

Adolescentes: duelo y cómic

La adolescencia es un periodo en el que tienen lugar grandes cambios biológicos, físicos, sociales y relacionales relacionados con la maduración que pueden ir asociados a manifestaciones emocionales y cognitivas específicas de esta etapa de la vida.

Es un momento en el cual el cerebro es especialmente flexible y genera nuevas conexiones neuronales, haciéndolo particularmente sensible a estimulaciones positivas o negativas.

Es una época en la que las preguntas tipo «quién soy», «cómo me gustaría ser», etc. se empiezan a dar con más asiduidad porque es la etapa dónde cada cual tiene que elegir cómo quiere ser. Es un tiempo de reto, crecimiento, pero también de sentimientos de angustia, malestar o desasosiego a los que es difícil encontrar origen o motivo.

En la adolescencia se experimentan varios duelos como el duelo al cuerpo infantil o la relación con los padres y madres.



➤ Cuando una persona adolescente sufre una pérdida significativa de una persona querida, el afrontamiento será similar a la de una persona adulta porque su comprensión de la muerte es similar, aunque las emociones se pueden manifestar de forma más intensa y puede tener dificultades para su expresión. Para ayudarles con este silencio, es importante saber que las y los adolescentes pueden expresarse mejor con otros lenguajes como la música, la escritura o el dibujo.

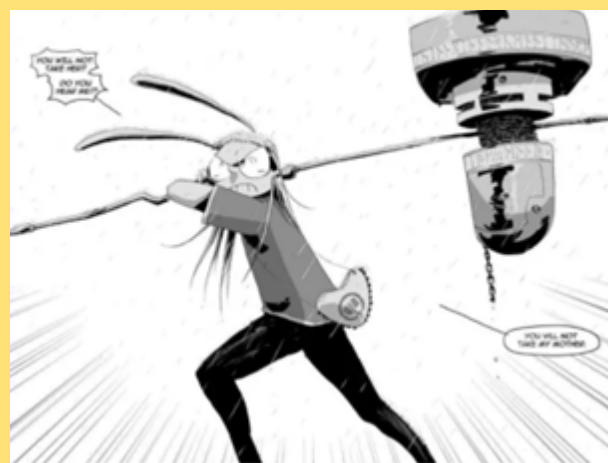
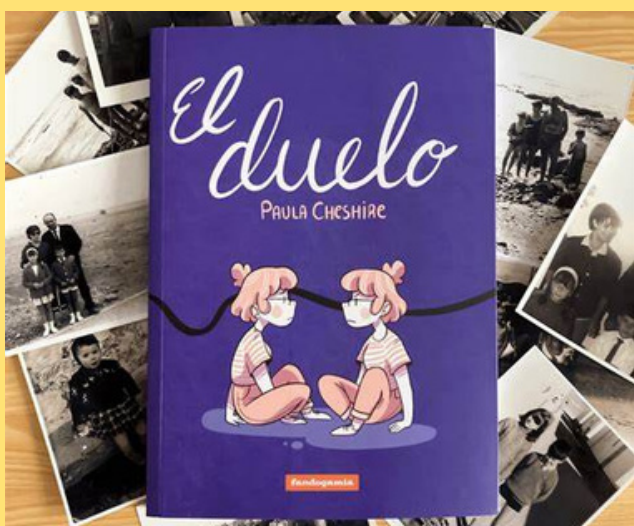
Perder a una persona querida puede hacer tambalear su seguridad. Pueden tener reticencias o dificultades para enfrentar ese dolor y evitar la expresión de las emociones para no mostrarse vulnerables por miedo a no ser capaces de sostener ese dolor y ser socialmente atacados (en función de sus entornos).

Pero la amistad puede suponer un factor protector que ayude en la superación de situaciones difíciles, ya que, aunque tengan conflictos con sus amigas o amigos, también comparten valores, lealtad, pensamientos y sentimientos que les ayudan a desarrollar habilidades de comunicación y competencias sociales.

Por otro lado, el cómic es una disciplina artística y a la vez un medio de comunicación. Tiene orígenes muy antiguos, pero tal y como lo conocemos hoy tiene su origen en los años de la gran depresión en EEUU y su boom se dio sobre los años 50 del siglo pasado con la aparición de los superhéroes. Es un medio narrativo que tiene especial afinidad con las y los jóvenes, gracias a su versatilidad, imaginación y su amplio abanico de temáticas y tipos.

El duelo, Paula Cheshire

En esta historia, la autora narra sus propias vivencias después de la muerte de su madre, lo que queda "cuando alguien a quien quieres ya no está", según sus palabras. Está narrada de una manera un poco "humorística", casual, honesta.



Soy una matagigantes J. Kelly y K. Niimura

Cuenta la historia de Bárbara, una joven con extraordinaria valentía e imaginación que se enfrenta con la enfermedad terminal de su madre a la vez que con los terribles gigantes y criaturas que tan solo ella ve.

La casa Paco Roca

Cuenta la historia de tres hermanos que vuelven a la casa familiar un año después de la muerte de su padre con intención de venderla, pero se encuentran con una colección de recuerdos propios y de su padre a la que tienen que hacer frente.

Es una obra visualmente exquisita que habla del adiós con sencillez, sutileza y profundidad.



Si te pudiera decir "gracias" Yukari Takinam

La crónica autobiográfica de una relación madre-hija complicada y transformada por la lucha contra el cáncer. ¿Cómo decir gracias y adiós a un ser querido? La autora cuenta el proceso desde la aceptación de la inminente pérdida y la gestión que hace con su madre de las emociones de ambas.

➤ La propuesta de acercar el duelo a los y las adolescentes que hacemos en el "Proyecto Prevención del Duelo Complicado. Comunidades Compasivas" está basada precisamente en la necesidad de explorar canales de comunicación afines a las y los adolescentes y en la importancia de estar entre iguales para que puedan expresarse con más naturalidad y libertad.

El cómic ofrece al mismo tiempo alta creatividad, necesidad de estructuración y toma de decisiones. En el qué quiero contar y la búsqueda del guion, decidirán quiénes

son los personajes, qué les pasa o cómo solucionan sus problemas, implicando así aspectos proyectivos y narrativas personales de las y los adolescentes, de su propia historia vital.

El dibujo de las viñetas, el diseño de los personajes, etc. fomenta la creatividad y la expresión de aspectos tal vez más inhibidos verbalmente, dándoles la posibilidad de expresarse y significarse, creando un objeto que puede ser compartido con sus iguales y que puede servir para que otras como ellas y ellos compartan sus creaciones.