



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

DUELO NO VALIDADO: DUELO POR LA PÉRDIDA DE LA JUVENTUD

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGIA

PRESENTA:

MARIANA RUEDA ORTIZ

GENERACIÓN 2013-2014



Asociación Mexicana de de Educación Continua y a Distancia,
A.C.

México, D.F., a 31 de Julio de 2014

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

**MARIANA RUEDA ORTIZ
Integrante de la Generación 2013-2014**

El nombre de la tesina es:

DUELO NO VALIDADO: DUELO POR LA PÉRDIDA DE LA JUVENTUD

ATENTAMENTE

Lic. Oscar Tovar Zambrano

Asesor de Tesina

Agradecimientos

A mis padres:

Por su amor incondicional.

Por apoyar cada locura mía.

Por confiar en mí.

Por siempre estar.

Por siempre amarme.

Por el esfuerzo que realizaron para que tomara este diplomado.

Por ser mis padres, no pude pedirle a la vida mejores padres.

Si existe una vida después de la muerte, sin pensarlo los elegiría a ustedes.

¡Gracias infinitas!

A mi hermana:

Por tu existencia, por tu cariño y por ser mi compañera de vida.

A la vida:

Por ponerme las pruebas que me trajeron hasta este camino de la Tanatología y que me ayudaron a descubrir quién soy y hacia dónde voy.

A ustedes:

My person: porque sin tu ayuda, tiempo y apoyo esta tesina no la podría haber escrito, gracias por estar siempre.

Pecas: porque sin ti, no habría podido terminar el diplomado y eso lo recordaré por siempre.

A la muerte:

Porque sin ella, no sabría que hay vida, a la que pretendo sacarle todo el jugo posible.

A los que he perdido:

Mis abuelitos "Tata" y "Tita" y a mi viejito "Peluche.

¡Los extraño siempre!

A mis profesores:

Por compartirme sus conocimientos a lo largo del diplomado, por sus enseñanzas y paciencia, que me formaron como tanatóloga.

A mi juventud:

Porque sin haberla vivido, no podría hoy plasmar mi experiencia de la transición hacia la madurez

A mí misma:

Porque me pude demostrar de qué soy capaz, porque logré empezar y concluir este diplomado, que se convirtió en el inicio de todo un plan de vida.

¡Gracias!

Quién tiene un "por qué" vivir, puede superar casi cualquier "cómo"

Viktor Frankl

Índice

I.	Introducción.....	6
II.	Desarrollo del ciclo vital.....	8
III.	Envejecimiento.....	14
IV.	Pérdidas.....	17
V.	Duelo.....	21
VI.	Juventud.....	27
VII.	Redefinir o re significar la vida.....	41
VIII.	Conclusiones.....	43
IX.	Anexos.....	44
X.	Bibliografía.....	50

I. Introducción

“Cuando una persona le dice a otra que se ve muy joven, debe tener la certeza de que está envejeciendo”

-Washington Irving

El siguiente trabajo tiene como objetivo dar a conocer el duelo por la pérdida de la juventud.

Basándome en mi experiencia personal al observar la resistencia que los jóvenes experimentamos al crecer, decidí profundizar en el tema investigando las teorías y estudios realizados referentes al tema.

En la actualidad el duelo por la pérdida de la juventud es una situación real y completamente natural que el joven contemporáneo experimenta.

Considero pertinente dar a conocer los aspectos positivos que el proceso de envejecimiento involucra, erradicando de esta manera la firme creencia negativa que se ha adoptado en torno al tema.

Para conseguir estos propósitos primero presentaré las etapas que conforman el desarrollo del ciclo vital donde expondré las principales características que involucran la niñez, la juventud, la madurez y finalmente la vejez. Con el objeto de ubicar al lector en la etapa de la juventud.

Posteriormente definiré el concepto de envejecimiento, proceso de cambios y pérdidas que se involucran en el desarrollo del ciclo vital. A estos cambios y pérdidas que se experimentan a lo largo de la vida, les sucede un proceso llamado duelo, mismo que el individuo experimenta para poder llegar a la aceptación de las pérdidas previamente mencionadas.

El sentido final de esta tesina es el de conjuntar los temas de las **pérdidas** debido al **envejecimiento** que se presentan a lo largo del **ciclo vital**, para que de esta manera se aborde el proceso de **duelo** en la etapa de la *juventud* específicamente.

II. Desarrollo del ciclo vital

“Éramos hongos creciendo, y fuimos forzados a crecer más rápido. Teniendo cabezas de 30 a 40 años con cuerpo de 20 años”

-John Lennon

Para poder hablar de juventud, es importante conocer primero el ciclo vital humano y las etapas que lo conforman. Estas etapas son en su mayoría bien definidas y además nos marcan la pauta que nos guiará para poder predecir los problemas frecuentes que surgen ante la presencia de ciertos cambios.

El desarrollo del ciclo vital se relaciona con distintas áreas de la psicología: la neurociencia, la psicología clínica, la psicología social y la psicología cognitiva. Todas las áreas exploran el desarrollo del individuo en estos aspectos.

El desarrollo es un patrón de cambios que empieza en la concepción y continúa a través de la vida, observándose cambios duraderos.

Las dos más importantes implicaciones dentro del desarrollo son el crecimiento y la decadencia.

1.- El crecimiento

Es el aumento continuo del tamaño en un organismo que es consecuencia de la proliferación celular que conduce al desarrollo de estructuras más especializadas del mismo.

El crecimiento es el proceso mediante el cual los seres vivos aumentan su tamaño y se desarrollan hasta alcanzar la forma y la fisiología propia de su estado de madurez (edad adulta).

2.- La decadencia

Es la declinación o el principio de la ruina. Se trata de un proceso de deterioro, a través del cual las condiciones o el estado de algo o alguien comienzan a empeorar. Y es a causa de este proceso, que muchos jóvenes conciben al envejecimiento, como un proceso meramente decadente.

Objetivos del desarrollo del ciclo vital

1. Crecimiento
2. Mantenimiento
3. Regulación

Con base en las observaciones realizadas por el experto en desarrollo del ciclo vital Paul Baltes, la perspectiva de este ciclo debe considerarse como:

- “Duradero: la juventud no significa el final del desarrollo, el desarrollo no está dominado por ningún período de edad.
- Multidimensional: el desarrollo se compone de dimensiones biológicas, cognitivas y socioemocionales.
- Multidireccional: a lo largo de la vida, algunas dimensiones o componentes de una dimensión se desarrollan y otras disminuyen
- Plástico: es la capacidad para el cambio.
- Multidisciplinar: los psicólogos, sociólogos, antropólogos, neurocientíficos e investigadores médicos estudian el desarrollo humano y comparten su interés en develar los misterios del desarrollo a través del ciclo vital.
- Contextual: el individuo continuamente responde y actúa dentro de un contexto, que incluye la composición biológica de la persona, el entorno físico, los procesos cognitivos, los contextos históricos, sociales y

culturales. La visión contextual contempla al *individuo como un ser cambiante en un mundo que evoluciona*.

- Incluye crecimiento, mantenimiento y regulación: el dominio de la vida a menudo implica conflictos y competencia entre tres de los objetivos del desarrollo humano: crecimiento, mantenimiento y regulación. A medida que el individuo evoluciona hacia la madurez, el mantenimiento y la regulación de sus capacidades constituyen un punto central alejándose del crecimiento. Sin embargo, para muchos individuos, el objetivo no es el de conseguir un desarrollo de las capacidades físicas, sino el de mantener aquellas habilidades o minimizar su deterioro.

(Santrock, Psicología del Desarrollo, el Ciclo Vital, 2006)

Etapas del desarrollo del ciclo vital

La etapa pre- natal

Se desarrolla en el vientre materno, desde la concepción del nuevo ser hasta el nacimiento del mismo.

La infancia

Es la etapa comprendida entre el nacimiento y los seis o siete años de edad.

La niñez

Se sitúa entre los seis y doce años. Se denomina también periodo de latencia porque está caracterizada por una especie de reposo de los impulsos institucionales para concentrarnos en la conquista de la socialización.

La adolescencia

Es la etapa en la que el individuo deja de ser un niño, pero sin haber alcanzado aún la madurez del adulto. Sin embargo, es un tránsito complicado y difícil que normalmente debe superar para llegar a la **edad adulta**.

Se considera que la adolescencia se inicia aproximadamente entre los 12 y 13 años promedio. Este es el momento en que aparece el periodo de la pubertad, que cambia al individuo con respecto a lo que hasta entonces era su niñez.

En la adolescencia se distinguen dos etapas:

- 1) Pre-adolescencia (fenómeno de la pubertad)
- 2) Adolescencia propiamente dicha.

La juventud

También puede ser llamada como **adulthood joven**, comprende las edades de los 18 a los 35 años de edad aproximadamente. Este rango de edades varía dependiendo de factores personales y ambientales.

Es la etapa en la que el individuo se encuentra más tranquilo con respecto a lo que fue su adolescencia, aunque todavía no ha llegado al equilibrio de la **adulthood madura**.

La adulthood

O también llamada **adulthood madura** es la etapa comprendida entre los 36 a los 65 años aproximadamente, aunque como es sabido, su comienzo y su término dependen de muchos factores personales y ambientales.

En esta etapa de la vida el individuo normalmente alcanza la plenitud de su desarrollo biológico y psíquico. Su personalidad y su carácter se presentan relativamente firmes y seguros, con todas las diferencias individuales que pueden darse en la realidad.

Así, hay adultos de firme y segura personalidad capaces de una conducta eficaz en su desempeño en la vida; hay otros de una personalidad no tan firme ni segura; finalmente existen los que adolecen de una pobre y deficiente manera de ser (personalidad) que los lleva a comportamientos ineficaces y hasta anormales.

La vejez

La etapa final de la vida, conocida también como tercera edad, se inicia aproximadamente a los 60- 65 años. Se caracteriza por una creciente disminución de las fuerzas físicas, lo que ocasiona en la mayoría una sensible y progresiva baja de las cualidades de su actividad mental.

La declinación biológica se manifiesta por una creciente disminución de las capacidades sensoriales y motrices y de la fuerza física; las crecientes dificultades circulatorias, ocasionadas por el endurecimiento de las arterias; y en general, el progresivo deterioro del funcionamiento de los diversos órganos internos.

De manera general estas son las principales características que poseen las etapas del desarrollo del ser humano, para brindarle un mejor panorama al lector y que pueda adentrarse en el tema. Cada una de estas etapas presenta sus respectivos cambios y pérdidas.

En el presente trabajo me centraré *únicamente* en el adulto **joven** para poder explicar la transición que dará lugar a la etapa del adulto **maduro**.

Como mencionaba anteriormente, al proceso del envejecimiento se le ha catalogado como una situación decadente en la que el deterioro, debilidad y desintegración de la persona, se hacen presentes en diversas áreas (cognitiva, emocional, mental, física, corporal y social.).

En el ser humano coinciden la estabilidad y el cambio, puesto que los cambios de las distintas competencias personales ocurren a diferentes velocidades y en su interacción ocasionan cierta estabilidad. Las diferencias en los cambios podrían indicar que el desarrollo del adulto se manifiesta multidireccionalmente, es decir, en algunas competencias lo hace de manera estable y en otras aumentando o disminuyendo.

Pero para algunos adultos que se encuentran en la transición de la juventud a la madurez y que además atraviesan por un proceso de duelo, debido a sus pérdidas, no es factible el visualizar al **envejecimiento** como un proceso positivo.

III. Envejecimiento

“La tragedia de la vejez no es que uno sea viejo, sino que una vez fue joven”

-Oscar Wilde

El envejecimiento es un proceso continuo, universal e irreversible que determina una pérdida progresiva de la capacidad de adaptación.

Características del envejecimiento.

-Universal: propio de todos los seres vivos.

-Irreversible: a diferencia de las enfermedades no puede detenerse ni revertirse.

-Heterogéneo e individual: cada especie tiene una velocidad característica de envejecimiento, pero la velocidad de declinación funcional varía enormemente de sujeto a sujeto, y de órgano a órgano dentro de la misma persona.

-Intrínseco: no debido a factores ambientales modificables.

-Deletéreo: lleva a una progresiva pérdida de función” (Satorres, P.E.). Este es uno de los principales argumentos que fomentan la concepción negativa acerca del envejecimiento puesto que se cree que debido a todas las pérdidas que se experimentan en esta etapa se deja de ser funcional. No obstante el objetivo del envejecimiento es el de alcanzar una madurez en la funcionalidad.

Por lo tanto, la diferencia que posee el envejecimiento con el proceso de crecimiento y desarrollo es que la finalidad del envejecimiento es la de alcanzar una madurez en su función.

“El envejecimiento de la población es uno de los resultados de la evolución de los componentes del cambio demográfico, el descenso de la mortalidad y su derivado aumento de la esperanza de vida y el descenso de la natalidad. Este cambio incide tanto en el crecimiento de la población como en su composición por edades. En la medida en que avanza la transición demográfica y se producen descensos de la mortalidad, y principalmente de la fecundidad, se asiste a un proceso paulatino de envejecimiento de la población” (Chackiel, J.)

Muchas de las pérdidas de la vida en las etapas del desarrollo del ciclo vital (etapa pre-natal, infancia, niñez, adolescencia, juventud, adultez y vejez.) tienen que ver con el proceso natural que es el envejecimiento. Al envejecer, los sueños y las creencias de las etapas anteriores del desarrollo empiezan a cambiar y a derrumbarse.

Durante el proceso de envejecimiento ocurren una serie de cambios en el ser humano, aspectos físicos, psicológicos y sociales que se ven afectados conforme vamos creciendo. Intensificándose a partir de la etapa de la madurez. Es por esta razón que algunos jóvenes le temen al hecho de avanzar hacia la etapa del adulto maduro, puesto que para ellos es sinónimo de vejez y deterioro.

El envejecimiento afecta a todos los niveles de organización biológica, pero este fenómeno biológico no siempre coincide con el cronológico, es por esto que muchas veces nos sorprendemos al ver a una persona joven que aparenta más edad de la que tiene, ya sea por cuestiones físicas o por presencia de enfermedades. O el caso contrario, una persona mayor que aparente menos edad de la que posee debido a que se encuentra muy conservado tanto físicamente como en cuestiones de salud.

Con este ejemplo pretendo partir, para explicar la resistencia tan marcada que existe ante el tema del envejecimiento.

El ser humano no quiere envejecer, le teme a envejecer. Contemplando únicamente las “desgracias” que este proceso le traerán, haciendo caso omiso de los beneficios que el hecho de crecer también implica.

El joven no quiere crecer ni avanzar hacia la madurez por el temor a sufrir cambios y **pérdidas** en las distintas áreas de su vida.

IV. Pérdidas

"Juventud, divino tesoro, te vas para no volver. "

-Rubén Darío

El origen de la palabra pérdida proviene de la unión del prefijo *per*, que significa al extremo, superlativamente, por completo, y por el sufijo *der*, que es un antecesor del verbo dar.

Lo que permite que asociemos a las pérdidas con habernos entregado o dado por completo hacia el objeto perdido.

Todas las pequeñas o grandes separaciones que vamos viviendo, no solamente nos recuerdan la provisionalidad de todo vínculo, sino que nos van preparando para el gran y definitivo adiós.

Cada pérdida acarreará un duelo, y la intensidad del duelo no dependerá de la naturaleza del objeto perdido, sino del valor que se le atribuye, es decir, de la inversión invertida en la pérdida.

(Cabodevilla, E.I.)

Las pérdidas pueden no sólo ser en torno a la muerte, si no que existen otros tipos de pérdidas que el individuo puede experimentar, como lo son la pérdida de una casa, la pérdida de trabajo, la pérdida de una amistad, la pérdida de la libertad, la pérdida de la salud o la pérdida de la juventud como es el tema a tratar en este trabajo.

A lo largo del desarrollo vital, las pérdidas y su elaboración (tema que abordaré con mayor profundidad en el capítulo V), representan uno de los

principales temas en la existencia humana, desde el propio nacimiento hasta la etapa más temida que es la propia muerte.

Es importante conocer cuáles son las pérdidas a las que nos podemos enfrentar en este trayecto.

Basándome en la teoría de Tizón, existen diversos tipos de pérdidas. Clasificándolas en:

1. Pérdidas relacionales: son aquel tipo de pérdidas relacionadas con “el otro”, es decir, con las personas que nos rodean y que son un pilar en nuestras vidas. Incluye el fallecimiento de personas cercanas, el fin de relaciones – separaciones y divorcios-, los abandonos, las privaciones afectivas y los abusos.

2. Pérdidas intrapersonales: son todas las pérdidas que tienen que ver con nosotros mismos y con nuestro cuerpo, es decir, pérdidas de capacidades intelectuales y/o físicas.

3. Pérdidas materiales: se dan cuando perdemos objetos o posesiones que nos pertenecen.

4. Pérdidas evolutivas: las fases de nuestro ciclo vital –infancia, adolescencia, juventud, adultez y vejez- suponen una serie de cambios que conllevan diferentes pérdidas. (Tizón, G. J.L)

Debido a que evolutivamente el ser humano experimenta cambios en común con las distintas etapas que conforman el ciclo vital, en el presente trabajo profundizaré en las pérdidas evolutivas que son las que involucran a la etapa de la juventud, y que nos conciernen en este tema. Sin descartar que dentro de estas pérdidas evolutivas, también se pueden encontrar los otros tres tipos de pérdidas.

Mencionaré de manera general, *algunas* de las pérdidas más significativas que se presentan en las diversas etapas del desarrollo:

- Infancia:

- Pérdida o separación de los padres.

- Pérdida del contacto con el medio familiar.

- Si hay un cambio de domicilio: pérdida de amigos (iguales).

- Adolescencia:

- Separación de padres, hogar y escuela.

- Pérdida del cuerpo infantil (pubertad).

- Juventud:

- Primera pareja.

- Nido vacío (salir de casa e inaugurar nueva familia).

- Adulthood:

- Posibles pérdidas de trabajo, de progenitores, etc.

- Emigración o cambios de residencia, etc.

- Vejez:

- Jubilación.

- Pérdida de funciones físicas.

- Duelo por familiares o allegados.

- Pérdida del ambiente familiar.

- Enfermedades o incapacidades en la familia o propias.

Más adelante (en el capítulo VI), profundizaré en las pérdidas concernientes a la etapa de la juventud específicamente y a la resolución del **duelo** por los cambios que se presentan durante esta etapa.

V. El duelo

“Para recuperar la juventud, basta con repetir las mismas locuras.”

-Oscar Wilde

“La palabra duelo etimológicamente proviene de los vocablos latinos: Dolus, del latín tardío que significa dolor, pena o aflicción demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien o por las pérdidas propias. Es el proceso y no un estado por el que pasa una persona al adaptarse a la pérdida de un ser querido, es el proceso que cada ser humano experimenta de diferentes formas e intensidades que varían según la edad, el sexo, el vínculo afectivo, la fortaleza emocional y espiritual y hasta la cultura a la que pertenece.” (Chavarría, A.A.M)

“El duelo se refiere a la pérdida de un familiar y/o un ser querido con sus consecuencias psicoafectivas, sus manifestaciones exteriores y rituales, y el proceso psicológico evolutivo consecutivo a la pérdida” (Carmen Triadó y Feliciano Villar, N.)

“Se define como el conjunto de procesos psicológicos y psicosociales que siguen a la pérdida de una persona con la que el sujeto en deudo estaba psicosocialmente vinculado”. (Tizón, G.J.L).

“Podemos, pues, considerar que el duelo es producido por cualquier tipo de pérdida, y no solo es aplicable a la muerte de una persona. Por lo tanto el proceso de duelo se realiza siempre que tiene lugar una pérdida significativa, siempre que se pierde algo que tiene valor, real o simbólico, consciente o no para quien lo pierde” (Baratas, M.D.)

Objetivo del duelo

- Aceptar la realidad de la pérdida
- Adaptarse a la nueva existencia sin el objeto amado
- Dar expresión a las sensaciones y sentimientos, identificarlos y comprenderlos, para aceptarlos y avanzar

Finalidad del Duelo

“Recuperarse de la manera más saludable en el tiempo más corto posible, y alcanzar en ese tiempo, el equilibrio emocional y no transcurrir de un duelo considerado “normal” a padecer un duelo patológico que es cuando se vive y se reacciona con sentimientos y emociones desproporcionados. Este tipo de duelo requiere ayuda profesional inmediata.” (Chavarría, A.A.M)

Al ser el duelo una manifestación natural que surge ante la pérdida de un objeto, persona o evento significativo para el individuo. Abarca componentes psicológicos, físicos y sociales. Su intensidad y duración son proporcionales al significado y dimensión de la persona u objeto perdido.

Retomaré la teoría descrita por Elisabeth Kübler-Ross médico psiquiatra suiza quien se convirtió en una de las personas más influyentes del siglo 20, catalogada como una de las principales expertas en los temas de la muerte, pérdidas y duelo, gracias a los estudios que realizó con personas moribundas y cuidados paliativos, al haber ayudado a muchos pacientes y familiares a manejar la pérdida de sus seres queridos a través de lo que ella denominó: las *etapas del duelo*.

Elisabeth Kübler-Ross describió el proceso de duelo a través de cinco fases por las que pasaría el individuo al tener una pérdida:

1.-Negación

En esta fase el individuo se niega a aceptar lo que ocurre; es la etapa donde las siguientes preguntas y afirmaciones aparecen:

- ¿Está realmente pasando esto?
- ¿Cómo ha podido pasar esto?
 - ¿Es cierto?
- No quiero
- No puede ser
- Debe ser un error
- No es cierto

Todo esto acompañado de una sensación de incredulidad ante lo que se está viviendo; Es un mecanismo de defensa que surge porque nuestra psique se revela ante esta situación.

2.-Ira

La ira es una reacción completamente natural del ser humano.

Es una fase con alta carga emocional, se manifiesta de múltiples formas: Contra los seres cercanos, contra los causantes del cambio, contra terceros muchas veces no definidos. La ira surge de manera espontánea al reaccionar a la notificación del cambio o pérdida y en ocasiones ésta se manifiesta de manera

retardada. El individuo actúa de manera colérica y resentida siendo el enojo el factor más característico de esta etapa. Cuanto antes se experimente, cuanto antes se disipará.

En la fase de la ira surgen preguntas y afirmaciones como las siguientes:

- ¿Por qué a mí?
- ¿Cómo puede estarme pasando esto?

- No es justo
- No lo merezco.

3.-Negociación

En esta fase el individuo de manera defensiva busca negociar su realidad, es decir hace tratos para intentar llegar a un acuerdo que puedan evitar lo inaceptable, la mayoría de éstos son secretos a manera de soliloquio.

En el intento por negociar el individuo se apoya de factores externos creyendo que de esta manera va a poder evitar la situación de pérdida por la que atraviesa; utilizando recursos como plegarias, promesas y juramentos.

4.-Depresión

A diferencia de las fases anteriores en donde existe una resistencia al cambio y que se enfocan en el pasado; en la depresión se hace referencia de manera drástica al presente, el individuo comienza a entender lo que le está pasando, aparece la tristeza, la angustia y una sensación de vacío evidente en donde las ideas negativas predominan, es la fase donde se estancan más

personas y en ocasiones se requiere de un apoyo profesional adecuado (psicólogos, tanatólogos, psiquiatras, médicos y sacerdotes).

Las siguientes y preguntas son características de esta fase:

"Estoy tan triste, voy a morir, me siento mal, extraño a mis seres queridos"

"¿Por qué hacer algo?"

"¿Qué sentido tiene?"

"¿Por qué seguir?"

5.- Aceptación

Esta es la fase final del proceso del duelo; la de resolución, es el fin de la lucha y es aquí donde surge la aceptación o el rechazo al cambio con todas sus consecuencias.

Las expresiones como:

"Esto tiene que pasar"

"No hay solución"

"No puedo seguir así"

"Debería prepararme para esto"

"No puedo luchar contra la realidad"

Son comunes cuando el individuo atraviesa por esta fase.

Aceptar no implica estar de acuerdo o sentirse bien con lo vivido, es asumir que enfrentamos una nueva realidad y debemos aprender a vivir con ella.

No todas las personas atraviesan por las cinco fases del duelo y se pueden experimentar en distinto orden ya que el proceso es personal y no hay un tiempo exacto en la duración, intensidad y sensaciones del mismo.

Una vez mencionadas las fases del duelo por las que atraviesa el individuo al sufrir una pérdida, podemos hablar de lo que sucede cuando éste no acepta la pérdida de su juventud, es decir su nueva realidad, pudiendo sufrir consecuencias.

Al rechazar su realidad, las fases descritas anteriormente el individuo las va a vivir de igual manera pero es posible que con mayor intensidad, es decir la duración del dolor podrá prolongarse afectando aspectos personales, familiares y sociales. Esta resistencia de aceptación que presenta el ahora adulto maduro ante su proceso de envejecimiento se puede deber a la concepción de declive que se tiene del mismo.

Es por esto que considero importante que el adulto **joven** resuelva su duelo ya que resulta imprescindible para que pueda madurar.

VI. Juventud

"La mayor desgracia de la juventud actual es ya no pertenecer a ella."

-Salvador Dalí

Es la etapa del desarrollo en la que el individuo se encuentra más tranquilo con respecto a su adolescencia, aunque todavía no ha llegado al equilibrio del adulto maduro.

Se considera que la etapa del adulto joven comienza al terminar la adolescencia (en torno a los 20 años) y termina a los 40.

En la juventud, las pérdidas toman un sabor diferente. Ahora parecen ser más frecuentes, permanentes y en muchos casos, negativas. Pareciera como si estas pérdidas se construyesen sobre otras pérdidas. Y esta sensación negativa ante los cambios, dificulta la adaptación a la etapa de la madurez.

Cuanto más se vive, más pérdidas de amigos y familiares se van experimentando. Así como cambios biológicos y psicológicos.

“Las personas que se encuentran en esta etapa de la vida deben ser conscientes que el deterioro continúa y deben estar preparados para saber que varios aspectos de su ser se van a ver afectados:

- Desarrollo físico y fisiológico.
- Desarrollo intelectual
- Desarrollo laboral
- Desarrollo de la personalidad

- Desarrollo social”

(Mayoral, M.M.A. *Pérdidas en la quinta década de la vida.*2013)

Se considera que durante la etapa de la juventud se alcanza el máximo nivel de forma física y comienza la disminución del rendimiento físico. Ocasionalmente que el individuo se comience a interesar por el mantenimiento y la prevención de su salud recurriendo al uso de distintas estrategias para retrasar el envejecimiento.

Cambios Físicos:

Los cambios físicos que ocurren en la juventud se dan de manera gradual. Son uno de los principales cambios que más afectan al joven.

A pesar de que todos atravesamos por algún tipo de cambio físico debido al proceso de envejecimiento durante el desarrollo del ciclo vital, la magnitud de estos cambios es distinta en cada individuo.

“Una de las principales pérdidas que ocurren en el adulto joven es la del cuerpo joven a un cuerpo cargado con una mayor cantidad de tensiones debido al envejecimiento orgánico, una mayor posibilidad de enfermar, la pérdida de la flexibilidad física, la dificultad de realizar ciertos movimientos propios de la juventud, el cuerpo real empieza a dar sus primeras señales para que el sujeto comience a modificar ese cuerpo imaginario, el sujeto debe realizar un duelo corporal, el cuerpo de la juventud ya no existe más, ahora tiene que vérselas con un cuerpo que debe cuidar, un cuerpo más envejecido.” (Mayoral, M.M.A.)

Signos visibles

Uno de los cambios más significativos que se producen en la transición de la juventud a la madurez es la apariencia externa, las primeras señales de cambio físico se manifiestan normalmente en la piel, ésta comienza a volverse más flácida y arrugada, ocasionado por la pérdida de colágeno y depósitos grasos en las capas inferiores, en ocasiones aparecen manchas en la piel en zonas pequeñas

como cara y manos, el cabello se torna más fino y canoso debido al decremento en la producción de melanina. La disminución en la altura y la disminución en la agilidad física, son también cambios significativos para el joven que los experimenta.

Debido a que en nuestra cultura se valora la apariencia juvenil muchos individuos realizan un esfuerzo por aparentar una menor edad, recurriendo a medidas externas que retrasen el proceso de envejecimiento como lo son el uso de tintes, cirugías estéticas, productos naturistas, cremas corporales, además deportar vestimenta catalogada juvenil; sin dejar a un lado la creación de nuevos hábitos alimenticios como dietas e ingesta de vitaminas y en ocasiones la implementación de ejercicios físicos.

Cambios intelectuales:

Las funciones cognitivas (atención, memoria, cálculo, lenguaje...) comienzan a deteriorarse de manera más significativa. A partir de este momento, algunas de estas funciones pueden dificultarle al joven el desempeño de alguna actividad que las involucre, debido a su deterioro normal.

Cambios psicológicos:

En el comienzo de la edad adulta o madurez, se requiere elegir nuevos roles y establecer una identidad que resulte congruente con los mismos. Además implica plantearse preguntas como: ¿Quién soy yo? Y ¿Hacia dónde me dirijo?, y luego responderlas.

Cambios sociales:

La red social del joven también se ve afectada, puesto que el número de amigos de éste se va reduciendo, así como también la frecuencia en la que ocurren sus encuentros.

La búsqueda por la pareja se vuelve un tema constante. Genera ansiedad y estrés el hecho de encontrarse soltero o sin futuros planes de formar una familia.

Los jóvenes que tienen una pareja estable se comienzan a cuestionar sobre cuál es el siguiente paso a seguir en su relación (matrimonio e hijos).

El término de una carrera universitaria, seguido de la búsqueda de un trabajo que le pueda brindar estabilidad al joven a lo largo de su vida, en ocasiones, también representa un reto para el individuo.

Como se puede observar, si analizamos el panorama general, durante esta transición ocurren gran cantidad de pérdidas y cambios.

A toda pérdida le sigue una consecuencia y éstas, además de ser negativas, también pueden ser de carácter positivo y que podrían beneficiar al joven en la próxima etapa del ciclo vital.

¿Pero qué sucede cuando se retrasa el proceso de duelo ante la pérdida de la juventud?...

El fenómeno de la juventud tardía

La prolongación de la etapa de la juventud puede considerarse como uno de los procesos más humanos, y por lo tanto normales, en la evolución del ser humano.

Este fenómeno del retraso de la integración social de la infancia y juventud y que implica una demora madurativa, puede traer consigo consecuencias en la vida de las personas y de los grupos.

Aunque en cada clase social y cultura, la demora madurativa se manifiesta de manera diferente, los medios de comunicación, las preferencias y las relaciones, son factores en común que tienden a repetirse y se dan por igual en ambos sexos.

Además de las causas sociológicas y externas, este fenómeno posee características psicológicas personales.

“Se reducen éstas a los modos de sentir y de pensar de las mismas poblaciones, sobre todo juveniles, en lo que se refiere a compromisos, responsabilidades, esfuerzos, riesgos, vínculos estables. Los jóvenes prefieren una vida generosa con el momento presente y rehúyen ataduras que vinculen con el porvenir.” (México, Catequesis la Salle)

Se le puede denominar “joven tardío”, a todo aquél joven que se encuentra en el rango de edades de los 20 a los 30 años de edad.

Características del joven tardío:

- Sigue con dependencia del hogar, aunque adaptado a su situación peculiar.

- Es dueño de sus propias opciones, sin abandonar la protección paterna.
- Demora los compromisos matrimoniales sin prisas por crear un hogar propio.
- Retrasa su ingreso en el mundo laboral, no siempre por la dificultad de hallar trabajo, sino en espera de mejores oportunidades.
- Debe seguir procesos de post graduación para obtener mayor preparación profesional, reclamada por muchas tareas de alta exigencia social.
- Se desenvuelve en sociedad con actitudes originales y opciones propias
- Considera su situación como normal, al contemplar que la mayor parte de compañeros se mantiene igual, sobre todo en el sexo femenino.
- Corre el riesgo de frustraciones, si la situación se prolonga en exceso, lo cual acontece en los entornos de los 30 años.

(México, Catequesis la Salle)

Las características previamente descritas nos pueden servir como referencia para ubicar a un joven que se resiste a aceptar la nueva etapa de su juventud misma que le permitirá avanzar hacia la próxima madurez.

Causas

El confort en las condiciones de la vida actual, fomentan que el joven, retarde su crecimiento, puesto que se halla más seguro y contenido familiar y socialmente, extendiendo así, la etapa de juventud.

El miedo a crecer es otro de los factores que influyen para que el joven no desee avanzar hacia la etapa de la madurez.

La palabra pérdida para el joven representa una imposición que la vida le hace obligándole a conceder más de lo que está dispuesto a otorgar, y reacciona de manera resistente ante los cambios que se presentan en esta transición de la juventud a la madurez.

Madurez

Cuando los jóvenes intentan formarse una idea acerca de cómo serán sus vidas en la etapa de la madurez, frecuentemente anticipan que todo comenzará a ir cuesta abajo.

Sin embargo, la madurez, al igual que todas las etapas del ciclo vital humano presenta aspectos positivos y negativos.

Para muchos jóvenes, la etapa de la madurez representa una disminución en las capacidades físicas, y un aumento en las responsabilidades. Lo conciben como un período en el que se toma una mayor conciencia de la polaridad existente entre la juventud y la vejez, y advierten que cada vez disponen de menos tiempo en sus vidas.

En la etapa de la madurez se busca dejar un legado a las futuras generaciones, alcanzando la satisfacción en las trayectorias personales del ser humano.

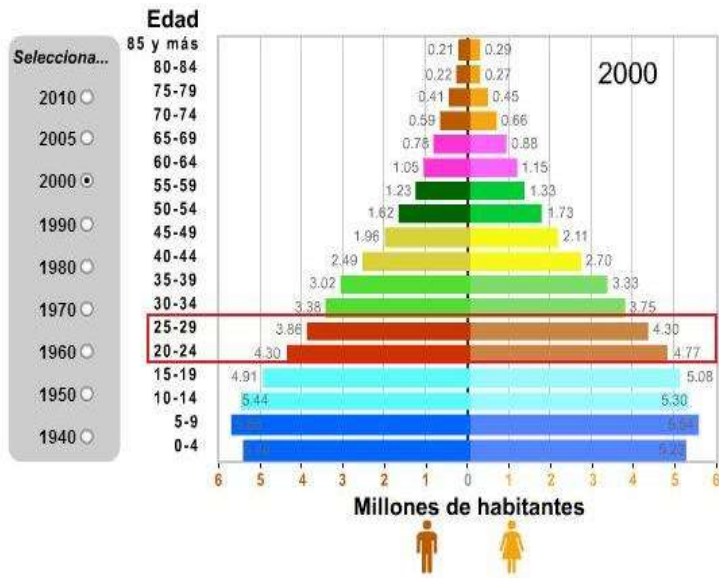
Es una etapa intermedia, que supone el balance entre las responsabilidades y el trabajo que surgen de las relaciones en medio de una serie de cambios psicológicos y físicos relacionados con el proceso de envejecimiento.

Durante la madurez el individuo vive estados de fracaso y de éxito.

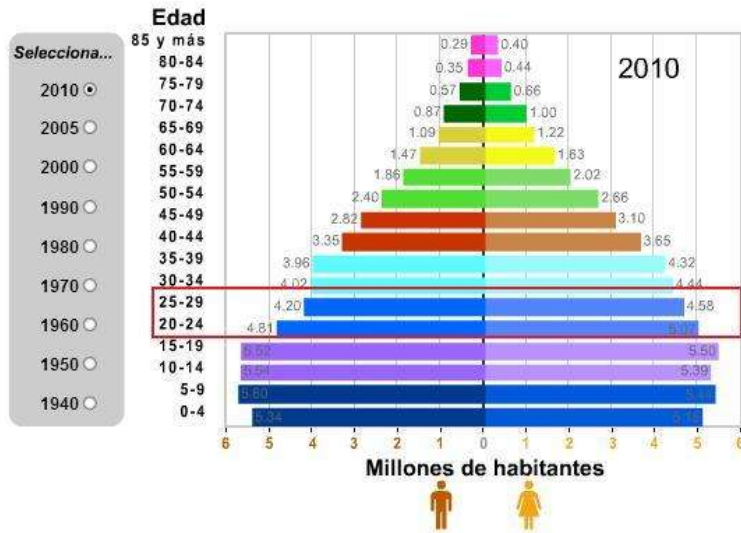
El madurar implica que el joven tendrá que desarrollar las habilidades para poder considerar a su prójimo, a través de la empatía, el sacrificio, la fidelidad, abnegación y el altruismo, es decir, tendrá que renunciar y sacrificar el ensimismamiento y egoísmo que resulta característico en los jóvenes. Debe aprender a responder por alguien más que no sea él mismo. Y es la realización de este esfuerzo lo que le permitirá alcanzar satisfactoriamente la etapa de la madurez.

Juventud en cifras

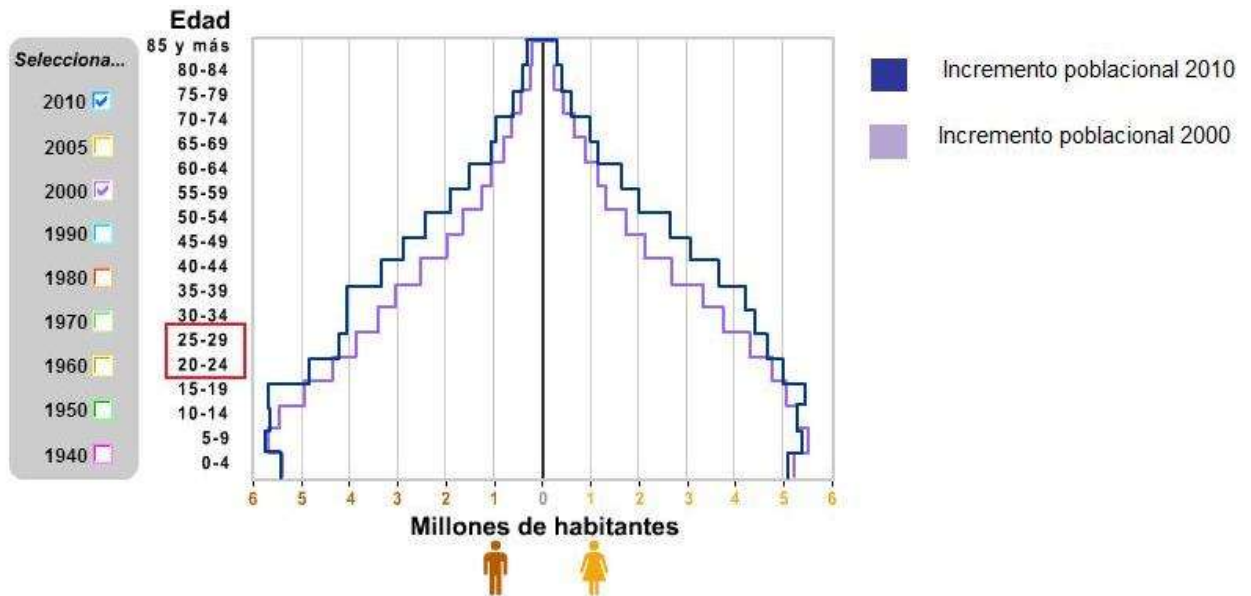
Como se muestra en las siguientes gráficas en donde hago una comparación entre la población total de hombres y mujeres en censos registrados en el año 2000 y 2010, siendo éste, el último conteo poblacional por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Se refleja un incremento notorio y acelerado de la población de 20 a 29 años, registrando un incremento de 0.85 millones de jóvenes en tan sólo una década.



Total poblacion Hombres: 8.16 Millones de habitantes
 Total poblacion Mujeres: 9.07 Millones de habitantes



Poblacion total hombres 20 - 29 años: 9.01 millones de habitantes.
 Poblacion total mujeres 20 - 29 años: 9.65 millones de habitantes.



Es por este incremento en la población de adultos jóvenes (20 a 29 años) que resulta previsible que en los próximos años, este hecho representará un reto para la Psicología evolutiva, puesto que habrán de crearse intervenciones adecuadas que logren generar conciencia en el joven tardío para aceptar su nueva realidad.

Esto se pretende lograr, acoplado un plan de intervención personalizado que considere las necesidades y situación actual del joven con el objetivo de que se ubique en la etapa de la madurez, para así poder dejar atrás la etapa de la juventud.

La elaboración del duelo del joven al sufrir una pérdida, forma parte de la intervención psicológica.

Se debe considerar que los procesos de mejora personal en este grupo de jóvenes requieren de voluntad, selección, libertad, serenidad y conciencia de utilidad.

Duelo por la pérdida de la juventud

El duelo por la juventud constituye un mirador que nos permite vislumbrar nuestra vida futura aún cuando disponemos de tiempo para prevenir y alterar ciertos efectos del envejecimiento.

Al joven le duele crecer, porque implica dejar atrás ciertos aspectos juveniles de su vida. Es en este momento cuando se presenta el proceso de duelo. Deberá elaborarlo para poder aceptar su nueva realidad como adulto maduro.

Sin embargo, el tema del duelo por la pérdida de la juventud es un tema del cual no es tan frecuente escuchar, y para facilitar la comprensión del mismo, mencionaré algunos ejemplos reales que permitirán un acercamiento hacia lo común que resulta esta resistencia a madurar en los jóvenes.

A lo largo de la historia el ser humano ha expresado esta oposición a crecer, a través de:

- ✓ Canciones
- Forever Young/Por siempre joven) (Alphaville, 1984)

“Forever young
I want to be forever young
do you really want to live forever?
forever, you'll never
forever young,
I want to be forever young
do you really want to live forever?
forever young.”

- Time in a bottle /El tiempo en una botella (Croce,J., 1973)

“But there never seems to be enough time, to do the things you want to do once
you find them”

✓ Libros

- El retrato de Dorian Gray (Wilde, O., 1890). Novela que aborda el argumento universal de la eterna juventud, ya que el personaje principal desea conservar su juventud eternamente.

✓ Películas

- Enredados (Walt Disney Animation Studios, 2010). Película que narra la historia de una princesa llamada Rapunzel que fue raptada y encerrada en lo alto de una torre cuando era niña por una anciana malvada que un día encontró una flor y descubrió que al pronunciar delante de la flor la canción “flower gleam and glow” podría mantenerse joven durante cientos de años.

- El curioso caso de Benjamin Button (Fitzgerald, S.F, 1922). Relato escrito, que narra la historia de Benjamin Button, un ser extraordinario e irreal cuyo ciclo de vida se desarrollaba de manera inversa. Nació siendo un anciano, continuando por la edad madura, la adultez joven, seguido de la adolescencia, pubertad, niñez y finalmente murió siendo un recién nacido.

✓ Personajes ficticios

- Peter Pan (Barrie, J.M, 1904). Personaje ficticio creado para una obra de teatro. Peter Pan es un niño que vive en el país de Nunca Jamás, una isla en donde los niños nunca crecen. Se han hecho diversas adaptaciones acerca de la historia original.

Resultado de un análisis a profundidad del personaje de Peter pan, se ha dilucidado uno de los grandes conflictos del ser humano gracias a lo que resulta más representativo de la historia para el que la conoce, que es la idea de jamás tener que crecer. El impacto que esta idea llegó a tener, influyó de tal manera que

se acogió en la psicología popular el término de “Síndrome de Peter Pan, la persona que nunca crece”. Esto con el fin de describir a los sujetos que tienden a:

- Idealizar la juventud, para negar la madurez.
- Tienen un marcado miedo a la soledad.
- Se muestran inseguros y con baja autoestima
- Su egocentrismo les hace creer merecedores de recibir y pedir de los demás, sin preocuparse de los problemas de los demás.
- Son irresponsables.
- Tienen miedo al compromiso, como coartador de su libertad.
- Tienen baja tolerancia a la frustración por lo que se sienten permanentemente insatisfechos, no enfrentan sus problemas ni toman la iniciativa, ni se esfuerzan en ello.

No existe evidencia que muestre que el síndrome de Peter Pan sea una enfermedad psicológica existente y no se encuentra listada en el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.

- Vampiros. La historia de los vampiros que asesinaban a sus víctimas con la finalidad de beber su sangre para alimentarse, con el paso de los años ha tendido a ser modificada, debido a que los vampiros al ser indestructibles por medios convencionales, surgió el nuevo objetivo de permanecer joven eternamente. Es decir, los vampiros comenzaron a buscar la manera de ser inmortales.

✓ Personajes históricos

- Cleopatra VII (69 A.C- 30 A.C) .Figura emblemática que se asocia con la obsesión a la belleza y la juventud, bañándose con leche de burra y miel para conservarse.

- Erzsébet (Elizabeth Bathory) (1560-1614). Mejor conocida como la Condesa sanguinaria. La condesa envejecía con rapidez y buscó un remedio para mantener su juventud y atractivo. Un alquimista le recomendó bañarse con sangre de personas jóvenes a modo de tratamiento rejuvenecedor. Se le atribuyen 650 muertes. Catalogada como una asesina serial.

Ciertamente el hecho de saber que el duelo por la pérdida de la juventud es más común de lo que creemos, debido a lo natural del proceso de envejecimiento, nos puede ayudar a aceptar estos cambios de manera más sana, sin postergar nuestro propio crecimiento y de esta manera, poder avanzar hacia la siguiente parada: la madurez.

Una herramienta que puede ser de utilidad para el joven que se encuentra elaborando un duelo por la pérdida de la juventud, es el de pensar que vas hacia algo mejor que aquello que dejaste. Puede resultar una alegría que compensa el dolor que causa lo perdido.

Pero atención:

- ✓ COMPENSA pero no EVITA
- ✓ APLACA pero no CANCELA
- ✓ ANIMA a seguir pero no ANULA el dolor”

(Bucay, J. *El camino de las lágrimas*, 2010.)

VII. Re definir o re significar la vida

“Sólo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir”

-Dalai Lama

Uno de los aspectos más importantes y que representa un reto para el joven que se encuentra en etapa de transición es el de aceptar que todo es parte de la vida. Dejar de aferrarse a lo que un día fue y que ya no es.

Valorar lo real de esta nueva etapa en la que se encuentra, tomando en cuenta los aspectos positivos y no sólo los negativos que esta incluye.

La resistencia sólo alargará el proceso de aceptación, pero este cambio resulta inevitable para todo aquél que camine por esta vía del envejecimiento.

El hecho de avanzar a esta nueva etapa, no implica olvidar lo que se hizo o lo que se fue, sino que gracias a lo vivido, a través de lo experimentado, se logrará tener más herramientas que le permitirán al ahora adulto maduro, afrontar su vida.

El aceptar estos nuevos cambios físicos, psicológicos, sociales, intelectuales, laborales y de personalidad, le permitirá al individuo afrontar las nuevas situaciones que se le presenten. Y así poder construir un futuro con nuevos objetivos y que también le brindarán satisfacción.

“La manera de no padecer “de más” no es amar “de menos”, sino aprender a no quedarse pegado a lo que no está, cuando el momento de la separación o de la pérdida nos toca. La manera es disfrutar de esto y hacer lo posible para que sea maravilloso, mientras dure”. La manera es vivir comprometidamente cada momento de la propia vida. La manera es, por fin, no vivir mañana pensando en este día de hoy que fue tan maravilloso, porque

mañana deberé asumir el compromiso con lo que mañana esté pasando, para poder hacer de aquello también una maravilla” (Bucay, J. *El camino de las lágrimas*, 2010.)

En mi caso, sin haber experimentado mis propias pérdidas evolutivas, no podría compartir mi experiencia a través de este escrito.

VIII. Conclusiones

- El envejecimiento es un proceso inevitable y universal y sucede en todas las etapas del desarrollo del ciclo vital.
- Al experimentar pérdidas o cambios, existirá un proceso de duelo.
- Es necesario aceptar las pérdidas para poder avanzar.
- El duelo por la pérdida de la juventud es un proceso normal que ocurre en la etapa de la juventud (de los 20 a los 30 años) y que forma parte del desarrollo del ciclo vital.
- El duelo postergado, afectará de manera significativa las distintas áreas de la vida del joven, intensificando su dolor.
- Al referirse a esta investigación el joven contemporáneo podrá identificar su propio proceso de duelo y la etapa en la que se encuentra. Facilitando así la búsqueda del apoyo adecuado al recurrir a un profesional (psicólogo, tanatólogo, médico...)
- La resolución del duelo con la ayuda de un profesional le permitirá al individuo, avanzar de una manera más saludable hacia la etapa de la madurez.
- Toda pérdida trae consigo consecuencias, lo que muchas veces no sabemos es que éstas pueden ser positivas.
- Cada etapa de la vida, además de tener aspectos negativos, posee muchos positivos, y es en éstos en donde recomiendo centrarse. Al aceptar nuestras pérdidas, y con esto no me refiero a olvidar lo vivido, podremos enriquecer más nuestras experiencias futuras.

IX. Anexos

La vida según Quino

“La vida debería ser al revés; Se debería empezar muriendo y así ese trauma está superado; luego te despiertas en una residencia mejorando día a día... después te echan de la residencia porque ya estás bien, y lo primero que haces ¡es cobrar tu pensión! Luego en tu primer día de trabajo te dan un reloj de oro... Trabajas 40 años hasta que seas lo bastante joven como para disfrutar de tu retiro laboral; entonces vas de fiesta en fiesta, bebes, practicas el sexo y te preparas para empezar a estudiar. Luego empiezas el colegio, jugando con tus amigos sin ningún tipo de obligación, hasta que seas bebé. Y te pasas los últimos nueve meses flotando tranquilo, con calefacción central, servicio de habitaciones, etc. ¡Y al final abandonas este mundo en un gran orgasmo!”

Síndrome de los “veintitantos”

Referencia: Franco, A. *Síndrome de los veintitantos*. (Electrónico).

<http://caracteres.mx/sindrome-de-los-veintitantos/>. 2014

Le llaman la “crisis del primer cuarto de vida”.

Te empiezas a dar cuenta que tu círculo de amigos es más pequeño que hace unos años atrás.

Te das cuenta de que cada vez es más difícil ver a tus amigos y coordinar horarios por diferentes cuestiones: trabajo, estudios, etc...

Y cada vez disfrutas más de esa cervecita que sirve como excusa para conversar un rato.

Las multitudes ya no son “tan divertidas”... incluso a veces te incomodan.

Y extrañas la comodidad del colegio, de los grupos, de sociabilizar con la misma gente de forma constante.

Pero te empiezas a dar cuenta que mientras algunos son verdaderos amigos otros no eran tan especiales después de todo. Entendiste que la amistad después de todo no se basa en el tiempo, sino en la calidad de las personas que tienes a tu lado.

Te empiezas a dar cuenta de que algunas personas son egoístas y que, a lo mejor, esos amigos que creías cercanos o que los conservas desde hace mucho tiempo, no son exactamente las mejores personas que has conocido y que hay más gente que te rodea, a quienes le debes poner mayor atención y verás quienes resultan ser amigos de los más importantes para ti.

Ríes con más ganas , pero lloras con menos lágrimas, y con más dolor.

Entendiste que el tiempo no sana las heridas, sino que alarga las agonías.
Aprendiste que las peleas son distintas a las discusiones y que las discusiones surgen en base al cariño y engrandecen las relaciones.

Entendiste que los tiempos no existen y que las decisiones hay que tomarlas alguna vez en la vida.

Aprendiste que alguien más que tú puede tener la razón, y que con los sentimientos ajenos no se juega.

Aprendiste que las parejas van y vienen, y que hay gente que queda y que siempre estará.

Aprendiste a escuchar y a valorar los pequeños detalles del resto, que marcan la diferencia entre las multitudes.

Aprendiste que la calidez de palabras, los oídos atentos, las palabras sinceras y una incondicional lealtad, no te la da nadie más que un verdadero amigo.

Aprendiste que la confianza es algo que se siembra, se riega, se cultiva y se cosecha, que hay que ganársela y saber mantenerla.

Que es para una persona especial, que no es para todos, y que lamentablemente no se regala y cuando se pierde es imposible recuperarla.

Te rompen el corazón y te preguntas cómo esa persona que significaba tanto te pudo hacer tanto mal.

O quizás te acuestes por las noches y te preguntes por qué no puedes conocer a una persona lo suficientemente interesante como para querer conocerla mejor.

Los ligues y las citas de una noche te empiezan a parecer baratos, y emborracharte y actuar como un idiota empieza a parecerte verdaderamente estúpido.

Salir tres veces por fin de semana resulta agotador y significa mucho dinero para tu pequeña billetera.

Tratas día a día de empezar a entenderte a ti mismo, sobre lo que quieres y lo que no.

Tus opiniones se vuelven más fuertes.

Ves lo que los demás están haciendo y te encuentras a ti mismo juzgando un poco más de lo usual porque de repente tienes ciertos lazos en tu vida y adionas cosas a tu lista de lo que es aceptable y de lo que no lo es.

A veces te sientes genial e invencible, y otras... con miedo, solo y confundido.

De repente tratas de aferrarte al pasado, pero te das cuenta de que el pasado cada vez se aleja más y que no hay otra opción que seguir avanzando y de saber conservar bien el presente porque será tu única compañía en el futuro.

Lo que puede que no te des cuenta es que todos los que estamos leyendo esto nos identificamos con ello.

Todos nosotros tenemos “veintitantos” y nos gustaría volver a los 15 -16 algunas veces, pero sabemos que hay gente que ha aparecido en nuestro camino durante estos últimos años que son únicos.

Parece ser un lugar inestable, un camino en tránsito, un desbarajuste en la cabeza... pero todos dicen que es la mejor época de nuestras vidas y no tenemos que desaprovecharla por culpa de nuestros miedos...

Dicen que estos tiempos son los cimientos de nuestro futuro, que las amistades universitarias son las verdaderas y que estamos entrando a la realidad de nuestras vidas.

Parece que fue ayer que teníamos 16...

¿Entonces mañana tendremos 30?

¿Así de rápido?

Hagamos valer nuestro tiempo... ¡que no se nos pase!

“La vida no se mide por las veces que respiras, sino por aquellos momentos que te dejan sin aliento”...

Forever young (Alphaville, 1984)

Let's start in style, let's dance for a while
heaven can wait we're only watching the skies
hoping for the best, but expecting the worst
are you gonna drop the bomb or not?

Let us stay young or let us live forever
we don't have the power, but we never say never
sitting in the sandpit, life is a short trip
the music's for the sadman

Can you imagine when this race is won
turn out all the faces into the sun
praising our leaders, we're getting in tune
the music's played by the madman

Forever young
i want to be forever young
do you really want to live forever?
forever, you'll never
forever young,
I want to be forever young
do you really want to live forever?
forever young.

Some are like water, some are like the heat
some are a melody and some are the beat
sooner or later they all will be gone
why don't they stay young?

It's so hard to get old without a cause
i don't want to perish like a fading horse
years like diamonds in the sun
and diamonds are forever

So many advantages given up today
so many songs we forgot to play
so many dreams swinging out of the blue
oh let it come true

Traducción

Por siempre joven (Alphaville, 1984)

Comencemos en la moda, bailemos un rato
El paraíso puede esperar, nosotros solo estamos mirando los cielos
Deseando lo mejor, pero esperando lo peor
¿Vas a soltar la bomba o no?
Permitámonos permanecer jóvenes, o permitámonos vivir por siempre
No tenemos el poder pero nunca decimos nunca
Sentados en una excavación de arena, la vida es un viaje corto
La música es para el hombre triste
¿Puedes imaginar cuando el espacio se haya ganado?
Girando nuestras caras hacia el sol, alabando a nuestro líderes, nos estamos
conectando
La música es tocada por el loco

Por siempre joven
Yo quiero ser por siempre joven
¿Realmente quieres vivir por siempre? Por siempre, tu nunca

Por siempre joven
Yo quiero ser por siempre joven
¿Realmente quieres vivir por siempre? Por siempre joven

Algunos son como agua, algunos como calor
Algunos son una melodía y otros el golpe
Tarde o temprano todos se irán
¿Por qué no permanecemos jóvenes?
Es difícil llegar a viejo sin una causa
Yo no quiero perecer como un caballo marchitando
Los años son como diamantes en el sol
Y los diamantes son para siempre
Tantas ventajas dejadas hoy
Tantas canciones nos olvidamos de tocar
Tantos sueños colgando del cielo
Oh déjalo realizarse
Por siempre joven
Yo quiero ser por siempre joven
¿Realmente quieres vivir por siempre?
Por siempre, tu nunca
Por siempre joven
Yo quiero ser por siempre joven
¿Realmente quieres vivir por siempre?
Por siempre joven

X. Bibliografía

Baucum, D. y Craig, G. (2001). *Desarrollo Psicológico*. México: Pearson.

Bucay, J. (2010). *El camino de las lágrimas*. Buenos Aires: Océano.

Catequesis, La Salle. *El fenómeno de la infancia y juventud prolongadas*.
(Electrónico).

<http://www.lasalle.es/catequesis2/Documentos/05%20DS%20Documentos%20Sociales/DS04%20Juventud%20prolongada.pdf>. 2014

Cornachione, L. M. A. (2006). *Psicología del desarrollo de la vejez; aspectos biológicos y sociales*. Argentina: Brujas.

Cuadrado, D. *Las cinco etapas del cambio*.

(Electrónico).

http://www.factorhuma.org/attachments_secure/article/420/c303_cincoetapas.pdf. 2010

De la Fuente, J. R. y Heinze, G. (2012). *Salud mental y medicina psicológica*. México: Mc Graw Hill.

El comportamiento en las etapas del desarrollo humano.

(Electrónico).

<http://www.monografias.com/trabajos16/comportamiento-humano/comportamiento-humano.shtml>.

El proceso de duelo por muerte.

(Electrónico).

<http://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/03/El-Proceso-De-Duelo-Por-Muerte.pdf>. 2010

El proceso de envejecimiento, y los cambios biológicos, psicológicos y sociales.

(Electrónico).

<http://www.mcgraw-hill.es/bcv/guide/capitulo/8448176898.pdf>. 2014

Envejecimiento Biológico.

(Electrónico).

<http://escuela.med.puc.cl/publ/ManualGeriatría/PDF/EnvejeBiologico.pdf>.

Franco, A. *Síndrome de los veintitantos.*

(Electrónico).

<http://caracteres.mx/sindrome-de-los-veintitantos/>. 2014

García, B.X. y Estremero, J. *Ciclo vital. Crisis evolutivas.*

(Electrónico).

<http://www.foroaps.org/files/Ciclo%20Vital.pdf>. 2003

Mayoral, M.M.A. *Pérdidas en la quinta década de la vida.*

(Electrónico).

http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/124/cd/guia/documentacion%20complementaria/15_persona_adulta.pdf. 2013

Moreno, L.E. *El proceso de duelo por muerte.*

(Electrónico).

<http://www.isep.es/wp-content/uploads/2014/03/El-Proceso-De-Duelo-Por-muerte.pdf>. 2010

Sadock, J. B. y Sadock, A. V. (2008). *Sinopsis de Psiquiatría*. Barcelona: Lippincott Williams & Wilkins.

Santrock, J. W. (2006). *Psicología del desarrollo. El ciclo vital*. Madrid: Mc Graw Hill.

Satorres, P.E. *Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital.*

<http://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/26298/envejecimiento%20y%20bienestar.pdf?sequence=1>. 2013

Tizón, J. L. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia.* Barcelona: Paidós.

Triadó, C. y Villar, F. (2006). *Psicología de la vejez.* Madrid: Alianza.

Warner, S. K. y Willis, S.L. (2003). *Psicología de la Edad Adulta y la Vejez.* Madrid: Pearson.