EL DUELO EN ADOLESCENTES

MOURNING IN TEENAGERS

Angie Paola Fernández Rodríguez [(1)]

1. Estudiante de psicología, Fundación Universitaria del área Andina. Valledupar, Colombia.

Email: Angie.9717@hotmail.com

RESUMEN

En el siguiente documento se abordó la temática asociada al duelo en los adolescentes, el cual consta en primera instancia de una descripción sobre las características y diversas emociones que se enfrentan en el desarrollo de la adolescencia. Con la finalidad de entrar en contexto con la situación problema, se trató el concepto de duelo y sus componentes, lo cual permite conocer a fondo los indicativos que reflejan la presencia de este proceso en el individuo, haciendo alusión en la presencia de diversas emociones que alteran al ser humano, presentando cambios que repercuten en sentimientos, conductas, alteraciones, entre otros aspectos que generan afecciones de tipo negativo. El duelo en la adolescencia resulta difícil de afrontar puesto que no presentan la experiencia suficiente en el tema, por lo que resultan más vulnerables a sufrir problemáticas de tipo físico y psicológico. Por último, se plantean mecanismos de defensa para afrontar este proceso de manera que se pueda reestablecer el equilibrio en la persona afectada.

Palabras Claves: duelo, adolescentes, conductas, emociones, psicológico.

ABSTRACT

This document addresses the issue of mourning in teenagers, which consists in the first instance of a description of the characteristics and various emotions they face in the development of adolescence. With the purpose of entering into context with the problem

situation, the concept of grief and its components is treated, which allows us to know in depth the indications that reflect the presence of this process in the individual, referring to the presence of various emotions that they alter the human being, presenting changes that affect feelings, behaviors, alterations, among other aspects that generate negative type conditions. Mourning in adolescence is difficult to deal with since they do not have enough experience in the subject, so they are more vulnerable to physical and psychological problems. Finally, defense mechanisms are proposed to deal with this process so that balance can be restored in the affected person.

Keywords: mourning, teenagers, behaviors, emotions, psychological.

INTRODUCCION

El ser humano es aquel que no solo se constituye por la parte consciente del hombre puesto que se encuentra comprendido de una convergencia de lo interior y exterior que decanta en un todo intrínseco; su desarrollo, se caracteriza por la presencia de etapas en donde se evidencian diversas características comprendidas en distintos periodos a lo largo de su vida.

La adolescencia, es una fase en donde el individuo se encuentra en medio de la transición de la niñez a la adultez. Según lo establecido por la OMS (Organización Mundial de la Salud) este periodo se presenta habitualmente alrededor entre los 10 y 19 años, lo cual puede variar en cada persona dependiendo el entorno social en donde se desarrolla.

En el transcurso de la adolescencia se evidencia un crecimiento lleno de cambios biológicos sustancialmente graduales. Las características de esta etapa, además de la presencia de cambios de tipo fisiológico y sexual, despliega interés hacia el progreso en componentes sociales y económicos.

Debido a los conflictos emocionales que se presentan durante esta etapa, en la cual es evidente la modificación en los vínculos afectivos del individuo, proveniente del aumento en el círculo social donde se desenvuelve, puesto que se ve relacionado en distintos escenarios tales como el

ámbito familiar, escolar y nuevas amistades, confluyen en un dilema íntimo con respecto a las situaciones u eventualidades a las que se enfrenta en el día a día y su manera de reaccionar ante estas.

Entre las situaciones que se pueden presentar a lo largo del proceso evolutivo del ser humano, se pueden encontrar adversidades en las que sus comportamientos o conductas, se modifiquen en respuesta a la realidad enfrentada; un ejemplo acorde a este contexto es el duelo, el cual se presenta en algún punto de la vida de muchas personas al momento de presentarse la pérdida de un ser querido o algo significativo. Este se caracteriza por ser un proceso en el cual se debe generar una adaptación del individuo hacia la situación enfrentada.

El duelo suele presentarse de forma característica en los adolescentes, por lo que resulta importante abordar esta temática desde un enfoque psicodinámico, el cual se ve reflejado en la conducta humana ante este tipo de situaciones, en las cuales las conductas se encuentran asociadas a motivos inconscientes.

1. CONCEPTO DE DUELO.

El tema del duelo, ha sido abordado por diferentes autores a lo largo del tiempo, concordando en definir el duelo como un proceso en el que el individuo presenta un conglomerado de emociones que derivan a raíz de la pérdida de algo querido.

Acorde a lo establecido por Freud (1917) el duelo se define como “la reacción frente a la perdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc.”

Con base en el concepto anteriormente citado, el duelo puede presentarse en diferentes situaciones, lo que indica que no se encuentra únicamente ligado a la pérdida de un ser querido, puesto que existen diferentes escenarios en las cuales se pueden desarrollar ese conglomerado de emociones que se acarrean al momento de enfrentar un duelo.

Al momento de determinar las etapas de un duelo, no existen unos lineamientos específicos que determinen el duelo en una persona, puesto que se presenta de diferentes formas; sin embargo, Fernández y Rodríguez (2002), estipulan algunos de los indicadores que pueden evidenciar a un profesional en la salud el estado de la

persona afectada; entre estos podemos encontrar sentimientos (tristeza, culpa, ansiedad, estado de shock, rabia, entre otros), sensaciones físicas (molestias gástricas, hipersensibilidad al ruido, trastornos del sueño, sensación de falta de aire, etc.), cogniciones (confusión, problemas de atención, concentración y memoria, incredulidad, pensamientos y visiones sobre lo que se ha perdido, entre otros), alteraciones perceptivas (alucinaciones auditivas y visuales, ilusiones, etc.) y conductas (trastornos alimenticios, del sueño, retirarse de la sociedad, llanto, atesoramiento de objetos, entre otros).

2. TIPOS DE DUELO

Enfrentar una perdida, no suele estar direccionado únicamente en la muerte de un ser querido. Al momento de enfrentar una situación que altere la estabilidad que se presenta en el diario vivir de una persona, puede llegar a generar un proceso de duelo.

De acuerdo a lo establecido por Tovar (2004) existen diversos tipos de situaciones susceptibles al desarrollo de duelo en una persona como se puede observar a continuación:

2.1. Perdida por muerte.

El ciclo de la vida, abarca en su proceso evolutivo la presencia de la muerte, el cual es un tema ineludible pero que no deja de ser un aspecto temerario para los seres humanos. El individuo a pesar de tratar de prepararse para la muerte, por tenerlo como un hecho verídico, no escapa de la esfera mediante la cual las personas permiten dar una muestra de apoyo y de aliento; esto se evidencia cuanto estamos en la presencia de un contexto que permita deducir que se está más cerca de ello, por ejemplo, un accidente, el envejecimiento, o deficiencias en la salud.

Frente a estas situaciones, la sociedad se ha enfocado en relegar el dolor producido por la ausencia de un ser querido, sin embargo, la muerte podría catalogarse como el suceso con mayor reconocimiento social, debido a que, cuando estamos en presencia de ella, suelen realizarse actos arraigados en la cultura, que pretendan aportar significancia al momento, por esto, cuando una persona muere no es sepultada inmediatamente, sino que tratan de “compartir el dolor” en un lapso considerable.

Con base en lo anterior, podemos establecer que la muerte opera como uno

de los sucesos que transforma la vida de quienes aún continúan con ella.

2.2. Perdidas corporales.

Cuando hacemos alusión a este ítem, podemos establecer que cronológicamente una de las primeras pérdidas que se experimenta, es el cambio de aspectos físicos y otras van avanzando gradualmente con el pasar del tiempo.

Al enfrentar nuevas etapas, tales como la adultez, progresivamente se generan transformaciones distintas que repercuten en la capacidad de realizar actividades con mayor dificultad, un ejemplo de esto es la perdida de la visión, disminución en la capacidad auditiva, pérdida de masa muscular, entre otros. Sin embargo, podría surgir el interrogante de cuál es la afección que podría causar la perdida de rasgos corporales asociados a la juventud, lo cual decanta en una pérdida del equilibrio emocional de la persona, al visualizar que se encuentra ante un suceso inevitable, puesto que no se puede detener el avance del tiempo. Esto puede ser reflejado en la aparición de episodios depresivos que dirijan al ser a un enfrentamiento con sigo mismo.

No obstante, es menester precisar, que las perdidas corporales no son ocasionadas únicamente con el pasar de los años, por el contrario, pueden ser endilgadas al acaecimiento de un accidente o una afección en la salud.

2.3. Perdidas por elementos intangibles.

En el transcurso de la vida, no solo desarrollamos apegos emocionales hacia personas u objetos, existen diversos tipos de condiciones, que nos motivan en cierta forma a sentirnos capaces de enfrentar cualquier circunstancia.

En consecuencia de ello, el individuo tiene a reservar en su interior, ilusiones, sueños, fantasías, las cuales en muchas ocasiones no suelen ser producto del presente sino que fungen como derivados de experiencias vividas con anterioridad a lo que sucede actualmente, es por ello, que en el desarrollo de la infancia y la adolescencia surgen planes e ideas que son producto de la etapa, pero que posteriormente pueden ser desplegadas con el devenir cotidiano, sin embargo, en varias ocasiones podemos estar ante la presencia de barreras y limites que impidan desarrollar esos ideales originados en etapas anteriores, lo que puede implicar una perdida que posiblemente se manifestaría en un arraigo negativo para el que lo experimenta.

2.4. Duelo por logros

Las situaciones de duelo, también pueden ser generadas por momentos de triunfo. Aunque parece raro de asimilar, la variación en el comportamiento estándar o la llegada de nuevas responsabilidades, puede producir estados en los que se pierde la estabilidad mental que se poseía. Se puede presentar este tipo de duelo en distintas formas; la fama es uno de los ejemplos más evidentes de esta analogía, ya que a pesar de que se logra una mejoría en el aspecto social y económico de la persona, pueden concluir en la pérdida de su libertad, llegando a presentar momentos en donde actividades básicas como caminar en la calle, salir a comer a un sitio público se vuelven un imposible.

No obstante, el duelo por logros en muchas ocasiones no depende del coeficiente intelectual de las personas, si no que puede ocasionarse porque varias situaciones confluyen generando la perdida como consecuencia. Esto puede ser plasmado mediante la frase establecida por el autor viorts (1990), “y a veces no importa cuán listos seamos, nos toca perder”.

El ser humano, en la pugna por sus objetivos trazados, muchas veces puede enfrentarse a situaciones que lo beneficien en su mayoría, es decir, alcanzar propósitos y logros a mediano y largo plazo, que satisfagan todos los ideales consignados en sí mismo, sin embargo, esto puede tornarse como una prerrogativa de desventaja para el mismo, ya que se puede estar ante la presencia de falta de motivación, puesto que no existen en sus objetivos nuevas metas que alcanzar, por encontrarse inmerso en una zona de confort en donde todo su estatus sea aparentemente perfecto.

3. EL DUELO EN LOS ADOLESCNTES.

Debido a que los adolescentes, se encuentran en una etapa intermedia, en la que ya no se encuentran en la niñez, pero aun no son adultos, en algunos casos no poseen experiencias suficientes que les ayuden a asumir el proceso de duelo con mayor claridad.

En este periodo, ya poseen conocimiento sobre desarrollo de la vida, el cual termina de la misma manera para todos, pero puesto que no se encuentran en una fase completamente desarrollada tienden a reflejar diversas conductas a nivel emocional, generando mayores cambios de los habituales a nivel emocional.

Los adolescentes se encuentran en una etapa de cuestionamientos, con la finalidad de emprender una búsqueda de respuestas que les permitan conocerse a sí mismos y a su entorno. En el caso del proceso de duelo, estos se enfrentan con diferentes preguntas a lo largo de la etapa, en donde surge la necesidad de conocer el porqué de la perdida.

El aprendizaje acerca de temas concernientes a la perdida de alguien o algo, resulta proveniente en primera instancia del entorno familiar, debido a que es el medio más frecuente para los adolescentes. En segundo lugar, se encuentra el ambiente académico.

En algunos casos, la población adulta en lugar de encaminar al adolescente a la búsqueda o claridad en los problemas que afronta, presentan dificultades o tabús, que finalizan en una evasión al tema o simplemente terminan desinformando a la persona. Al presentarse este tipo de casos, comúnmente el adolescente cohíbe su interés hacia el tema y termina replicando el hecho de dejarlo a un lado (Artaraz et al; 2017).

Existen diversos casos que pueden resultar en dilemas para la vida de un adolescente, como lo es la muerte de un ser querido (familiares, amigos, compañeros, mascotas), siendo notorios algunos momentos en los cuales la persona puede llegar a reflejar la perdida en sí mismos, llegando a sentir desde rabia por el hecho ocurrido, situaciones de culpabilidad, episodios depresivos y más aspectos acordes con la cercanía hacia lo perdido, generar episodios de miedo en la persona, debido a que el hecho de conocer el motivo de la pérdida del ser y considerar que le podría ocurrir lo mismo.

Además de la pérdida de seres queridos, algunos de los factores que pueden contribuir a presentar periodos de duelo en la adolescencia son: los cambios físicos derivados del desarrollo, dejar atrás la etapa de la infancia, pérdida de un grupo, las preferencias sexuales, pérdida de la libertad, alejamiento o pérdida de la protección a nivel paternal, pérdida de la soltería. La presencia de estos factores, depende directamente de la edad en la que se encuentre en individuo afectado, y a su vez, la significancia dada a estos duelos depende de la persona que se encuentra afrontando la problemática (Aguirre, 1994).

Una de las características que se presenta en la adolescencia, radica en el deseo de

autonomía ante los adultos, por lo cual se generan distanciamientos entre estos y sus figuras paternas. Debido a esta situación, evitan demostrar factores o emociones que se vean asociadas a procesos como el duelo, en los cuales en distintos casos consideran que no es necesaria la intervención de nadie, con la finalidad de no dar la impresión de ser vulnerables. Este caso en particular, en algunas ocasiones puede presentarse en su entorno social, en el cual no quieren demostrar ser débiles ante compañeros, pareja o amigos, por el temor de no ser comprendidos (Artaraz et al; 2017).

Se pueden observar distintas variaciones dependiendo del individuo que se encuentre en el proceso de duelo, según herrera (2018) se presentan diferentes niveles de severidad, presentando síntomas tales como, aislamiento social, apatía en la participación a los funerales, desinterés, entre otros. Se pueden presentar casos de mayor impacto en el afrontamiento de la perdida en donde se generen cambios abruptos en el comportamiento del adolescente, al punto de cometer actos que atenten contra su salud física y psicológica.

Cabe resaltar, que la variación en su comportamiento puede reflejar conductas no asociadas a lo que realmente afrontan tales como la rebeldía, que es una característica común de esta etapa, lo cual en estos casos es el indicativo de su reducida capacidad en el afrontamiento del problema que enfrentan.

Uno de los factores presentados en la actualidad, radica en el déficit de atención recibida por parte de un entorno, familiar, laboral, social, en el momento de afrontar la pérdida, generando como consecuencia que la persona que se encuentra experimentando el duelo, lo realice en un entorno de soledad, silencio, lo cual puede decantar en que lo vivificado se idealice en una forma negativa para el doliente (Tovar, 2004).

3.1. Consecuencias del duelo en adolescentes.

Cuando enfrentamos la perdida de algo importante, presenciamos que suceden alteraciones en las emociones de la persona, las cuales pueden evidenciarse en episodios que oscilan en un desequilibrio mental.

La ansiedad es uno de los síntomas, que pueden presentar los adolescentes al momento del duelo, lo cual, dependiendo

al grado de afectación presentado puede materializarse en forma de ataques de pánico o sensaciones de inseguridad.

Otro síntoma comúnmente presentado, es el denominado estado de conmoción o shock emocional, el cual, encuentra su origen en algunas ocasiones en las que el adolescente se enfrenta a un suceso o perdida inesperada.

Una de las consecuencias más frecuentes en el duelo de los adolescentes, es la aparición de episodios depresivos, la cual encuentra su fundamento en la rabia o ira desarrollada por una persona consigo misma, es decir es un shock interno emocional, que puede ser descargado con la sociedad, haciendo tránsito de algo interior a algo exterior. Los síntomas presentes en una persona depresiva, pueden radicar en falta de comunicación, pérdida de apetito, somnolencia, entre otros. Cabe resaltar, que los episodios depresivos pueden decantar en situaciones que dirijan a la persona a atentar contra su propia vida.

Otra de los resultados producidos por el proceso de duelo, es la emancipación, la cual es muy común en los adolescentes, debido a que en el transcurso de su vida desarrollan la idea o ansiedad de vivir una vida en adultez, por lo cual momentos de soledad o pérdidas importantes, pueden llevarlos a independizarse de una forma anticipada.

El hecho de que las perdidas sean sucesos que no se pueden revertir, ocasionan en el afectado un sentimiento de dolor llamado impotencia, lo cual, altera las emociones del adolescente al punto de no saber cómo enfrentar la situación y asumir las consecuencias que esta puede generar en su diario vivir.

Uno de los sentimientos frecuentes en la adolescencia es la rabia o enojo. Ciertamente, debido a la constante variación en el comportamiento de estos se presentan episodios de enojo más habituales de lo normal. Al encontrarse ante un proceso de duelo, este actúa como detonante en la aparición de sensaciones que sugieren el descontento o falta de aceptación ante el hecho sucedido, llegando a desarrollar en algunos casos sentimientos de apatía hacia ese algo amado.

Ciertamente la rabia puede desencadenarse ante diversas situaciones a lo largo del duelo, ya sea hacia el entorno social, familiar y hasta la misa persona, por la sensación de inconformidad al creer que se podía realizar algo para que el hecho no sucediera.

Al momento de desarrollarse una pérdida representativa en la vida de un adolescente, esto puede decantar en el aislamiento de su entorno social, en el cual, busca refugiarse como barrera de protección para estabilizar los pensamientos que lo abordan, sin embargo, la sensación de soledad puede llegarse a desarrollar a tal punto, que el individuo se sienta solo en todo momento, puesto que ya no sienten ninguna presencia o atisbo de compañía.

El proceso de duelo, no suele repercutir únicamente en el aspecto psicológico del adolescente, por el contrario, las pérdidas significativas en muchos casos se encuentran acompañadas de variaciones en el aspecto físico y biológico de las personas.

Según lo establecido por Longaker (1988), pueden llegar a presentar, alteraciones en la salud como déficit en la capacidad respiratoria, mareos, cambios de temperatura, dolencias, entre otros.

Es menester precisar, que un gran número de enfermedades de tipo psiquiátrico provienen de duelos, por lo que resulta de gran importancia abordar el tema a tiempo.

Se ha demostrado científicamente, que los seres que afrontan el proceso de duelo sufren síntomas depresivos más significativos durante su inicio que personas que no se encuentran en la mencionada situación.

Los estudios a su vez sugieren, que las personas que se encuentran en duelo a edades tempranas como la adolescencia, presentan mayor malestar físico y se ven en la necesidad de un incremento en la ingesta de fármacos para aliviar los síntomas generados en el proceso (Worden, 2013).

En el lapso de la adolescencia, consecuente con los cambios que se presentan, pueden generar conductas que decanten en afecciones para su salud mental y física, ya que las problemáticas o adversidades que se generen en estos, en algunos de los casos resultan en comportamientos como el consumo de alcohol, drogas, promiscuidad, problemas de adaptación, entre otros.

Con base en lo anterior, se puede determinar que las personas en el proceso de duelo generan medidas de protección, asociados a los enfrentamientos que son generados por el choque emocional padecido, lo que, para las doctrinas del enfoque psicodinámico, representa el enfrentamiento entre la parte consiente e inconsciente de la mente.

4. MÉTODOS PARA AFRONTAR EL DUELO.

Para enfrentar una perdida, es necesario conocer estrategias que permitan facilitar el proceso que se está abordando, para Worden (2013), existen cuatro tareas que actúan como medidas de manejo que permiten establecer estabilidad en la situación interna que vive el ser afectado.

La primera tarea consiste la aceptación de la realidad de la pérdida, la cual se basa en asumir que ese algo que causa el conflicto interno de la persona no regresara. El proceso de negación al que se enfrentan algunos afectados, no permite el avance en el proceso del duelo llegando a presentar conclusiones que los mantienen inmersos en una realidad inexistente.

El segundo paso, presenta el hecho de trabajar las emociones y el dolor de la perdida, lo que resulta necesario para el avance en el proceso, puesto que la liberación de las emociones, evita que la persona afectada tienda presentar un comportamiento disfuncional.

La tercera se encuentra encaminada a propender por adaptarse o asimilar un entorno en el cual aquello que ha ocasionado el conflicto o aflicción se encuentra ausente.

Como última medida, se encuentra el reasignar emocionalmente aquello que genera el duelo y continuar desarrollando la vida.

A pesar de que según lo precisado por los distintos doctrinantes a través de los cuales se manifiestan consejos, métodos o técnicas que permitan aminorar el duelo en los adolescentes, este en algunos casos no puede ser eliminado del todo, puesto que el ser humano tiende a poseer una memoria emotiva, lo cual decante en que su inconsciente guarde ciertos rasgos y momentos significativos experimentados a lo largo de su vida; no obstante, lo anterior no quiere decir, que la problemática del duelo no pueda ser controlada, por lo que se puede alcanzar el equilibrio en las emociones de la persona afectada.

La compañía en el duelo resulta parte fundamental para avanzar en el proceso. De acuerdo a Artaraz et al. (2017) los padres deben incentivar al desarrollo de estrategias o actividades que le permitan al afectado afrontar la situación con mayor facilidad; cabe resaltar que el proceso debe ser realizado en función de lo deseado por el adolescente, ya que este puede estar de acuerdo o no con las actividades a ejecutar.

En caso de la pérdida de un ser querido, uno de los métodos es recordar por medio de fotografías, ya que genera la posibilidad de reconstruir momentos compartidos junto a la persona fallecida. El desarrollo de esta actividad, permite al adolescente analizar los cambios que se generan en el diario vivir, permitiéndole entender la condición que a la que se enfrente.

El almacenamiento de objetos en un lugar específico como una caja, el cual se encuentre compuesto por recuerdos de gran significancia emotiva para el adolescente, le permite expresar las emociones que abordan su pensamiento y así liberar parte de la carga que le ocasiona el duelo.

El uso de técnicas como el dibujo, manualidades o métodos para la modificación de un elemento, permiten la comunicación de lo encontrado en el pensamiento del individuo, lo cual provee la posibilidad de comprender el enfrentamiento interno que el adolescente afronta y a su vez transmitirle apoyo.

Hacer que el adolescente comprenda la realidad de la situación, permite un avance en el proceso de duelo, por lo que actividades como visitar lugares que recuerden la perdida, acompañado de dinámicas que aligeren el choque emocional presentado, como leer cuentos que aborden el tema, generan un espacio de comunicación con las figuras paternas.

CONCLUSIONES

los adolescentes son seres que atraviesan por cambios realmente acelerados en su desarrollo, por lo que afrontar realidades como la perdida de algo amado les resulta aún más complicado de asimilar. Deducir que no poseen la madurez suficiente para entender lo que sucede, dar por hecho que no presentan el proceso de duelo en su interior, tratar ocultar el problema como si no ocurriera, son una de las principales causas que genera la problemática abordada, debido a que existen confrontaciones internas que se vuelven infranqueables ante una posible solución.

Abordar el tema del duelo desde un enfoque psicodinámico, permite tomar al lector consciencia acerca del conflicto planteado, que en diversas ocasiones suele no ser reconocido, puesto que el ser humano tiende a desarrollar estrategias de defensa, imposibilitando el acceso a la forma de pensamiento del individuo afectado por la problemática.

En el transcurso del proceso de duelo, se pueden presentar distintos aspectos que

indican la presencia de síntomas que pueden repercutir en la salud mental del individuo afectado, por lo que resulta de gran importancia identificar el problema y determinar si requiere de ayuda externa.

Esto indica que requieren de comprensión y paciencia por parte de sus figuras paternas y seres cercanos, por lo que su falta de experiencias los puede encaminar a la toma de malas decisiones, algunas de carácter irreversible.

El duelo es un proceso que se presenta en alguna etapa de la vida de las personas. La desinformación acerca de las consecuencias ocasionadas por un proceso de gran importancia como este, pueden decantar en situaciones que desencadenen problemáticas que repercutan sobre la salud física y mental. Es necesario tomar conocimiento sobre las señales de alarma que se presentan a lo largo de esto y de ser necesario dirigirse hacia un profesional de la salud.

BIBLIOGRAFIA

Organización Mundial de la Salud (OMS). Desarrollo en la adolescencia. Recuperado de: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

Freud (1917). Concepto de duelo. Recuperado de: el proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las perdidas emocionales. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/473/47316103007.pdf

Longaker (1988). Citado por Citado por el autor Tovar (2004). El duelo silente. Universidad iberoamericana de México. Recuperado de: http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014445/014445.pdf

Fernández y Rodríguez (2002). Manifestaciones corrientes del duelo. Libro: Ciencias psicosociales II. Recuperado de: https://ocw.unican.es/pluginfile.php/1575/course/section/2034/tema-11.pdf

Herrera R. (2018). Manejo del duelo en adolescentes. Recuperado de: https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/blog/manejo-del-duelo-en-adolescentes/

Aguirre (1994). Psicología de la adolescencia. Recuperado de: https://books.google.com.co/books?id=ENVMNZgyxQIC&pg=PA33&dq=el+duelo+en+los+adolescentes&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwir85ik7ZrmAhUDrVkKHWkXCdIQ6AEIKTAA#v=onepage&q=el%2

0duelo%20en%20los%20adolescentes&f=false

Worden (2013). El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia. Recuperado de: https://books.google.com.co/books/about/El_tratamiento_del_duelo_asesoramiento_p.html?id=6sZ0AgAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Artaraz et al. (2017). Guía sobre el duelo en la infancia y la adolescencia. Formación para madres, padres y profesorado. Recuperado de: http://www.sepypna.com/documentos/Gu%C3%ADa-sobre-el-duelo-en-la-infancia-y-en-la-adolescencia-1.pdf

Tovar (2004). El duelo silente. Universidad iberoamericana de México. Recuperado de: http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014445/014445.pdf

Viorts (1990). Citado por el autor Tovar (2004). El duelo silente. Universidad iberoamericana de México. Recuperado de: http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014445/014445.pdf