persona.
- La ansiedad, estado en el cual se encuentra el joven, desasosegado. Esto se refleja en el comportamiento, el rendimiento y la susceptibilidad a las influencias grupales.
- La ira; como consecuencia de la interrupción de las tareas habituales, el estudio, el sueño, el fracaso en actividades emprendidas y proyectos frustrados.
- El disgusto; considerándolo como sentimiento desagradable el cual el joven disfruta comentarlo. La mayor parte de los disgustos son de origen social.
- Las frustraciones; que se deben a la propia ineptitud del individuo.
- Los celos; que se manifiestan cuando la persona se siente insegura o temerosa.
- La envidia dirigida hacia otro individuo.
- Manifiestan curiosidad por la religión, por cuestiones morales, por el sexo opuesto, etc.

- Una tierna afección a una persona, animal o un objeto. El adolescente demuestra su afecto mediante el deseo de estar con la persona que lo origina; absteniendo su contacto físico en público con la persona con quien tiene afecto.
- El pensar en las penas, alegrías, tristezas, zozobras, es una nueva emoción la cual debe aprender a enfrentar.
- La felicidad; como un factor de estado placentero y de satisfacción influida en gran medida por el estado físico. Es decir, una buena salud. Las principales causas de felicidad en la adolescencia son: buena adaptación a una situación determinada sentimientos de superioridad, liberación de energía emocional reprimida y percepción de elementos cómicos en una situación.

El adolescente demuestra poca disposición a evitar las cosas que lo inquietan y en ocasiones parece no pasarle nada y tener siempre su mirada al vacío pero llega un momento en que su estado de reflexión termina y se encuentra dispuesto a manifestar sus inquietudes y salir de sus dudas miedos y preocupaciones.

Todos los factores mencionados anteriormente juegan un papel importante en esta etapa de la vida de la persona; influyen de manera profunda sobre sus actitudes, valores y comportamiento futuro.

Se dice que "cuanto mas agradable es la emoción, tanto más favorable es su efecto."¹⁷ Respecto a este aspecto se considera que no es una regla y que la manera como la persona enfrenta sus emociones a medida que no solo asocie lo agradable como bueno sino que aprende de las diferentes experiencias que atraviesa en su vida, de esta manera el podrá crecer y madurar.

Lo expresado anteriormente se ve íntimamente influenciado por el apoyo con el que cuenta el joven, es decir el contar con un mentor le ayuda a encausar lo que le sucede. Es necesario que entienda la función de esta persona ya que simplemente será un

¹⁷ Ibid. 105

orientador, este puede ser algún padre, maestro, amigo mayor que él, es decir alguien que tenga visión desde fuera de esta persona el cual pueda ser un mediador y encaminar de la mejor manera todos esos sentimientos que se despiertan en esta edad.

De esta manera el adolescente se conocerá e ira definiendo su identidad, es decir todos los cambios manifestados en él, provocarán ajustes en el papel que juegue como miembro de una familia, con sus amistades, en la escuela y con su entorno en general.

Erickson considera que la formación de la identidad es el principal obstáculo con el que se presenta un chico a esta edad y la cual debe definir para una transición exitosa a la vida adulta.¹⁸ De la resolución de este conflicto sigue la virtud de la fidelidad; es por eso que se dan las amistades más duraderas.

La identidad se va componiendo conforme el individuo se va siendo conciente que ha cambiado y que debe definirse tanto interior como exteriormente.

El joven necesita definir primeramente el yo y este es "el proceso que hipotetiza la identidad conforme el individuo es capaz de expresar oralmente a sí mismo y a todas las personas quién es y qué es."¹⁹

Se considera a la identidad como la autodefinición de la persona, la cual es un proceso largo y difícil de formar. El individuo necesita reconsiderar los datos de su pasado de su presente y del futuro para así organizar lo que es, de dónde viene y hacia donde va.

Al conformarse la identidad la persona adquiere una luz, una idea clara a seguir la cual debe ser firme para poder actuar con seguridad ante las diferentes situaciones que se presenten en la vida.

¹⁸ Cfr. CRAIG, G., Op.Cit. p.438

¹⁹ HORROCKS, J., Psicología de la Adolescencia, p.84

Existen cuatro estados en la formación de la identidad. Según James Marcia estos son:²⁰

A. Exclusión. Los adolescentes que han hecho compromisos sin pasar por la toma de decisiones, se encuentran en un estado de *exclusión*. Realizan decisiones precoces y determinadas por los guías y no por ellos mismos.

B. Difusión. Los jóvenes presenta carecimiento de sentido de dirección y parecen estar poco motivados.

C. *Moratoria*, es otro estado, en el cual el joven se encuentra a la mitad de una crisis de identidad, un período de toma de decisiones acerca de valores, trabajo, políticas ideológicas, etc. Quien se encuentra en este estado está preocupado por encontrarse.

D. Y la cuarto estado, es la *consecución de la identidad* la cual alcanza quien ha pasado por la crisis, realiza compromisos. Consideran el desempeñarse en un empleo de su propia elección y conducirse bajo un código ético que se han elaborado ellos mismos.

El consolidar la identidad da estabilidad; la cual lleva a la persona a poder tener madurez emocional.

La persona definida es una persona capaz de controlar las expresiones emocionales desaprobadas por la sociedad o de liberarse de la energía físico-mental reprimida de una manera socialmente aceptable. Otra característica de quien tienen madurez emocional es quien se conoce a sí mismo y realiza una apreciación crítica de una situación antes de responder a ella.²¹

²⁰ Cfr. CRAIG, G., *Op.Cit.* p.439

²¹ *Ibid.* P.440

El desarrollo psicológico del adolescente es complejo pero en cierta medida se considera de los aspectos más importantes a nutrir en el joven ya que si tenemos chicos que saben lo que son y lo que quieren, nuestra sociedad será más estable y productiva.

1.5 Desarrollo Cognoscitivo

Primeramente se definirá lo que es la cognición, se mencionará de manera general, aspectos cognoscitivos del adolescente, las características, la estructura del pensamiento operacional formal y el procesamiento de información según este desarrollo.

Según Horrocks la *cognición* es la designación de los procesos por medio de los cuales un individuo aprende e imparte significado a un objeto o idea. A través de estos procesos la persona obtiene conciencia y conocimientos acerca de un objeto. Percibe, siente, identifica, asocia, piensa, condiciona, forma conceptos, ideas, juicios, soluciona problemas y hace uso de su memoria.

Durante la adolescencia ocurren profundos cambios en los procesos cognoscitivos. Piaget los describió como una progresión de las operaciones concretas a las operaciones formales: el paso, de ver al mundo de una forma concreta a una forma abstracta.

Se desarrolla un pensamiento abstracto creciente y el uso de las destrezas metacognoscitivas. Ambos ejercen una influencia radical en el alcance y el contenido del pensamiento y en la capacidad para hacer juicios morales.

En esta edad ocurre un aumento en la capacidad y el modo de pensar que ensancha la conciencia, la imaginación, el juicio y el discernimiento.

Los niños pequeños tienen lógica, pero sólo en relación con cosas concretas. Los adolescentes pueden manipular y entender conceptos abstractos. Con esta capacidad, pueden formular reglas generales sobre el mundo y ponerlas a prueba con los hechos de que disponen. El pensamiento ya no depende de las experiencias directas. Pueden especular sobre alternativas posibles, razonar con hipótesis y entender analogías y metáforas.

La creciente capacidad para pensar de manera más abstracta, es en parte la causa de algunos cambios profundos en la manera en que se relacionan con otras personas y con el mundo que los rodea. Los chicos son capaces de pensar, no sólo sobre cosas, sino también sobre cómo serían si fueran de otra manera o quizá mejores. También tienden a sumergirse en la introspección y el autoanálisis. Tal como lo reflejan de manera más compleja en sus sentimientos, actitudes y actos, podrían sentir que están en un escenario, que sus amigos siempre están juzgándolos en cuanto a su apariencia y su comportamiento.

Continuamente actúan para auditorio imaginario, se visten de determinada manera, cultivan una imagen característica, etc. Aquellos que acaban de adquirir su introspección podrían pensar también que el contenido y la intensidad de sus sentimientos son únicos. Esta importancia de sí mismo es la que Elkind ha llamado "fábula personal";²² consideran que las historias que narran son únicas e incomparables y piensan que ellos encuentran exentos de cualquier peligro, nada malo les sucederá y por la falta de precaución surgen muchos accidentes.

Su preocupación por sí mismos los lleva mucho a verter su angustia en poesías de amor. Hacia el final de la adolescencia, se obtiene una perspectiva más madura; cuando se acercan a otros y establecen relaciones más maduras, los adolescentes mayores empiezan a verse de manera más realista.

²² BEE, H, El Desarrollo de la Persona, p.335

Para poder comprender el desarrollo cognoscitivo del adolescente es preciso conocer el *pensamiento operacional formal*, puesto que de ahí parten todos los cambios que permiten que el razonamiento del joven sea más abstracto separado del mundo y medio concreto e inmediato.²³

Es un procedimiento intelectual que adquiere el adolescente el cual es abstracto, especulativo y libre del medio inmediato y las circunstancias. Este proceso requiere de la capacidad de formular, probar y valorar las hipótesis.

Comprende la manipulación no sólo de los elementos conocidos y verificables, sino también de aquello que contraría los hechos. Muestran una creciente habilidad para planear y pensar de antemano.

El pensamiento operacional formal puede ser catalogado como un proceso de segundo orden. El primer orden consiste en descubrir y examinar las relaciones entre los objetos. El segundo, en reflexionar sobre los propios pensamientos, buscando ligas entre las relaciones y moviéndose entre realidad y posibilidad.

*Característica del pensamiento del adolescente.*²⁴

1. Capacidad de combinar toda las variables y hallar una solución a los problemas. Para esto es necesario "la constancia y la clasificación."²⁵
2. La habilidad para conjeturar el efecto de una variable en otra, requiriendo la lógica y el uso de los símbolos.
3. La destreza para combinar y separar variables según la fórmula hipotético - deductiva, para alcanzar esto la persona tiene que tomar perspectivas y reversibilidad en cuanto a ideas.

²³ Cfr. CRAIG, G., Desarrollo Psicológico, p.424-425

²⁴ Idem

²⁵ BEE, H, El Desarrollo de la Persona, p.339

Piaget llegó a admitir que las personas necesitan de un grado de inteligencia para poder adquirir el pensamiento operacional formal y que también influía el factor cultural y socioeconómico, y en especial el grado de educación.

Existe una *estructura de las operaciones formales* que a continuación se darán a conocer:²⁶

1. Pensando acerca de las posibilidades. El adolescente puede organizar razones imaginarias en categorías y hacer preguntas acerca de categorías completas de razones.
2. Resolución sistemática de los problemas. El joven puede evaluar metódicamente las respuestas posibles a un problema.
3. Causalidad múltiple. Puede imaginar soluciones que comprendan varios factores que actúan juntos, más que sólo las que involucran factores únicos.

En el desarrollo cognoscitivo, dichas estructuras se manifiesta de la siguiente manera:

1. Un empleo más eficiente de los componentes separados del procesamiento de información, como la retención en la memoria, y la transferencia de ellos.
2. El desarrollo de estrategias más complejas para distintas formas de resolución de problemas.
3. Formas más eficaces de adquirir información y almacenarla de manera simbólica.
4. El desarrollo de funciones directrices de nivel superior, incluyendo la planeación, la toma de decisiones y la flexibilidad para elegir estrategias de una fuente más amplia.

²⁶ Ibid. p.336-338

Los adolescentes son más eficientes para solucionar problemas y hacer interferencias que los niños en edad escolar, pero también poseen una gama más amplia de guiones o esquemas a los cuales poder apelar. Los jóvenes preparan guiones complicados para circunstancias especiales o procedimientos. Cuando intentan resolver un problema o entender un acontecimiento social, pueden hacer interferencias acerca de sus significados uniéndolos a sus guiones sociales más elaborados.

En esta edad, la persona alcanza más y de manera más compleja el contenido de sus pensamientos. La lectura y ver ciencia ficción se vuelve en ocasiones su pasatiempo y reflexiona mucho acerca de eso que ve y lee.

El pensamiento abstracto influye no sólo en el estudio de las matemáticas y las ciencias, sino también en la manera de ver y examinar el mundo social en general.

Un aspecto del pensamiento operacional formal es la habilidad para analizar los propios procesos del pensamiento. Habitualmente, el adolescente utiliza mucho esta capacidad. Además de hacerse más perspicaz con él mismo, lo hace con los demás.

El tomar en cuenta los pensamientos de otros, combinada con la preocupación de su propio cambio, conduce a un egocentrismo. Se encuentra constantemente preocupado porque los demás descubran sus fallas y tratan constantemente de ocultarlas tratando de agradar a todos sin darse cuenta de que a veces sus conductas no son agradables a los demás.

Es esencial conocer al joven con el que se trata para así guiarlo y tratar de que el ambiente social y familiar donde se desenvuelve sea propicio para su desarrollo cognoscitivo. Es decir para que de esta manera adquiera mayor alcance y contenido en el pensamiento.

* Este procesamiento fue descrito por los teóricos que afirman que el progreso del adolescente es mediante la metacognición, que comprende la capacidad de reflexionar acerca del pensamiento, elaborar estrategias y planificar.

El desarrollo cognoscitivo se considera un aspecto fundamental y determinante en la personalidad del chico; puesto que es capaz de mirar su conducta pasada, integrarla en sus realidades presentes y proyectarla al futuro a la persona, en que se convertirá.

1.6 Desarrollo social

Iniciemos este apartado explicando qué es la socialización y se ha visto que es un proceso de aprendizaje en el cual la persona se adapta a las normas, hábitos y costumbres de un grupo. Es la capacidad de dirigirse hacia expectativas sociales.

La conducta social que se desenvuelve en el adolescente, se refleja básicamente en una actitud y opiniones de otras personas.

Es una etapa donde se realizan diferentes reubicaciones personales, del presente y del futuro y en la que se busca tener un equilibrio entre un papel social apropiado y relaciones sociales satisfactorias.

El chico manifiesta cambios, se percibe inexperto y con un mundo adulto de rápida expansión en el cual se debe adaptar obteniendo un ajuste social como adulto.

Las relaciones de los adolescentes se caracterizan por sensibles, más discernidores y más involucrados personalmente con otra gente. Son más tiernos en sus relaciones interpersonales. Las causas de estos comportamientos son: el inicio de la pubertad que trae como consecuencia la motivación sexual, nueva habilidad para contemplar el mundo en cuanto al razonamiento formal. El adolescente también mira hacia su interior y se considera una persona con intereses y finalmente ha aprendido las reglas básicas de conducta e interrelación personal.²⁷

²⁷ Cfr. HORROCKS, J., Psicología de la Adolescencia, p.402

Así se puede decir, que el hombre empieza verdaderamente a ser una criatura social, el cual aprecia a sus iguales y es apreciado por los mismos.

Al llegar a la pubertad los agrupamientos sociales se presentan de manera diferente, es decir los chicos suelen hacer a un lado a sus amigos del mismo sexo y prestan mayor atención a los del sexo opuesto. Intercambian confidencias y existen silencios eternos. El chico lucha por definirse internamente y se interesa por sí mismo como persona.

Durante la adolescencia, la competencia es muy admirada y exigida. El grupo de jóvenes se dedica a actividades más complicadas. Se observan claramente las habilidades en cada uno de los miembros de un grupo y estas son valoradas si aportan una conducta competente y ayudan a cumplir los objetivos y necesidades del mismo.

Uno de los cambios sociales más difíciles de superar es la necesidad de intercambiar un papel social pasivo a un activo.

Los cambios, en cuanto a la socialización, son tan difíciles porque las pautas de comportamiento social aprendidas en la infancia ya no se adaptan a las relaciones sociales maduras; es como pedir al adolescente que se vista con su ropa de chico. Y esto se complica porque tampoco se adaptan al mundo adulto. Como se ha estado mencionando, sólo se sienten entendidos por ellos mismos o por los miembros de los grupos a los que pertenecen.²⁸

Los grupos de los niños son naturales y no críticos, se dan en la escuelas, amistades de los padres y la frecuencia para convivir no la marcan ellos; por otro lado, son ellos mismos, los chicos adolescentes, los protagonistas de sus propias amistades y del éxito que puedan obtener en ellas. Es decir, el grupo del adolescente tiende a ser

²⁸ Cfr. HURLOCK, E., Op.Cit. p.121

hipercrítico y muy superficial. La presencia física no es suficiente y el chico será puesto a prueba para ser aceptado.

Cuando el joven es aceptado y sus amigos lo admiran y lo aprueban, esto eleva su ego, dándole seguridad sobre sí mismo y sobre los miembros del grupo al que pertenece.

Dichos cambios suelen hacerse lentos a medida que el adolescente vive un establecimiento de enseñanza y vive con sus padres. Se observa que los chicos que viven con sus padres suelen ser chicos que quizás su dependencia alargue el proceso de socialización sin embargo, los jóvenes que suelen salir de su casa a temprana edad o antes de concluir su etapa adolescente, aceleran su proceso ya que no cuentan con apoyos inmediatos y esto los hace crecer y buscar por ellos mismos sus ajustes y así adaptarse.

Existen factores que dificultan el proceso social, los cuales son:²⁹

- 1) *Bases deficientes.* La identificación como personas mal adaptadas.
- 2) *Falta de guía.*
- 3) *Falta de modelos aptos para la imitación.* Generalmente los modelos de los medios de comunicación.
- 4) *Falta de oportunidades para contactos sociales.*
- 5) *Falta de motivación.* El niño que no tuvo satisfacción en sus relaciones sociales durante su infancia.
- 6) *Diferentes expectativas sociales.* El joven que piensa que debe cambiar su forma de ser y actuar ante diferentes personas y situaciones.
- 7) *Nuevas clases de grupos sociales.* El adolescente debe aprender a relacionarse con personas del sexo opuesto, de diferentes antecedentes, valores e intereses.

²⁹ *Ibid.* p.125

Otro factor a considerar dentro de los cambios, es la resistencia que pone el adolescente a la autoridad de los adultos. Muestran constantemente una actitud desafiante y esta tendencia alcanza su límite entre los 15 y 17 años.

Los adolescentes no solo desafían a sus padres, también lo hacen con la autoridad escolar y hasta legal. Esta actitud de rebeldía es más frecuente en los varones que en las mujeres. Pero no deja de parecer la autoridad como algo molesto para las chicas.

Tanto en casa como en la escuela al joven se le ponen muchas restricciones. Dichas restricciones deben ser manejadas de tal manera que el adolescente vaya entendiendo que se le exige porque su aportación a la sociedad es indispensable y hacerle ver que debe contar con bases en las cuales apoyarse.

La familia es el lugar donde dichos pilares son puestos en claro y para ello es necesario tener buenas relaciones entre los padres e hijos. Entre los doce y trece años las fricciones con los diferentes miembros se da de manera constante. Los cambios físicos hacen que el chico se vuelva silencioso, poco dispuesto a cooperar y generalmente los padres critican y castigan su conducta. De esta manera el niño piensa que nadie lo quiere, se siente incomprendido y considera que existe una brecha enorme entre él y sus padres.

Cuando los cambios físicos se controlan un poco más, el joven empieza a sentirse mejor y sus conductas y relaciones familiares se mejoran. Esta etapa empieza en las chicas entre los 15 y 16 años y en los chicos a los 17 años.

En la adolescencia final, las relaciones son aun mejores, por lo general a esta edad los padres tratan a sus hijos como adultos y esto ayuda a agilizar la madurez tanto social como emocional del joven.

Todo este proceso se ve reflejado en el clima hogareño presentándose de manera insatisfactoria tanto para los padres como para los hijos. Especialmente los

adolescentes critican todo lo que tienen en su casa y nada les parece suficiente, también suelen criticar a los miembros de su familia haciendo constantemente comparaciones con otras familias y sintiéndose desajustado en la propia. Pocos adolescentes creen que un buen clima hogareño beneficia a las relaciones sociales por lo que su falta de cooperación a este aspecto hacen que la convivencia sea hostil y poco amena.

El niño suele demostrar su inconformidad a través de agresiones físicas y a medida de que crece, se da cuenta de que dichas manifestaciones no se toleran y el joven cambian esta manera de relacionarse y suele comentar lo que no le parece y sus disgustos.

Los sermones, críticas y otras expresiones de disgusto proporcionan al chico un modelo de exteriorización de sus propias quejas.

Dentro del hogar se genera el siguiente triángulo:

El adolescente se siente rechazado y este manifiesta una conducta inaceptable y otros síntomas de perturbación y por esto lo padres reaccionan rechazando a su hijo.

Existen muchas condiciones que afectan al ambiente del hogar donde vive el adolescente pero los más importantes son:³⁰

1. Comprensión mutua
2. Conflictos acerca de la autonomía
3. Valores conflictivos

³⁰ Ibid. p. 497

4. Actividades compartidas
5. Control paterno
6. Relaciones conyugales
7. Hogares disueltos
8. Tamaño y composición de la familia
9. Invasión del hogar por extraños
10. Status socioeconómico de la familia
11. Ocupaciones de los progenitores
12. Conceptos sobre los roles en la familia
13. Favoritismos

Existen dos auxiliares que ayudan a la comprensión y estos son la comunicación y las experiencias compartidas. La persona es capaz de comprender la postura o vivencia del otro. Para esto se necesita de la escucha determinante que en la actualidad no se tiene en los hogares ya que el vivir tan de prisa hace que no se tenga tiempo para ver qué hizo el hijo en el día. Todas las actividades son absorbidas por el trabajo y tiende a haber poco tiempo para lo que es en realidad lo más importante.

Si el ambiente hogareño es agradable y el adolescente disfruta conviviendo con los miembros de su familia, aprende a comportarse de modo aprobado por la sociedad. El hogar es el lugar donde se asientan los aprendizajes para el desarrollo de las aptitudes sociales y probablemente del deseo de participar en actividades con otras personas.³¹

Se observa que por medio del desarrollo social el adolescente puede encontrar una estabilidad personal la cual le da una aparente felicidad. Asimismo existen también factores que causan infelicidad durante este período y a continuación se explicará en que consisten:

³¹ Ibid. p. 522

Primeramente, se darán a conocer las tres líneas más importantes, siendo éstas las pautas de vida de los adolescentes, el trato tan variado que se le da con respecto a su sexo y el ambiente socio- económico o el status en donde se mueve.

En concreto, algunas de las causas de infelicidad son:

Fracaso de las relaciones heterosexuales,
Sentimientos de inadecuación,
Presiones sociales,
Fracasos en la satisfacción de necesidades,
Problemas de Ajuste,
Falta de status e
Idealismo.

Dichos factores contribuyen de manera notable en el joven. Principalmente en su comportamiento y esto hace que actúe de una forma determinada.

Se manifiestan incapaces de concentrarse en las tareas que realizan, se presentan cambios de humor, lenguaje impropio y actos impulsivos.

Por otro lado su emotividad se ve afectada y el adolescente reprime sus emociones, se vuelve reservado pero generalmente se encuentra bien preparado para discutir por cualquier cosa y ataca especialmente a los miembros de su familia de manera verbal.

Manifiesta un comportamiento antisocial, intolerante, sin afecto, ni aprecio hacia otros y con una enorme resistencia a las reglas sociales en relación a la manera de vestir, hablar y comportarse.

La infelicidad invade al adolescente y lo hace poco motivado; por lo tanto no se esfuerza en estudio, deporte, deberes del hogar y en actividades sociales.

Esta actitud descrita hace que el chico sea desagradable por lo tanto es rechazado, lo que lo lleva a desarrollar en sí mismo un sentimiento de mártir, e intentar

escapar del hogar o todo lo que lo haga sentirse apagado. Es por esto que muchos jóvenes recurren al matrimonio temprano y al intento o ejecución del suicidio.

Se piensa que no se puede ver esta etapa como fatalista y donde el adolescente se encuentra siempre en conflictos y pasando únicamente por actitudes negativas, es preciso comentar que es una etapa donde la persona, se prepara para ser un adulto y para ello necesita ir pasando por diversas situaciones que lo harán crecer y sobretodo haciéndose consciente de lo que implica dar el paso a la siguiente etapa de su vida: la adultez.

Basándose en lo mencionado anteriormente, me gustaría hablar sobre los ocho elementos que debe desarrollar un adolescente para pasar a ser un adulto, los cuales se explicarán de manera general a continuación.³²

1. Heterosexualidad.

El chico deberá mostrar interés por una persona de sexo opuesto y después elegir a una persona como su cónyuge.

Dentro de esta aspecto es importante considerar que el niño necesita deshacer un poco los lazos tan fuertes que hay entre el y sus padres. Es sano que el adolescente se enfrente con un periodo de enamoramiento con miembros del otro sexo.

El desarrollo sexual normal se manifiesta cuando el joven elige a una sola persona ya que es el individuo que representa el objeto de su amor.

2. Independencia Familiar

³² SPERLING, Psicología Simplificada, p.116-121

El chico debe desprenderse gradualmente de sus lazos y su dependencia con la familia.

El adulto es considerado aquél que se encuentra totalmente libre de la tutela paterna. Se refiere a que ama a sus padres, los toma en cuenta pero toma sus propias decisiones y vive su propia vida.

En ocasiones los padres no dejan florecer esto en sus hijos pensando que no se encuentran preparados para volar y de esta manera solo retrasan el crecimiento de sus hijos; es necesario dejarlos despegar y que actúen de manera independiente en situaciones que pueden resolver por ellos mismos.

3. Independencia Económica

El adolescente debe elegir el tipo de trabajo para el cual se encuentra capacitado y posteriormente ejercitarse en él.

En esta etapa los chicos suelen buscar trabajo y adaptarse a las condiciones que ese empleo requiera. Exclusivamente aquellos que lo han resuelto son económicamente adultos. Asimismo se manifiestan estabilidad en el empleo que desempeñan, le interesa lo que realiza, se encuentra satisfecha con sueldo horas, prestaciones, etc.

4. Adulthood intelectual

El chico debe aprender a buscar pruebas de lo que dice, así como requerir explicaciones y determinar el campo de sus intereses.

Generalmente en esta etapa se inclinan por los deportes, cine, radio, televisión, lectura, la familia, escribir, las relaciones sociales, estudios, animales domésticos, viajar y la iglesia viene siempre al final. Por lo general los intereses que se desarrollan perduran a lo largo de toda la vida, algunas evolucionan en ocupaciones.

5. Uso del ocio

Debe realizar actividades que eleven su nivel de cultura y que incrementen sus energías para aplicarla en otros aspectos. También explorar actividades dentro de sus ratos libres, esto desarrollará sus intereses, los cuales, en ocasiones ayudan a elegir una profesión.

6. Filosofía de vida

Se debe desarrollar una actitud hacia la experiencia que dará contenido a su vida, formando el cuadro de sus ideales que le llevarán a conseguir los objetivos que se plantee.

El adolescente de nuestros días busca sentirse seguro y disfrutar de satisfacciones, mismas que pueden ser generadas por los diferentes intereses que se manifiestan en ellos.

El adulto piensa que el prejuicio es un hecho que no puede desconocerse aunque uno no lo acepte, mientras que el adolescente juzga todo y no acepta nada por la falta de convicción que tiene de sí mismo y del mundo que le rodea.

7. Madurez Emotiva

Las expresiones que manifiesta el adolescente deben pasar de infantiles a formas adultas. Quienes han crecido, no toman las cosas muy en serio y no se enojan en

ocasiones difíciles. No manifiestan temores, ni iras infantiles; es decir el conocer y controlar las causas de ira, temor y preocupación.

El adulto emotivamente maduro puede hacer frente a dificultades y males que se le presenten. Puede tolerar saberse un ignorante, no se considera seguro de saber todas las respuestas para todas las preguntas.

8. Madurez Social

Es indispensable que el chico sepa convivir y trabajar con los que le rodean, en casa, trabajo, compañeros, etc, desarrollando seguridad en sí mismo y tolerancia hacia las diferencias de las personas con las que se relaciona.

El conjunto de estos ocho elementos hace que un adolescente dé el paso para ser adulto.

Es difícil que estos aspectos se logren por completo en un tiempo determinado: todo este proceso requiere de tiempo en el cual cada uno de estos elementos van tomando forma en la vida de cada persona y así conseguir ser adulto.

Existen casos en los que uno de los elementos no se resuelve y generalmente esto contribuye al desarrollo del adulto obstaculizando un área de la persona y no permitiéndole desarrollar otras propias de esa etapa.

Se puede ver que la adolescencia es una etapa de múltiples cambios, los cuales preparan a la persona para su desarrollo como adulto. Es decir, el niño entra en la adolescencia con buena parte de los sentimientos, actitudes, capacidades y dependencias de su vida anterior, y lo normal es esperar que culmine esta etapa completamente preparado para comportarse como una persona responsable en el mundo adulto.

La adolescencia es la última etapa en la que los padres y educadores pueden tomar parte activa en la formación de los jóvenes.

Es necesario hacerlos vivir esta etapa y que dentro de todas las adversidades, disfruten el lograr ser lo que quieren ser, motivarlos y animarlos para conseguir aquello que será su proyecto de vida.

Es importante tomar en cuenta todo lo mencionado anteriormente, como es el desarrollo físico, psicológico, cognoscitivo y social, pero me gustaría concluir el capítulo identificando al adolescente dentro de un ámbito dentro de la sociedad. Es decir, identificando las actitudes y características del adolescente de clase media.

1.7 El adolescente de clase media.

En una sociedad no todos los individuos ocupan el mismo lugar dentro de la misma: es decir, hay personas con posición social más alta que otra, según diversos criterios, como lo son los económicos, culturales, ocupacionales y políticos. La clase social está determinada por una combinación de factores culturales y económicos. Asimismo, existen otros elementos que determinan a una clase social los cuales son:³³

1. *Momento histórico*, es decir esclavismo, feudalismo, capitalismo y socialismo.
2. *Guardar entre sus miembros una posición en común*. Poseer o no poseer bienes de producción en el capitalismo, poseer esclavos o no en el esclavismo, etc.
3. *Ubicarse en un sistema económico de producción*. La producción del hombre, la producción de la tierra, o la producción.

Las clases no son grupos cerrados sino grandes conjuntos de personas, que se pueden distinguir por sus rasgos específicos de cultura y de su situación económica.

³³ Cfr. <http://www.micromegas.com.mx/apuntes/documents/sociologia/sociologia6.htm>

Estos grupos de individuos tienen nivel de vida similar, costumbres y maneras semejantes de actuar y pensar.³⁴

Según Aristóteles en toda sociedad existen tres clases fundamentales: superior, media e inferior.

Para efectos de este estudio se expondrá a continuación las características de la clase media y asimismo se irá caracterizando a los adolescentes que se encuentran dentro de esta clase.

La *clase media* se encuentra integrada por diferentes sectores los cuales ofrecen rasgos peculiares; dichos sectores tienen ciertos aspectos en común que hacen que el grupo tenga un sello particular. En América Latina, la clase media, ha jugado un papel político central: carecen de poder económico pero sin embargo disponen de un poder simbólico, es decir fundan sus aspiraciones en reconocimiento o *prestigio social* y a diversos privilegios materiales y políticos en su educación formal, en la actividad en la que se desenvuelven y en su estilo de vida.³⁵

Lo que distingue a la clase media mexicana es que desde el siglo XIX reclama una posición de liderazgo social con base en el derecho que se confiere a partir de sus características educativas y culturales. En este siglo aparecen como grupos muy reducidos.

La clase media en México goza de una larga tradición de toma de conciencia como grupo social, la cual se funda en condiciones objetivas y una aspiración de solidificar su continuidad y permanencia como clase.

La clase media mexicana ha centrado la definición de su personalidad política en la educación, la cual ha utilizado como arma de conquista e instrumento de defensa social.

³⁴ Cfr. SIGAZI, S., *Clases Sociales*, http://members.tripod.com.mx/sandraadriana_sigazi

³⁵ Cfr. LOAEZA, *Clases Medias y Políticas en México*, p.23

Según Enríquez Molina, la clase media en México se caracterizan por los siguientes puntos:³⁶

- 1) No existen fronteras entre la clase media y otros grupos.
- 2) Son grupos relativamente educados.
- 3) Poseen una voluntad de cambio motivada por las aspiraciones de movilidad social, es decir tiene vocación de liderazgo político.

Ahora en el siglo XX se ha caracterizado en función de la ocupación, en el cual sus principales atributos son la educación y el papel político central.

Así mismo se ve en la actualidad que la clase media imita básicamente las formas de vida de la clase alta, y en esta parece que su ideal constante es el tener: vestidos, muebles, habitaciones, espectáculos, etc.

La clase media es la clase moderna de la sociedad y la cual tiene dos características: el trabajo manual y el medio urbano. Por medio del trabajo manual goza de un status social superior al del trabajo físico. También la concentración de la clase media en el medio urbano es resultado del tipo de actividades que desempeñan. La noción de clase media en el estilo de vida es esencial y en él la ciudad juega un papel central.

El trabajo manual y el medio urbano delimitan a la clase media que sólo adquiere valor específico cuando se combina con la educación, la cual es la característica principal de estos grupos.

Elvia Chadwick, socióloga, comenta que "uno de los principales ejes que moviliza al grupo medio para superarse es la educación..."³⁷

La educación determina tanto su situación como su posición en la estructura social. En medida en que la educación es fuente de prestigio y fundamento de

³⁶ Ibid. p.45

³⁷ Cfr. Zúñiga, S, Diversidad cultural, [http:// members.tripod.com.mx/sandraadriana_sigazi](http://members.tripod.com.mx/sandraadriana_sigazi)

diferenciación social, es también un valor que define en relación con otros grupos sociales.

Cuando en una sociedad la modernidad se convierte en un objeto mayoritariamente deseado, el capital social más valioso es el conocimiento, es por esto que el prepararse juega un papel importante en la clase media.

En la mayoría de los casos las personas de la clase media realizan labores intelectuales y materiales que necesitan cierta cultura y por lo general conocimientos científicos, técnicos, facultades de dirección y decisión; de organización y ejecución.³⁸

La educación constituye para estos grupos un valor fundamental porque es la base de su ocupación y fuente de ingresos. Se considera también la justificación de sus pretensiones y autonomía y el único medio para elevarse socialmente.

El valor de la educación para los jóvenes de las clases medias no permanece únicamente en la determinación de su función económica, sino que le permite mostrar distinciones significativas en relación con otros grupos sociales, ya sea un estilo de vida, o algún privilegio, etc.

“La educación es un distintivo de clase también porque sirve para dar una expresión externa a la posición social a través del lenguaje, las normas de comportamiento y los patrones de consumo asociados con una determinada ocupación.”³⁹

En particular, los jóvenes que pertenecen a la clase media consideran que el tener una profesión es un medio para conseguir bienestar económico y satisfacción moral.

³⁸ *Idem.*

³⁹ LOAEZA, C., , *Op. Cit.* p.40

Se piensa que en la actualidad las carreras universitarias de mayor interés para los jóvenes de la clase media son: comunicación, derecho y mercadotecnia ya que, como se ha mencionado, el joven desea expresar de manera externa a través del lenguaje, normas y patrones de consumo lo que es y lo que le gustaría ser.

En forma creciente los adolescentes se están involucrando al mercado en el trabajo. La prolongada crisis económica, el tránsito hacia un mercado abierto y la globalización de nuestra sociedad han sido los principales motivos de este hecho por lo que han propiciado a que los jóvenes de clase media sean empleados en restaurantes, cines y otras actividades de comercio y servicio. Dichas actividades se consideraban, hasta hace poco, impropias para la clase media, por su carácter manual. Sin embargo, por los motivos anteriormente descritos, se ha manifestado una mayor apertura.⁴⁰

El joven no ve en su experiencia laboral una imposición económica, sino como que lo ve una forma de liberación de la dependencia familiar y de fortalecimiento de su autonomía. De esta manera la persona puede generar ingresos los cuales le permitirán participar en una sociedad de consumo, la cual es una determinante fundamental de su status social. Esto les permite sentirse útiles y que forma parte de su entorno.

Los adolescentes logran su independencia al generar sus propios ingresos. Estudiando este tema se encontraron algunos datos que amplían lo investigado, lo cual se comentará a continuación.

Dichos datos se refieren a los factores que amplían el poder adquisitivo de la clase media siendo estos:⁴¹

1. La masificación de la educación.
2. Demanda de los puestos de trabajo calificados.

⁴⁰ Cfr. <http://oliva.ulima.edu.pe/publicaciones/libros/isbn9972-45-097-1.htm>

⁴¹ Cfr. Vázquez, S., La sofisticación de los hábitos de consumo de la clase media, [http://www.](http://www.Tercera.cl/diario/2000/07/16/t-16.25.3ª.CRO.CLASEMEDIA.htm)

3. Presión por llevar a cabo estudios superiores.

Al tener la clase media un mejor nivel adquisitivo, el acceso al mercado de consumo incrementa también y esto lleva consigo una sofisticación de los hábitos de consumo principalmente manipulados por los medios de comunicación, es decir la televisión, cable, internet, son vitrinas muy importantes, así como el acceso a revistas internacionales e información sobre lo que acontece en el mundo.

El adolescente no se preocupa por acumular riquezas, sino que simplemente hace mucho hincapié en lo poco que puede poseer, ya sean sus padres o lo poco que tenga el mismo.

En México se piensa que las clases medias tienden a vivir encima de sus posibilidades, con lo que manifiestan una sed insaciable de status. Tratando de cubrir apariencias, mostrar ante la sociedad algo que no son realmente, teniendo como base económica un cierto bienestar material mínimo, significado de su trabajo personal o derivado de las rentas de pequeñas propiedades, y sin embargo muestran algo superior que en realidad no existe.

Un factor que se considera importante mencionar, es que en todos los tiempos los grandes revolucionarios, reformadores, apóstoles de la justicia social han sido personas que pertenecen a la clase media, por lo que se piensa que de este hecho se desprende una característica importante. Dentro de este ámbito, la persona se mueve en un ambiente de una fuerte cultura y sentido ético y religioso; el cual hace que el adolescente, al encontrarse en medio de la sociedad alta y baja, desarrolla un sentido crítico hacia las problemáticas de las sociedades humanas.

También los jóvenes de la clase media tienen un alto sentido ético y religioso. Sus ambiciones se limitan a obtener bienestar y satisfacción moral. Por lo tanto el prestigio social tan mencionado en el desarrollo social, hace que el adolescente se sienta parte de esa sociedad a la que pertenece.

En forma creciente los adolescentes se están involucrando en el mercado por medio del trabajo. La prolongada crisis económica, el tránsito hacia un mercado abierto y la globalización de nuestra sociedad, han sido los principales motivos de este hecho por lo que han propiciado que los jóvenes de clase media sean empleados de restaurantes, cines y otras actividades de comercio y servicio. Dichas actividades se consideraban, hasta hace poco, impropias para la clase media por su carácter manual sin embargo, por los motivos anteriormente descritos se ha manifestado una mayor apertura.⁴²

El joven no ve en su experiencia laboral una imposición económica, sino como una forma de liberación de la dependencia familiar y de fortalecimiento de su autonomía. De esta manera la persona puede generar ingresos los cuales le permitirán participar en una sociedad de consumo, la cual es una determinante fundamental de su status social. Es decir los jóvenes aceptan los cambios que ese presentan como signo de modernización del país, van al día con cada uno de esos cambios que se presenta y así mismo esto es un reto personal los cuales los hace sentirse útiles y no rezagados de la sociedad. Dichos cambios que trae consigo la modernización benefician a las clases medias porque propician la desconcentración del poder y como consecuencia la aparición de nuevas jerarquías sociales. Es por esto que las clase media se encuentra asociada con el cambio y con la movilidad social.

El considerar al adolescente de la clase media implica detenernos en un núcleo de la sociedad donde los valores y creencias son un punto importante y donde la lucha por conseguir un bienestar económico y un status es los que lo mueve a prepararse profesionalmente.

⁴² Cfr. Albertini, J., Nueva cultura de trabajo en los jóvenes de la clase media, <http://www.oliva.ultima.edu.pe/publicaciones/libros/isbn9972-45-097-1.htm>

El adolescente que se mueve en este ambiente generalmente tiene acceso a diversas actividades las cuales le permiten mantenerse ocupado, entretenido y sobretodo y muy importante, con una esperanza siempre de crecer y ser alguien por él mismo.

Las condiciones familiares, personales, profesionales y religiosas siempre favorecen al joven de la clase media a atravesar lo que sería el proceso del duelo, tema que se tratará en el siguiente capítulo, el cual es el centro de esta tesis.

Como bien se ha dicho se piensa que la adolescencia es una etapa de cambios, en los cuales el joven define quien quiere ser, e inmerso en la clase social media se define y caracteriza en una clase donde la educación es un factor muy importante y la cual se debe aprovechar para el desarrollo del joven.

CAPÍTULO 2. DUELO

En este capítulo se tratará uno de los temas más importantes en todo este estudio y esta será: el duelo. Primeramente se dará una definición, posteriormente se mencionarán los tipos de duelo que existen, las etapas, tareas y manifestaciones que se presentan en este proceso. Asimismo se dará a conocer cuál es el papel del asesor dentro del duelo y de que manera puede este prepararse para ayudar a otros a superar alguna pérdida.

El duelo es un proceso personal, un estado de pensamiento, sentimiento y actividad que se produce en una persona como consecuencias de la desvinculación profunda de un ser amado o un bien querido. Esto se asocia a síntomas físicos y emocionales los cuales tienen un fin que producen diferentes cambios.⁴³

Este tema nos remite de manera automática, al concepto de muerte; tema que analizaremos en el siguiente capítulo.⁴⁴

En este estudio se considerará principalmente la muerte de un ser querido o persona amada.

Este proceso requiere de un tiempo para volver a un equilibrio normal que es lo que constituye el duelo. La pérdida es psicológicamente traumática, esta también depende del grado de importancia o lo que signifique el fallecido para la persona superviviente, pero en ninguno de los casos deja de ser dolorosa.

2.1 Tipos de duelo

Según el psicólogo Carlos Odriozola existen diferentes tipos de pérdida que darán lugar a un duelo.⁴⁵

⁴³ Cfr. Códigos de la niñez y la adolescencia, *Duelo: cuando se pierde lo querido*.

<http://www.secpal.com/duelo.html>

⁴⁴ Vid. *Infra*, P.73

1. La pérdida esperada. Aquí se sitúan la muerte de las personas que ha padecido algún tipo de enfermedad crónica y la cual no altera con su padecimiento en la vida cotidiana de los que le rodean. El fallecimiento en estas circunstancias no traerá grandes dificultades a la hora de elaborar el duelo, ya que es algo esperado. Los familiares o seres queridos han tenido tiempo para asimilar la pérdida.

En este mismo caso se presentan las personas de edad avanzada ya que con sus achaques o ligeras enfermedades, van avisando su muerte.

2. La pérdida deseada. En esta situación es típica en familiares cercanos de enfermos fallecidos tras larga y penosa convalecencia. Aquí se presentan los procesos interminables de cáncer, enfermedades degenerativas, largas parálisis, procesos terminales de enfermedades inmunológicas, demencias, etc. terminan por crear tal estado de perturbación ambiental que en un silencio compartido, descubren sus deseos de que todo termine cuanto antes porque la situación es difícil de llevar.

Al presentarse la muerte, pueden presentarse los remordimientos, la culpa, apariciones del fallecido, escuchar su voz, sus gritos, haciendo muy angustiosa la vida del familiar superviviente.

3. La pérdida repentina. Muerte inesperada, a destiempo que son vividos por sus allegados como cruel manifestación de la vida y que tendrá como consecuencia una sensación de vacío, donde hubo una falta de despedida. No es fácil asimilar esta pérdida ya que todo se da de manera repentina y generalmente se espera la presencia del ausente ya que no padecía de alguna enfermedad ni ningún mal que hicieran pensar su fallecimiento.

Estas situaciones se presentan generalmente en accidentes y ataques repentinos.

⁴⁵ Cfr. Odriozola, C., *Considerando el Duelo*, <http://www.terra.es/personal/sting/duelo.htm>.

El tipo de pérdida que sufre una persona es un punto muy importante a explorar ya que influirán de manera notable en las reacciones que presente.

Dichas reacciones o manifestaciones deben ser identificadas y clasificadas de tal manera que se pueda tener una visión personal de las características que presenta una persona al realizar el proceso del duelo.

2.2 Manifestaciones del duelo

Las reacciones que se presentan en los supervivientes son muy diversas y a continuación se explicará las posibles a encontrar. Se ve la necesidad de ser cauteloso en la descripción de las mismas ya que el conocimiento de estas nos ayudará a entender la realidad de la persona que realiza el proceso de duelo.

Las manifestaciones se clasifican en los siguientes grupos:⁴⁶

a) Sentimientos:

Tristeza: La tristeza va y viene especialmente se recuerda al fallecido en los días de aniversario, es importante que el superviviente sepa hablar y decir lo que piensa y siente con quien tenga confianza porque entre más desahogue su pena con mayor facilidad curará su dolor. Como se ha dicho anteriormente la duración de estos sentimientos dependerán de cómo conocían a la persona fallecida y si dependían mucho de ella o no.

Enfado y renuncia: La persona que ha perdido a alguien puede sentir enfado y pensar que todo lo que le sucede es injusto y se encierra en sí mismo. Algunos sienten pánico por el futuro y están asustados por tener que depender de otras

⁴⁶ Cfr. Código de Niños y Adolescentes, Duelo: cuando se pierde lo querido, <http://www.secpal.com/duelo.html>.

personas. Pueden sentirse culpables por lo que le pueden haber dicho o no a la persona que ha muerto.

Culpa y autoreproche: El superviviente se culpa por no haber sido lo suficientemente agradable, por no haber llevado a la persona a un doctor o a un hospital antes, y sucesos relacionados. Normalmente la culpa se manifiesta respecto a algo que sucedió o algo que se descuidó en torno al suceso de la muerte. Por lo general la culpa es irracional y se mitigará a través de la confrontación con la realidad.

Ansiedad: La ansiedad en el superviviente puede variar desde una ligera sensación de inseguridad hasta fuertes ataques de miedo. La ansiedad proviene de dos fuentes; la primera es que los supervivientes piensan que no pueden cuidar de ellos mismos y la otra es una conciencia más intensa de la muerte personal. En un grado extremo esta ansiedad puede presentarse como fobia y comúnmente como miedo.

Miedo: Puede generarse un miedo a perder a otra persona allegada y este debe ser calmado ya que la persona debe ser ayudada a no pensar siempre de manera negativa y fatalista.

Soledad: es un sentimiento del cual se habla mucho en los procesos de duelo. Es decir, la persona que atraviesa por una situación así, es lo primero que suele sentir.

Añoranza: Se ha estudiado que el extrañar a la persona muerta es una experiencia totalmente normal y que cuando disminuye es señal de que el duelo está terminando.

Fatiga: Generalmente se experimenta apatía o indiferencia. Este nivel tan alto de fatiga puede ser molesto y sorprendente para la persona que es muy activa.

Impotencia: La impotencia es un factor que provoca el suceso de la muerte. Ante la pérdida existe ese sentimiento. Es cuando se viene a la mente la pregunta de ¿porqué? y se crea una sensación estresante.

Shock: Se produce con frecuencia en los casos de muertes repentinas.

Alivio: Muchas personas sienten alivio después de la muerte de un ser querido, sobretodo si sufrió una enfermedad larga o dolorosa.

Insensibilidad: Existen algunas personas que expresan ausencia de sentimientos. Después de la pérdida se sienten insensibles. Probablemente surge porque hay muchos sentimientos que afrontar y permitir que se hagan todos conscientes sería muy pesado.

Los sentimientos mencionados anteriormente se manifiestan en la persona de manera normal, la prolongación de los mismos en algunos de los casos puede hacer que el duelo se vuelva complicado.

b) Sensaciones físicas.

Existen sensaciones físicas que en ocasiones no se toman en cuenta, pero juegan un papel importante en el proceso del duelo y estas son:

1. Estómago vacío,
2. Tirantez en tórax y garganta,
3. Hipersensibilidad a los ruidos,
4. Sentido de despersonalización,
5. Sensación de ahogo,
6. Debilidad muscular,

7. Falta de energía y
8. Sequedad de boca.

Por lo general estas sensaciones físicas preocupan a los supervivientes y generalmente asisten a un doctor.

c) Cogniciones o pensamientos:

Los pensamientos que a continuación se describirán desaparecen después de un breve espacio de tiempo. En ocasiones los pensamientos persisten y desencadenan sentimientos que pueden producir ansiedad o depresión.

Impresión e incredulidad: La muerte es difícil de aceptar, y esta incredulidad hace protegerse contra los sentimientos intensos.

Confusión: La mayoría de las personas que pasan por el proceso del duelo mencionan que no pueden ordenar sus pensamientos, que tienen dificultad para concentrarse y que olvidan las cosas.

Recuerdo: Poco a poco los recuerdos y las características de las personas se hacen menos claras en la mente. En ocasiones puede suceder que la persona no recuerda con facilidad al fallecido y se sienten culpables por no poder recordar como era esa persona físicamente.

Preocupación: Se refiere a obsesión con pensamientos sobre el fallecido, principalmente sobre cómo recuperar a la persona perdida. A veces, la preocupación toma forma de imágenes del fallecido sufriendo o muriendo.

Presencia del fallecido: La persona en duelo puede pensar que el fallecido se encuentra en el aquí y en el ahora. Esta manifestación se presenta en los momentos después de la muerte.

Alucinaciones visuales y auditivas: Muchas veces estas alucinaciones se presentan una semana después de la pérdida y normalmente no desencadenan un duelo más complicado o más difícil.

El pensar que no se puede vivir sin esa persona o que la vida no es igual sin ella, genera sentimientos de tristeza y ansiedad. Es verdad que la vida no es igual; la pérdida produce cambios pero no se puede torturar a la persona con esos pensamientos; es posible controlarlos y así ayudarse a alcanzar un equilibrio más rápidamente.

d) Comportamientos o conductas:

A continuación se presentarán conductas que se asocian a los duelos normales que por lo general se corrigen solos con el tiempo.⁴⁷

Sueño con el fallecido: Generalmente cuando está muy reciente la pérdida se sueña con la persona que murió. Algunas personas encuentran esos sueños muy reconfortables, pero otros se alteran y se despiertan muy tristes.

Trastornos del sueño: Se presentan dificultades para dormir y despertar temprano por la mañana. Estos trastornos a veces requieren intervención médica pero en los duelos normales se corrigen solos.

En algunos casos esa manifestación puede simbolizar miedos a soñar, miedo a estar solo en la cama y/o miedo a no despertar.

Trastornos del apetito del defecto o por exceso: Comer poco es una conducta que se manifiesta con mucha frecuencia, la persona afectada generalmente no tiene

⁴⁷ Cf. WORDEN, W., p.48

deseos de comer. Este factor trae como consecuencia los cambios de peso proveniente de los patrones alimenticios.

Conductas no meditadas o distraídas: La persona puede sorprenderse a sí misma haciendo cosas que al terminar, le producen incomodidad o le hacen daño.

Retirada social: Es normal que la persona que pase por un proceso de duelo se quiera aislar del resto de la gente. Esto también puede incluir una pérdida de interés por el mundo que le rodea, como no importarle lo que pasa en los periódicos o televisión.

Suspirar : Es una sensación que se produce debido a la falta de respiración.

Hiperactividad: Por el día se trabaja en las actividades normales y en la noche se genera en el organismo una sobre energía la cual se descarga en diferentes acciones.

Lágrimas: Meses más tarde, la lágrimas aparecen de forma inesperada, esto puede sorprender a la persona pues pensaba que había superado la pérdida y se percata de que esa persona que ha muerto nunca volverá.

Frecuentar los mismos lugares del fallecido: Esto es lo opuesto a no recordar al fallecido, normalmente este tipo de conductas reflejan el miedo a olvidar a la persona que murió.

Atesorar objetos que pertenecían al fallecido: En ocasiones los supervivientes se sienten tranquilos al llevar un objeto que le pertenecía al difunto. Pero conforme avanza el duelo este factor se va reduciendo y se van evitando este tipo de acciones.

Se dice que el duelo representa una desviación del estado de salud y bienestar, e igual que es necesario curarse en la esfera fisiológica para devolver al cuerpo un equilibrio homeostático, de la misma manera la persona requiere de tiempo para volver a su estado de equilibrio emocional. Por esto, Engel ve el proceso de duelo similar a un proceso de curación. Se logran ajustes, a los diferentes cambios, que ha propiciado la pérdida.

2.3. Tareas del proceso del duelo

Se considera que al pasar por el sufrimiento de una pérdida es necesario realizar el proceso de duelo por lo mencionado en los párrafos anteriores.

Se piensa que no toda elaboración del proceso del duelo es adecuada por lo que se deben tomar en cuenta diferentes factores personales, de situación y circunstancias de la pérdida. Así mismo se debe conocer que para llevar a cabo el cierre de este proceso se requiere cumplir con cuatro tareas fundamentales:⁴⁸

Tarea I: Aceptar la realidad de la pérdida.

Cuando muere una persona siempre existe la sensación vacío. Es posible pensar que lo que esta sucediendo es un sueño del cual se podrá despertar. Es por esto que en la primera tarea del duelo es necesario afrontar totalmente que la otra persona esta muerta y que jamás volverá. Que se ha ido y que por más difícil que esto sea la vida sigue y quien esta vivo debe continuar.

Parte de la aceptación consiste en asumir que el reencuentro no es posible, al menos no en esta vida. Mucha gente que ha perdido a alguien se encuentra a sí misma llamando en voz alta a la persona perdida y, a veces, la confunde con otras personas de su entorno. Al caminar por la calle encuentra y piensa que alguna persona del

⁴⁸ *Ibid* p.27-36

entorno tiene mucho parecido a la persona que murió. Se considera que este factor se debe sólo a la ilusión que le hace a la persona que perdió a ese ser querido de verlo de nuevo aunque sea caminando por la calle.

Algunas personas no aceptan que la muerte es real y quedan bloqueados en la primera tarea. Existen diferentes maneras de aplicar la negación pero generalmente implica negar la realidad, el significado o irreversibilidad de la pérdida.

Negar la realidad de la pérdida se puede manifestar mediante una ligera distorsión hasta un engaño total. Un ejemplo de engaño sería mantener en casa el cuerpo de la persona muerta por varios días y notificar su muerte después de unos días. En el otro caso una distorsión sería ver al fallecido, por ejemplo un hijo, en otro de ellos; a esto le llama Geoffrey Gorer momificación.⁴⁹

Al presentarse este tipo de distorsiones provoca en la persona una amortiguación en la intensidad de la pérdida pero raramente es satisfactorio y dificulta la realidad de la pérdida.

Otra forma de protegerse al negar el significado de la pérdida es pensando cosas negativas de la persona que ha fallecido. Es decir, hacer afirmaciones tales como: "No era buen hijo", "No teníamos muy buena relación". Esto sólo hace más llevadero el dolor y hace que por sólo un momento la persona piense que nada pasa y que la ausencia de la persona muerta le es inclusive. Algunas personas hacen lo opuesto a la momificación deshaciéndose de la ropa y artículos personales del fallecido y esto minimiza hasta cierto punto la pérdida.

También puede presentarse el olvido selectivo en el cual, por un largo tiempo, la persona borra de su mente a la persona muerta y todo lo relacionado con ella: es decir, puede olvidar su forma de ser, su físico, etc.

⁴⁹ Ibid. p.28

El afrontar la realidad de la pérdida, implica tiempo ya que no sólo interviene la aceptación intelectual sino también la emocional. La persona puede aceptar pensar que dicha persona se ha ido mucho antes que sus emociones afirmen dicho hecho.

Es fácil creer que la persona a la que se quiso mucho se encuentra realizando un viaje largo o que si estaba enferma tuvo que volver al hospital por una corta temporada, pero la realidad no es así; nunca volverá y tarde o temprano se debe afrontar eso. Este período es amargo y triste pero tan necesario como comer cada día para tener fuerzas para trabajar y seguir adelante.

Cuando se encuentra la persona en esta tarea, es difícil afrontar estar en su cuarto y caminar hacia el cuarto de la persona que falleció y recordar que no le puedes decir lo que necesitabas porque ya no está y nunca estará ahí.

La creencia y la incredulidad se encuentran presentes de forma notable en esta tarea.

Aunque cerrar plenamente esta tarea lleva tiempo, por lo general los rituales como el funeral y el entierro ayudan a encaminar a las personas a la aceptación. No se debe aislar a nadie de la realidad de la pérdida, incluso si son niños, no se deben de sobreproteger. El ideal es hacerlos participar de la muerte y si es necesario que sean acompañados por alguien que tenga capacidad de orientar. Contestar de manera natural todas las preguntas que se hagan sobre el cuerpo, la muerte. Se debe también dejar que escuchen los preparativos para el funeral y que formen parte del ritual. De esta manera aprenden sobre esta parte de la vida.

Los niños menores de 8 a 9 años no entienden que la muerte es para siempre y si no se hace participar a los niños en el funeral, les será más difícil entender lo que ha pasado.⁵⁰

Se piensa que el funeral es un accesorio importante para facilitar el duelo. Existen ciertas nociones interesantes las cuales se ve conveniente mencionar para entender la ayuda que puede proporcionar el funeral.

La primera de ellas es: *hace real la pérdida*. Por lo tanto, ver el cuerpo de la persona fallecida, ayuda a darse cuenta de la finalidad de la muerte. El ver el cuerpo da certeza a la persona de que el difunto se ha ido y que en realidad ha muerto. Esto ayuda de manera especial a elaborar la primera tarea del duelo.

El funeral también puede dar a la gente la oportunidad de *expresar pensamientos y sentimientos* respecto al fallecido. Existe por ello una gran tendencia a idealizar todas las acciones que realizó la persona muerta. Lo ideal es expresar las cosas que echará de menos y la cosas que no. Posteriormente esto ayudará al superviviente en su proceso del duelo ya que es necesario que hable del fallecido.

La ceremonia puede ser una reflexión sobre la vida del difunto. Podría darse la oportunidad de sacar algún escrito que haya echo en su vida o mencionar algo sobre su persona.

Por lo general a los funerales asisten las personas allegadas a la familia, amigos, etc. Y esto ayuda de manera notable a los supervivientes puesto que dicho apoyo social hace levantar el ánimo y extremadamente útil para elaborar el proceso de duelo.

Generalmente los que no están presentes en el entierro pueden necesitar otras formas externas de validar la realidad de la muerte. La irrealidad es particularmente

⁵⁰ Ayuda a la Gente más Joven para hacer frente a la Muerte y Funeral, [http:// www.fefoc.org/domi11.htm](http://www.fefoc.org/domi11.htm)

difícil en la muerte inesperada, principalmente si el superviviente no ve el cuerpo de la persona fallecida, por lo tanto, suele soñar que el fallecido está vivo; no sólo un deseo de que su sueño se haga realidad sino que realmente piensa que lo está y esto genera un trastorno muy fuerte al despertar.

Se piensa que para proseguir con la siguiente tarea del proceso del duelo es muy importante concluir con ésta. El tiempo que requiere cada persona para aceptar la realidad depende de diferentes factores así como la relación que existía entre el fallecido y el superviviente, el tipo de duelo que se esté presentando de acuerdo al tipo de muerte, la personalidad de la persona que se encuentra atravesando por este proceso entre otros. El proceso del duelo es totalmente personal es decir, cada persona manifiesta diferentes reacciones o conductas.

Asimismo se pueden mencionar siete determinantes del duelo las cuales son:⁵¹

1) Quién era la persona fallecida

Es necesario saber, primero ¿quién era? y ¿qué relación había entre ellos?. Por ejemplo, si era un hermano, padre, amigo. Ya que el duelo se elaborará de manera distinta si es un abuelo, el hermano o el vecino.

2) Naturaleza del apego

Es necesario saber la relación que se tenía con la persona muerta y también es importante conocer:

a. La fuerza del apego. La ansiedad del duelo está determinada por la intensidad del amor. La intensidad aumentará de manera proporcional a la relación afectiva.

⁵¹ Cfr. WORDEN, El Tratamiento del Duelo: Asesoramiento Psicológico, p.55-58

b. La seguridad del apego. Es importante analizar qué tan importante era para el superviviente la presencia del fallecido.

c. La ambivalencia en la relación. En cualquier relación existen ciertos roces o aspectos negativos, pero cuando dichos aspectos eran mayoritarios en la convivencia del difunto y el superviviente para este último el proceso del duelo se dificulta. Generalmente se muestran muchos sentimientos de culpa y constantemente se pregunta si habrá sido suficiente lo que hizo por la persona muerta.

d. Conflictos con el fallecido. No sólo se refiere a conflictos cercanos a la muerte sino a una historia de conflictos.

3. Tipo de muerte

El conocer cómo murió la persona nos dará pautas para saber cómo dirigir el proceso de duelo. Es diferente el impacto que tiene una persona al recibir la noticia repentina de que un familiar o amigo se accidentó, a enterarse que ha muerto su abuelito que llevaba dos años con una enfermedad crónica.

4. Antecedentes históricos

Es importante conocer la historia de la persona; es decir, datos sobre su salud mental y si no ha tenido anteriormente una pérdida. Es necesario conocer como ha reaccionado ante diferentes circunstancias de su vida, así cómo de qué manera le afectan sus crisis vitales.

5. Variables de personalidad

Al hablar de variables es referirse a edad, sexo, inhibición de sentimientos, carácter, manejo de la ansiedad, cómo afronta situaciones estresantes. Por otro lado analizar si es una persona independiente o cómo suele manejar su toma de decisiones.

6. Variables sociales

Se debe indagar sobre el historia social, religioso y étnico del superviviente. Así como de la forma de manejar sus relaciones, el apego son a sus creencias y el estilo de vida en relación a su nacionalidad.

Se piensa que quien tiene una desarrollo y apoyo en el ámbito social, suele elaborar más rápido el proceso del duelo.

7. Otros tipos de estrés simultáneos

Los sucesos que se presentan después de la muerte son factores que influyen también en la elaboración del proceso del duelo. Algunos cambios son inevitables como económicos, de ajustes, etc.

Es preciso indagar sobre los determinantes mencionados y con ello tener una visión general de la persona que apoyarán el duelo para así entender las emociones y el dolor que presenta.

Tarea II: Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.

Después de pasado un tiempo y asimilada la pérdida, el dolor emocional y conductual es lo que se experimenta en este proceso. Es necesario conducir este dolor de alguna manera ya que si no se hace, se puede manifestar mediante algunos síntomas u otras formas de conducta disfuncional.

No todas las personas experimentan el dolor con la misma intensidad, pero se sabe que una persona que ha perdido a alguien o algo experimente dentro de su dolor el cual debe sanar y trabajar.

— La sociedad podría estar incómoda con los sentimientos de estas personas y pensar que deben reponerse de inmediato sin pensar en lo que realmente significa. Pueden pensar que el estar en esa situación es como tener lástima por sí mismo y que no necesitan elaborar un proceso. Es imposible entender del todo lo que le sucede a esa persona y es posible tener un grado de empatía en el cual se comprenda que su situación es desfavorable pero jamás podrá alguien, ajeno al sufrimiento, entender lo que pasa en esa persona.

Geoffrey Gorer reconoce el duelo y dice "Abandonarse al dolor está estigmatizado como algo mórbido, insano y desmoralizante. Lo que se considera apropiado en un amigo que quiere bien a la persona en proceso de duelo, es que la distraiga de su dolor."⁵²

Una de las maneras más sencillas de no llevar a cabo esta tarea es bloqueando los sentimientos y negar el dolor. Encerrarse en sí mismos sin aceptar ni dejar que nadie entre en ese sufrimiento, lo que pasa con esta persona es que no quisiera sentir, evade la realidad y sólo se hunde más en el dolor, lo ahoga en sí sin permitir ningún tipo de ayuda.

Otras conductas que no permiten elaborar esta tarea es el idealizar al muerto, evitar las cosas que le recuerden a él y usar alcohol o drogas.

Algunas personas tratan de permanecer aisladas del dolor ya sea viajando, leyendo, escuchando música a todas horas. De esta manera la persona no se permite enfrentar el dolor y transformarlo en situaciones positivas que le puede ofrecer la vida: es decir, sentirlo por un período de tiempo sabiendo que un día pasará y podrá recordarlo como una pesadilla.

⁵² WOLDEN, W., Op. Cit. GORER, p.31

Se piensa que dentro del proceso de duelo, el animar a una persona a visualizarse contenta y recuperada, produce enfado y el superviviente lo ve como imposible. Pero se considera indispensable crear conciencia del proceso para que la persona se ubique dentro de un camino, el cual podrá ir recorriendo para obtener un objetivo.

En esta tarea es necesario darse la oportunidad de sentir enfado, angustia, dolor, llanto, enojo, ganas de gritar, ganas de decir muchas cosas acerca de la persona que falleció tanto buenas como malas. Describir su estado de ánimo, desahogarse y liberar todo aquello que sea carga para quien realiza el duelo. La palabra clave en esta tarea sería el *permitirse*, permitirse dolerse de la pérdida y reconocer lo que le sucede; solo por un corto tiempo pensar en sí y en lo que implica dicha pérdida para su persona tanto física como emocionalmente.

Lo que se debe lograr es que la persona no arrastre el dolor durante toda su vida ya que si lo hace podría posteriormente caer en alguna depresión y trabajar el dolor sería más complicado y difícil. Además, se puede complicar el tener en un sistema social menos apoyo que el que hubiera tenido en el momento que sucedió la pérdida.

Tarea III: Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.

Después de aceptada la pérdida y de haberse enfrentado a la realidad, a las personas les es difícil considerar el vivir sin el ser querido. Este darse cuenta empieza alrededor de tres meses después del fallecimiento y esto implica tomar nuevos roles. El superviviente no se daba cuenta de los roles que desempeñaba el fallecido hasta un tiempo después de la pérdida.

Muchos de los supervivientes se resisten a desarrollar nuevas habilidades que los asumía la persona muerta. Por ejemplo, un señor que se muere su esposa podría negarse a desarrollar habilidades para ir al super, vestir alguno de sus hijos; sin embargo son tareas que necesitan ser tomadas por alguien, probablemente al principio

se hagan de mala gana y con resentimiento pero esa persona con madurez debe ser capaz de controlar dicha situación de manera competente. Los intentos de cumplir con los roles del fallecido pueden fracasar y esto puede originar una baja autoestima.

Existe una estrategia de afrontamiento de redefinir la pérdida y de ésta depende en gran medida que el superviviente lleve a cabo esta tarea.

Las personas que se encuentran en duelo no sólo tienen que definir nuevos roles, sino que la muerte también los hace pensar y esto supone adaptarse a sí mismo. Es decir, el tener a la muerte tan cerca sacude a cualquier persona y hace replantearse aspectos que quizás antes no le habían pasado por la mente como puede ser: el significado de morir y como consecuencia el significado de vivir, a dónde vamos, de dónde venimos, quien soy, etc.

La pérdida a causa de una muerte puede cuestionar los valores fundamentales de la vida de cada uno y sus creencias filosóficas, creencias influidas por nuestras familias, la educación y la religión así como las diversas experiencias vitales. No es extraño pensar que el rumbo de la vida tiene un sentido distinto o que en ocasiones no tiene sentido. La persona busca darle sentido a esa pérdida y recuperar de cierta manera el control de sí mismo y de la situación que lo rodea.

Generalmente existe más dificultad para las personas que han vivido una muerte inesperada o prematura ya que no se entiende el por qué de la muerte y constantemente se pregunta por qué habrá sucedido tal tragedia.

Al no realizar esta tarea la persona no se adapta a la pérdida, después de expresar lo que siente y hacer esa pérdida más real, ésta debe fomentar su fortaleza, desarrollar habilidades de afrontamiento necesarias y asumir las exigencias del medio ya que la vida sigue y el mundo no se detiene porque has perdido a un ser querido.

Bowlby menciona que "los resultados del duelo giran en torno a cómo se logre resolver esta tarea (la III): o el progreso hacia el reconocimiento del cambio de circunstancias, una revisión de sus modelos representacionales, y una redefinición de sus metas en la vida, o un estado de detención del crecimiento, en el que se encuentra aprisionado por un dilema que no puede resolver."⁵³

Tarea IV: Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

La pérdida no se puede aceptar de manera fría y calculadora, la persona nunca pierde los recuerdos de una relación significativa, pero se piensa que el superviviente debe darse la oportunidad de reestructurar sus sentimientos.

Una persona en duelo no olvida al fallecido al que tanto valoraba en vida y nunca se rechaza recordarlo. Es imposible no recordar a alguien que estuvo entre nosotros; sus palabras, su forma de ser, son parte de nuestra historia y unos más que otros representan gran parte de nuestra vida.

Volkan menciona que el duelo acaba cuando la persona ya no necesita recordar al fallecido de forma exagerada en el curso de su vida diaria.⁵⁴ Asimismo se puede decir que este proceso concluye cuando el superviviente logra encontrar un lugar adecuado en su vida emocional, un lugar que permita continuar viviendo de manera eficaz en el mundo.

Si se piensa en la recolocación, la tarea del superviviente implica cierta relación continuada con los pensamientos y recuerdos que se asocian con el fallecido, pero no se trata de jamás recordar, sino simplemente recordar de tal manera que le permita continuar con su vida después de dicha pérdida; es decir, hablar de la persona desaparecida sin dolor. Se piensa que para lograr esto se pasa de dos a tres años.

⁵³ *Ibid.* p.34

⁵⁴ *Ibid.* P.35

Si la relación, el vínculo entre el fallecido y sus allegados era sana, fluida, respetuosa y comprensiva, el duelo con su doble manifestación de frustración y tristeza tendrá las mismas características de fluidez y culminará en un *agradecido recuerdo*.^{*}

La cuarta tarea se detiene al mantener el apego a recuerdos y vivencias del pasado sin considerar formar otros nuevos.

En ocasiones el dolor es tanto, que los supervivientes se proponen no volver a amar. Esto se manifiesta como un mecanismo de defensa ya que no se quiere volver a sufrir nunca más y se piensa que no se soportaría volver a perder a quien tanto se ama. Es importante considerar quitar la energía emocional del fallecido reconduciéndola hacia otras relaciones.

Es necesario darse cuenta que la vida no termina cuando alguien se va; quedan aquí muchas personas que también son importantes y principalmente el superviviente es el más importante, ya que sin su recuperación no podrá ofrecerse nada a sí mismo y mucho menos a los demás.

El duelo constituye el acto de afirmar o reconstruir un mundo de significado que ha sido desafiado por la pérdida. Y mediante este proceso se construye y reconstruye nuestra identidad como supervivientes de la pérdida en negociación con los demás.⁵⁵

Se piensa que cualquier proceso es superado en la medida en que se pueda recordar a la persona muerta sin dolor. Siempre existe una sensación de tristeza al recordar al fallecido, pero esa tristeza, al pasar el tiempo, puede estar exenta de manifestaciones físicas como es el llanto o sensación de opresión en el pecho.

* Se considera que el obtener un *agradecido recuerdo* es el principal objetivo del proceso del duelo ya que es el termómetro para identificar la superación de dicha pérdida.

⁵⁵ Cfr. BOTELLA, L., *La Pérdida y el Duelo Desde una Visión Constructivista Narrativa*, <http://www.infomed.es/constructivism/documsweb/perdida.html>

Un factor que se considera determinante es la actitud que tenga el asesor al orientar en este proceso; principalmente debe ser una actitud positiva y con un optimismo realista, con el cual debe hacerse consciente a la persona que pasará por momentos difíciles y que el dolor no desaparece de unas semanas a otras por más que se lo proponga.

El duelo se puede acabar cuando la persona recupera el interés por la vida, cuando se siente más esperanzada, cuando experimenta gratificación otra vez y se adapta a nuevos roles.

En algunos casos el duelo se complica y es necesario que el asesor se encuentre pendiente de esto. Para ello se describirá cómo diagnosticar este tipo de duelo es para tomar medidas distintas con dicha persona:

Por lo general cuando una persona se presenta a pedir ayuda, es en busca de un autodiagnóstico o bien va por algún tipo de problema médico o psiquiátrico, sin ser consciente de que su pesar es por ir cargando con un duelo no resuelto. En ambos casos es necesario ayudar a la persona a identificar cuál es exactamente su mal y determinar si es un simple malestar físico o si se encuentra elaborando un proceso de duelo.

Para esto, existen pistas, acciones y estrategias que ayudan a un profesional a *indagar* si la persona se encuentra en un proceso de duelo y a *realizar un diagnóstico* de las manifestaciones generales que puede tener el mismo. Dichas pautas se explicarán a continuación:

Pistas:

- 1) Hacer cambios radicales en su estilo de vida después de una muerte o que evitan cualquier contacto social con amigos, familiares o actividades asociadas con el fallecido.

- 2) La persona manifiesta una historia de larga depresión marcada por culpa y baja autoestima.
- 3) Manifestar una necesidad de comportarse como el fallecido, tratando así de compensar la pérdida.
- 4) Estimular los impulsos destructivos a través de muchas situaciones.
- 5) El superviviente no quiere desprenderse de posesiones materiales que pertenecían al fallecido.

Acciones:

- 6) La persona, al ser entrevistada, no puede hablar del fallecido sin sentir dolor intenso y reciente. Lo que se debe buscar es una tristeza vivida e intensa.
- 7) Un acontecimiento relativamente poco importante desencadena una intensa reacción emocional.
- 8) Hacen cambios radicales en su estilo de vida después de una muerte o que evitan cualquier contacto social con amigos, familiares o actividades asociadas con el fallecido.
- 9) Desarrollar una fobia hacia una enfermedad, un lugar o incluso a la muerte.

Estrategias:

- 10) En cada entrevista es necesario estar atento a los temas de pérdida que menciona la persona y estar atento a la posibilidad de un duelo no resuelto.
- 11) Después de realizar un examen médico, se ve que la persona no presente algunos síntomas físicos como los que presentaba el fallecido antes de morir.

Considerando estos aspectos se ve que el papel del profesional o asesor es sumamente importante, sin restar mérito en ningún momento al esfuerzo de quien pasa por el proceso de duelo. Por esto, a continuación se describirá, el papel del asesor en el duelo y lo que representa para el asesor resolver su propio proceso de duelo, delimitando sus fuerzas y debilidades.

2.4. Papel del asesor en el proceso del duelo.

Generalmente el asesor es una persona que está dispuesta a entender la realidad de la persona en proceso de duelo. Y normalmente existe una experiencia de duelo en él que le hace capaz de comprender dicha realidad por la que atraviesa el superviviente.

Se piensa que la pérdida de un ser querido es una de las experiencias más dolorosas que puede haber y que el adaptarse a las distintas circunstancias después de su muerte, es todo un arte. Al mismo tiempo se cree que una vez aceptando la muerte las experiencias vividas son muy enriquecedoras para la vida persona, profesional, social, familiar, etc. Y que si son aprendidas y llevadas con un orden pueden ser aplicadas a muchos sucesos.

Probablemente el asesor ante diversos procesos de duelo pueda sentirse enfadado, frustrado o incluso incómodo por no saber como llevar algún proceso. Se debe tener en cuenta que además de cuestionar las habilidades para guiar, es preciso tener en cuenta que las experiencias de otros también influyen en la persona. Por ejemplo, un caso puede hacer consciente al asesor de realidades que él no había contemplado anteriormente y no sólo sobre aspectos aislados sino pérdidas dolorosas que él mismo ha vivido. Esto suele suceder si la persona en el proceso se encuentra realizando la misma pérdida que vivió el asesor en años anteriores.

Es necesario afirmar que para poder ayudar, es preciso tener resuelta la pérdida en uno mismo.

Otro aspecto fundamental a considerar es que el asesor debe ser muy honesto consigo mismo y con las personas que atiende, ya que existirán casos en los que no pueda dar seguimiento a dichas sesiones ya sea porque teme a ese duelo y así perjudicar un eficaz relación de asesoramiento.

Un tercer punto que debe estar claro es que el asesor debe tener una base antropológica, filosófica y psicológica así como y conceptos claros alrededor de la muerte. Es decir, es esencial que el asesor tenga una conciencia clara acerca de la muerte y que pueda tratar el tema con naturalidad.

Por los aspectos antes mencionados, es necesario que cada asesor, en caso de haber padecido una desvinculación, haga una introspección acerca de sus reacciones ante su pérdida y que determine con que casos puede trabajar, con cuales no, a qué le tiene miedo y qué expectativas tiene al trabajar con personas que se encuentran en esas circunstancias. Cuando se experimentan pérdidas personales, el asesor puede identificar su propio estilo de afrontamiento y cómo afecta dicho estilo en el proceso, es decir, son muchas cosas las que deben ser tomadas en cuenta pero principalmente las ya mencionadas son la base para llevar a cabo una orientación adecuada.

El asesor debe plantearse cuáles son sus aptitudes y sus debilidades primeramente como persona y después frente a la orientación de personas en proceso de duelo.

En caso de haber tenido una desvinculación por muerte se sugiere que el asesor haga una reflexión en base a las siguientes preguntas*:

- ¿Cuál es la primera muerte que recuerdo?
- ¿Qué edad tenía?
- ¿Qué sentimientos experimenté?
- ¿Hubo alguien que me ayudara a sobrellevar la pérdida? En caso de contestar si: ¿Quién lo hizo? ¿Cómo lo hizo?

* Se piensa que somos reflejo de lo que hemos vivido y que nuestras actividades profesionales en gran parte van en función de la experiencia de vida. Al haber sufrido y superado una muerte de un familiar, de un amigo es más fácil entender a quien atraviesa por un proceso de duelo, es por esto que se plantea un momento de reflexión para el asesor, no dando por echo que todo el que brinda la ayuda haya tenido una pérdida, pero si considerando que por lo general quien se dedica a ser asesor ha realizado un proceso de duelo.

- ¿Qué es lo que más recuerdo de aquella experiencia?
- ¿Temo a que muera otra persona que forma parte de mi vida?
- ¿Temo volver a sufrir una pérdida?
- ¿Qué significa morir?
- ¿Qué significa amar?
- ¿Qué significa sufrir?
- ¿Me considero estable afectivamente para ayudar a otros en este proceso?
- ¿Cuál es mi estilo de afrontamiento?

Como se ve son diversos los puntos deben estar definirse y aclararse internamente en la persona. Se piensa que el realizar este ejercicio da al asesor estabilidad y salud mental la cual es muy importante para la persona y para dar un buen asesoramiento.

El duelo puede verse como una pesadilla de la cual se quisiera despertar rápidamente y como por magia aceptar que todo esta bien y que se puede vivir sin el fallecido. Pero viéndolo desde un ámbito positivo a través de esta orientación la persona tiene la oportunidad de expresar, sentir y posteriormente pensar y racionalizar un poco la pérdida. Y finalmente darse cuenta que esa experiencia bien vivida trae muchos beneficios. Mencionar esto al principio de las sesiones sería como decirle al superviviente nada pasa y es irrelevante tu pérdida, pero durante el proceso si es conveniente señalar todo lo que se ha ganado.

Es impresionante detenernos por un instante y pensar que todo lo que nos sucede en la vida es por algo y ese algo algún día dará frutos tanto personales como para el bien de los que nos rodean. Por más horrible que sea la experiencia se debe levantar la cabeza y pensar "puedo", esto no me pasa a mí solo por pasarme sino simplemente "para hacerme mejor".

CAPÍTULO III. LA MUERTE

Por medio de este capítulo se darán a conocer aspectos generales de la muerte así como concepciones de nuestra cultura mexicana, específicamente.

3.1 ¿Qué es la muerte?

Uno de los más grandes temores del ser humano, es la muerte; a lo que pasará cuando deje su cuerpo físico; ya que el alma o espíritu trasciende a otros planos y si vamos o no al encuentro con Dios (cualquiera que sea nuestro concepto de él).⁵⁶

El dilema de a dónde vamos después de la muerte infunde en las personas un miedo y éste se ve influenciado por la cultura en la que nos encontramos inmersos.

En occidente, es mayor el miedo a la muerte ya que en oriente se ve como un acontecimiento más natural; como alguien que forma parte de otra vida. En otras palabras, la muerte prolonga la vida.

Se piensa que en occidente este terror que se tiene a morir es por el miedo a sufrir tormentos o a permanecer en un lugar de obscuridad total.

Por otra parte, molesta dejar de existir; que nuestra individualidad se haga nada, que nuestro cuerpo, al dejar de vivir se descomponga y que nuestra conciencia se pierda. Todo esto produce angustia y como consecuencia miedo.

Pero en realidad, ¿Qué es la muerte? Se podría decir que es el acontecimiento universal e irrecusable. Lo único de lo que no puede escaparse cualquier ser humano es del hecho de morir. Este planteamiento puede generar diversos sentimientos como son: miedo, angustia, incertidumbre, consuelo, alegría, compasión, esperanza y otros.

⁵⁶Cfr. GÓMEZ, M., Ritos y Mitos de la Muerte en México y Otras Culturas, p.45

Cuando una persona nace se sabe que algún día morirá, no se sabe cuándo, pero sucederá; en cambio una persona antes de morir, puede pensar que sobrevivirá en la memoria de quien se encontrará con vida.

La muerte es entonces para la mayoría de las personas un mal terrible, pero en ocasiones dichas personas no han pensado que el vivir por siempre, ¿no sería un mal terrible también?.

La muerte se aparece en dos formas: en la muerte de una persona cercana a nosotros o la muerte propia. Siendo el mismo hecho se manifiesta diferente y con distintas reacciones cada una de ellas.

A continuación se hará un análisis de lo que sería el perder a una persona cercana a nosotros o que hemos conocido en alguna medida.

El fenómeno de la muerte es visto como algo tan lejano o ajeno a uno mismo que la vida diaria, con sus propias exigencias, nos hace pasar por alto la importancia que tiene el reflexionar en este tema. Vivimos en un mundo en el que los avances tecnológicos y de la ciencia se encuentran a la orden del día pero en ocasiones no nos ponemos a pensar en que algún día podemos partir de este mundo o que alguien que se encuentra cerca de nosotros pudiera sucederle algo.

Debemos partir de la importancia y riqueza que tiene el que las personas que queremos se encuentren con nosotros, su presencia y compañía nos hacen sumamente felices y el conocerla más y todo lo que se puede aprender de su forma de ser y de su personalidad, es considerado como un regalo. Cuando esta persona "muere", el contacto con ella se hace imposible, su cuerpo esta frío y rígido, sus manos, las cuales podían dar un apretón, no lo hacen ya más. Un vacío nos rodea, aquél ser que antes nos llenaba de alegría de un día a otro se va, y la vida prosigue como si nada hubiera pasado.

Se puede pensar que dicha persona no es indispensable pero el dolor que se siente por su pérdida es indescriptible.

Se piensa que entre más se quiere a una persona mayor podría ser el miedo a perderla o a que la muerte se acerque a ella. Pero, ¿qué nos puede impulsar a ver la muerte de otros como algo natural?. Una respuesta concreta a dicha pregunta sería imposible contestar pero se piensa que si se ama a una persona se quiere su bien y si su bien es no estar más en este mundo es porque algo mejor le espera. Es fácil pensar lo anteriormente mencionado pero, ponerlo en práctica, es muy difícil. Querer a una persona no es poseerla sino querer su bien y pensar que al lado nuestro se encuentran otras personas a las que podemos amar es reconfortante, no cerrarnos a amar sólo a los que amamos sino darnos la oportunidad de conocer y querer a otros.

Durante el día se puede presentar tantas oportunidades de ser feliz y encontrarte con un amigo, todo está en la actitud que tengamos ante la vida y de la misma manera actuaremos ante la muerte.

Otra forma en la que aparece la muerte es la propia, ciertamente todos sabemos que algún día vamos a morir. Aunque en realidad son pocas las personas que tienen esto presente y consiente diariamente.

Generalmente las personas lo tienen presente al caer en una enfermedad posiblemente mortal. Es cierto que dichas personas toman conciencia de la muerte por miedo a perder la propia vida.

Por otro lado existen personas, pocas se piensa, que su vida se encuentra penetrada de la conciencia de que alguna vez han de morir. Además muchas personas, cuando se hallan en peligro de perder la vida, especialmente cuando no

pueden ponerse a salvo por sus propias fuerzas, esperan a la muerte en recogimiento y la contemplan cara a cara.⁵⁷

La muerte es un derrumbamiento de una parte de nosotros, pero como somos seres compuestos se sabe que el cuerpo se descompone pero nuestra alma permanece. Ya que si la muerte fuera un desaparecer en la nada, entonces el mundo sería absurdo, entonces, ¿para qué vivir?, ¿para qué ser mejores?.

La muerte se podría decir que es algo íntimo en cada persona. Cada persona vive su muerte de manera personal y aunque se encuentre rodeado por otros, el proceso se vive de manera individual.

En el acto de morir irradia de manera especial la nobleza del hombre, fuera cual fuera su conducta de cada uno en particular. En ese momento la persona toca por sí mismo algo misterioso, grande, noble.

Diversos personajes han definido la muerte, he encontrado un pensamiento de un político, escritor y literato, José Vasconcelos, con el cual me gustaría concluir este apartado del capítulo el cual es:

"La muerte es el instante en que la mariposa escapa de la oruga: en nuestro cuerpo el alma está larvada y es la muerte el que le otorga el ser... La vida y la muerte no son dos polos opuestos, sino dos estados conexos entre los cuales no todos los contactos cesan."⁵⁸

Existen personas que se han interesado por el estudio de la muerte y a esta disciplina se le llama tanatología, de la cual se hablará a continuación.

⁵⁷ Cfr. Von Hildebrand, D., Sobre la muerte, p.24

⁵⁸ GOMEZ, M., Op. Cit. p. 94

3.2 Tanatología: Disciplina sobre la muerte

Las raíces de esta palabra se definen como: thánatos: muerte; logos tratado.

La tanatología estudia al ser humano en su integridad y contribuye a elevar la calidad de vida de enfermos terminales y apoyar moralmente a familias de los mismos, así mismo estudia lo referente a los sufrimientos relacionados con la muerte y la desesperanza dentro de un marco biológico, psicológico, social y espiritual.

Esta disciplina incluye a grupos multidisciplinarios como lo son: médicos, psicólogos, sociólogos, antropólogos, sacerdotes, abogados y todos aquellos quienes se interesen en descubrir las causas de la muerte y el significado de morir.

En México existe una Asociación Mexicana de Tanatología, A.C. la cual es la encargada de organizar cursos diversos y diplomados en coordinación con algunas universidades mexicanas como la UNAM y la Iberoamericana, para dar preparación profesional a futuros tanatólogos.

La tanatología involucra varias disciplinas científicas, como ya se ha mencionado, pero no todas podrían ser tanatológicas por sí mismas, así, podrá haber doctores tanatólogos. Por ejemplo: los sacerdotes; sabrán dar auxilio espiritual y los sacramentos, pero no serán tanatólogos por ser clérigos, por lo que se puede afirmar que así como todas las profesiones requieren de especialización, la tanatología también la requiere.⁵⁹

Esta disciplina proporciona al hombre que muere una muerte apropiada; esto significa que hay ausencia de sufrimiento, persistencia de las buenas relaciones significativas para el enfermo, creencia en la oportunidad, ejercicio de opciones,

⁵⁹ *ibid.* p.62

comprensión de las limitaciones físicas y una serie de actividades que se elaboran con la persona que va a morir.

Se piensa que cada persona desea una buena muerte y ésta lleva implícito que sea apropiada, bajo unas condiciones favorables tanto de la propia como de la muerte de quienes se encuentran cerca de nosotros.

El tanatólogo ayuda a quienes ya sufren, enfermos o familiares y amigos de quienes van a padecer un proceso de duelo. Se intenta realizar el proceso en el menor tiempo y con el menor dolor posible; es decir llevar a la persona a encontrar de nuevo un equilibrio entre lo que era y será después de haber sufrido una pérdida.

La tanatología habla más de la vida que de la muerte. Su objetivo, es quitar el miedo a la muerte, dando plenitud a la vida.

Lo que nos distingue como seres humanos no es la existencia de la muerte sino el huir de ella. Para morir es necesario vivir, la muerte se encuentra íntimamente ligada con la vida, ambas se complementan e inclusive hay una lógica entre ambas.

El hombre no cree nunca en su propia muerte, todos sabemos que algún día moriremos, pero en realidad no creemos que nos llegará. Al enfrentarnos con un momento difícil en el cual se nos revela una enfermedad o presenciamos algún accidente es hasta entonces cuando consideramos este suceso en nuestra vida.

Morir siempre será difícil por más natural que sea para el hombre, ya que para que una persona muera con aceptación, dignidad, en paz, necesita ser ayudado. El hombre es un ser social hasta que muere y necesita de otros en momentos menos importantes, ¿cómo no va a necesitar de alguien en el momento de partir?

Es importante y necesario recordar que la vida se conforma del "hoy", saber vivirlo y darnos cuenta de la importancia de éste es lo que da sentido a la vida misma.

3.3 Concepción histórica de la muerte en México.

Para iniciar es necesario ubicar la diferencia entre un rito y un mito y se encontró que el primero proviene del arraigo de las creencias y los mitos surgen de la creencia de fenómenos que no pueden ser explicados lógicamente.

Para los antiguos mexicanos, antes de la conquista, existían mitos que se convirtieron en ritos en relación a la muerte. Se creía que el que fallecía viajaba al Mictlán o Lugar de los Muertos donde viviría por siempre. El perecer se consideraba como una virtud, las personas que se morían se transformaban inmediatamente en dioses y el fallecer representaba vivir eternamente.

Los guerreros pensaban que al morir en batalla ofrecían un sacrificio a los dioses, siendo esta acción de privilegiados y cualidad de pocos.

Mictlán para los antiguos mexicanos significaba "En la región de los muertos". Este lugar tenía nueve planos extendidos bajo la tierra y orientados hacia el norte; allí iban todos los que morían de manera natural. Quién moría tenía que cumplir una serie de pruebas en compañía de un perro que era incinerado junto con el cadáver de su amo. Dichas pruebas consistían en pasar por entre dos montes que chocaban uno con otro, atravesar un camino donde estaba una serpiente, dejar atrás ocho lugares fríos y solitarios y ocho colinas o cerros y desafiar un viento fuerte.⁶⁰

Concluyendo los cuatro años de estos caminos, la vida errante de los fallecidos había terminado y podía atravesar un ancho y caudaloso río montado en su perro. El animal que acompaña al difunto debía ser de color rojizo o paja, y al terminar el viaje la persona muerta podía presentarse ante Mictlantecutli o señor de la muerte, y Mictecacihuatl, señora de la muerte, ellos tenían como función regir y administrar a los que han muerto.

⁶⁰ Ibid. P.15

-Según la mitología en este lugar no había ni puertas ni ventanas. El México antiguo no temía a Mictlantecutli, sin embargo temblaba ante la incertidumbre de la vida del hombre, llamado Tezcatlipoca, el cual significaba: brujos y Dios de la noche. Este representa la maldad y es por esto que se le temía mucho.

Lo anterior mencionado se conoce gracias a esculturas, pinturas, escritos y leyendas.

Se menciona que el Tezcatlipoca es considerado como el dios de la fatalidad considerándolo una de las deidades más extrañas y misteriosas, como ninguna de las creaciones míticas; era quien priva al mundo de luz y calor, quien lo sabe todo.

En la antigüedad se le temía más al dios de la maldad que al de la misma muerte.

Dentro de sus costumbres funerarias, los aztecas, cuando una persona moría se le doblaban las piernas en actitud de estar sentado, amarraban sus brazos y piernas muy fuertemente al cuerpo para depositarlo después en un lienzo acabado de tejer; al cadáver le ponían una piedra verde en la boca que significaba el corazón del difunto, el cual tendría que ser entregado a los dioses durante su camino al Mictlán.⁶¹

Después cosían el lienzo con el cadáver dentro y ataban a él un petate. Pensaban que después de transcurrir cuatro años de muerto, el difunto llegaba a su destino final, ocupando su lugar en el noveno inframundo donde reposaría eternamente.

Tezompantli era una plaza donde se preparaba una hoguera funeraria y colocaban el cadáver encima rodeado de objetos personales que el difunto poseyera en vida. En los Tzompantlis también se colocaban pilas de cráneos ya desencarnados.

⁶¹ Ibid. 16

Este lugar estaba consagrado solo para los muertos. Hoy en día se puede apreciar esto en varias zonas arqueológicas como lo son Tula, Tehotihucán o Templo Mayor.

En el calendario mexica existían dos meses dedicados a las conmemoraciones y festejos a los muertos, el primero era el noveno mes o fiesta para los "muertitos", el segundo era celebrado el décimo mes y se dedicaba a los muertos adultos dentro de una gran fiesta; en esta se sacrificaban a muchas personas.

Los antiguos mexicanos tenían una concepción diferente de la muerte. Ellos pensaban que al morir se manifestaba una transformación, primero se convertían en sol, después en ave (colibrí) y finalmente llegaban al paraíso de Tláloc. Esto dependía del género de muerte en que se abandonara la vida; quien moría sacrificado o en combate se convertían en compañeros del Sol, igualmente las mujeres que morían durante un parto, y quien moría ahogado o de enfermedad ocasionada por el agua.

En la época prehispánica no se tenían los conceptos de cielo e infierno; en los mayas del sureste de México, los señores escogían plataformas de sus templos para el reposo eterno. El cadáver se colocaba sentado en un ataúd de madera acompañado de ofrendas de cerámica y otros utensilios y bienes.

Como parte de la ceremonia, se sacrificaban a una o tres personas, generalmente niños y adolescentes que acompañarían en su viaje al muerto. El difunto se rodeaba de vasos funerarios, metales, bebidas y alimentos, así como los utensilios para su preparación. El cadáver se adornaba con perlas, jade, garras de jaguar, incensarios de barro, algunos con adornos relativos la muerte, así como tejidos.

Los conceptos en torno a la muerte varían según la región. Chichen-Itzá fue conquistada por los toltecas, dando origen a los ritos de sacrificios humanos. Aquí está el juego de pelota más grande de Mesoamérica, en este se puede apreciar una

plataforma grabada con cráneos humanos clavados en estacas por lo que algunos historiadores suponen que los perdedores del juego eran sacrificados.⁶²

En este mismo lugar está un cenote sagrado en el cual, según los mayas, los hombres que eran lanzados al cenote en sacrificio morían, por más que no los vieran de nuevo.

A diferencia de los mexicas, los mayas temían a la muerte sobre todo porque creían que ningún muerto iba directamente a ningún paraíso, ya que existían muchos dioses según la diferencia de seres vivientes. Ya que moría pasaban debajo de la tierra y luego aparecía en los cielos. También los infiernos tenían sus dioses, empezando por el de la muerte.

Se puede concluir que la muerte ha sido siempre algo sagrado, dándosele un ritual especial y toda la importancia que ella merece. El mexicano desde sus orígenes tiene idea muy particular en torno a la muerte, es decir, en la época prehispánica, el sentimiento de culpa tenía como castigo la muerte. La resurrección era algo muy común entre la ideología de las culturas precolombinas, el respeto a los dioses y a la naturaleza predominaba. En definitiva la muerte era parte de la vida y era vivida como un proceso natural.

Al llegar los españoles en el siglo XVI, se presenta el temor a la muerte, esto debido a la transculturación impuesta por los conquistadores. El sentimiento de culpa se puso de manifiesto en pro de los procesos religiosos a los que serían sometidos.

Los antiguos mexicanos no conocían el término infierno, pero los misioneros españoles impusieron el catolicismo a los pobladores de esta nación.

⁶² *Ibid* p.16

Como una forma de favorecer el cristianismo los cráneos que adornaban el Tzompántli en México Tenochtitlan o los altares de Tlatelolco, desaparecieron para más tarde reaparecer al pie de los altares y cruces. El Mictlán desapareció para convertirse en "Campo Santo", generalmente instalados junto a los templos. Así como sacrificaron fuerza humana para construir pirámides de la misma manera se hizo para construir iglesias durante la época colonial y en donde la muerte se representaba por un esqueleto en diferentes posturas.

En el siglo XVIII, la muerte dejó de ser algo terrorífico y su imagen fue representada como personaje amable y estaba cada día más unida a la vida cotidiana de las personas, fue la época de las hogueras funerarias.

A finales del siglo XIX y principios del XX un maestro de grabado, José Guadalupe Posada, revivió y animó el culto a la muerte, dándole un sentido humorístico.

En el presente siglo los mexicanos seguimos ofreciendo ofrendas a la muerte y a los muertos, a pesar de la angustia ante la inminente muerte que nos acompaña, pero nosotros a diferencia de otros pueblos, la hemos cambiando a algo familiar y coloquial, se pone en las calles " Callejón del muerto", " Calzada del Hueso" o " Barranca del Muerto", se juega y se reta a la muerte. Pero a pesar de eso, se le tiene un gran respeto que se manifiesta de diversas maneras y probablemente la más importante celebración que refleja lo comentado anteriormente es el día de muertos del cual se hablará con más detenimiento en el siguiente apartado de este capítulo.⁶³

Se piensa que la cultura mexicana es muy rica y el conocer el por qué nuestros antepasados realizaban dichos ritos y creían en ciertas cosas, es apasionante. Se puede ver que la influencia de los españoles en nuestra cultura fue muy fuerte y radical, no podría imaginarme qué sería de nuestro país si nuestra cultura se hubiera

⁶³ Vid. *Supra*, P. 92

desarrollado en base a las creencias indígenas, las cuales considero inmensamente valiosas.

Al observar la trayectoria histórica de México bajo el enfoque de la muerte, nos hace pensar que el miedo que se respira en el ambiente en torno a este tema es gracias a los españoles, ya que nuestras culturas veían el final de la vida como algo que tenía que pasar , pero es impresionante como se acompaña al difunto hasta el fin, recordando todo lo que fue y hasta pensando en el recorrido del mismo hasta llegar a descansar al lugar de la muerte.

Probablemente México, impregnado del catolicismo, no puede apreciar esto que nuestras culturas desarrollaron, pero se piensa que es una visión muy positiva de lo que es la muerte y básicamente la estructura de la misma ayuda a tener una mejor aceptación de ella y a considerarse como parte de la vida.

Así como los aspectos históricos nos ayudan a construir lo que fue México, de la misma forma los factores culturales ayudan a conformar nuestro marco de referencia para encontrar qué sentido tenía y tiene la muerte en nuestro país.

A continuación se hablarán aspectos culturales que rodean a nuestra nación, incluyendo aspectos como el milagro visto como un medio a la solución de los problemas, la religión en México, la muerte como un rito elemental de transición y el día de muertos.

3.4 Aspectos culturales de la muerte en México.

¿Acaso por segunda vez hemos de vivir?

Tu corazón lo sabe:

*¡una sola vez hemos venido a vivir!*⁶⁴

⁶⁴ ARAMONI, A., El Mexicano ¿Un Ser Aparte?, p.109

Es muy relativo el hecho de que el mexicano se ríe de la muerte, en la época actual, son pocos los que piensan en el morir como un acto de sacrificio y sin embargo se hace referencia a frases como: "sin ti moriría de amor" o "soy capaz de dar mi vida por ti". Pero, ¿en qué momento nos hemos puesto a pensar todo el significado de la muerte?. Por una parte se sabe que la persona es mortal, y este concepto es muy difícil de aceptar para quien realmente ama la vida, pero al conocer que somos pasajeros y que sólo poseemos una sola existencia, se puede aceptar de una manera prudente.

Quienes creen en el futuro y en una vida que se disfruta día con día, realiza grandes obras o lucha por hacerlas ya que el sentido de su vida toma una forma. Para estas personas, ser mortal les permite vivir plenamente y con intensidad.

Para el mexicano, el apego a la vida y a los problemas cotidianos inmersos en ella, le obstaculizan en un momento de agonía, trascender y perder el miedo a la muerte.

Es común escuchar testimonios de personas que iban a morir, Por ejemplo que se salvaron de un accidente automovilístico o que salieron con bien de un infarto: que los momentos más significativos de sus vidas pasaron por su mente en esa manera rápida. Principalmente este hecho es considerado como un milagro, aspecto muy común a pensar en nuestra cultura mexicana.

3.4.1 El milagro como solución a los conflictos

Se piensa que se recurre a este factor "milagro" cuando ocurren cosas inexplicables o cuando ocurren cosas que no quieren comprenderse lo que sucede mediante el uso del pensamiento racional.

Se explicará un poco acerca de cuales son los motivos o la raíz de dicho suceso en nuestra cultura.

El mexicano pertenece a un grupo infradesarrollado el cual dio un salto de la sociedad feudal hasta llegar a la industrial - capitalista - tecnocrática sin solución de continuidad, sin adaptarse, sin darse el tiempo justo para acostumbrarse, para caminar de modo lento y seguro; o bien para tomar la experiencia de lo sucedido a los otros y caminar evitando los obstáculos, los errores, los peligros. Los dependientes que siguen e imitan, que carecen de iniciativa y de originalidad.

Nuestra cultura es una mezcla de imitación a los aztecas, luego a los españoles, a los franceses y al fin a los norteamericanos.

Generalmente esperamos que otros hagan las cosas, a que se resuelvan los conflictos por obra de magia o por iluminación, sin considerar que para tener algo se necesita de esfuerzo personal, diario y constante.

Se cree que el factor milagro como aspecto divino, en realidad existe pero también se piensa que no se puede dejar todo lo que sucede a lo divino es muy fácil tomar una actitud "cristiana" donde todo le pedimos a un Dios que nos ayude a resolverlo, es por otro lado una forma muy cómoda de resolver lo que nos sucede y si no sale bien simplemente es porque Dios no quería que esto sucediera.

El milagro puede ser atendido como la materialización de un deseo muy ferviente aunque sea perfectamente realizable y no tenga un contenido mágico estricto⁶⁵ Existen personas que consideran sus acontecimientos del pasado como desgraciados y no cree que nada bueno pueda acontecerle, entonces verá como un milagro aquello que resulte satisfactorio y a la medida de sus deseos.

La muerte no es vista como un suceso positivo. La sociedad, le pide con mucho fervor a su creador que le retenga a un ser querido o su vida misma: en otras palabras que le haga un milagro; las persona tienen puestas sus esperanzas en lo que han

⁶⁵ Ibid. p.180

pedido. Cuando los deseos de dichas personas no se cumplen, el hecho de la muerte puede ser vista como algo fatal.

El milagro tiene su raíz fundada en la religiosidad de nuestro país de la cual la mayoría de los que habitamos en este somos "católicos" y se pone entrecorillado ya que la inmensa mayoría se dice ser pero realmente no se practica la religión estrictamente como es.

3.4.2. La religión para el mexicano.

El mexicano desde siempre ha sido un hombre religioso. Al ser habitante de las cuevas Huitzilopochtli los guía hasta Tenochtitlán por un camino de incomodidad, sacrificio y sufrimiento.

Este dios los lleva hasta el lugar donde estaba el águila y la serpiente, lo lleva hasta Mesoamérica. Los hace dueños de casi toda la tierra, amos de hombres, de climas y de lenguas distintas.

La religión sirvió al azteca para racionalizar una actitud política y económica deseable y necesaria, lo que lo llevó a la utilización de todo lo mejor que la naturaleza y el hombre producía en su tiempo. Por lo tanto, la religión y la teocracia fueron una manifestación inconsciente que motivó a la persona y lo hizo místico.⁶⁶

Durante la conquista hubo un choque de religiones. Los frailes enseñaban a los indios que alguien murió por ellos y la inconciencia de continuar con la antigua religión que profesaban.

"Ser pobre y miserable, humilde y enfermo, feo, postergado, manso eran cartas de presentación porque de ellos sería el reino de los cielos."⁶⁷

⁶⁶ *Ibid.* p. 186

⁶⁷ *Ibid.* p. 188

Puede decirse que la religión mexicana es de tipo femenina con predominio de la figura de la madre sobre la del padre. Se puede establecer que dentro de esta cultura en los panteones aztecas existían poderosas figuras femeninas, con características de diosas de protección.

Un claro ejemplo de lo mencionado anteriormente es la Virgen mexicana por excelencia: la Virgen de Guadalupe, predominante desde su aparición o inmediatamente después sobre, Dios padre.

El día de la madre y el día de la Virgen de Guadalupe son los más significativos para un mexicano religioso y tradicional, independientemente de la clases social a la que pertenezca.

El mexicano tiene un gran apego a estas figuras religiosas en el momento de la muerte, nos lleva a pensar en la trascendencia.

La idea del mexicano al morir es permanecer principalmente en la mente de su familia, grupo o comunidad. Muchas personas hacen hasta lo imposible porque su figura quede grabada en la sociedad y esto, con el afán de que se le reconozca socialmente después de muerto. Este factor se ha visto influido por los medios de comunicación ya que suelen dar a conocer la muerte de cualquier persona con todo detalle, convirtiéndose éstas, en notas amarillistas las cuales llaman mucho la atención a toda la audiencia.

De esta manera la muerte se convierte en un hecho deshumano el cual, lejos de darnos a conocer su principal valor, nos aleja más del conocimiento del mismo. El tema de la muerte es muy profundo y puede llevar hacia la reflexión de lo que en realidad es la vida y hacernos preguntas como: ¿para qué vivimos?, ¿por qué morimos?, ¿a dónde vamos? ; pero la misma sociedad y el medio en el que nos desenvolvemos obstaculizan esta profundización del tema, llenándonos de miedo y terror a la misma.

Por naturaleza somos entes sociales y finitos que podemos alcanzar la trascendencia a través de nuestros actos y a medida que reflexionemos en el tema de la muerte mayor será nuestro cuidado por realizarlos de la mejor manera, ya que de esta manera nuestra vida adquiere sentido y se pone mayor cuidado en lo que realizamos para nosotros mismos y para los demás.

3.4.3 La muerte un rito elemental de transición en México.

Desde un punto de vista antropológico los ritos elementales de transición en México son muy significativos, tales como: nacimientos, bautismo, confirmación, primera comunión, quince años (para las mujeres), matrimonio y muerte.

El nacimiento está marcado por ceremonias alegres, gozosas, un nuevo ser dentro de una familia, de la sociedad; éste se presenta ante la Iglesia para nombrarlo hijo de Dios y cada grupo de personas de la misma edad tiene su momento de importancia, siendo los ritos de la adolescencia los más poderosos, y así hasta que la persona llega a la edad adulta y el matrimonio.

En la muerte, la comunidad a la que pertenecía el fallecido se une, los ritos varían de un lugar a otro, pero todos lo que viven cerca al difunto, tienen un cambio en sus vidas cotidianas, enfrentando la situación en un duelo que propicia los ritos y ceremonias como velación, entierro o cremación en un ambiente solidario y de apoyo.

Por lo general es difícil aceptar una muerte cuando se sabe que el fallecido era una persona de corta edad o que sufrió un accidente repentino y por el contrario es menos doloroso aceptar que una persona de edad avanzada o que estaba enferma desde hace tiempo se ha ido.

No obstante, al vivir el dolor en sí, este se demuestra y notifica ante los demás portando prendas oscuras en señal de luto o colgando moños de color negro en las puertas.

En relación a lo comentado anteriormente en la antigüedad se cree que el negro representaba el inframundo. El temor por la muerte invita a disfrazarse en otras culturas a los de tez blanca pintándose de negro y viceversa. Hoy en día algunas tribus africanas realizan esto con el propósito de evadir el espíritu del fallecido, para que este supuestamente no esté en el cuerpo de algún vivo.

Los antiguos romanos vestían prendas oscuras en señal de luto, pero no precisamente negras, tal vez porque no conocían las tintas o no podían imprimir a sus prendas este tono simbólico. Conforme pasa el tiempo, el negro fue aceptado en definitiva en algunos países europeos y hasta nuestros días como signo de dolor.

En otras culturas como la egipcia, el luto se representaba con colores amarillos, el azul era el preferido por los turcos y blanco por los chinos. Grupos de personas de raza negra utilizan el blanco en funerales y en señal de luto, sin embargo se cree que el uso de la tela blanca como señal de luto fue decretado por la corte española en el año de 1497, al morir el príncipe Don Juan.

Hoy podemos observar que el negro es visto como el color preferido por las personas como símbolo de luto y temor a la oscuridad y el representativo de la muerte mientras que el blanco es símbolo de luminosidad y de vida para la humanidad.

Simbólicamente el uso del blanco en algunas costumbres funerarias representa la gran luz, se tiene la creencia que cuando las personas visten de blanco en un funeral, el alma del difunto sigue más fácil su camino.

Otro aspecto relacionado a los vivos y la muerte es que en muchas ceremonias religiosas se observan procesiones donde las personas caminan o se van a su carro detrás de la carroza del difunto hasta llegar a donde se depositarán sus restos ya sea cenizas o su cuerpo. Se cree que esta costumbre surgió hace mucho tiempo, en los cortejos funerarios cuando caminaban con velas encendidas, es por esto que se debía caminar despacio porque podían apagarse las velas.

Cada persona tiene su propia idea de cómo vivir y tendrá su muerte muy individual. Si se lleva esta opinión un poco más lejos, cada uno de nosotros tendrá la propia acerca de en qué momento la vida deja de tener sentido. Se sabe que existen personas que están muertas en vida, simplemente pierden su capacidad de asombro o deseos de vivir.

A veces hace falta motivos para vivir, el cansancio, la monotonía, dolor físico o moral provocan estados depresivos y hacen que una persona se apague.

Pero se piensa que esto tiene más fondo y la raíz de estos estados es la falta de sentido de vivir y otra de no haber descubierto que al vivir es cuando podemos desarrollar todo el potencial que tenemos. Cumplir una misión individual y específica, es interesante descubrir cuál será y luchar por alcanzarla; en definitiva se cree que es lo que llena de plenitud la vida de un ser humano.

Es aquí cuando pone en uso sus facultades para hacer crecer su persona y alcanzar lo que quiere ser.

La muerte es un hecho seguro en nuestra existencia, la vida no, entonces, ¿por qué perder tiempo teniendo miedo a la muerte cuando hay tanto que disfrutar en esta vida. "¿Por qué no vivir cada día plenamente cómo si este fuera el último de nuestra existencia?"⁶⁸

La muerte en México, como fenómeno social, ha propiciado diversas ideologías a su alrededor que nos han llevado desde la sátira, el refrán y el dicho popular hasta las frases célebres. La cultura de la muerte tiene para el mexicano un enorme arraigo y creatividad, a continuación se darán algunos ejemplos encontrados.⁶⁹

⁶⁸GOMEZ, M., Op. Cit. P. 91

⁶⁹ Idem

- Hay muertos que no hacen ruido y son mayores sus penas. Como lo que se comentaba anteriormente sobre las personas que se encuentran muertas en vida.
- El muerto a la sepultura y el vivo a la travesura.
- Cayendo el muerto y soltando el llanto.
- La muerte es flaca y no ha de poder conmigo.
- El que por gusto muere hasta la muerte lo sabe.
- Muerto el perro se acaba la rabia.
- Mujeres juntas sólo difuntas.
- Yerba mala nunca muere y si muere no hace falta.

La muerte aparece también en corridos y canciones.⁷⁰ Y la sociedad en México se refiere a ella diciendo:⁷¹

Se la cargó la huesuda,
 Estiró la pata,
 Colgó los tenis,
 Ya se piró
 Se lo llevó la flaca

Y en el mejor de los casos:

Pasó a mejor vida.

Esto refleja como una forma de suavizar la muerte pero en realidad se ve que en México como algo raro, temeroso, extraño e inaceptable, sabiendo que este es un hecho común a cualquier ser humano.

⁷⁰ARAMONI, A., *Op.Cit.* p. 145

⁷¹Cfr. GOMEZ, *Op. Cit.* P. 26

Se comentaba en uno de los apartados anteriores, que la muerte es vista en México con mucho respeto y que se tiene un día en noviembre en el cual las personas rinden una oración y hacen diferentes actividades en torno a un difunto, de lo cual se comentará a continuación.

3.4.4 Día de Muertos: una tradición muy mexicana.

El día primero y 2 de noviembre, la mayoría de los mexicanos, sienten obligación moral de hacer una ofrenda a los muertos, ya sea en casa o en panteones. Este día se celebra a todos los santos y los fieles difuntos, como resultado de dos tradiciones culturales, la indígena y la española. En la mayor parte del país estos festejos coinciden con el fin del ciclo agrícola de varios productos como el maíz o la calabaza, es una época de abundancia en relación a las creencias de muchos agricultores.

Generalmente se adornan las tumbas con flores y hacen altares para los muertos en los cuales se encuentran imágenes de santos, Cristo, cruces, velas, objetos y alimentos que le gustaban al difunto. La naranjas y algunas otras frutas de la estación significan la libertad que la muerte da, el color morado se usa en señal de duelo.

El día uno se le llama también día de los angelitos y según la creencia religiosa, ese día regresan las almas de los niños muertos a las que fueron sus casas. El día dos llegan las de los difuntos adultos y el día tres, los familiares se comen los alimentos de la ofrenda, rezan y quitan el altar.

Desde los últimos días de octubre en algunas poblaciones se llevan a cabo preparativos para celebrar. Alfareros en Chililco en Hidalgo, lo de Amozoc en Puebla, Atzompa en Oaxaca, Santa Fe de la Laguna de Michoacán, manufacturan la cerámica ornamental entre las que destacan candeleros, incensarios, calaveras, ollas y recipientes pequeños que han de ser utilizados en las ofrendas.⁷²

⁷² Cfr. *Ibid.* p.24

Los panaderos de diferentes regiones de México trabajan más tiempo preparando pan con figuras antropomorfas pintadas con azúcar de color rosa o azul, así elaboran las roscas de la vida, pan cruzado, huesos de manteca y en zonas urbanas se hace el tradicional pan de muerto.

También las industrias de ceras y parafinas se preparan en este día para las diferentes celebración de donde se utilizan sus cirios y veladoras.

En la tradición indígena Náhuatl existían dos festejos dedicados al culto a los muertos: la fiesta de los muertecitos que se celebraba en el noveno mes del calendario náhuatl y era equivalente a agosto del año cristiano y la otra era la fiesta de los muertos mayores, que se celebraba en el décimo mes.

En nuestro país se le tiene culto a la muerte como divinidad colectiva, entendida como una elaboración simbólica ligada a la religión.

Quizás en la mente de muchos mexicanos gira la hipótesis de que si se está bien con la muerte, ésta llegará más tarde. Pero si nos ponemos a pensar todos los cultos y ritos que vivimos en torno a la muerte nos ayudan a conservar la unión familiar, grupal, étnica y nos hacen ser una nación rica en tradiciones.

El mexicano no provoca a la muerte pues no quiere morirse; quizá por nuestro origen prehispánico la aceptamos como un fenómeno inevitable, que es una consecuencia de la vida y por esto procura aceptarla. Nótese que se ha dicho "procura" porque en realidad, ¿cuántas personas pensarán en la muerte?, ¿quién se plantea que puede morir?

En especial los jóvenes, todo lo que les rodea son sueños, ganas de llegar a ser alguien y es por esto que la muerte se ve como un factor lejano.

Otro aspecto a considerar es, ¿cuántos de nosotros, jóvenes mexicanos, vivimos las tradiciones que se plantean en este capítulo?. Quizás el ruido y el vivir de prisa nos hace disfrutar o indagar a un menor grado sobre nuestras costumbres, tradiciones y ritos. Esto también se ve influenciado muchísimo por una cultura inmersa en la nuestra como lo es la de Estados Unidos.*

Se comentaba que la vivencia de los ritos y funerales ayudan a la persona a superar los procesos de duelo pero, ¿cómo pueden estos ser llevados, si en ocasiones no se piensa en este tema tan importante hasta tener enfrente, es decir hasta vivenciar la crisis?

Para ello se hablará en el siguiente capítulo. Primeramente, sobre como vive un adolescente el proceso de duelo a partir de la concepción que tiene de la muerte y como podría ser vivido si tuviera un análisis previo de la misma antes de tener una experiencia de duelo.

Se considera importante afirmar que el adolescente, influido por nuestra cultura, vive el proceso de duelo de manera callada, sin la oportunidad de expresar lo que piensa y sobretodo lo que siente; aspecto sumamente importante en el proceso de pérdida. Es por esto que los procesos de duelo se alargan, se complican o en ocasiones nunca se resuelven. Básicamente, por la falta de ayuda que se brinda al doliente en estas circunstancias y también por la carencia de profesionales especializados en el tema de manejo de duelo.

Sin duda la influencia cultural es un aspecto importante, el entorno en el que se desenvuelve el adolescente al momento de perder a un ser querido. Pero, todo esto se piensa que se puede sobrellevar con un buen manejo de la pérdida, es decir, actuando con el joven en el tiempo prudente y de la manera adecuada.

* De aquí que mucho de los jóvenes toman aspectos diversos como la moda, expresiones al hablar , música, etc. Y en concreto con el tema de la muerte Estados Unidos establece una dinámica más fría y comercial cuando alguien

Al tener una buena dirección en el proceso, el joven, sentiría más libertad de expresar dolor y sufrimiento cuando es necesario hacerlo. Esto da al adolescente la oportunidad de salir de dolor, de encontrarse con aquello que le lastima y acomodarlo en su interior como una vivencia que, sin darse cuenta, lo enriquecerá.

CAPÍTULO IV. INVESTIGACIÓN DE CAMPO

Por medio de este capítulo se estudiarán dos aspectos fundamentales. El primero de ellos será la percepción que se tiene de la muerte, siendo este el tema principal para analizar el proceso de duelo en adolescentes. También se retomarán las generalidades del duelo y las características del adolescente que deben ser tomadas en cuenta por el asesor para trabajar el proceso de la pérdida.

En el segundo apartado se explicará lo que se realizó en la investigación de campo. Es decir, ¿bajo qué objetivo, método, criterios y que población fue tomada en cuenta para recabar la información?

A continuación se hará una reseña de los temas principales de esta trabajo de investigación los cuales son la muerte, el duelo y la adolescencia.

4.1 Muerte, duelo y adolescencia.

Se sabe que la muerte es un acontecimiento inevitable, un hecho del cual nadie puede escaparse. También se sabe que es uno de los principales miedos de la persona; miedo a no saber qué hay más allá, miedo a no estar preparado para recibirla o quizás simplemente miedo a sufrir tormentos o permanecer en un lugar de obscuridad total.

Quizás todos esos miedos son fruto de la importancia que le da el ser humano a su individualización. Para todos el ego es lo más importante y existe una necesidad de que este no se pierda. Por lo general la prisa con la que se vive actualmente nos hace reflexionar poco sobre lo que significa morir. Es por esto que se piensa poco en el significado de la vida, ya que se piensa que una persona que se toma el cuidado para reflexionar en la muerte necesariamente se da cuenta del valor que tiene su vida.

Se cree que al saber que tenemos un fin y que no somos eternos, aprovecharíamos cada minuto que tenemos en nuestra vida y así disfrutaríamos más de las actividades que realizaremos y de las personas con las que conviviríamos.

Al darnos cuenta de esta riqueza; que tan natural es vivir como morir, la persona entra en un círculo en el cual valora muchísimo las oportunidades que se le presenten de relaciones, de aprendizajes y de vivencias que le hagan crecer como persona.

Por una parte, la muerte puede ser vista desde un punto de vista natural, al considerarla en uno mismo, pero existe un punto de vista diferente, es decir, enfrentando la muerte de un familiar, de un amigo, cónyuge, etc. La perspectiva cambia porque ya no es sólo considerar a dónde vamos y no soy yo quien me voy sino alguien cercano que deja de existir y que no volverá jamás. Alguien que quizás formó parte importante en mi vida y que con el hecho de su muerte me privará de gozar de su presencia. A este proceso por el cual atraviesa una persona que pierde a otra se le llama duelo.

Recordemos que el duelo es un proceso personal como consecuencias de una desvinculación profunda de un ser amado o un bien querido, el cual se asocia a síntomas físicos y emocionales los cuales tienen un fin en el proceso de duelo.⁷³

En este proceso se presentan diferentes manifestaciones normales como ya se mencionó en el segundo capítulo, unas de ellas son tristeza, enfado, culpa, ansiedad, autoreproche, miedo, soledad, añoranza, fatiga, impotencia, shock, alivio, insensibilidad. Por otro lado se puede presentar confusión, recuerdo constante del fallecido, preocupación, sentir la presencia del fallecido, soñar al fallecido, tener trastornos de sueño, llorar, atesorar objetos del fallecido, entre otras.

⁷³ Vid. *Supra*, P. 47

Existen unas tareas que se van cumpliendo a lo largo del proceso, el cual se prolonga generalmente de uno a dos años. En ese período transcurren fechas importantes para el fallecido o doliente, que al vivirlas ayudan a la recuperación y equilibrio del superviviente.

Para llevar a cabo esto es necesario considerar las condiciones bajo las que se presentó la muerte, la relación que se tenía con el fallecido, quien ha sufrido esa pérdida porque no sería lo mismo que perdiera un anciano a su esposa, que un adolescente a su padre.

La etapa de desarrollo vital por la que atraviese una persona es un elemento importante para la realización del duelo, es decir, cada etapa en la vida presenta objetivos y manifestaciones propias de la edad. Un adolescente presenta una crisis de crecimiento con la necesidad de identificar quién es y qué quiere ser. En esta etapa la persona se prepara para los serios compromisos que conciernen al trabajo y al amor.

De manera específica, en la adolescencia media la persona es consciente de sus posibilidades físicas y aprovecha todo tipo de situaciones para ponerse a prueba. Por lo que se piensa que si en esta etapa de su vida se le presenta una pérdida, cuenta con los siguientes aspectos de desarrollo personal a su favor:

- Recupera el dominio de sus movimientos, por lo que se encuentra seguro de su cuerpo, completo y con una estructura definida.
- Se presenta crítico y muy reflexivo.
- Profundiza en su intimidad y de esta manera la madurez afectiva se ve enriquecida.
- Surge el nacimiento de amistades.
- Nace la necesidad de amar.

Es necesario tener en cuenta que el joven puede presentar el mutismo en esta edad, son capaces de estar presentes por horas sin decir una sola palabra con quien se

encuentran. También muestra poca objetividad sus estados de ánimo y sus deseos se confunden.

La intervención del asesor es básica, se mencionó en el primer capítulo de esta tesis que es indispensable que el adolescente tenga una *guía*, independientemente de si atraviesa por un proceso de duelo o no. El joven tiene muchas dudas y al añadirse la muerte de un amigo, padre, familiar, etc., los cuestionamientos acerca de su yo se incrementan de manera notable. Dependiendo de quién murió y cómo murió se afecta su dinámica familiar o de amistad a la que estaba acostumbrado.

Primeramente es necesario que se ayude al joven a identificar en él mismo el concepto de muerte y qué entiende por morir o que se muera alguien cercano a él. Si es que no lo tiene identificado y no quisiera comentarlo, las técnicas podría servir de apoyo, la cual refleja lo que piensa y lo que trae en su interior.*

El asesor tiene un papel muy importante, debe inspirar confianza ya que debe guiar al adolescente a un crecimiento personal y a salir lo antes posible de su crisis.

El adolescente necesita experimentar en su conciencia y en su afectividad lo que los adultos son capaces de darle lo que él es capaz de dar. Descubrir su libertad interior respetando a los demás a sí mismo y aprendiendo a conocerse.

4.2 Información de la investigación de campo.

La investigación consiste en el análisis de una realidad en este caso educativa que se manifiesta en la sociedad en una población bajo ciertos parámetros.

* Un ejemplo de las posibles técnicas a utilizar es la del dibujo, en la cual se pide a la persona que dibuje lo que piensa cuando se le menciona la palabra muerte y a través de la psicología del color y el sentido común se puede determinar lo que significa la muerte para él. Esta es una de ellas, el resto de ellas se explicarán en el marco teórico del quinto capítulo de esta tesis, específicamente en el subtema de técnicas útiles en el asesoramiento del duelo.

En este estudio se ha realizado una investigación descriptiva, ya que el propósito es describir situaciones y eventos que acontecen en la sociedad y en las personas alrededor del tema de la muerte y específicamente en el proceso de duelo.

Desde el punto de vista científico, describir es medir.⁷⁴ Es decir se seleccionan una serie de cuestiones y se miden estas de forma independiente y así describir en lo que se investiga. Al describir se mencionan diversos conceptos estudiados e investigados de manera previa, estos bajo un método y criterio que se mencionará a continuación.

4.2.1 Método

Para la realización de esta investigación de campo se utilizaron dos técnicas una de ellas fue:

La observación no participante y la encuesta realizada con preguntas abiertas y cerradas.

La observación consiste en el registro sistemático, válido y confiable de comportamiento o conducta que en este caso manifiestan los adolescentes ante el proceso de duelo.

Por otro lado la encuesta es el conjunto de preguntas respecto a las variables a medir que en este caso serían el adolescente ante el proceso de duelo.⁷⁵

Para esto se recabó información con los profesionales que manejan procesos de duelo en adolescentes, instituciones que brindan apoyo y ayuda a personas con este problema así como a las agencias funerarias.

⁷⁴ HERNANDEZ, R., Metodología de la Investigación, p.60

⁷⁵ Ibid. p 276

Se eligió esta herramienta porque interesaba encontrar información valiosa tanto verbal como de expresiones, tono de voz al realizar las preguntas y por el tema, es necesario la calidez del encuentro cara a cara.

Los formatos que se utilizaron en las entrevistas se encuentran en los anexos de esta tesis.

Cada una de estas encuestas tiene un fin específico. Al visitar las distintas *funerarias* se pensó que, siendo ese un lugar donde la muerte se vive diariamente, las personas que laboran en dichos lugares podrían tener información y apoyo en procesos de duelo e incluso remitir casos a diversas instituciones.

Por esto se preguntó qué tipo de servicios ofrecen, quién solicita sus servicios, si se otorga un servicio de proceso de duelo, si se remite algún caso y a donde lo envían.

Al contactar a *instituciones y/o profesionales* se pensó que estos podrían aportar información sobre los modelos de ayuda que utilizan en procesos de duelo, los tipos de duelo que manejan, la duración del proceso de duelo, la recuperación de sus dolientes, los costos de dicho servicio, quién demanda este servicio y que sector de la población del la ciudad de Guadalajara solicita este servicio.

Se pensó que sería muy enriquecedor entrevistar a adolescentes que se encontraran actualmente en un proceso de duelo, específicamente en duelo por muerte de un familiar o un amigo. Esto con el fin de encontrar si existe en estas personas una necesidad del proceso de duelo, qué consecuencias tiene la pérdida en cada una de ellas y qué factores ayudan y obstaculizan la pérdida.

Y así, reuniendo toda esta información, poder ubicar en un contexto general los conocimientos que existen en la sociedad sobre los procesos de duelo, el seguimiento que se les da y conocer las realidad y experiencias de unos cuantos adolescentes que lo han vivido.

Por todo lo anterior mencionado se pensó en el siguiente objetivo:

4.2.2 Objetivo

Los objetivos principales de esta investigación son:

- 1) Conocer y acercarme con profundidad a la realidad de la muerte y específicamente del duelo.
- 2) Identificar los servicios que se ofrecen, quiénes los ofrecen y si logran satisfacer las necesidades de duelo en la zona metropolitana.
- 3) Conocer la experiencia de los adolescentes que han vivido un proceso de duelo y a donde han solicitado servicio.

Esto con el fin de encontrar si: es cierto que se atienden adecuadamente los procesos de duelo y a partir de lo encontrado elaborar un plan de capacitación para personas interesadas en procesos de duelo.

4.2.3 Población

Una vez definido el objetivo de la investigación, es necesario delimitar la población que va a ser estudiada y sobre la cual se pretenden generar los resultados. Para ello la población se comprende de la siguiente manera:

1. Servicios a agencias funerarias. Se encuestaron a los encargados de las funerarias, ya que son las personas que tienen más conocimiento del público y se solicitó información sobre quién podría ayudar a las personas que van a la funeraria a superar procesos de duelo.

2. Muestra de expertos: Estas personas son requeridas porque son expertos en el tema y elaboran procesos de duelo.⁷⁶ Lo que interesaba saber era, ¿qué modelos utilizaban para manejar los procesos?, ¿qué estrategias o técnicas son las más efectivas? y, ¿cuáles son las características de la población que atienden a procesos de duelo?

Profesionales y/o instituciones que presentan servicio y atención de duelo.

Se entrevistó a personas que atienden procesos de duelo dentro de alguna institución o por su propia cuenta.

Los profesionales en servicio y atención del duelo podrían ser:

Psicólogo,

Pedagogo,

Sacerdote,

Trabajador social o

Voluntario capacitado.

3. Sujetos-tipo: se utiliza donde el estudio requiere de riqueza, profundidad y calidad de la información no tanto el número de la población.⁷⁷ Este estudio requiere de un análisis de las perspectivas y necesidades de los adolescentes que atraviesan por un proceso de duelo.

Adolescentes de clase media.

Se encuestó a adolescentes mujeres de 13 a 16 años y hombres de 14 a 17 años que tienen menos de dos años de haber perdido a alguien importante en su vida. Básicamente de escuelas particulares de clase media de escolaridad secundaria.

⁷⁶ Ibid., p227

⁷⁷ Idem

4.2.4. Caracterización de la muestra.

El tipo de muestra de la investigación será dirigida, ya que la elección de los elementos depende de las causas relacionadas con este estudio. La muestra se obtuvo de buscar primeramente a los encargados de funerarias de clase media, por otro lado a personas e instituciones que atendieran procesos de duelo y adolescentes que estuvieran atravesando por dicho proceso.

4.2.5 Criterios que se tomaron en cuenta.

De manera general los criterios que se tomaron en cuenta para realizar esta investigación fueron primeramente conocer la realidad del duelo, es decir, qué tanto se conoce en la sociedad acerca del tema, quién da apoyo, qué tipo de apoyo se brinda, qué población solicita la ayuda, a qué población están dirigidas los programas de procesos de duelo. Son cuestionamientos que al analizarlos nos permiten tener una visión general del tema.

Al tener este panorama general se puede determinar qué tipos de servicios se ofrecen, quién los otorga, a qué población se atiende, bajo que condiciones y aproximadamente cuantas personas se recuperan.

4.2.6 Descripción del análisis de campo

Retomando el objetivo de la investigación y los anteriores aspectos a continuación se darán a conocer la información que se obtuvo de este estudio.

Primeramente se describirá los diferentes lugares visitados, es decir, funerarias, instituciones y universidades. Con esta información se comentarán las experiencias vividas en un taller que ofreció uno de los centros que brindan apoyo.

También se narraran de manera sencilla la información recabada de cada entrevista y finalmente se darán algunos comentarios u observaciones personales.

4.2.6.1. Descripción de los resultados de las diferentes muestras.

Muestra 1: Agencias Funerarias.

Al realizar la investigación se pensó en recurrir a lugares que tuvieran relación con los procesos de duelo y para ello se creyó que probablemente las funerarias podrían tener algún servicio o remitir a las personas en duelo a algún lugar y en base a esto se encontró la siguiente información:

Se visitaron cinco funerarias, las cuales pertenecen a una clase social media-alta. Se contactó con los encargados de cada una de ellas y se solicitó una entrevista para poder indagar la información deseada. Las personas de las agencias se mostraron dispuestas a colaborar y se sorprendían ante el interés de averiguar acerca de los procesos de duelo.

Las agencias funerarias que fueron visitadas contaban con la decoración necesaria para dicho lugar, por lo general tienen piso en color blanco y negro, los sillones eran de piel y cada agencia contaba con diferentes salas de velación para atender a diferentes personas al mismo tiempo. En dichas salas cuentan con servicio de café, refresco y galletas. En sólo una de estas agencias cuentan con teléfono para uso del público. En todas las funerarias visitadas se encontraron los servicios normales de velación, cremación, cafetería, embalsamado, traslado nacional, etc.

De manera general se observó que sólo en una de las cinco funerarias visitadas tienen conocimiento de lo que es un proceso de duelo. En algunos casos fueron curiosas las respuestas que daban.

A un encargado se le preguntó si otorgaban algún tipo de ayuda para el proceso de duelo y este contestó: "sí, se hace una oración profunda y se da un buen trato a las personas"

Sólo en una de las agencias tenían conciencia de que una persona, cuando pierde a un familiar, amigo, etc, sufre un proceso de duelo. La persona que manifestaba el conocimiento acerca de los procesos de duelo comentó: "Nuestra cultura mexicana se encuentra muy apegada a los aspectos religiosos y esto lo compruebo cuando en ocasiones los dolientes mandan pedir un sacerdote para que los reconforte, es decir, para manifestarles su pesar, su dolor y así encontrar consuelo en ellos." Asimismo manifestó: "Sólo en dos ocasiones han pedido información sobre un lugar que atiendan a personas que han perdido un familiar y se les ha enviado al Centro de Intervención en Crisis, pero no tenemos certeza de que esa persona haya buscado la ayuda."

En una de las agencias se encontró que no aceptaban niños y ante esta afirmación, el encargado mencionó lo siguiente: "No se aceptan niños, para evitarles un trauma psicológico."

Se le comentó que los niños son una parte importante en la familia y que si esta vivía una pérdida, era necesario que todos sus integrantes estuvieran presente en el proceso del funeral.

Uno de los datos que les fue imposible imaginar fue el considerar el costo de la dirección u orientación del proceso de duelo. No conocían ni la realidad del duelo y por esto se piensa que fue difícil pensar en el costo de dicho servicio.

Se piensa que las agencias funerarias son un lugar de donde todos quieren salir rápidamente, el día del funeral todos tienen sentimientos horribles y en esos momentos no se piensa en nada más que en la separación física y el dolor que implica dicha pérdida. Por lo que se cree que es difícil que alguien solicite el servicio en ese

momento. Sin embargo no está de más que las funerarias se encuentren preparadas para brindar dicha información a quien los solicite. Es necesario que las agencias conozcan la realidad ante la que se presentan las personas que solicitan sus servicios.

En base a esto se puede decir que existe una gran ignorancia sobre lo que es un proceso de duelo. Los encargados de las funerarias conocen sobre la realidad del duelo. Y cuando las personas se acercan a pedir ayuda, los encargados no dan un seguimiento.

Como se ve, la información recabada en las agencias funerarias es muy valiosa pero nos muestra una paradoja y esta es: viven de la muerte y no conocen las consecuencias que trae consigo el perder a una persona amada. Diariamente reciben casos de personas que sufren por la muerte de un familiar pero su compromiso es solo social, prestar un servicio que les permita a los dolientes despedir de manera digna a quien ha muerto, pero no se piensa en ningún otro servicio, no ponen en mano de sus clientes una manera de ayuda u orientación formativa.

A continuación se describirá lo que se encontró sobre los profesionales y las instituciones que ofrecen atención a personas en procesos de duelo.

Muestra 2: Profesionales y/o instituciones que prestan servicios a personas en proceso de duelo.*

Para investigar a profesionales se buscó primeramente en el directorio telefónico en la sección de psicólogos y en el directorio de orientación educativa de Guadalajara, para indagar sobre los posibles centros de ayuda y aquí se encontró sólo un centro que atiende procesos de duelo y este es "Psicólogos especializados". El anuncio publicitario de dicho centro promueve los procesos de duelo en adolescentes, niños y adultos. Pensando que su colaboración podría ser de gran utilidad para esta

* Se entrevistaron a cinco profesionales para recabar la información.

investigación, se contactó a tres de los psicólogos que dan apoyo en ese centro y se establecieron las citas para realizar las entrevistas.

Primeramente se visitó a una psicóloga de profesión de 38 años de edad. Se le preguntó sobre el modelo que utilizaba y ella dijo: " Utilizo el modelo psicoanalítico y sigo básicamente a Freud, M.Klein y Badaraco."

Manifestó que quien solicita el servicio de la elaboración del duelo son jóvenes que han tenido una pérdida de un ser querido o que han terminado una relación de pareja. Generalmente remite casos cuando considera que no puede atenderlos y estos los envía principalmente con colegas; no a instituciones.

Otro de los psicólogos entrevistados fue un varón de 35 años de edad, el cual su base o modelo se centra en Freud y dijo: " Las personas que frecuentemente atiendo en un proceso de duelo, son aquellas que han perdido un familiar , quien han tenido una desilusión amorosa, que ha perdido un ser amado o ha sufrido un abandono de su pareja." Mencionó que por lo general atiende casos de mujeres adultas y cuando el no puede atender algún caso, lo remite a las Asociación Psicoanalítica de Guadalajara. También afirmó que el 30% de sus pacientes se recuperan y que el resto no lo logran por falta de perseverancia en el proceso.

Por otro lado el costo del proceso de ayuda, lo maneja por pago mensual o quincenal, se acuerda una cuota antes de iniciar el proceso y se respeta éste hasta concluir.

Dentro de ese mismo centro, "psicólogos especializados", se entrevistó otro psicólogo que había atendido procesos de duelo hacía ya algunos años. Esta persona manejaba un enfoque Gestalt en base a necesidades y proyecciones, en el aquí y en el ahora.

Apoyaba básicamente a personas que se divorcian y el duelo de la separación de homosexuales. Su perspectiva acerca del duelo es que la persona necesita de uno a dos años para recuperarse y superar la pérdida, también afirmó: "cuando existe una lesión patológica, ésta dura toda la vida." Un dato interesante a considerar en esta entrevista, fue que daba mucho más importancia al seguimiento de un horario, comentó: "la persona se apunta cuando debe venir y ésta debe respetar sus citas, para así concluir con su proceso, la constancia de las citas es lo más importante."

Con esta última, se concluyeron las entrevistas en dicho centro. Al concluir con esto se recibió un volante donde se anunciaba que habría un taller titulado "¿Cómo superar nuestras pérdidas?" Se investigó la fuente de dicho taller y se encontró que estaba siendo organizado por FAME, pero la asociación que se encontraba detrás, es decir, quien realmente tiene conocimiento acerca del tema es CECURA.

CECURA (Centro de curación de actitudes) es una asociación civil no lucrativa donde el modelo de ayuda que se brinda es único en cada persona, se realiza un acompañamiento personal en sesiones semanales al inicio del proceso de duelo y después cada 2 semanas desde distintos enfoques Gestalt y Humanistas.

El taller fue dirigido por la responsable de esta asociación. En este curso se tenía como objetivo principalmente conocer qué es un proceso de duelo, quién vive un proceso de duelo, qué etapas atraviesa, identificar los tipos de pérdidas e identificar las fases del proceso de duelo.

La expositora traía preparado el tema del duelo en niños y en base a las necesidades del grupo se habló sobre el duelo que se presenta en un proceso de divorcio.

Las expectativas del grupo fueron diversas. Todas las personas que asistieron eran mujeres, dos de ellas asistieron al curso sólo porque las invitaron, otras dos por

intereses profesionales y otras dos de ellas porque estaban atravesando por un proceso de duelo de divorcio y consideraban que lo que escucharan sería de utilidad.

Todas las personas que se encontraban en dicho taller habían experimentado una pérdida en su vida, la misma expositora narró su experiencia y comentó que la muerte de su padre había marcado lo que hoy es su trabajo, es decir, superó de tal manera la pérdida de su padre que ahora puede brindar apoyo a quien lo necesite en base a estudios que ha realizado y en base a su experiencia. Esta decía que es necesario tener las bases de lo que es el duelo, las etapas que se viven, pero que lo más importante para una persona en proceso de duelo es “ser escuchada.”

Algo que favoreció mucho a la dinámica del grupo fue que el grupo era pequeño, gracias a esto se pudieron hacer sesiones participativas, donde cada una de las personas manifestaba sentimientos y aprendizajes que obtuvo a raíz de la pérdida.

En la última sesión se realizó una actividad en la cual se levantaban todas de sus asientos y se colocaban en un círculo, después la expositora iniciaba lanzando un estambre hacia alguna de las participantes y ésta mencionaba un miedo que tuviera y la que había recibido el estambre lanzaba el mismo hacia otra mencionando su miedo y así hasta concluir con todas. Al terminar los estambres quedan todos unidos y para deshacer esto la psicóloga menciona que es necesario empezar a dar un antídoto para el miedo que se manifestó, se empieza a regresar el estambre hasta concluir con la actividad y al final se hizo una reflexión donde se mencionó que cada uno de nosotros sabíamos bien cuál era nuestro miedo y con que podíamos combatirlo.

Al concluir el curso se encontró que la información que se había obtenido en la investigación era muy rica y que el curso había ayudado a fortalecer los conocimientos obtenidos.

En una de las sesiones se pidió a la psicóloga que concretara una entrevista y de manera amable aceptó. En ésta ella manifestó que en conjunto con un equipo

capacitado, brinda ayuda a quien lo necesite. Estas personas necesitan primero pertenecer a un grupo de ayuda, es decir, integrarse a un grupo de proceso de duelo, vivir la experiencia y después se inicia la capacitación.

También mencionó que el proceso de duelo lo solicitan personas de todas las edades que han vivido la muerte de un miembro de su familia. Asimismo que en la asociación atienden todo tipo de pérdidas: de salud, económicas y que siempre se da preferencia a los procesos complicados como muerte múltiple, homicidio, secuestro, suicidio y accidentes.

Este centro atiende básicamente a la población de clase media y a personas desde 2 años hasta 60 años. Las personas que apoyan se encuentran especializadas en duelo de niños y para manejar duelos en grupo o familiares. Mencionaba el porqué de la importancia de manejar el duelo en grupo y dijo: "La persona, al pertenecer a un grupo se siente identificada y se da cuenta que la realidad que le acontece a ella le sucede a otros también."

Se le preguntó a la psicóloga cuál era el porcentaje de recuperación de sus clientes y esta mencionó: "El 90% son los pacientes que se comprometen y que logran ver el proceso como una experiencia útil en su vida." También dijo que alrededor de 200 a 250 acompañamientos personales se atendían al año, más los grupos de autoayuda.

Dentro de este mismo centro se encontró a una psicopedagoga de 35 años que ayuda a elaborar proceso de duelo. Ella atiende por lo general a niños que han sufrido muerte de sus padres o hermanos o a padres de familia que han experimentado un divorcio.

Mencionó que los colegios particulares les remiten casos de duelo y que ella remite casos a personas que puedan atender adolescentes de manera individual, o bien que se apoyen con terapia.

Considera al asesoramiento del duelo como un acompañamiento y piensa que el tiempo para que este proceso se dé es de 6 a 14 meses.

Se piensa que CECURA se encuentra haciendo una gran labor dentro de nuestra sociedad, por lo que se ve conveniente la promoción de dicha asociación.

Otra de las actividades realizadas fue el visitar diferentes universidades y se encontró que sólo en una de las cuatro más importantes de Guadalajara se ofrece servicios para asesoramiento del duelo, es decir, dentro de esta institución se brinda un apoyo personal o atención psicológica a quien lo requiera. En esta no hay personas especializadas en el tema; cuando se presenta algún caso de duelo se determina quien puede ayudar o apoyar al joven y es así cuando se brinda la ayuda, básicamente se realiza el apoyo por conocimientos generales de psicología pero no se conoce a profundidad acerca de la muerte, el duelo y sus consecuencias.

Se platicó con uno de los psicólogos de dicha universidad y manifestó que actualmente tenían un caso de una joven que asesinaron a su padre hace unos meses y que en realidad no sabían que hacer con ella y cómo manejar la situación.

Este tipo de temas son muy delicados y se considera que debe haber pleno conocimiento de lo que se hace básicamente cuando la pérdida es complicada.

Se ve que la información que se recabó de los profesionales e instituciones es muy enriquecedora para esta investigación ya que se pudo concretar como ofrecen el servicio, a quién, datos que posteriormente fueron de gran utilidad para la elaboración del programa de capacitación.

Se vio también que son contados los profesionales del área de la psicología que ofrecen este servicio y no se detectó a ningún pedagogo ofreciendo apoyo en procesos de duelo.

Después de considerar a las instituciones y profesionales, se pensó en encuestar a adolescentes que actualmente se encontraran en proceso de duelo de los cuales se presentará lo encontrado en sus encuestas:

Muestra 3. Adolescentes en proceso de duelo.

Primeramente había que contactar a los adolescentes de clase media ya sea en escuelas, instituciones, etc. Se lograron contactar 10 personas de los cuales 6 fueron mujeres y 4 varones. En base a ellos se hizo la siguiente investigación.

Se pensaba que las preguntas que se hicieran a estos jóvenes, debían estar bien elaboradas, ya que el tema es delicado y podría parecer incómodo.

Antes de iniciar la encuesta se mencionó a las personas lo siguiente:

“Entiendo que lo que has pasado no ha sido nada fácil pero te pido que me ayudes a apoyar a otros en tu misma situación contestando lo siguiente:”

Se creyó que esta frase podía reconfortar y así poder iniciar más motivados la encuesta.

Por lo general los jóvenes se mostraron abiertos. Las respuestas de algunos fueron muy breves y sólo respondían lo elemental pero otros describían con más naturalidad sus experiencias.

La primera persona que se entrevistó es una adolescente de 15 años de edad, ella vivió la muerte de sus padres y mencionó que su relación con ellos era muy bonita, eran unas personas muy lindas y también dijo: “siempre me daban su apoyo y nunca me dejaban sola, eran muy comprensivos y admirables.”

Por otro lado manifestó que su principal problema, a raíz de la muerte de sus padres, ha sido el aspecto económico. Ella manifestó que en su casa han quedado 6 hermanos y que ha sido una situación muy difícil. "Somos unidos y nos hemos apoyado , pero no deja de ser difícil."

Esta joven considera que su vida ha cambiado a partir de la pérdida de sus padres principalmente en aspectos personales. "Me siento sola, y siento que nadie me apoya aunque tengo una familia unida." Comentó.

Por otro lado manifestó que sí considera necesaria la ayuda para superar procesos de duelo. Piensa que es un momento difícil en el que las personas deben dejarse ayudar. Ella dijo que sus hermanos le habían ayudado a enfrentar la muerte de sus padres estando unidos y apoyándose unos a otros.

Finalmente piensa que el factor que más ayuda a una persona en proceso de duelo es "dándole todo el apoyo y demostrándole todo su amor para que no sienta que está sola." Y también mencionó que el factor que obstaculiza el proceso de duelo es que "no se encuentra a nadie que te apoye en el proceso, que no te brinden el apoyo y que te dejen sola." Manifestó la joven.

La segunda entrevista se realizó a un adolescente de 14 años de edad el cual había perdido a su abuela, que era muy importante para él. Mencionó que todos los miércoles iba a comer con ella y la visitaba los domingos por la tarde.

Su principal problema que expresó fue el de extrañar mucho a su abuela, mencionaba que su vida no había cambiado a raíz de su partida pero que sí había sido impactante que ella se marchara.

Este joven piensa que no requería de ayuda y que sólo con el apoyo de su familia podría superar la pérdida y para esto mencionó: "un tío platicaba con nosotros

sobre mi abuela y lo que le había sucedido, esto nos ayudó a entender lo que pasaba con ella."

Finalmente comentó que el factor que más puede ayudar a una persona para salir del duelo es la familia y que el factor que obstaculiza es el ver a todos muy tristes por la pérdida.

El tercer adolescente que se entrevistó fue un joven de 15 años el cual había tenido diferentes pérdidas: su padre, su hermana, su abuelo, su abuela y dos amigos. Al platicar un poco más con él manifestaba: " la muerte que más me dio tristeza fue la de mi padre, me llevaba muy bien con él, convivíamos mucho y me duele mucho no verlo."

El principal problema que detectó a raíz de la pérdida fue en su carácter. Dijo que empezó a cambiar notablemente y que le costaba mucho trabajo controlarse.

Él comentó que sí considera necesaria la ayuda para superar un proceso de duelo porque considera que nunca nadie puede resolver sus problemas solo. También afirmó que una psicóloga lo había orientado y ayudado en su proceso y que los factores que más le habían ayudado a resolver la pérdida había sido el aprender a enfrentarla. Por otro lado dijo que el factor que había obstaculizado el duelo era el hablar mucho del tema, este dijo: "es muy incómodo hablar de lo que sucedió. Me duele mucho y no me gusta hablar de esto."

Se entrevistó a otra jovencita de 14 años de edad la cual perdió a su padre. Y mencionó lo siguiente acerca de su relación: "usualmente nos llevamos bien, pero en la etapa final ya no era lo mismo." El padre de esta jovencita había padecido una enfermedad crónica por lo que al final de la misma, no pudo convivir de la misma manera con su padre, ya que el enfermo se encontraba un poco indispuerto.

El principal problema al que se enfrentó esta adolescente fue al miedo, la inseguridad y a muchas carencias económicas. Unido al duelo por pérdida de muerte, vivía una carencia de recursos económicos.

Mencionó que su vida había cambiado a raíz de la muerte de su padre y añadido a esto se presentaron problemas de desintegración familiar. La joven se mostraba muy angustiada ante el suceso y le fue difícil expresar lo que quería.

Se le preguntó si consideraba necesaria la ayuda para superar los procesos de duelo y dijo: "sí, es necesario aprender a medir tu pérdida y qué puedes hacer o dejar de hacer para ello."

En su familia la encaminaron hacia una institución MAVHO en la cual recibió ayuda por medio de terapias.

Después de la experiencia que vivió en dicha institución afirma que el factor que más le ayudó en su proceso es la aceptación. Y el factor que obstaculiza el proceso de duelo es la negación. Por esto ella comentaba, "entre más se abra la persona y más quiera salir adelante, menos durará su tristeza."

El quinto adolescente que fue entrevistado fue una joven de 13 años, la cual perdió a su padre. Ella convivía sólo cada 15 días con él pero menciona: "a pesar de verlo tan poco era una relación más que normal, era extraordinaria."

El principal problema que detectó a raíz de la muerte era que su mamá se encontraba siempre triste, que no le gustaba verla así y que siempre estaba desahogándose con sus hermanos y con ella principalmente.

La joven considera que su vida ha cambiado notablemente desde la muerte y que se refleja en su forma de ser "siempre estoy triste, todo me da flojera" comentó.

Considera que la ayuda no es necesaria porque está convencida que nunca va a superar la pérdida. Piensa que nadie la puede entender y hasta ahora nadie le ha brindado ningún tipo de ayuda.

Cree que un factor que le ayuda para salir del proceso de duelo es tener confianza en que algún día estará con su papá. Es lo único que le da esperanza. Por otro lado piensa que el factor que obstaculiza su dolor es la falta de apoyo de la persona que ya no está con ella, manifiesta que lo necesita mucho y que lo extraña también y que esto no la deja tranquila.

Otra adolescente de 13 años de edad realizó la entrevista y mencionó que quién había muerto era su padre y que diariamente convivía, "simplemente era mi papá" comentó.

Decía que en ocasiones le daba mucha nostalgia el recuerdo de su padre y que unos de los principales problemas que tuvo a raíz de la pérdida fue el disminuir su rendimiento académico, es decir, bajó de calificaciones y también mencionó que otro problema que percibía era la falta de apoyo.

La joven considera que su vida ha cambiado mucho a raíz de la muerte de su padre, principalmente en los siguientes aspectos: "ya no somos la misma familia, a mí, a mi mamá, a mis hermanos nos hace falta esa figura en nuestra casa."

Ella piensa que si es necesaria la ayuda de alguien afirmaba que solo no se puede, que ella por méritos propios no lo lograría o no podría sobrellevarlo. Esta joven fue ayudada por una psicóloga de tal manera que "me hacían ver cosas que yo no entendía, para después así ayudar a mi familia."

Comentó: "pienso que el factor que más le puede ayudar a una persona para salir del duelo es la ayuda, la comprensión y la unión familiar y el factor que más obstaculiza el proceso es el cerrarse en uno mismo y no aceptar ayuda de alguien."

El octavo joven que se entrevistó tiene 12 años. Quién murió fue el padre y comentaba que su relación con él era muy cordial y comentó "siempre estábamos juntos y hacíamos todo juntos."

El principal problema que identificó a raíz de la muerte fue que siempre se sentía sola y que ya no le contaba sus cosas a nadie. De esta manera consideraba que su vida había cambiado notablemente, ya no es tan floja en la escuela, se siente sola y extraña mucho a su papá. También manifestó que a raíz de la pérdida se habían desencadenado problemas en su casa.

Piensa que no necesita de ayuda para recuperarse y que sólo su familia le ha ayudado a mejorar su situación y su estado de tristeza. Ellos la apoyaron platicando, diciéndole que su papá está mejor en su otra vida que aquí.

Esta joven piensa que el principal factor de ayuda fue el platicar con ella sobre lo que pasó y porqué se murió su padre. Y que el mayor obstáculo del proceso serían sus pensamientos y sentimientos que sólo la confunden.

Una adolescente de 14 años fue entrevistada y se encontró que había perdido a su abuelo, abuela y a un tío. Ella mencionaba que convivía todos los fines de semana con ellos y entre semana su tío los visitaba en su casa. " Mi relación con ellos era muy cercana" comentó la joven.

Cree que el principal problema a raíz de la pérdida fue saber que ya no iba ver más a sus abuelos y que esto producía en ella un dolor muy grande. "Me costó mucho trabajo superarlo", afirmó.

Considera que su vida ha cambiado mucho a raíz de la pérdida ya que ellos pasan a otra vida donde no van a sufrir y se quedarán para siempre y esto le producía a ella mucha angustia y tristeza.

La joven piensa que es necesaria la ayuda para superar procesos de duelo, decía: "porque si eres muy apegada a esa persona te duele que vas a saber que no van a estar contigo y a veces si es necesario la ayuda para poderlo superar".

Manifestó que no habían asistido a ninguna institución pero que la familia y los amigos le habían ayudado a superar la pérdida; con sus palabras , recordándoles que habían pasado a una mejor vida y que no iban a sufrir más. "Al oír esto me sentí mucho mejor" mencionó la joven.

Concluyó su entrevista diciendo que el factor que más le había ayudado a salir del duelo era la fe, el optimismo y pensar que la vida sigue adelante. Por otro lado dijo que el factor que obstaculizaba el proceso de duelo era la negatividad , es decir, el no querer salir adelante. Decía: " no hay que dejarse vencer para eso existe la ayuda de todos."

La última persona que se entrevistó es una chica de 14 años que perdió a su madre la cual sostenía una relación estrecha con ella, convivencia diaria, se desenvolvían en un ambiente de mucho cariño y donde "mi familia era todo para ella", manifestó la chica.

El principal problema con el que se enfrentó fue el desequilibrio de su padre ante la pérdida y el desequilibrio interno que se producía en ella. Comentó que no entendía nada, no sabía lo que debía hacer , pero que algo constante era las ganas de salir adelante.

Piensa que su vida cambió mucho a raíz de la pérdida en cuanto a que su familia no era igual, personalmente había cambiado mucho, pero algo importante es que sentía que la experiencia la hacía más fuerte y que por algo le había sucedido eso su familia .

Considera muy necesaria la ayuda para superar la pérdida porque considera que sola no puede. Comentó que le es muy difícil platicar y ordenar sus ideas sobre lo que siente, lo que piensa y que se mezcla todo en su cabeza.

Manifestó que su mejor amiga había sido de gran ayuda para ella y que generalmente le platica todo y ésta ha sabido escucharla y apoyarla en todo.

Piensa que el factor que más puede ayudar a una persona a un proceso de duelo es platicando una y otra vez lo sucedido. Y por otro lado piensa que lo que obstaculiza el proceso de duelo es la falta de alguien que te ayude.

Básicamente se concluyen los siguientes datos de cada una de las muestras:

Ninguna de las agencias funerarias visitadas presta un servicio de proceso de duelo y por esta razón no podían imaginar el costo del mismo. Sólo una de las cinco funerarias tiene conocimiento de lo que es un proceso de duelo y de información de lugares a los cuales se pueden remitir a las personas que soliciten el servicio.

Por otro lado todos los profesionales reconocen el seguimiento de un modelo para elaborar el proceso de duelo y estos retoman básicamente los fundamentos teóricos psicoanalíticos, gestálticos y modelos combinados.

Asimismo se encontró que la población que solicita este servicio es en su mayoría adultos.

Se investigó qué tipos de duelo se atendían en las diferentes instituciones y se encontró que los casos atendidos eran generalmente por muerte y por divorcio. Con un índice un poco más bajo se encontró que apoyaban casos de secuestro, accidentes y suicidio. Cuando en estas instituciones consideran que no pueden llevar a cabo la elaboración de algún caso específico de proceso de duelo, es entonces cuando se remiten dichas personas a otras instituciones una de ellas es la Asociación

Psicoanalítica de Guadalajara a esta institución son remitidos los casos de una de las agencias funeraria visitadas, la cual no tienen certeza de que las personas que se remiten a dicha institución sean atendidas.

También se encontró que sólo una de las instituciones tiene conocimiento de que existen psicólogos con preparación en tanatología, los cuales pudieran atender casos difíciles o duelos patológicos.

La mayoría de los profesionales encuestados afirmaron que el proceso de duelo necesitaba elaborarse en un período de uno a dos años. Por otro lado, sólo en una de las instituciones pudieron dar un porcentaje de recuperación de las personas que atienden a la misma y que elaboran un proceso de duelo. Esta institución mencionaba que era difícil que las personas perseveraran en su proceso y que decidieran realmente concluirlo.

Dentro de la muestra 3, los adolescentes en proceso de duelo se encontró que el 56% de las personas encuestadas habían sufrido la muerte de uno de sus padres, los cuales expresaban que convivían diariamente con ellos y que tenían una relación extraordinaria.

Por lo que manifestaban que el principal problema que viven a raíz de la pérdida es la tristeza y la soledad.

El 80% de las personas encuestadas consideran que su vida a cambiado notablemente a partir de la pérdida específicamente en aspectos familiares y personales.

El 70% de los adolescentes que han sufrido una pérdida consideran que necesitan de ayuda para superar la muerte de el ser querido, principalmente porque necesitan aceptar la muerte del fallecido y así superar la pérdida.

Se encontró que por lo general la familia es quien ayuda a los jóvenes a realizar su proceso de duelo y sólo un pequeño porcentaje de la población encuestadas recurre a ayuda psicológica. Y otro dato importante es que el mismo número de personas que confían y recurren a un profesional, recurren a un amigo para resolver su proceso de duelo.

De los jóvenes que recibieron apoyo en su proceso de duelo se encontró que la mayoría fue ayudado por medio de la fe y religión e invitando al joven a reflexionar sobre diversos aspectos alrededor del tema de la muerte.

Finalmente el 46% de los jóvenes reconocieron que el conversar sobre la pérdida había sido un factor de ayuda. Por otro lado el negativismo y la falta de aceptación habían obstaculizado la recuperación de la pérdida.

Esta realidad deja claro el por qué instituciones y personas, tanto padres como maestros que tienen contacto con adolescentes, necesitan conocer a profundidad el tema de la muerte, el proceso de duelo y las bondades que el apoyo en estos momentos críticos puede ser ofrecido.

Reuniendo todos estos datos se ve la necesidad urgente de realizar un programa de capacitación para manejo de procesos de duelo. El cual puede ser dirigido a profesionales interesados en brindar ayuda a adolescentes que han perdido a un familiar o un amigo y quieren tener un proceso de acompañamiento para superar su pérdida.

También se busca abrir al pedagogo un campo en la orientación de procesos de duelo ya que se encontró que no existe ningún profesional pedagogo que realice este servicio.

A continuación se darán a conocer los lineamientos básicos de dicho programa y aspectos que se consideran importantes para la elaboración del mismo.

**CAPÍTULO V. PROGRAMA DE ASESORAMIENTO A PROFESIONALES
PARA EL MANEJO DEL DUELO EN ADOLESCENTES
DE CLASE MEDIA.**

5.1 Objetivo General del programa

"*Nadie da lo que no tiene*" se piensa que ésta es una frase muy sana y que una persona que ha pasado por un proceso de duelo debe reconsiderar muchos aspectos personales para resolverlos en ella misma y así dialogar y enriquecerse del medio que le rodea.

Primeramente se dará a conocer el objetivo general del programa, así mismo se definirán algunos conceptos claves del objetivo, ya que se considera importante establecer lo que se quiere transmitir.

El objetivo del programa será:

Asesorar a profesionales en el manejo del duelo en adolescentes para ayudar al joven a reconstruir su yo, tomando en cuenta sus aprendizajes y experiencias que obtuvo de la pérdida, para alcanzar un equilibrio personal y contribuir en la formación de una personalidad sana.

1. Asesorar: Dar a conocer herramientas para el manejo del duelo.
2. Profesionales: Pedagogo, psicólogo, sacerdote o persona interesada en el tema y asesoramiento del mismo.
3. Reconstruir: volver a formar.
4. Perdida : la ausencia de un ser querido, ya sea familiar, amigo causado por la muerte.
5. Aprendizaje positivo: asimilación y elaboración de nuevos contenidos perceptuales y de nuevos contenidos de conciencia, de vivencia y de experiencia, así como de modos de conducta, tomando lo mejor de cada uno de ellos.

6. Experiencia positiva : conocimiento adquirido por una situación suscitada por personas o cosas la cual provoca un estado emocional benéfico y de enriquecimiento, el cual anima y motiva al crecimiento personal
7. Equilibrio personal : *resolución permanente de conflictos*⁷⁸ que se le presentan a la persona a lo largo del día de los años y de su vida.

5. 2. Justificación del programa

La muerte es un acontecimiento inevitable en la vida de todo ser humano. Cuando una persona pierde un ser querido, algún familiar, a un amigo, etc, atraviesa por un proceso de duelo. Este proceso debe ser dirigido o guiado de tal manera que al transcurrir un determinado tiempo la persona pueda encontrar un equilibrio personal y de las situaciones que le rodean.

La propuesta que se hará en este *programa de asesoramiento*, será específicamente para profesionales, porque se ha constatado, a través de investigación de campo en la ciudad de Guadalajara, que de entre 20 instituciones que ofrecen ayuda psicológica, sólo *dos* cuentan con apoyos en proceso de duelo y éstas básicamente el apoyo que se ofrece es: duelo a niños y duelo familiar.

En el primer capítulo se estudió que la adolescencia es una edad difícil, en la cual el joven se encuentra conformando lo que será, es decir su identidad. Pasa por una crisis de desarrollo y al presentarse una pérdida la persona no solo tiene que adquirir un equilibrio personal sino un equilibrio de la realidad por la que atraviesa.

Por lo anteriormente mencionado se ve la necesidad de realizar un programa de asesoramiento, en el cual profesional adquiera las herramientas necesarias para llevar al joven a la reconstrucción de su yo tomando en cuenta sus experiencias vividas antes,

⁷⁸ Cfr. RINCÓN, L., Problemas del Campo de la Salud Mental, p.216

en y después de la pérdida para alcanzar un equilibrio personal y así lograr una personalidad sana.

5. 3. Marco Teórico

5. 3.1 Crisis

La vida de las personas requiere de un delicado equilibrio entre la necesidad de estabilidad y la necesidad de cambio.

Algunos cambios son:⁷⁹

1. Necesarios e inevitables.
2. Producidos por una persona en relación con su medio.
3. Resultado del impacto del medio sobre la persona.

Lo mencionado anteriormente, es una visión genérica, por lo que se ve la necesidad de definir, ¿qué es una crisis? y ¿qué expectativas surgen en las personas que sufren una crisis?. Por lo general, así como la muerte, las crisis, gozan de mala fama, pero en el fondo, estos dos conceptos llevan a la persona a un desarrollo y hacia experiencias positivas.

La *crisis* es la terminación o inicio de un acontecimiento en un sentido o en otro. Esta se caracteriza por ser súbita y por lo general acelerada. Parece ser lo contrario a permanencia y estabilidad.

Al manifestarse una crisis se presentan dos momentos. Uno de ellos es el *momento crítico*, este se refiere a la aparición súbita de una situación de cambio.

⁷⁹ Cfr. Rincón, L., Problemas del Campo de la Salud Mental, p. 214

Al retomar un momento crítico nos debemos preguntar si la etapa anterior ha sido estable o no.

El momento crítico debe considerarse como la culminación de circunstancias previas (conflictos psíquicos) por medio de un cambio brusco en la vida de una o más personas.⁸⁰

La pérdida de un ser querido es una crisis, ya que el superviviente tiene que enfrentar diversas adversidades y sobretodo, resolver consigo mismo.

Cuando se presenta una situación de este estilo se debe analizar cómo fue el momento anterior al momento crítico. Cuando se produce el conflicto ya habrán surgido manifestaciones de los conflictos subyacentes.

Por lo general resulta claro que amigos o parientes ven con claridad aquello que quienes enfrentan un problema personal solo lo visualizan tal vez obscuramente.

El momento crítico debe considerarse, como la culminación de circunstancias previas. La muerte repentina no se encuentra catalogada en este concepto ya que no necesita circunstancias previas sino que se dan más fuertes después de la muerte.

Es importante mencionar que una crisis no afecta sólo a una persona, aún cuando hay una principalmente afectada. Generalmente la negación es un mecanismo de defensa privilegiado para ganar tiempo y no enfrentar una situación adversa.

En el momento crítico los valores, las creencias, la confianza obtenida a través de la estabilidad previa, se ven cuestionadas y juegan un papel importante dentro de la resolución de la crisis.

⁸⁰ Ibid. P.216

Pasado el golpe inicial, habrá un período de parálisis por un deseo de encontrar rápidas soluciones, pero la capacidad de hacerlo dependerá de cada tipo de personalidad. Una persona temerosa quedará paralizada, mientras que una persona decidida buscará rápidamente encontrar un equilibrio.

La ilusión se conforma a través de la negación de la realidad y la idealización y ésta permite tolerar situaciones fuertes para el yo. Este es un proceso no sólo útil sino necesario en la medida en que permite desarrollar la creatividad y eventualmente encontrar soluciones.

Cuando se considera a la muerte como inherente a la vida, el enfrentamiento de la misma con la crisis no será tan duro y aún en ellas se podrán encontrar aspectos positivos.

Muchas personas consideran que todo lo que representa una crisis es oscuro, pero no se piensa que una crisis tiene aspectos muy positivos a considerar, como por ejemplo, se desarrollan capacidades hasta entonces no utilizadas o desconocidas.

Esto sucede muy claramente en la adolescencia, en la cual se abre un mundo de nuevas posibilidades independientes en medio de situaciones de angustia, inseguridad y tristeza. Pero aún la muerte de un ser querido, que aparentemente no representa nada positivo, permite u obliga a cambiar actitudes, suplir necesidades afectivas anteriormente satisfechas por la persona desaparecida y en este caso amplía el panorama de quien ha sufrido la pérdida.⁸¹

El asesor tiene un papel muy importante en este proceso ya que poniéndose en el lugar del adolescente puede entender lo que le sucede siempre y cuando se tenga claro que aquello que se siente es del otro y no de uno. De esta manera se podrá

⁸¹ *Ibid.* P.219

ayudar de manera efectiva a la persona partiendo de su necesidad y de una perspectiva objetiva.

Existen crisis que pueden prevenirse, entendiendo como prevenir la minimización de los efectos negativos de la misma. Por ejemplo, si se sabe que un joven tiene gravemente enfermo a su padre o a un hermano, un amigo, es necesario ir previniendo lo que sucederá y prepararlo y enfrentarlo con la realidad, no esperar a que este se enfrente con la muerte de el ser querido.

En la medida en que se hayan desarrollado más intereses y afectos, se prevendrá la inundación de todas las áreas ante la crisis.

Ante el caos, la inseguridad, la falta de apoyo, aparecen la desconfianza como sentimiento de parálisis o el actuar contradictorio como accionar sobre la realidad.

Todo esto lleva a la persona a enfrentar situaciones diferentes a las que ha resuelto en su vida. Por lo general en el día una persona toma muchas decisiones y responde ante diversos planteamientos hechos por él mismo u ofrecidos por el medio en el que se desenvuelve, es decir, constantemente la persona lleva a cabo ajustes que incorpora a su vida y lo hacen crecer como persona.

Es por ello que en el siguiente apartado se tratará el tema de la secuencia del ajuste, el cual puede aplicarse para aspectos sencillos como para nuestro tema a tratar como lo es el duelo por pérdida.

5.3.2. Secuencia del ajuste: respuesta a una crisis.

Cuando una persona atraviesa por un proceso de duelo surge en ella un desajuste físico, emocional, mental, espiritual y todos estos aspectos conforman la totalidad del ser humano. Algunas de ellas se ven afectada más, en su área emocional, otras en la espiritual, etc. Pero por lo general los pasos por los que

atraviesa una persona que ha perdido a un ser querido se relacionan con la secuencia del ajuste, es decir un transe por el que tiene que pasar una persona que ha sufrido una crisis.

Los pasos de esta secuencia que nos ayudan a llegar a un reacomodo de la personalidad para la resolución de situaciones son los siguientes:⁸²

1. Motivación.

Cuando una persona ha sufrido alguna crisis, como en esta ocasión se analizará la pérdida, ésta se siente impulsada a salir de ese estado de enfado, depresión, etc. Manifiesta el deseo de estabilizarse, provocado de manera interna o externa.

Es por esto que la persona que atraviesa por un proceso de duelo manifiesta lo siguiente:

- a. Impulsos: tendencias reactivas que desencadena actividades en el organismo éstas pueden ser primarias , es decir de tipo fisiológicas y secundarias o de tipo sociales.
- b. Necesidades: carencia resultante de un desequilibrio ocasionado por la pérdida que descompone la armonía óptima de la persona.
- c. Motivos: proceso encaminados a una meta, la cual sería el querer reconstruir su yo para seguir el curso de su vida.

2. Frustración o conflicto

Es la determinante que se sufre al no satisfacer un motivo, es decir, se querría primero solucionar internamente todos los conflictos que se desencadenan a partir de la

⁸²Cfr. CARROLL, , Higiene Mental, p.31-61

pérdida. Y también externamente se producen otros los cuales son inevitables y aparentemente no dejan lograr lo que deseas.

La persona se frustra, siente la necesidad de cambiar y tiene dos opciones: permitir continuar sufriendo o aceptar la pérdida. Si ésta acepta, es decir, reconoce la pérdida se establece un conocimiento personal que le enriquece como persona produciendo un crecimiento.

3. Tensión emocional

Este es un sentimiento de esfuerzo o de incertidumbre, primeramente el joven no sabe que le pasa, que hacer con toda la situación y esto genera ansiedad y disminuye la tolerancia. La tensión emocional sirve como impulso para encontrar la respuesta a su frustración.

En este momento el asesor puede apoyar a que toda esta fuerza generada por la ansiedad sea transformada de forma positiva y constructiva, es decir que permita a la persona ser creativa, aprenda nuevas respuestas, que pueda pensar lo que debe hacer y que resuelva cómo llegar a ello.

4. Respuesta

La respuesta es la adaptación de la persona a lo que se presente, dependiendo de la naturaleza de las experiencias. Y como se sabe, el duelo es una experiencia dolorosa y se puede responder de diversas maneras:

5. Reducción de la tensión

En la mayoría de los casos la persona elabora eventualmente una respuesta que produce los resultados deseados. Se realiza el ajuste y termina la actividad motivada. El ajuste se define en términos de disminución de tensión, es decir cuando la persona

en proceso de duelo ha aceptado la realidad en la que se encuentra, puede hablar del fallecido, etc.

Cuando se generan respuestas positivas en cualquier situación, se provoca disminución de tensión, se atiende la causa real del conflicto, se favorece el crecimiento personal, incrementa el autorespeto, se va adaptando a las nuevas situaciones que se le presentan.

6. Efecto

El último paso de la secuencia del ajuste, efecto, se asocia con el futuro, esta secuencia terminada viene a formar parte de la experiencia del individuo y elabora respuestas a nuevos ajustes.

Thordike manifiesta que las buenas respuestas disminuyen la tensión. Es necesario analizar las respuestas que se utilizan para resolver problemas.

Es importante aclarar que los tres primeros pasos de la secuencia del ajuste corresponden a aspectos de motivación ; y los últimos tres son aspectos de aprendizaje.

Para la realización de óptimos ajustes es importante mantener buena salud física, hacer labores que satisfagan, descansar y recrearse, participar en actividades sociales con amigos, tener una relación confidencial con otra persona tanto con personas de la misma edad como mayores, planear y hacer algo acerca de cada problema, ser objetivo y no dejarse cegar por sus deseos, evaluar la magnitud de sus dones personales y de la amplia variedad de actividades que hay que realizar en el mundo, no tomarse demasiado en serio las cosas y vivir en el presente.

Así la persona, de manera positiva, podrá encontrar un sentido a toda la situación y generar una mejor respuesta y así concluir un mejor ajuste en cualquier circunstancia que se le presente.

5.3.3 Asesoramiento psicológico en el proceso del duelo

La pérdida de una persona cercana produce, como se ha visto, un conjunto de reacciones características del duelo las cuales deben resolverse.

Algunas personas son capaces de realizar las tareas sin ayuda, es decir no toda persona que atraviesa por un proceso de duelo necesita de un asesoramiento.

Sin embargo, existen otras que se les dificulta el resolver sus sentimientos de pérdida y esto repercute en sus actividades cotidianas. Es en estos casos es cuando se sugiere que la persona tenga un asesoramiento o ayuda de alguien capacitado, para que de manera breve pueda esta reincorporarse en su vida y personalmente reconstruya su yo para que al interactuar con los otros se genere un ambiente sano.

El asesoramiento implica ayudar en el duelo normal, es decir sin ningún tipo de patología o complicación severa. De esta manera se facilita la realización de las tareas propuestas en un marco de tiempo razonable. Depende mucho de la persona, su disposición y el querer restablecerse, pero se piensa que aproximadamente un período normal para el duelo sería un año que es el tiempo en el que pasan todos los aniversarios, hasta dos años.**

Históricamente el duelo se ha realizado en la familia, la iglesia, los rituales de funeral y otras costumbres sociales, pero se ve la necesidad de tener claro un procedimiento a seguir en el cual se lleve a la persona a una mejora por medio de

** Esta información se obtuvo de una entrevista realizada por la psicóloga Lucero Aguirre, encargada del centro de curación de actitudes en la ciudad de Guadalajara, CECURA.

principios y tareas establecidas basadas en el conocimiento de la personalidad y del duelo mismo.

5.3.3.1 Metas del asesoramiento.

Dentro del asesoramiento se establece un objetivo y de manera conjunta se contemplan las siguientes metas:⁸³

1. *Aumentar la realidad de la pérdida.*
2. *Ayudar a la persona asesorada a tratar tanto emociones expresadas, como las latentes.*
3. *Ayudarla a superar los diferentes obstáculos para reajustarse después de la pérdida.*
4. *Animarla a decir un adiós apropiado y a sentirse cómoda volviendo otra vez a la vida."*

5.3.3.2 ¿Quién hace el asesoramiento?

Existen tres tipos de asesoramiento que se pueden facilitar y estos pueden ser:⁸⁴

Primero el que implica los servicios profesionales que realizan los médicos, enfermeras, psicólogos, pedagogos y trabajadores sociales. Estos proporcionan una ayuda a las personas que han sufrido una pérdida ya sea de manera individual o grupal.

El segundo es cuando se seleccionan y se preparan a voluntarios para ofrecer este servicio.

El tercero y último es cuando se forma un grupo de autoayuda en los que las personas en duelo o que han superado su duelo, ofrecen ayuda a otras en su misma situación, con o sin apoyo de profesionales.

⁸³ WORDEN, W., El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia, p. 64.

⁸⁴ Idem.

En términos generales se deben seguir una serie de lineamientos y conocer la problemática a la que se enfrenta una persona en proceso de duelo para poder ayudarla, pero mucho de lo que se necesita para apoyar a un doliente es la *capacidad de escucha*, es decir, poder establecer una *relación empática* en la cual el individuo que sufre pueda resolver interna y externamente su situación a través de la *aceptación* de la pérdida.

El asesor, independientemente de su profesión debe de tener muy claro los siguientes aspectos:

- 1) Habilidad para escuchar.
- 2) Habilidad empática.
- 3) Ser muy honesto consigo mismo, para reconocer los procesos de duelo queden atender y los que no. Ya sea por falta de conocimiento, o por no poder soportar, por situaciones personales, el llevarlos a cabo.
- 4) Tener conciencia clara de lo que es la muerte, que pueda tratar el tema con naturalidad.

Se pueden plantear una lista de cualidades que puede tener el asesor pero se considera que las anteriores son las básicas para poder atender a una persona.

Así como es importante saber todo lo que requiere una asesor así mismo es necesario saber, cuándo se hace el asesoramiento y de esto tratará el siguiente apartado.

5.3.3.3. ¿Cuándo se hace el asesoramiento?

Por lo general el asesoramiento debe empezar pronto, alrededor de una semana después del funeral. Los primeros días la persona se encuentra en shock o insensible y no es recomendable que el asesor establezca un proceso.

En ocasiones el asesor puede acercarse a la familia, antes de la muerte, en caso de que sea por enfermedad y vivir con ellos el proceso desde antes hasta después de la muerte.

El asesor puede ponerse en contacto con las personas dolientes después de la muerte y ofrecer un contacto más extenso alrededor de una semana después de que una persona cercana haya fallecido.

Se piensa que no existen reglas, la pauta la pone cada persona y cada familia, es una situación difícil en la cual la persona puede ser impulsada a levantarse inmediatamente pero cada una tiene la libertad y el derecho de decidir hasta cuando, claro que entre más pronto se reincorpore a sus actividades será mejor su desempeño. En esto influyen mucho las circunstancias de la muerte y del papel y del contexto del asesoramiento.

5.3.3.4 ¿Dónde debería llevarse a cabo el asesoramiento?

El asesoramiento no tiene que ser específicamente en una oficina, hay personas que les gusta al aire libre, en un jardín, en un parque, y en algunos otros contextos informales.

Un lugar en el que se puede realizar de forma efectiva es el hogar, los asesores que realizan visitas han descubierto que es el contexto más apropiado para sus intervenciones.

Los contratos son formales, es decir, el cumplimiento de metas y objetivos, pero no significa que las citas deban realizarse en un contexto formal.

5.3.3.5 ¿Quién recibe asesoramiento en un proceso de duelo?

Existen tres enfoques para asesoramiento en procesos de duelo. El primero de ellos consiste en ofrecer *apoyo* a todas las personas, particularmente a las familias en

la que han perdido a un ser querido, es decir un padre, un hijo, un abuelo que vivía en casa. El acontecimiento es muy dramático por lo que las personas necesitan de un apoyo, posiblemente el nivel de impacto se manifiesta diferente en unos y en otros y eso habría que descubrirse.

El segundo enfoque supone que algunas personas necesitan ayuda pero se espera hasta que se encuentra en la *crisis*, hasta que reconozca su propia necesidad de ayuda, y es entonces cuando se ofrece la ayuda. Requiere que el individuo experimente cierto grado de malestar antes de ser ayudado.

Un modelo *preventivo* es la base del tercer enfoque. Existen duelos que pueden ser trabajados desde tiempo antes, por ejemplo, en muertes por enfermedad ya que la persona se puede preparar para el momento de la pérdida.

Se piensa que tanto el apoyo como ayudar en el momento de la crisis y prever son enfoques que pueden ser aplicados dependiendo de las necesidades de las personas que solicitan el servicio.

Beverley Raphael, descubrió que existen predictores significativos de las personas que no iban a funcionar bien uno o dos años más tarde después de la pérdida y esto son:⁸⁵

1. Nivel alto de falta de apoyo percibido en la respuesta de la red social durante la crisis.
2. Nivel moderado de la falta de apoyo percibido en la respuesta de la red social a la crisis y con circunstancias particularmente traumáticas de la muerte.
3. Una relación previa muy inestable con el fallecido, circunstancias traumáticas de la muerte y necesidades no cubiertas.
4. La presencia de la crisis vital al mismo tiempo.

⁸⁵ Ibid. P.67 y 68

Retomando la última de las variables anteriores, se ve con claridad que el adolescente independientemente de la circunstancias en la que se presente la muerte, éste sufre una doble crisis por lo que es necesario que se le ayude a superar una de ellas para iniciar a resolver la otra.

A continuación se propondrá un programa incluyendo los principios y procedimientos que se deben llevar a cabo en un proceso de duelo.

5.4. Estructuración del programa de asesoramiento a profesionales en el manejo del duelo en adolescentes de clase media.

Un asesoramiento requiere de directrices, de pasos generales para el asesor, tomando en cuenta las etapas por las que pasa una persona en proceso de duelo y sus necesidades particulares también. Al ir viviendo estos principios el adolescente podrá elaborar una situación de duelo y llegar a una resolución.⁸⁶

Principio uno: ayudar al superviviente a hacer real la pérdida.

Cuando se pierde a alguien siempre hay en el doliente una sensación de irrealidad, "esto no me puede estar pasando a mí". Por ello la primera tarea es tener claro que realmente se ha experimentado una pérdida: a quien se quería no esta y no volverá jamás. Los supervivientes deben aceptar esto para poder afrontar el impacto emocional de la pérdida.

Para lograr eso el asesor u orientador debe estar preparado debe motivar a la persona a hablar del fallecido y esto se logra a través de preguntas, ¿dónde se produjo la muerte?, ¿qué lo ocasionó?, ¿cómo ocurrió?, ¿quién te lo dijo a ti?, ¿dónde estabas cuando sucedió?, ¿experimentaste alguna reacción en ese momento?, ¿qué sentiste?, ¿cómo fue el funeral?, ¿qué se dijo en el servicio religioso?, ¿qué relación tenías con la

⁸⁶ *Ibid.* 69

persona que falleció?. Todas estas preguntas se enlazan y hacen que la persona recuerde todo un contexto vivido alrededor de la pérdida, ayudan al joven a que hable y que desahogue toda la experiencia.

Algunas personas necesitan repasarlo una y otra vez en su mente, revisar lo que sucedió en la pérdida antes de poder ser consciente de lo que ha ocurrido. Para esto se puede necesitar algún tiempo, generalmente se necesitan de dos a tres meses para creer que realmente no volverá esa persona. Una actividad que favorece a lo anterior mencionado es el visitar el cementerio o el lugar donde se encuentran los restos de la persona fallecida. En caso de que la persona no quiera hacerlo, sería bueno preguntar por qué fantasía no lo realiza, esto puede dar pautas para observar como se encuentra elaborando la tarea 1. Se puede hacer la sugerencia al superviviente de visitar dicho lugar.

Esta etapa puede hacer que la persona se remonte a acontecimientos pasados y el expresar todo lo que trae dentro le servirá para ubicarse dentro de un espacio. Generalmente el adolescente no sabe qué siente, qué tiene, porque le pasan las cosas, etcétera. Es por esto que se debe ser muy paciente en esta fase porque probablemente no sabe qué decir y no es que no quiera decirlo. Se requiere de mucha delicadeza ya que esta primera etapa será la base de la resolución por lo que se requiere ubicar donde se encuentra el joven y partir de sus sentimientos para conformar el proceso de duelo que requiera.

Principio dos: ayudar al superviviente a identificar y expresar sentimientos.

En el segundo capítulo se determinaron algunos sentimientos que expresan las personas en proceso de duelo, la mayoría de los cuales se presentan sin forma. Puede suceder que el superviviente no reconozca muchos de estos, debido a su dolor y su disgusto. Muchos podría buscar la ayuda pensando que su dolor puede ser disminuido instantáneamente pero se tiene que hacer conciencia que esto no sucederá y que requiere de tiempo. Al mismo tiempo se debe animar a que es solo un tiempo, amargo

pero que pasará y traerá a él aprendizajes únicos y experiencias que debe aprovechar para su crecimiento.

Cuatro de los sentimientos generales y comunes que se presentan alrededor de la pérdida son: enfado, culpa, ansiedad o impotencia y tristeza.

Cuando se pierde a alguien que se quiere es normal sentirse *enfadado*. Quizás esto surge de frustración y una sensación de impotencia regresiva. Generalmente las personas lo sienten pero no lo asocian con el fallecido. Este enfado que se siente es real y si no se hace consciente se puede desviar a otras personas como al médico, al sacerdote, a un miembro de la familia o en el peor de los casos este se puede desviar hacia uno mismo; en caso extremo se puede convertir en una conducta suicida.

El asesor puede ayudar a el joven a contactar con esos sentimientos de dolor, sin embargo no es útil tratar del tema del enfado directamente, es decir no se necesita preguntar si esta enfadado o no por la pérdida.⁸⁷

Una técnica indirecta que da resultados es la expresión moderada "echar de menos". Se pregunta, qué echas de menos de él, y la persona contesta con una lista de cosas que extraña y que la hacen sentirse enfadada o triste porque ya no las tiene más. Esto también ayuda a la persona a desahogarse con lágrimas, las cuales hacen descansar el alma y el cuerpo.

Después de que reconoce lo que más extraña empieza a recordar incluso cosas que no le gustaba que hiciera pero sin embargo ahora en su ausencia también las añora.

En esta etapa es muy importante que las personas no se queden con sentimientos negativos, sino que equilibren los buenos y los menos favorables para tener una visión real del fallecido, aceptándolo como era. Quizás recordando sólo lo

⁸⁷ Ibid. P.71

negativo la persona sufra menos, pero la verdad es que todos tenemos algo positivo que recordar de los demás y es sano y valioso reconocerlo después de que una persona ha partido.

Es importante que la persona identifique sentimientos reales y que no idealice en el fallecido actitudes o formas de ser que nunca existieron.

La culpa es un sentimiento que se genera de manera irracional en las circunstancias de la muerte. Esta se presenta ante la confrontación con la realidad. Por lo general el superviviente no siente que hizo lo suficiente, pero se debe preguntar, qué hiciste, dejarlo que exprese lo que hizo e insistir, qué más.

Se piensa que se debe lograr que la persona que se siente culpable se reconcilie consigo misma primero y después darse cuenta que lo ocurrido no dependía de ella, descubriéndolo por ella misma.

Cuando un joven pierde a uno de sus padres, un hermano, un amigo, llega un momento que se encuentra ansioso por todo lo que siente, las ideas empiezan a acomodarse en su cabeza, "aquél que quise no vivirá más". Pero se piensa que no se podrá vivir solo y es por esto que se genera impotencia, pensar que el otro lo era todo, pero al mismo tiempo da miedo darse cuenta de que la vida espera sin aquél que falleció y que sí puede arreglársela por sí mismo. El papel del asesor es ayudarles a reconocer mediante la reestructuración cognitiva, las estrategias que usaban para funcionar solos antes de la pérdida, y esto les ayuda a dar a estos sentimientos algún tipo de perspectiva.

Una fuente de ansiedad puede ser la muerte personal, cuando se experimenta una muerte cercana es normal que se piense en la muerte propia, más en adolescentes que muere un amigo de su edad. Los supervivientes piensan que dicha realidad podría sucederle a cualquiera y este suceso suscita una serie de reflexiones en ellos. Se considera que en adolescentes es importante tratar estos temas, esto puede ayudarles

a desahogarse y sentir alivio, para que esto no sea otro pensamiento más que los agobie y confunda. Es preciso ayudar al joven a hacer más sencillos y claros los planteamientos que surgen en su interior para de esta manera apoyarlo en su entendimiento personal y a la clarificación de su yo interno y de la situación por la que atraviesa.

Una segunda fuente de ansiedad se desencadena de la conciencia de la muerte personal, es algo que todos tenemos, se hace más conciente cuando se pierde a alguien cercano. Para la mayoría de las persona la propia muerte se considera algo lejano que no nos puede suceder, pero al presentarse lo anterior mencionado, la pérdida de un amigo, un familiar, esto produce un ansiedad existencia. ¿Hasta cuando tendré la oportunidad de vivir? Y es ahí cuando la persona toma conciencia de sus actos y de la importancia de la vida.

Para esto el asesor debe de usar su juicio para decidir si tratará este tema con la persona en duelo, ya que en algunos casos ayuda el desahogar este tipo de temas para disminuir la ansiedad.

Por lo general, es frecuente que las personas en proceso de duelo se nieguen a llorar con sus amigos por miedo a abusar de su amistad o a perder y sufrir otra pérdida.

Quizás algunas personas se sientan intimidadas a llorar en frente de todo mundo pero se debe tener muy claro que en el asesoramiento la persona debe *darse la oportunidad de expresar lo que siente* y en este caso es normal que sienta tristeza por la pérdida de un ser querido. Llorar es absolutamente normal y es sano para la persona y más aún si ese llanto se encuentra acompañado. Se necesita ayuda par identificar el significado del llanto y este significado va cambiando a medida que se elabora el proceso de duelo.⁸⁸

⁸⁸ Cfr. SIMOS, *Op. Cit* WORDEN, *El Tratamiento del Duelo: Asesoramiento Psicológico y Terapia*, p. 75.

Es importante centrarse en él y en la expresión de emociones. La tristeza debe acompañarse de la conciencia de lo que se ha perdido, el enfado debe dirigirse, evaluar y resolver la culpa e identificar y manejar la ansiedad.

Al lograr lo anterior mencionado la persona encontrará un *equilibrio*, que le permita experimentar dolor, pérdida, soledad, miedo, enfado, culpa tristeza; sabe, siente y hace consciente lo que le ha sucedido.

Principio tres: ayudar a vivir sin el fallecido.

El objetivo de este principio es ayudar a las persona a adaptarse a una pérdida y facilitar su capacidad de vivir sin el difunto y para tomar decisiones de manera independiente. Para alcanzar esto el asesor debe plantear un *enfoque de solución de problemas*, es decir con que situaciones se enfrenta el adolescente doliente y de qué manera las va a llevar a cabo. Por ejemplo: podrá decir el joven que sus calificaciones han bajado notablemente, que no se puede concentrar. Esta situación puede ser de preocupación para él y debe dársele apoyo en este aspecto.

Como principio general se sugiere siempre no tomar decisiones radicales en su vida como lo sería en un chico de esa edad el quererse ir de su casa y cambiar de estilo de vida, porque en este caso lo único que haría es huir de la situación, u otro caso podría ser dejar de estudiar y ponerse a trabajar porque cree que es lo mejor para su familia. Se debe ayudar al joven a tomar decisiones para él y no por los demás. Que comprenda que puede apoyar a su familia o amigos, dependiendo del caso de muerte, preocupándose por él, estando bien él, entonces podrá hacer algo por los demás. Algo que debe tener muy presente en esta etapa es primeramente la recuperación de él mismo.

Es necesario señalar que deben tomar decisiones pero que éstas no sean con el fin de reducir el dolor porque sería una salida falsa en la superación del proceso de duelo.

Principio cuarto: facilitar la recolocación emocional del fallecido.

El joven doliente necesita encontrar un lugar nuevo en su vida para el ser que ha perdido. Eso favorecerá a seguir adelante con sus proyectos y para establecer nuevas relaciones. Recordar es una manera de despojarse de la energía emocional relacionada con el fallecido.

El asesor debe enfatizar que nada ni nadie podrá reemplazar a la persona que se perdió y que no es sano querer encontrar a esa misma en otra que vive. Sin embargo el hecho de establecer nuevas relaciones ayuda a superar y alivianar la pérdida, darse cuenta que necesita buscar a otros para de cierta manera llenar ese vacío.

La intensidad y la profundidad de la pérdida debe ser experimentada antes de concluir el duelo. Y para que las nuevas relaciones de amistad que se establezcan, independientemente de que se haya perdido a un padre, amigo, abuelo, etc., se reconozcan y se aprecien por ellas mismas no por el hecho de que me hace falta alguien por eso busca el adolescente a dicha persona.

Principio cinco: dar tiempo para elaborar el duelo.

La elaboración del duelo requiere de tiempo y paciencia, es un proceso de cortar cuerdas y dicho proceso es gradual.⁸⁹

Durante el primer año de duelo es cuando aparecen todos los aniversarios, cumpleaños, día de muertos, recordatorio mes a mes del día en que falleció la persona, etc.⁹⁰ Este es el tiempo más pesado y cuando el asesor debe hacer hincapié en la familia sobre la normalidad de sentirse muy mal por lo menos durante ese primer año.

⁸⁹ *Ibid.* P. 78

⁹⁰ AGUIRRE, L. Conferencia de MEXFAM titulada *¿Cómo superara mis pérdidas?*

Existen períodos críticos, en los cuales dentro de la misma crisis se sufren otras, un ejemplo de esto es el tercer mes del duelo, cuando están haciendo consciente la pérdida y al año cuando está todo asimilado y se tienen que tomar decisiones importantes. Se sugiere que el asesor esté muy pendiente en estas fechas y ser apoyo para el joven doliente.

Es importante que el asesor tenga escrita la fecha de la muerte y que organice un nuevo contacto alrededor del primer aniversario teniendo en cuenta esos momentos críticos. Para algunas personas las vacaciones son un momento difícil. Parecería contradictorio pero es real, el joven puede sentir con más intensidad la ausencia del fallecido, porque solía pasar más tiempo con el mismo en ese tiempo. Pero lo que puede ayudar es prevenir dichos sentimientos antes de tener el momento enfrente.

El contacto con el superviviente depende de la relación que se tenga con el mismo y del contrato del asesoramiento ya sea éste, de manera formal o informal.

Lo que se quiere destacar es que cada persona elabora el proceso de manera diferente, existirán jóvenes más prácticos que necesitan sólo de un año para elaborar los pasos, pero esto no puede ser determinante, conforme se va llevando el caso el asesor de manera conjunta con el superviviente van determinando y resolviendo necesidades propias del duelo.

Principio seis: interpretar la conducta normal.

Este principio determina la comprensión e interpretación de las conductas normales de duelo. Algunas personas piensan que se están volviendo locas, pero la realidad es que pasan muchas cosas por su cabeza y se necesitan acomodar otras más. Es como el proceso de aprendizaje, se contaba con aprendizajes anteriores a la pérdida y viene esta experiencia nueva y se incorporan una serie de aprendizajes más.

Es necesario encontrar en la persona sus sentimientos y manifestaciones normales a cualquier duelo y compartirla con ella para que se encuentre tranquila y pueda realizar su etapa de reacomodo de experiencias de manera natural y sobre todo, para darle más paz al proceso.

Es muy raro que una persona se vuelva psicótica después de una pérdida, existe, como en todo, sus excepciones pero por lo general se ve como un hecho normal que a cualquier persona le puede suceder y del cual generalmente la mayoría de ellas sale adelante.

Principio siete: permitir las diferencias individuales.

Así como cada persona es diferente y tiene el derecho de pensar y sentir diferente, en este caso también cada una de ellas elabora el proceso de duelo de una manera distinta. Sin embargo, esto que se ve tan claro, para las familias es difícil de entender.

Es muy fácil plantear en este programa principios y lineamientos pero en realidad estas son nada más guías que nos ayudan a orientar a las personas no puede ser como un recetario en el cual se encuentre las características de una persona y en seguida se ofrezca un consejo para determinadas condiciones. Este proceso es como una tela de bordado en al cual se tiene que encontrar los colores apropiados para el dibujo a rellenar.

En este caso el asesor, viendo la situación desde fuera busca la mejor manera de apoyar al superviviente, tratando de elegir las mejores técnicas o estrategias para que éste atraviese su etapa de duelo lo mejor posible en búsqueda de una personalidad sana. Cuando esto no se presenta de manera normal el duelo se le denomina complicado y es entonces cuando la persona requiere de un seguimiento más detallado con ayuda de un especialista.

Principio ocho: dar apoyo continuado

Un buen asesoramiento en situaciones de duelo requiere apoyo continuado. En este proceso el asesor debe estar disponible para el superviviente y al familia a lo largo de los períodos críticos, por lo menos en el primer año. El papel del asesor es dar esperanza y una perspectiva amplia.

El apoyo continuo se conocer que puede ofrecerse en grupos pero en los adolescentes en concreto se ve más prudente realizarlo de forma individual por lo menos al principio del proceso y si se ve conveniente formar un grupo de jóvenes con circunstancias similares se hace; esto es a criterio del asesor dependiendo de cómo vea la situación de conjunto.

Principio nueve: examinar defensas y estilos de afrontamiento.

Cuando la persona está en un proceso de duelo es importante que examine sus defensas y sus estilos de afrontamiento porque se intensifican después de una pérdida significativa.

Cuando se establece un clima de confianza entre el asesor y el superviviente es más fácil que estos últimos comenten aspectos de su comportamiento.

Como en todo el proceso, cada persona utiliza defensas diferentes como un adolescente puede refugiarse en la lectura, la televisión, dormir, comer, ver películas u otros tristemente en el alcohol, drogas y esto sería entrar en otros procesos dentro del mismo proceso. Lo mencionado anteriormente debe ser cuidado por el asesor ya que si el adolescente se introduce en ese tipo de aspectos el proceso se hace poco sano; para ello es necesario mostrarle o darle a conocer otras formas de afrontar la realidad en la que se encuentre inmersa, es decir mejores maneras de resolver problemas y reducir el malestar de la pérdida.

Principio diez: identificar patologías y derivar.

El último de los principios se refiere a identificar problemas y saber encausarlos. En caso de que el asesor detecte una problemática ajena al duelo, es decir algún comportamiento anormal debe ser enviado a un profesional que cubra dicha necesidad, ya que en el asesoramiento se pueden cubrir duelos normales pero patologías y demás deben ser consultadas y dirigidas hacia un experto en ellas.

Todo proceso de duelo debe fundamentarse en el estudio de la personalidad y de la conducta humana y para ello existen algunas técnicas que ayudan al asesor a identificar los puntos esenciales para elaborar el proceso.

5.5. Técnicas útiles en el asesoramiento.

Existen varias técnicas que a especialistas en estos procesos les han sido útiles y estas son:⁹¹

1. Lenguaje evocador; este consiste en utilizar palabras que despierten sentimientos, como por ejemplo, "tu madre murió" o "perdiste a tu madre". Esto ayuda a las personas a aceptar la realidad que rodea a la pérdida y puede estimular algunos de sus sentimientos dolorosos. También se puede hablar del difunto en pasado.
2. Uso de símbolos. Hacer que el superviviente traiga a las sesiones fotos del fallecido. Esto aparte de ayudar a la persona sirven de apoyo al asesor para tener una sensación clara de quién era dicha persona, además crea un enfoque concreto para hablar del fallecido. Otros símbolos que han resultado útiles son cartas escritas a la persona que murió, cintas de cassette o de video, artículos de ropa y joyería.

⁹¹ Cfr. WORDEN, W., El Tratamiento del Duelo: Asesoramiento Psicológico y Terapia, p.82-84

3. Escribir. Hacer que el superviviente escriba una y otra vez cartas al fallecido expresando sus pensamientos y sentimientos hacia él. Esto puede ayudar a resolver asuntos pendientes y a expresar lo que necesitaba decirle antes de que muriera, etc. Llevar un diario explicando la experiencia del duelo o escribir poesía puede facilitar la expresión de sentimientos y dar significado personal a la experiencia que se vive, de esta manera la persona va sacando conclusiones propias y se oye ella misma, puede observar en escrito lo que trae en su interior. Se considera que esta técnica es de las más útiles en los adolescentes ya que es la etapa del desarrollo donde se encuentran con su intimidad y al encontrarse en un proceso de descubrimiento personal esta técnica les ayuda a clarificarse con ellos mismos y en el proceso.
4. Dibujar. Así como la escritura es una forma de expresar lo que se siente, el dibujo de la misma manera ayuda a transmitir lo que se trae en el interior, lo que se siente porque aquella persona falleció, cómo se siente en ese momento, qué le da miedo, etc. Todo esto puede ser expresado e interpretado por el asesor.
5. Role playing. Ayudar a las personas a representar diferentes situaciones que teme, por las que atraviesa y de esta manera manifestar lo que siente. El asesor puede, con estas, modelar posibles conductas en el superviviente.
6. Reestructuración cognitiva. Se considera que todo lo que pensamos influye en nuestro sentir también, sobre todo el habla constante de nuestra mente, esa voz interna que nos ayuda a enjuiciar en todo momento. Al ayudar a identificar eso que piensa con lo que sucede en la realidad, el asesor puede ayudar a reducir los sentimientos irracionales como "nadie me va a volver a querer otra vez", un pensamiento que probablemente no se manifiesta en el presente.
7. El libro de los recuerdos. Una actividad que se puede realizar de forma familiar es hacer un libro de recuerdos sobre el fallecido, con fotos, cosas que solía

decir, comer, acontecimientos familiares, poemas, dibujos realizados, que todos participen de manera indistinta en él. Esto puede ayudar a facilitar a la persona a situar en la realidad a la persona que falleció, recordarla como verdaderamente era y estructurarla en la mente como alguien que no está, que fue importante en su vida y que no existe ya más.

8. Imaginación guiada. Ayudar al superviviente a imaginar al fallecido, ya sea con los ojos cerrados o visualizando su presencia en una silla vacía, y animarle a decirle las cosas que siente necesidad de decirle, ésta se considera una técnica muy poderosa. Es muy útil hablar *con* la persona y no *de* la persona.

El propósito es fomentar la expresión de pensamientos y sobretodo de sentimientos relacionados con la pérdida. La aplicación de las diferentes técnicas dependerá de la necesidad y personalidad del paciente, es decir, aquella que ayude a realizar de manera eficaz el duelo.

Para que el programa sea eficaz deben retomarse las tareas que se cumplen en el duelo, determinar con el superviviente las metas y principios del asesoramiento para lograr así la reconstrucción de su personalidad a través de dicha experiencia.

Lo mencionado anteriormente deberá tener ante todo una base de actividad o capacidad de escucha y mucha paciencia, ya que cada una de ellas es distinta y es ella misma quien marca el ritmo; no el asesor. Para llevar a la persona a realizarse y hacer de su vida un curso normal, tomando lo positivo de la experiencia y llevando a un equilibrio sus sentimientos y pensamientos.

5.6. Metodología

El asesor no puede determinar un seguimiento de pasos concretos, ya que se tiene que evaluar en qué parte del proceso se encuentra la persona y ella misma marca la ayuda que requiere.

A continuación se presentará un esquema, el cual se piensa que puede ayudar a visualizar el proceso de duelo.

5.7 Esquema del programa de asesoramiento a profesionales para el manejo del duelo en adolescentes.

Por medio de este esquema se pretende que se visualice el programa, se planteará el objetivo del mismo y una tabla en la cual se presentarán los pasos de la secuencia del ajuste comparándolo con la tareas que se van presentando en los diferentes momentos en los que se realiza el ajuste.

Conforme se van viviendo los diferentes pasos en la secuencia del ajuste de la misma manera se van generando las tareas propias de dicho paso con su respectivo principio a considerar y esto es lo que se dará a conocer a través de esta breve explicación.

Objetivo:

Asesorar a profesionales en el manejo del duelo en adolescentes para ayudar al joven a reconstruir su yo, tomando en cuenta sus aprendizajes y experiencias que obtuvo de la pérdida, para alcanzar un equilibrio personal y contribuir en la formación de una personalidad sana.

**ESQUEMA GENERAL DE CONTENIDOS DEL PROGRAMA DE
ASESORAMIENTO PARA EL MANEJO DEL DUELO EN ADOLESCENTES.**

Pasos por los Que atraviesa una persona al sufrir una crisis: duelo.	Tareas del asesoramiento en proceso de duelo	Principios del asesoramiento
Motivación	1. Aceptar la realidad de la pérdida	1. Ayudar al superviviente a hacer real la pérdida.
Frustración y/o Conflicto	2. Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida	2. Ayudar a expresar sentimientos 3. Interpretar la conducta normal. 4. Identificar posibles patologías y derivar.
Tensión emocional	3. Adaptarse a un medio en el que al fallecido esta ausente	5. Ayudar a vivir sin el fallecido 6. Dar tiempo para elaborar el duelo.
Respuesta	4. Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo	7. Facilitar la recolocación emocional del fallecido. 8. Permitir las diferencias individuales
Reducción de tensión	5. Reconstrucción del yo a partir de lo que fui antes y después de la pérdida, tomando las experiencias positivas de la misma e incorporándola a la persona y su vida	9. Dar apoyo continuado
Efecto		

BASE: ESCUCHA Y EMPATÍA

META: AYUDAR A CONSEGUIR EN EL JOVEN UN EQUILIBRIO PERSONAL

CONCLUSIÓN

Por medio de esta investigación de tesis se puede concluir que existe una gran necesidad de apoyo en procesos de duelo para adolescentes. Esto se ve reflejado principalmente en la investigación de campo.

A lo largo del estudio se fue conociendo a fondo la realidad que circunda al proceso de duelo en el adolescente de clase media. Y se encontró con que el joven es una persona que atraviesa por una crisis propia de su edad la cual lo hace enfrentarse al crecimiento tanto físico como psicológico.

Considerar al adolescente de la clase media implica detenernos en un núcleo de la sociedad donde los valores y creencias son un punto importante y donde la lucha por conseguir un bienestar económico y un status es lo que los mueve a prepararse profesionalmente.

Se ve como actualmente el adolescente tiene un gran reto. Se encuentra ante una sociedad de consumo donde lo material tiene un alto valor en nuestra sociedad, esto lleva al joven a una sofisticación de los hábitos de consumo los cuales son generalmente manipulados por los medios de comunicación, el bombardeo que este tiene, implica una educación en la cual el joven pueda discernir entre lo que es bueno y no tan bueno para él.

La adolescencia es una crisis en sí misma. Cuando el joven vive una pérdida, es decir muere un familiar o un amigo, se enfrenta ante una realidad adversa, primero a la realidad interna de su dolor, de su angustia, de esas ganas de no querer que el día termine porque se siente aterrado de que llegue el momento de encontrarse solo. Sólo con un sentimiento inimaginable de extrañar a quien se ha ido y sabiendo en lo más profundo de sí que aquel con el que solía conversar, llorar, reír, ya no estará ahí y que por esto su realidad ha cambiado, es decir, su dinámica familiar, escolar y de relaciones no serán las mismas por que toda su situación ha cambiado; él mismo ha cambiado y a raíz de la pérdida el tampoco será el mismo. El doliente tiene dos opciones, una: quedarse angustiado y pensar que no podrá jamás, es decir no progresar y quizás

retroceder o la otra opción sería observar lo que se tiene, por poco que esto sea, y luchar por eso. Luchar por lo que se tiene enseguida, conservarlo, quererlo y hacerlo crecer. Pensar, "yo puedo", puedo enfrentarme a mí mismo, a mis miedos, a entender una realidad nueva en la cual, como en todas las experiencias puedo sacar cosas buenas y aprender.

Un adolescente puede ahogarse y pensar, "me quedo con la primera opción, siento que no puedo." Cuántos jóvenes habrá que deciden elegir esto solo porque no existe un apoyo o una ayuda que los motiva a elegir luchar y pensar yo puedo.

Es por eso que se pensó en desarrollar un programa que apoyara a los adolescentes en el proceso del duelo. Un programa en el cual se presenten las bases para la capacitación de profesionales que les interese realizar una tarea con las personas que han padecido de este sufrimiento.

Se pensó que la muerte es una experiencia dolorosa, un acontecimiento necesario e inevitable en la vida de toda persona, es decir considerar que aquel que se va no volverá jamás.

Entender esta realidad como un proceso natural es algo que no se percibe en la sociedad mexicana, sino todo lo contrario. Se encontró que existen muchos mitos y miedos ante este tema. Por un lado están muy bien establecidos los ritos que se viven alrededor del tema de la muerte, los altares de muertos, las flores típicas, el pan de muertos, pero se observó que es solo una realidad externa y que internamente las personas no se encuentran preparadas para hablar del tema sino que manifiestan inseguridad y miedo ante lo incierto.

Fue interesante no encontrar mucha información sobre la muerte se considera extraño que un tema tan antiguo como la historia de la humanidad se estudie tan poco y generalmente sólo por el miedo que se tiene a este. Se realizan estudios sobre realidades que hacen al ser humano conocer más y vivir de una manera plena su vida;

pero casi nadie se preocupa por prevenir a las personas sobre lo que un día sucederá a todos: morir.

El tema de la muerte se planteó en este estudio desde el punto de vista del adolescente de clase media que presenta una pérdida, éste al tener una vivencia de este tipo necesariamente atraviesa por un proceso de duelo, mismo que se estudió como un proceso natural, un estado de pensamiento y actividad que se produce en una persona como consecuencia de una desvinculación profunda de un ser amado o de un bien querido.

En este proceso se identificó la necesidad de vivir unas tareas bajo ciertos principios, donde el papel del asesor es fundamental, para llevar al paciente a una recuperación y así contribuir al equilibrio personal del adolescente.

Por otro lado, en la investigación de campo se encontró que existe poca información en la zona metropolitana de la ciudad de Guadalajara sobre el tema del duelo. La mayoría de las agencias funerarias visitadas manifestaron su ignorancia ante la realidad del duelo. Y en ninguna de ellas se ofrece este servicio. Se encontró que existen sólo dos instituciones que ofrecen atención al proceso de duelo, y de estas sólo una de ellas elabora un proceso real de duelo, es decir, se considera el proceso como un acompañamiento en el cual la persona se recupera en base a la expresión de sus sentimientos ante la pérdida. También dentro de esta investigación la mayoría de los jóvenes manifestaron su necesidad de apoyo, comprensión y atención al vivir un pérdida.

Retomando lo anterior se realizó un programa de asesoramiento a profesionales para el manejo del proceso de duelo en adolescentes de clase media, el cual atiende a la urgencia de orientar personas para dar apoyo a jóvenes y que estos puedan prevenir que el adolescente caiga en un duelo complicado. Además de brindar información pertinente a profesores, padres de familia, asesores y en realidad a toda persona que tenga contacto con adolescentes, es decir el programa está diseñado con un criterio de

flexibilidad que puede ser útil para todas las personas que se mencionaron anteriormente o simplemente quién se encuentre interesado en el tema de la muerte y sus consecuencias.

Se pensó que este programa podría tener diversas ventajas dentro de las cuales está primeramente presentarle al pedagogo un campo de desarrollo dentro de la orientación. Por otro lado prevenir a los adolescentes, es decir, enseña a aceptar la pérdida y colaborar para que su proceso de duelo no se complique.

Dentro de la propuesta se establecieron los principios, tareas a cumplir, etc., pero se encontró que los factores principales del proceso son la *empatía* y la *escucha* sin estos el acompañamiento no puede tener frutos. Se vio que es indispensable que el asesor pueda entender la realidad interna del doliente para así identificar las carencias y realizar el proceso en base a las necesidades individuales del mismo.

Se descubrió que la orientación no es sólo un apoyo para el pedagogo sino es una herramienta básica que se puede desarrollar de manera interdisciplinaria con otros profesionales de ramas similares para el logro de objetivos educativos como lo es en este caso los procesos de duelos en adolescentes.

La muerte es un tema muy amplio, esta investigación es sólo una pequeña perspectiva, analizar al adolescente que ha perdido a un ser querido, pero en sí el tema tiene muchas implicaciones. Por lo que esta investigación pretende generar capacitación, procesos de ayuda, prever consecuencias de la no atención, en muchas cosas en la que se podría pensar y el objetivo de este estudio es mostrar a adentrarse en este tema y así ayudar a encontrar en cada persona el valor que tiene su vida, que las personas que hayan sufrido una pérdida puedan estar contentas consigo mismas y que sean capaces de construir una sociedad mejor.

Entender la muerte es fomentar la cultura de la vida, ya que al reflexionar en el tema hace pensar que lo que tengo debo disfrutarlo, gozar lo que se nos brinda día a

día y aprovechar las experiencias que de la vida misma puedan ser adquiridas. Es necesario enseñar a otros a valorar, querer y disfrutar los retos que la vida ofrece.

BIBLIOGRAFÍA

BÁSICA:

1. Bee, H., El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida, Ed. Harla, México, segunda edición, 1987, total de páginas 570.
2. Carroll, H., Higiene mental, Ed. CECSA, México, primera edición, 1996, total de páginas 425.
3. Craig, Desarrollo Psicológico, Ed. Prentice may, México, séptima edición, 1973, total de páginas 760.
4. Gómez, M., Ritos y mitos de la muerte en México y otras culturas, Grupo editorial Tomo, México, primera edición, 2000, total de páginas 126.
5. Hurlock, E., Psicología de la adolescencia, Ed. Paidos, México, primera edición 1997, total de páginas 572.
6. Horrocks, J., Psicología de la adolescencia, Ed. Trillas, Impreso en México en 1990, total de páginas 368.
7. Thomas, L., Antropología de la muerte, Ed. Fondo de cultura económica, México, primera edición, 1983, total de páginas 712.
8. Wolden, W., El tratamiento del duelo, asesoramiento psicológico y terapia, Ed. Paidos, México, primera edición, 1997, total de páginas 240.

COMPLEMENTARIA:

9. Albertini, J., Nueva cultura de trabajo en los jóvenes de la clase media, <http://www.oliva.ultima.edu.pe/publicaciones/libros /isbn9972-45-097-1.htm>
10. Alizande, A., Clínica con la muerte, Ed. Amorrortu, Buenos Aires, primera edición, 1996, total de páginas 320.
11. Aramoni, A., El mexicano ¿un ser a parte?, Ed. Offcet, México, segunda edición, 1984, total de páginas 179.
12. Asociación Mexicana de tanatología, Página informativa, <http://paginas.infosel.com/amtac/Archivos/libre.html#I>
13. Botella, L., La pérdida y el duelo desde una visión constructivista narrativa, <http://www.infomed.es/constructivis/documsweb/perdida.html>.
14. Castillo, G., Los adolescentes y sus problemas, Ed. Minos, México, segunda edición, 1994, total de páginas 230.
15. Código de la niñez y de la adolescencia, Duelo: Cuando se pierde lo querido, <http://www.Ciudadfutura.com/psico/articulos/duelo.htm>.
16. Directorio de Servicio de orientación educativa, Ed. SEP, México, primera edición, 1997, total de páginas 120.
17. Directorio telefónico de la ciudad de Guadalajara, Jalisco, México.
18. Hildebrand von, D., Sobre la muerte, Ed. Encuentro, España, primera edición, 1983, total de páginas 169.

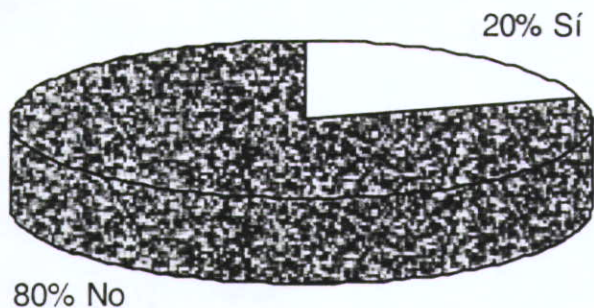
19. Horn, P., Otro duelo especial, <http://www.psinet.com.ar/apba/apba0094.htm>
20. Loaeza Soledad, Clases Medias y Políticas en México, Ed. El colegio de México, México, primera edición, 1979, total de páginas 270.
21. Marsellach G., Ser adolescente, [http:// www. Ciudadfutura.com/psico/articulos/ser_adolescente.htm](http://www.Ciudadfutura.com/psico/articulos/ser_adolescente.htm).
22. Marsellach G., La adolescencia, [http:// www. Ciudadfutura.com/psico/articulos/adolescencia.htm](http://www.Ciudadfutura.com/psico/articulos/adolescencia.htm).
23. Marsellach G., Muerte y duelo, [http:// www. Ciudadfutura.com/psico/articulos/muerte y duelo.htm](http://www.Ciudadfutura.com/psico/articulos/muerte_y_duelo.htm).
24. Meyers, G., ¿Cómo es el adolescente y cómo educarlo?, Ed. Paidós, Buenos Aires , primera edición, 1965, total de páginas 460.
25. Neimeyer, R., Métodos de evaluación de la ansiedad ante la muerte, Ed. Piados, España, primera edición, 1994, total de páginas 530.
26. Noguera H., Cómo lograr lo positivo de lo negativo, Ed. Diana, México, primera edición, 1999, 126.
27. NUÑO, B, Orientaciones educativas para padres de adolescentes, Ed. SEP, México, primera edición, 1999, total de páginas 221.
28. Odriozola, C., Considerando el duelo, [http:// www.terra.es/personal/string/duelo.htm](http://www.terra.es/personal/string/duelo.htm)
29. Reoch, R., Morir bien, Ed. Oniro, Singapur , primera edición, 1998, total de páginas 190.

30. Schewartzenberg, L., Cambiar la muerte, Ed. Gedisa, Barcelona, primera edición, 1978, total de páginas 117.
31. Sperling , A., Psicología Simplificada, Ed. Minerva, México, edición, 1972, total de páginas 315.
32. Stepke, F., La muerte es tema para vivos: una perspectiva socioética, <http://www.morador.seci.uchile.cl/publicaciones/anales/6/estudios5.htm>
33. Stone,G., Palabras de vida y muerte, Ed. Zeta, México, primera edición,1997, total de páginas 215.
34. Temas diversos, Duelo, [http:// www.secpal.com](http://www.secpal.com)
35. Ulloa G., La muerte en la cultura, <http://morador.seci.uchile.cl/publicaciones/anales/6/resena3.htm>
36. Vásquez, S., La sofisticación de los hábitos de consumo de la clase media, [http://www.Tercera.cl/diario/2000/07/16/t-16.25.3ª.CRO.CLASEMEDIA.htm](http://www.Tercera.cl/diario/2000/07/16/t-16.25.3%C3%9CRO.CLASEMEDIA.htm)
37. Zúñiga, S., Diversidad cultural, <http://members.tripod.com.Mx/sandraadriana.zigazi>
38. Ayuda a la gente más joven para hacer frente a la muerte y funeral, <http://www.fefoc.org/domi11.htm>
39. Clasessociales, [http:// www.micromegas.com.mx/apuntes/documents/sociologia/sociologia6.htm](http://www.micromegas.com.mx/apuntes/documents/sociologia/sociologia6.htm).

ANEXOS

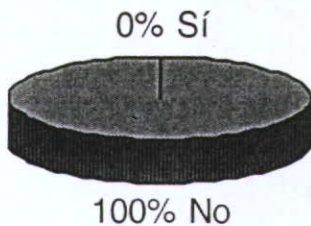
Remisión de casos:

¿Remiten casos de duelo a alguna institución?



Costo del proceso de duelo:

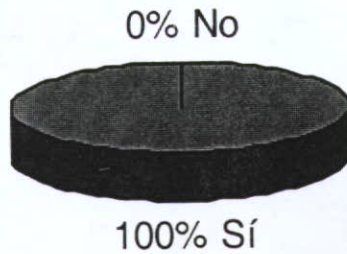
¿Puede imaginar un costo de un proceso de duelo?



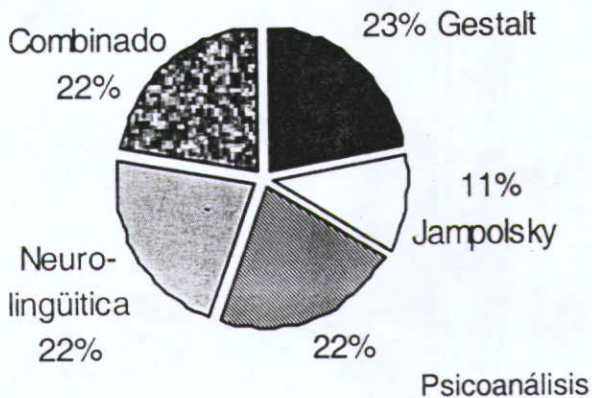
Muestra 2: Profesionales y/o Instituciones:

Modelo de ayuda:

Los profesionales, ¿Reconocen un modelo de ayuda a seguir?

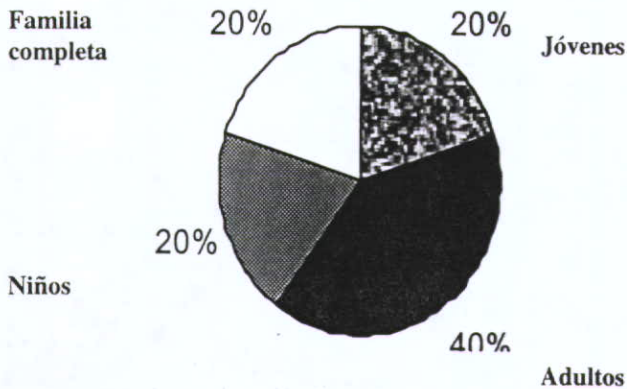


Modelo y/o fundamentos teóricos que siguen los profesionales



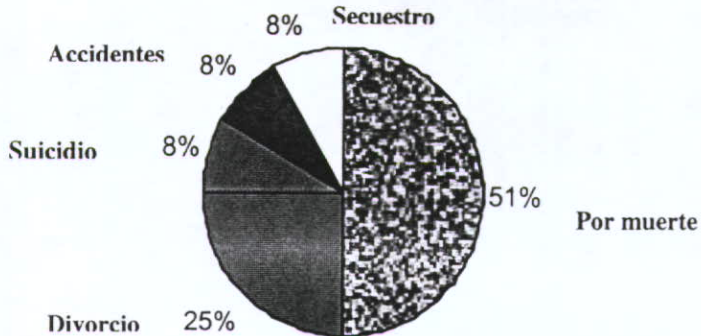
Población que solicita el proceso de duelo:

¿Quién solicita el proceso de duelo?



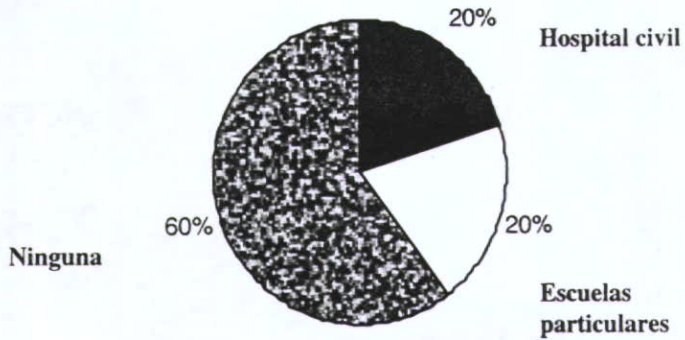
Tipos de duelo:

Tipos de duelo que se atienden con más frecuencia

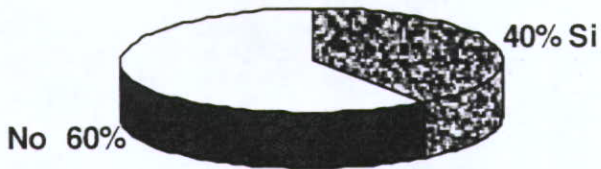


Remisión de casos:

Instituciones que remiten casos



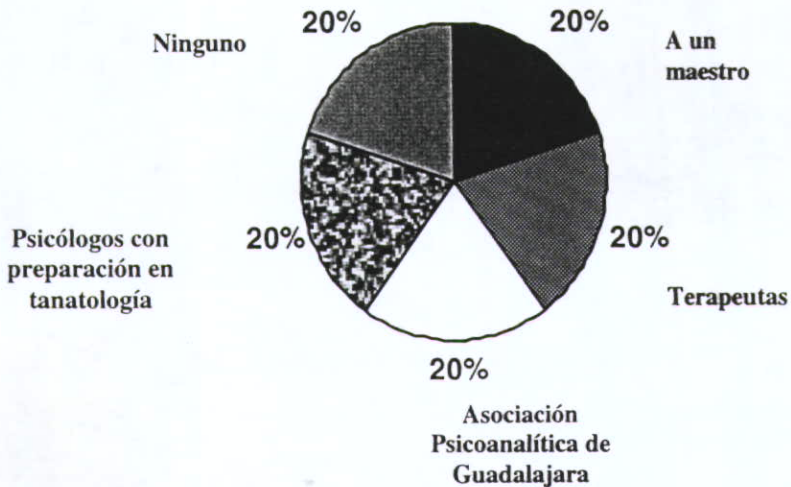
¿Existen instituciones que les remitan casos de proceso de duelo?



¿Qué instituciones les remiten casos?

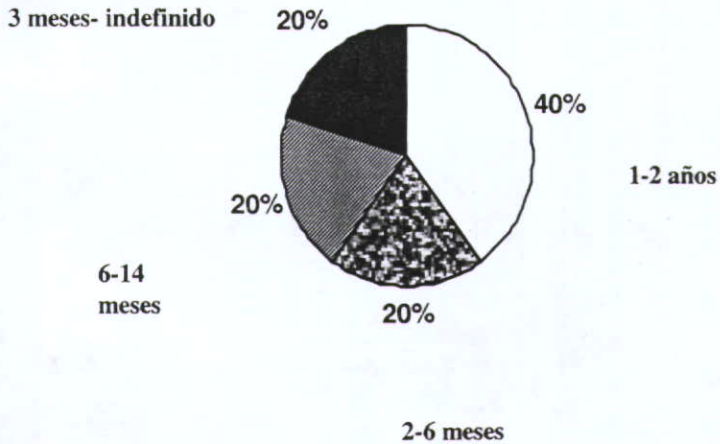


¿A quién remite los casos de duelo?

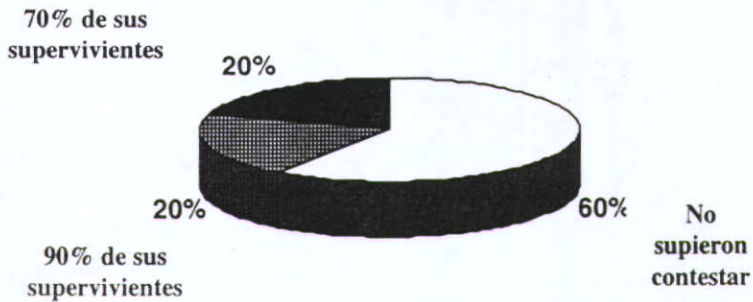


Duración de un proceso de duelo:

¿Cuánto dura un proceso de duelo?

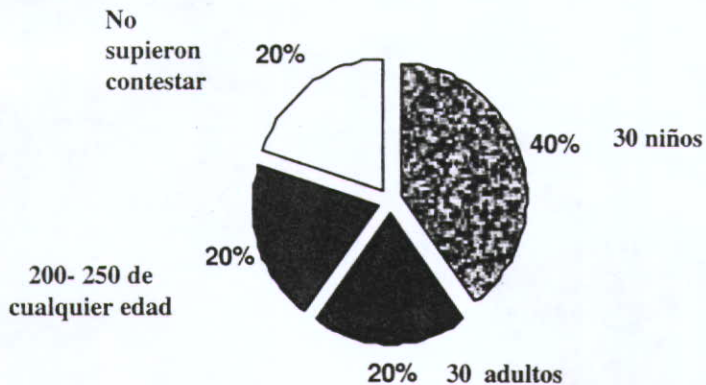


Porcentaje de recuperación de sus dolientes



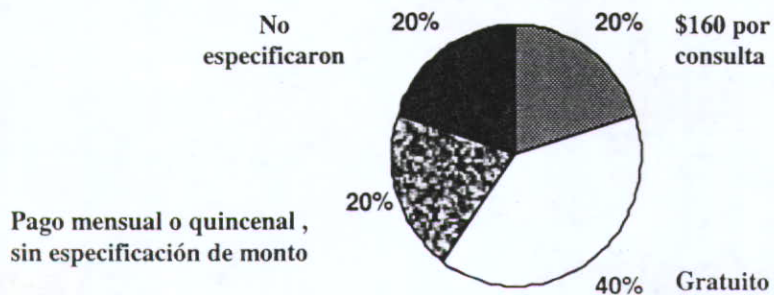
Demanda del servicio:

Promedio de personas en proceso de duelo atendidas al año



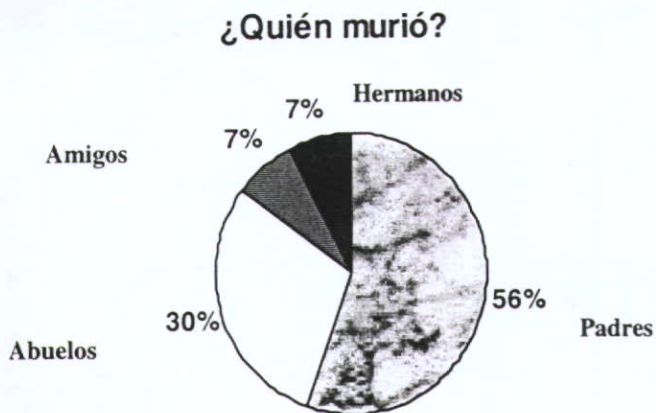
Costos del proceso de duelo:

¿Cuál es el costo de un proceso de duelo?

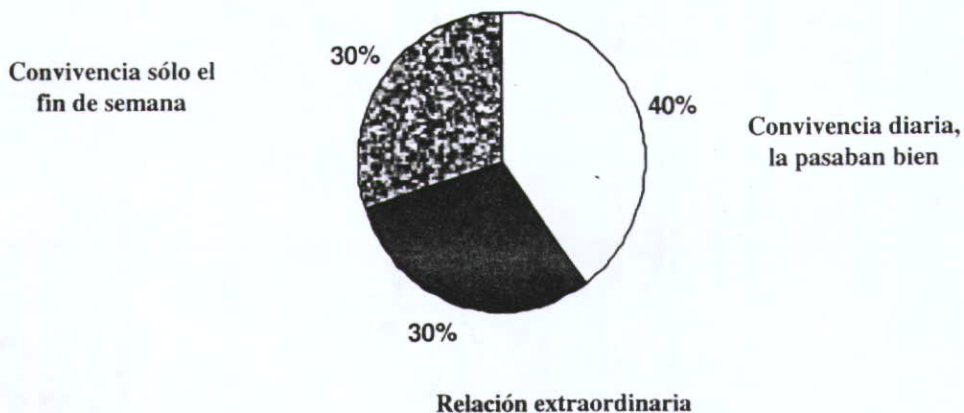


Muestra 3: Adolescentes en proceso de duelo

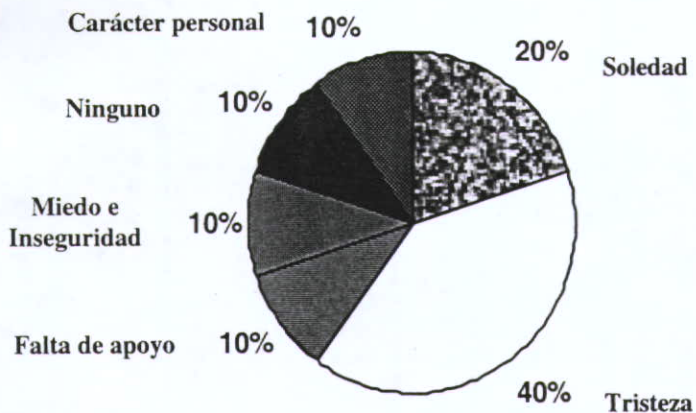
Necesidades del servicio:



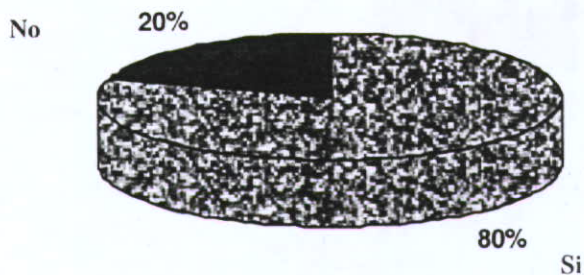
Relación que tenía el superviviente con el fallecido



Principal problema a raíz de la muerte

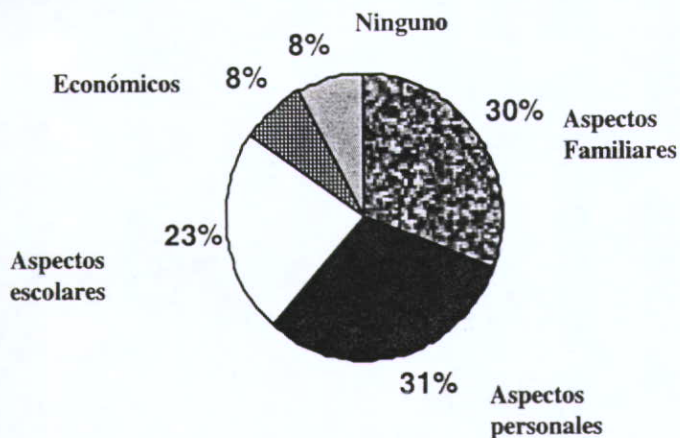


¿Considera que su vida a cambiado a raíz de la pérdida?



Consecuencias de la pérdida:

¿En qué aspectos a cambiado su vida después de la pérdida?

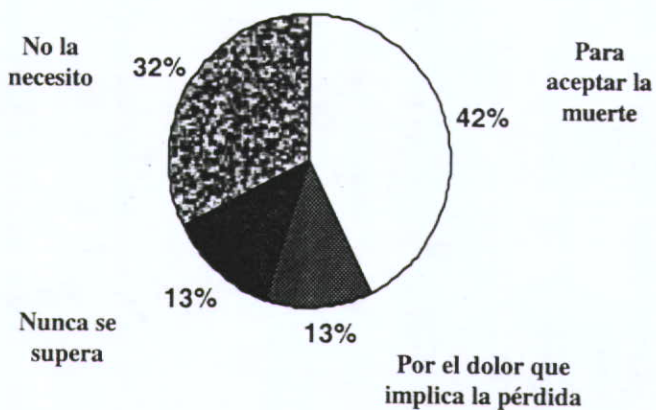


¿Considera necesaria la ayuda para superar procesos de duelo?

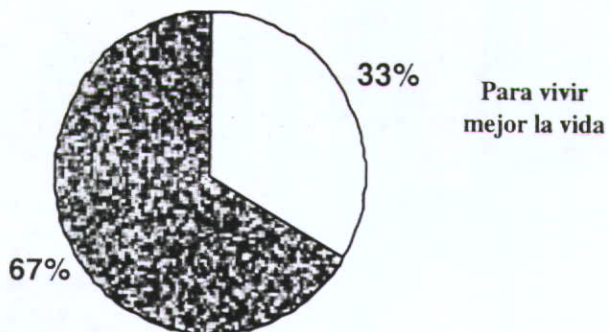


Experiencias del proceso de duelo:

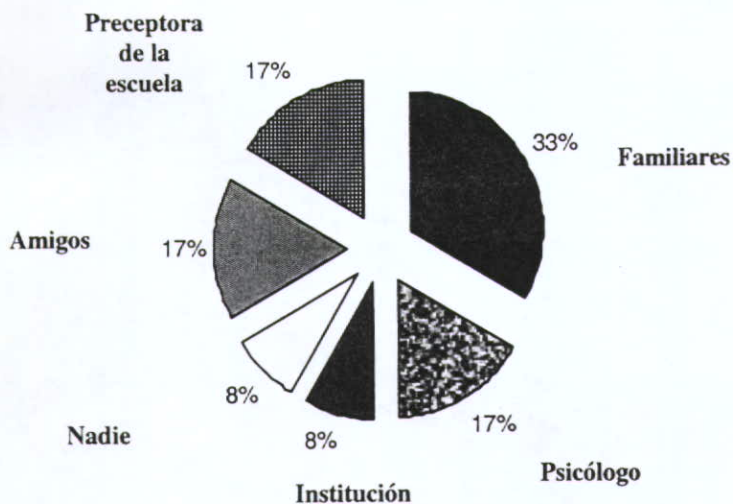
¿Por qué consideras necesaria la ayuda?



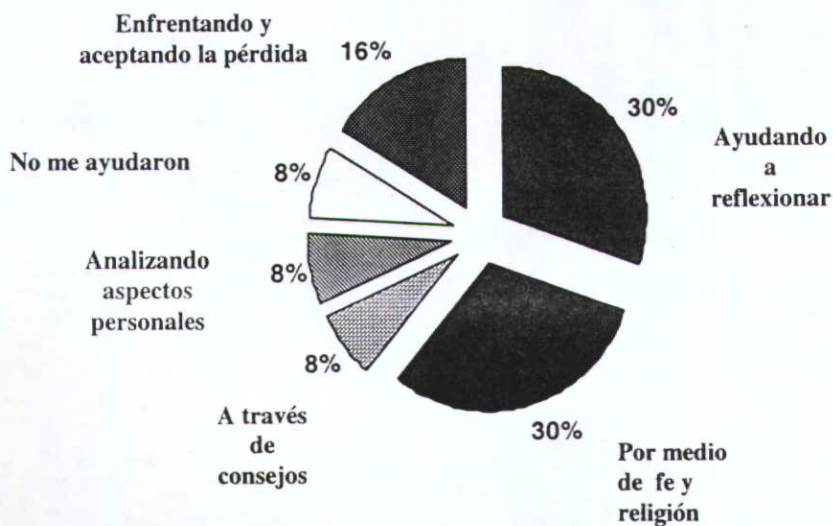
¿Para qué consideras necesaria la ayuda?



¿Quién te ayudó a superar la pérdida?

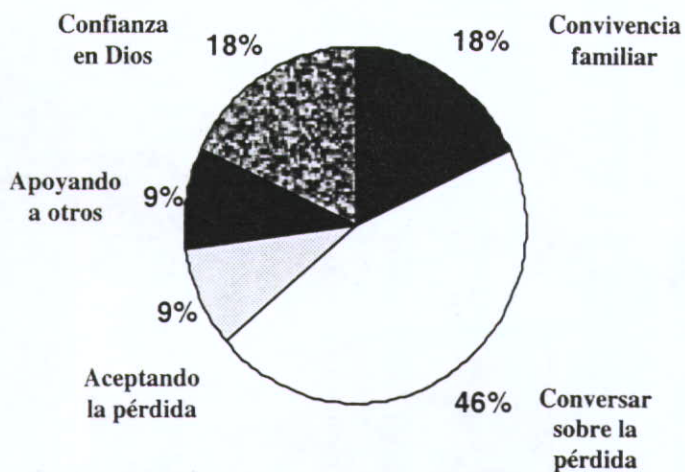


¿De qué manera le ayudaron a resolver el duelo?

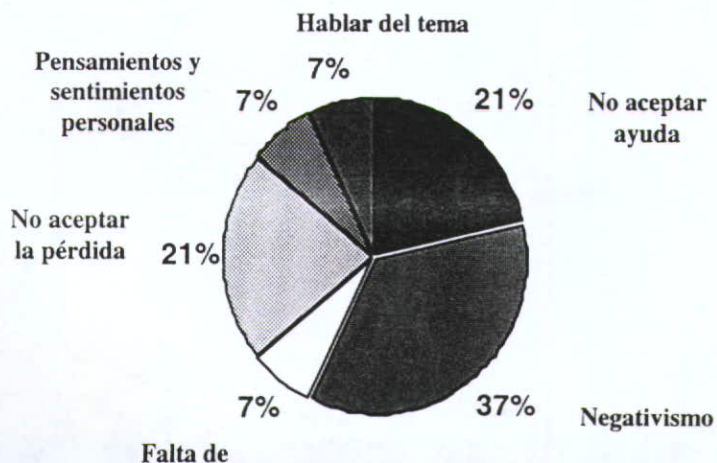


Factores de ayuda y obstáculos en el proceso del duelo:

Factores de ayuda



Factores que obstaculizan el proceso de duelo



FORMATO DE INVESTIGACIÓN DE CAMPO A FUNERARIAS

Datos Generales:

Nombre de la Funeraria: _____

Dirección: _____

Responsable: _____ Profesión: _____

Información:

1. Tipo de servicios que ofrece:

2. Solicitado con mayor frecuencia por:

3. Otorga algún tipo de ayuda al proceso del duelo:

a) en el mismo centro b) se tiene algún contacto

En caso de contestar b:

4. ¿A dónde se envían?

5. ¿Quién proporciona la ayuda?

6. ¿Tiene algún costo? Si ____ No ____

Si responde si. ¿Cuánto? _____

7. ¿Cuál es el vínculo con la funeraria?

FORMATO DE INVESTIGACIÓN DE CAMPO A ASESORES

Nombre: _____

Edad: _____ Profesión: _____

1. ¿Ofrece servicios para ayudar a superar procesos de duelo?

a. Si _____ b. No _____

2. ¿Cuál es su modelo de ayuda, es decir, ¿qué fundamentos teóricos tiene la ayuda y a qué autores sigue?

3. ¿Quién solicita este servicio?

4. ¿Qué tipo de duelo atiende?, es decir ¿Qué tipos de problemas de duelo?

5. ¿Cuáles son los tipos de duelo que atiende con mayor frecuencia?

6. ¿A qué población atiende con más frecuencia?

7. ¿Existen instituciones que les remitan casos?

a. Si _____ b. No _____

En caso de contestar afirmativo.

¿Quién o que instituciones se los remite?

9. ¿Remite usted casos de duelo a otros colegas o a otras instituciones?

Si _____ No _____

¿A quién?

10. ¿Cuánto tiempo dura el proceso de ayuda?

11. ¿Cuál es el porcentaje de recuperación de sus clientes?

12. ¿Cuántos pacientes atiende al año por proceso de duelo?

13. ¿Cómo maneja el costo del proceso?

FORMATO DE INVESTIGACIÓN DE CAMPO PARA PERSONAS EN PROCESO DE DUELO

Edad: _____

Sexo: _____

1. ¿Ha vivido alguna pérdida de un familiar, amigo, etc.?
a. Si _____ b. No _____
2. ¿Quién murió?

3. ¿Qué relación tenía con esa persona, es decir de que manera convivía con dicha persona?

4. ¿Cuál es su principal problema que tiene a raíz de la muerte de esa persona?

5. ¿Considera que su vida ha cambiado a raíz de la muerte de esa persona?
a. Si _____ b. No _____
5.a ¿Cómo? ¿En que aspectos?

6. ¿Considera necesaria la ayuda para superar los procesos de duelo?
a. Si _____ b. No _____
¿Por qué? y ¿Para qué?

7. ¿Quién les ayudó a enfrentar el duelo?

8. ¿De qué manera le ayudó?

9. ¿Cuál piensa que es el factor que más le puede ayudar a una persona para salir del duelo?

10. ¿Qué factor considera usted que obstaculiza el proceso de duelo?
