



Asociación Mexicana de  
Tanatología, A.C.



Asociación Michoacana  
de Apoyo Tanatológico

# VIII CONGRESO NACIONAL DE TANATOLOGÍA

## VIDA Y MUERTE

## UNA RELACIÓN TRASCENDENTAL

*Del 10 al 13 de Noviembre, Morelia, Mich.*

# M E M O R I A S

### AMTAC:

Insurgentes Sur # 1160 3er Piso,  
(Entre Miguel Laurent y Tlacoquemecatl,  
Frente a Parque Hundido)  
Col. Del Valle, C.P. 03100  
Tels. 55.75.59.95 y 55.75.59.96  
Fax: 55.75.41.95  
[www.tanatologia-amtac.com](http://www.tanatologia-amtac.com)  
E-Mail: [info@tanatologia-amtac.com](mailto:info@tanatologia-amtac.com)  
Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)

### AMAT

Teléfono (443) 3 24 41 25,  
Celular (443) 3 11 22 75  
Fresno núm. 329, Fray Antonio de San  
Miguel, Morelia  
(Atrás de Plaza Morelia)  
[amat-morelia@hotmail.com](mailto:amat-morelia@hotmail.com)



## CONFERENCIA

### **¿ESTAMOS LOS TANATÓLOGOS PREPARADOS PARA NUESTRA PROPIA MUERTE?**

*Dra. Martha Palencia Ávila*

Tel: (777) 3 17 18 57    Correo: [marthapalencia@hotmail.com](mailto:marthapalencia@hotmail.com)

#### **RESUMEN DE LA CONFERENCIA:**

Este es un tema muy difícil de entender, de aceptar y para el que nunca nadie nos prepara. Es este un tema tan complicado y tan profundo y trascendente a la vez que resulta interesante preguntarnos por que los seres humanos no nos preparamos para lo único que tenemos seguro en esta vida: nuestra propia muerte. ¿Por qué será que no nos preparamos los mortales para morir?. En la conferencia se mencionan algunas de estas razones en base a nuestra experiencia de 10 años de trabajo con enfermos graves o en fase terminal y con personas en duelo.

El propósito de esta conferencia es hacernos reflexionar hasta que punto los Tanatólogos estamos preparados para nuestra propia muerte. La hipótesis es que estamos familiarizados con la muerte, mas no preparados totalmente para ella.

Para poder comprobar esta hipótesis, se realizará una encuesta al auditorio de Tanatólogos presentes, con un instrumento diseñado con 11 variables para medir hasta donde un ser humano puede estar preparado o no para su muerte. Se procesarán los resultados durante la conferencia y se darán a conocer los resultados al finalizar al grupo de asistentes.

La idea es sensibilizarnos de la importancia de este nuevo tema al que denominaremos “Educación para la Muerte”, y que proponemos como una nueva área de estudio de la Tanatología en nuestro país, que nos ayude a prepararnos para nuestra propia muerte, y de esta forma poder ayudar de una mejor manera a los enfermos y a los familiares a los que acompañamos en el dolor y en el torbellino de las emociones ante la muerte, que es finalmente nuestra misión como Tanatólogos.

## **INTRODUCCIÓN:**

La pregunta central que justifica el desarrollo de este tema es: ¿Por qué será que no nos preparamos los mortales para morir?. Por muchas razones entre ellas están las siguientes:

**1.- Porque le tenemos tanto miedo que preferimos ignorarla.** Y no ignorarla sino negarla, y evitar inclusive pensar en ella. En encuestas que hemos realizado sobre los miedos del ser humano como un tema central en Tanatología, el miedo a la muerte siempre está presente dentro de los tres primeros lugares. Otros miedos son el miedo al dolor y el miedo a lo que “viene después de la muerte”, por esta idea generalizada de que vamos a recibir castigo por nuestros “pecados”. Hemos identificado mas de 60 miedos ante la muerte, de los cuales algunos son exclusivos del enfermos, otros del familiar y finalmente hemos identificado 22 miedos del personal de salud que generalmente no esta capacitado en estos temas tan importantes de la práctica profesional dentro de un hospital. (Martha Palencia. “Calidad de la Atención al Final de la Vida: Manual para el Médico y la Enfermera. Gama Editora, 2006. Pág. 50).

**2.- Porque que no estamos familiarizados con ella.** Philippe Aries el gran historiador francés en su libro “Morir en Occidente” (Ed. Adriana Hidalgo Editora, 2008), le da a la muerte el adjetivo calificativo de “prohibida”, pues nos menciona que en esta época de la postmodernidad, en que el fin último es la satisfacción del ser humano a través del disfrute y de la “búsqueda de la felicidad instantánea desde lo externo”, el tabú del sexo ha sido remplazado por el tabú de la muerte. A los niños en antaño, dice “se les decía que nacían de un repollo, y sin embargo a la hora de la muerte, que en esa época era domiciliada (en casa, en medio de los seres queridos, familiares y amigos) los niños estaban presentes a la hora de la despedida final junto con toda la familia al lado de la cama del miembro de la familia enfermo que estaba muriendo”. Y ahora, la información sobre sexualidad se les da a los niños a muy temprana edad, y cuando muere el abuelo, se les dice que “se fue al cielo en un lugar hermoso”. Ya no presenciamos la muerte ni nos familiarizamos con ella, pues esta sucede ahora generalmente en el interior de los hospitales, bien resguardada por el personal de salud, y por la tecnología médica, en donde la mayoría de los moribundos son llenados de sondas e intubados, para que puedan tener una muerte “adecuada”. Es por esto que el ser humano promedio de nuestra sociedad hoy día, no está familiarizado con la muerte por que la mayoría de las veces no la presenciamos y por que nadie nos enseña sobre ella por que al parecer hemos olvidado que la muerte es parte de la vida. No existen escuelas para aprender a morir, y si las hubiera, estarían vacías por que en nuestra sociedad no existe una cultura en donde la “Educación para la Muerte”, para uno de los momentos mas importantes en la vida del ser humano que nos llega a todos tarde o temprano, querámoslo o no.

Retomado la pregunta del presente trabajo, en este contexto social actual es ¿Estamos los Tanatólogos preparados para nuestra muerte? Y la siguiente pregunta sería: ¿Y el resto de los seres humanos que no están constantemente al

lado de los moribundos y de la muerte podrán estar preparados para su propia muerte?.

La hipótesis es que nosotros los Tanatólogos que ejercemos la Tanatología de forma cotidiana, estamos de alguna manera familiarizados con el proceso de morir, de despedirse, de aceptar lo inevitable, de desapegarse, de sentir el dolor ante la pérdida. Pero aún así, no es lo mismo vivir lo ajeno, aunque lo hagamos desde lo mas profundo de nuestro Ser y desde el corazón, a vivir nuestro propio proceso personal frente a nuestra propia muerte. Si bien, de alguna manera puede ayudarnos esta cercanía a la muerte, no podemos asegurar que sea una preparación suficiente para enfrentar nuestra propia muerte y vivir ese momento de una manera fácil.

## CONTENIDO

En este trabajo se proponen dos dimensiones o momentos para la preparación para nuestra muerte, considerando que es esta una, o “La” tarea mas importante y trascendente a la que nos enfrentamos los seres humanos: **PREPARARNOS PARA LO ÚNICO SEGURO QUE TENEMOS COMO MORTALES: NUESTRA MUERTE.** Este es quizás nuestro reto mas importante: aprender a morir, y en el camino, como dicen los sabios, aprenderemos a vivir, pues la muerte es como dice Schopenhauer: “La única brújula segura para orientarnos en la vida” (Tomado del Amor, las Mujeres y la Muerte”. Ed. Tomo, México, 2009).

Se definen y diferencian estas dos dimensiones o momentos necesarios para prepararnos para nuestra muerte, pues...

- ♦ ¿Será lo mismo estar preparado para mi muerte? (un evento que con toda seguridad ocurrirá en mi futuro), que...
- ♦ ¿Estar preparado para morir? (verbo, acto o acción de algo que tendré que hacer cuando llegue el momento)

De esta pregunta se definen estas dos dimensiones o momentos que hay que considerar y tener en cuenta para nuestra preparación para nuestra propia muerte. Estas dimensiones se definen a continuación.

### **1ª. Dimensión o momento de la preparación para mi muerte:**

#### **Prepararme para el “evento” de mi muerte.**

Necesito prepararme para este “evento” de mi vida que con toda seguridad ocurrirá en mi futuro.

Implica que tendré que hacer preparativos de algunas cosas para estar listo a partir y a dejar la vida física en ese momento.

### **2ª. Dimensión o momento de la preparación para el instante de mi muerte:**

#### **Prepararme para la acción o acto de morir.**

Necesito prepararme para una acción o serie de acciones que tendré que realizar cuando llegue el momento.

**Implica que tengo que “practicar” algo para poder tener las condiciones necesarias para poder realizar esa acción o serie de acciones de manera sencilla y adecuada pues estaré familiarizado con ese ellas.**

**Seguramente hay muchas formas de prepararse para este evento tan importante de acuerdo a las muchas filosofías, sabidurías y tradiciones antiguas que hemos heredado de nuestros ancestros que estaban más preocupados por prepararse para el evento de su muerte que nosotros los seres humanos de la postmodernidad actual. Podemos recordar la muerte de Sócrates que estaba más que preparado para dar ese paso tan importante en medio de la tranquilidad y el conocimiento de la muerte.**

**La mayoría de los seres humanos actualmente viven su muerte: con rechazo, con gran temor y sin saber que es lo que pueden hacer para ayudarse en esta experiencia tan importante en su vida, pues nunca pensaron en ella, ni se prepararon para este momento. Pareciera que no todos sabemos que tarde o temprano, preparados o no, tendremos que enfrentar el momento de nuestra muerte.**

**Por lo tanto, mi propuesta con este trabajo, es que si algunos de los que se atreven a escuchar hablar de su propia muerte, desean prepararse para el evento y la vivencia de su propia muerte de una forma diferente puedan hacerlo con esta guía que define variables al interior de estas dos dimensiones o momentos de preparación.**

**A continuación se describen estas variables que cualquier ser humano puede trabajar para estar preparado lo mejor posible para el momento en que la energía de su alma (infinita, ilimitada y eterna, de acuerdo a todas las sabidurías) deja su cuerpo físico (finito y limitado) para regresar (de acuerdo a los miles de testimonios de Experiencias de Casi Muerte ECM, a una energía de Luz maravillosa que al envolverlos solo les transmite paz y amor). (Dr. Raymond Moody, “La Vida Después de la Muerte”. EDAF, 2002 )**

## **ESTRATEGIAS DE PREPARACIÓN PARA LA**

### **1ª. Dimensión o momento de la preparación para mi muerte:**

#### ***Prepararme para el evento de mi muerte.***

**Implica que tendré que hacer preparativos de algunas cosas para estar listo a partir y a dejar la vida física en ese momento sin apegos ni pendientes.**

#### **1ª. Estrategia:**

**LIMPIEZA DE MI PESADA MALETA  
DE “ASUNTOS PENDIENTES” NO RESUELTOS QUE  
CARGO SOBRE MIS HOMBROS.**

Esta maleta de la vida es invisible pero pesa mucho sobre tus hombros. En ella llevas cargando, culpas, frustraciones, resentimientos, odios y malos entendidos entre muchas otras cosas mas que te quitan tu paz y no te permiten ser feliz y tener buenas relaciones interpersonales. Esta maleta pesa demasiado en el momento de nuestra muerte. Es muchas veces la causa de agonías largas y muy dolorosas. La única forma de limpiarla es a través del perdón a uno mismo uy a los demás, a aquellos que creemos que nos han lastimado. En nuestra Asociación hemos diseñado lo que se llama el “Triángulo del Perdón” que es una técnica muy sencilla y muy poderosa a la vez, y que ayuda mucho a los dolientes en su proceso personal de perdón. (Martha Palencia. “El Manual del Tanatólogo: Habilidades y Herramientas para el Acompañamiento del Dolor del Duelo”, ASTEM, 2010).

**2ª. Estrategia:**

**PREPARACIÓN DE MI CARPETA “CUANDO YO MUERA”.**

En esta Carpeta se incluyen todos los documentos legales importantes (acta de nacimiento, credencial de elector, acta de matrimonio, testamento, documentos del banco, de seguros de vida, así como las disposiciones personales con respecto a mis “Voluntades anticipadas” en caso de que llegue a estar gravemente enfermo o desahuciado en un hospital, y no desee técnicas de “encarnizamiento terapéutico” o maniobras de resucitación que solo prolonguen mi agonía y la de los míos, cuando ya no haya ninguna esperanza de sobrevivida. Así mismo en esta carpeta dejas por escrito tu voluntad de ser cremado o enterrado, como quiero que sea mi funeral, la repartición de mis posesiones personales como libros, discos, y objetos personales, entre otros. (Martha Palencia. Carpeta “Cuando Yo Muera”, ASTEM, 2005). Tener todo esto listo te dará tranquilidad al final de tu vida.

**3ª. Estrategia:**

**PREPARACIÓN DE MI MALETA DE MIEQUIPAJE EN LA QUE HE IDO ACUMULANDO MIS LOGROS Y SATISFACCIONES EN MIS RELACIONES CON LOS DEMÁS QUE ME LLENAN DE PAZ, DE ARMONÍA Y DE AMOR.**

Puede ser el servicio que haces a los demás, tu propio autocuidado a ti mismo, a tus cuatro cuerpos (físico, mental, emocional y espiritual). Esta maleta es muy importante en el momento de la muerte: a mayor acumulación de experiencias positivas de amor y de servicio hacia los demás en esta maleta, mayor tranquilidad y satisfacción al revisar nuestra vida en el momento de la muerte, lo que nos ayudará a dejar esta vida de una manera un poco mas fácil.

**4ª. Estrategia:**

**REVISAR CUALES SON TUS CREENCIAS EN CUANTO A LO SUPERIOR O DIVINO, ES DESPUÉS DE LA MUERTE.**

La mayoría de nosotros no nos preocupamos por estos temas. Transcendentes como son: ¿Qué es la vida?, ¿Qué es la muerte?, ¿A dónde va el alma de la

que hablan todas las religiones después de la muerte?, ¿Cómo puedo tratar de entender estos temas tan poco científicos pero tan importantes?, ¿Cuáles son mis propias creencias de lo que pasará conmigo después de la muerte?. Si nos preocupamos por estudiar estos temas, e investigar diferentes enfoques para decidir cual es el que mas se ajusta a nuestra forma de pensar y de ser, el momento de nuestra muerte será mucho mas angustiante, que si tengo estos temas bien revisados y estudiados y una postura o creencia al respecto de a donde creo que estoy yendo en el momento de mi muerte.

**5ª. Estrategia:**

**DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE DISFRUTE Y GOZO DEL AQUÍ Y EL AHORA PARA VIVIR UNA VIDA PLENA.**

A mayor experiencia en la capacidad de disfrutar la vida en el momento actual, lo cual es un gran arte, que pocos seres humanos desarrollan, podremos sentir en el momento de nuestra muerte, que nuestra vida valió la pena, que la vivimos bien y que podemos irnos con la certeza de haberla disfrutado y no malgastado.

**6ª. Estrategia:**

**DESARROLLAR UNA ACTITUD MENTAL CON “DESAPEGO AMOROSO” HACIA LOS DEMÁS Y HACIA LA VIDA MISMA.**

Los Budistas consideran que el trabajar en el desapego es la mejor inversión de nuestro tiempo, para poder “soltar” la vida cuando llegue el momento. Si estamos “apegados” a nuestras posesiones y nuestras relaciones, será muy difícil la experiencia de nuestra muerte.

**7ª. Estrategia:**

**DESARROLLAR UNA ACTITUD DE ACEPTACIÓN Y NO DE RECHAZO HACIA LAS COSAS DE LA VIDA INCLUYENDO A LA MUERTE.**

Generalmente los seres humanos tenemos una actitud de rechazo hacia todo y hacia todos, incluyéndonos a nosotros mismos. Rechazamos nuestra realidad imperfecta y limitada No nos aceptamos como somos, rechazamos a los demás por que no son como a mi me gustaría que fueran, nos quejamos del clima, de la comida, de nuestra pareja, del jefe, de nuestro trabajo, del gobierno etc. Y con esta actitud de “lucha constante” y de no aceptación de lo que sucede que no me agrada, va a ser muy difícil el proceso de mi muerte pues tampoco me va a gustar y con esta actitud e rechazo, voy a tener que sufrir mucho en el proceso de enfrentar y vivir mi muerte.

**ESTRATEGIAS  
DE PREPARACIÓN PARA LA  
2ª. Dimensión o momento de preparación  
para el instante de mi muerte:**

### **Prepararme para el acto de morir.**

**Implica que tengo que “practicar” algo para poder tener las condiciones necesarias para poder realizar esa acción o serie de acciones de manera sencilla y adecuada pues estaré familiarizado con ese ellas.**

**Siguiendo la idea de los cuatro cuadrantes del ser humano de la Dra. Elisabeth Kubler-Ross (Sobre la Muerte y los Moribundos. México: Ed. Pax, 1969), a la que nosotros llamamos cuerpos o los cuatro cuerpos del ser humano, establecemos la necesidad de preparar cada uno de ellos para poder vivir de una mejor manera, con la ayuda de cada uno de ellos, el momento de nuestra muerte.**

#### **1ª. Estrategia:**

##### **ESTABLECER UNA RELACIÓN CERCANA Y UNA COMUNICACIÓN ESTRECHA CON MI CUERPO F Í S I C O**

**Normalmente los seres humanos sabemos “utilizar” nuestro cuerpo, pero no comunicarnos con el y sentir que puede ser nuestro aliado. Inclusive muchas veces lo vemos como nuestro enemigo: no es o no funciona como yo quisiera. No sabemos escucharlo o “sentirlo”. Por lo tanto será difícil que en el momento de dejar mi cuerpo pueda hacerlo de una forma adecuada, pues no aprendí a tener una relación de comunicación cercana con el, que me permita sentir que es lo que esta pasando en ese momento en que sus órganos y sus sentidos dejan de funcionar poco a poco.**

#### **2ª. Estrategia:**

##### **ESTABLECER UNA RELACIÓN CERCANA Y ESTRECHA CON MI CUERPO M E N T A L**

**Normalmente los seres humanos no conocemos nuestra mente, su forma de funcionar, el tipo de pensamientos que se generan o que dejamos que se generen en el. No conocemos todo su potencial; no sabemos como entrar al silencio y sosegar o tranquilizar la mente; no sabemos obtener paz de nuestra mente tranquila. Las técnicas de meditación son muy útiles para “educar” nuestra mente traviesa e inestable, y poder “estabilizarla” y tranquilizarla para lograr sentir seguridad y confianza en nosotros mismos. La mente desquiciada por los miedos en el momento de nuestra muerte es nuestra peor enemiga para lograr una muerte digna y en paz hasta donde sea posible. Es por esto que los budistas dicen que la vida es una oportunidad de aprender a controlar y tranquilizar la mente para poder morir en conciencia, en paz y en aceptación.**

#### **3ª. Estrategia:**

##### **ESTABLECER UNA RELACIÓN CERCANA Y UNA COMUNICACIÓN ESTRECHA CON MI CUERPO E M O C I O N A L**

**Normalmente los seres humanos no sabemos que las emociones son hijas de nuestros pensamientos, y al no identificar o controlar nuestros pensamientos negativos y pesimistas y llenos de miedo, no vamos a lograr controlar nuestras emociones en el momento de nuestra muerte.**



#### **4ª. Estrategia:**

#### **ESTABLECER UNA RELACIÓN CERCANA Y UNA COMUNICACIÓN ESTRECHA CON MI CUERPO E S P I R I T U A L**

Normalmente los seres humanos no sabemos ni siquiera que es nuestro cuerpo espiritual. Lo confundimos con nuestras creencias o prácticas religiosas, si es que tenemos algunas. Nuestro cuerpo espiritual, es la energía de vida que sobrevive a la muerte de nuestro cuerpo físico. Es nuestra esencia verdadera, que las filosofías y sabidurías antiguas intentan que tomemos conciencia para poder aprender a “conectarnos” con esta energía de paz interior, en donde podemos encontrar toda la fortaleza y la sabiduría que siempre buscamos en el exterior. Por eso los grandes filósofos nos dicen: “No busques afuera las respuestas pues todo lo que necesitas está dentro de ti”. El momento de la muerte es el momento en que esta energía espiritual se desprende o sale de nuestro cuerpo físico. Si nunca practicamos el “sentirla” en nuestro interior a través del silencio y de las diferentes técnicas de meditación cuyo objetivo es que aprendamos a conectarnos a esta energía espiritual de Paz y a familiarizarnos con ella, va a ser muy difícil que podamos tener una muerte tranquila, y ayudarnos con este conocimiento y familiaridad de sentir la Paz de esta energía en nuestro interior. Por lo tanto las técnicas de Yoga (unión mente cuerpo para acceder a nuestra energía espiritual) y las técnicas de meditación y de control mental, nos ayudarían mucho en el momento de nuestra muerte.

#### **CONCLUSIONES**

Para concluir con algo práctico para el participante en esta conferencia, propongo el siguiente ejercicio de autoevaluación para medir que tan preparado estas en este momento para tu muerte.

En base a estas once variables definidas para prepararnos para nuestra propia muerte, la pregunta sería: ¿Qué calificación te pones del 0 al 10 en cuanto a la preparación que crees tener en cada una de estas variables expuestas?. Puedes calificar cada una del 0 (nada) al 10 (máximo) y después sacar un promedio sumando todos tus calificaciones obtenidas y dividiendo entre once (el total de las variables evaluadas).

¿Qué calificación obtuviste?. ¿Qué tan satisfecho te sientes con esta calificación obtenida?. De esta forma te das cuenta que tan preparado estas hoy para enfrentar tu muerte. También puedes si así lo deseas, tomar como guía cada una de estas variables, e inclusive agregar algunas otras que consideres que sean importantes también y hacer un Plan de Acción Personal, para empezar a prepararte en estos dos momentos o dimensiones propuestas, para este que es el único viaje garantizado que llegará tarde o temprano a tu vida.

Tu decides...

¿Deseas estar preparado para el momento de tu muerte?.  
o prefieres como la mayoría de los seres humanos,

**que llegue el momento de tu muerte  
ante tu asombro, ante el terror y la falta de visión y preparación  
de cómo poder ayudarte a través de cada uno de tus cuatro cuerpos  
en ese momento tan importante de tu vida,  
y lograr una muerte digna y con la mayor tranquilidad  
dentro de lo posible.**

**Si eres Tanatólogo,  
¿No te gustaría poder ayudar a tus enfermos  
de una mejor manera, al estar preparado tu mismo para tu muerte,  
a enfrentar su propia muerte (arreglos y preparativos previos)  
y el momento de dejar su cuerpo (de morir)  
y regresar a la Luz?**

**Esta es la verdad última de la vida :**

**“Todos vamos a morir tarde o temprano”**

**Pero...  
¿Qué tipo de muerte quieres tener tu?  
¿Cómo quieres morir?  
Preparado hasta donde sea posible,  
o...  
Improvisando  
con todos los riesgos que improvisación implica  
en un momento tan difícil y tan importante.**

**Esta es tu decisión.**

**Finalmente,  
como puede observarse,  
otra de las grandes ventajas de prepararnos para el “arte de morir”,  
es que nos enseña también el “arte de vivir”.**

**Por todo lo expuesto en este trabajo,  
considero muy importante crear dentro de la Tanatología en nuestro país,  
esta nueva área de conocimiento e investigación que es la  
“E d u c a c i ó n   p a r a   l a   M u e r t e”,  
para continuar en nuestro esfuerzo como Tanatólogos  
de dignificar la muerte del ser humano.**

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

- 1. Palencia Ávila Martha. “Calidad de la Atención al Final de la Vida: Manual para el Médico y la Enfermera”. Gama Editora, México, 2006. Pág. 50.**
- 2. Aries Philippe. “Morir en Occidente”. Ed. Adriana Hidalgo Editora, Buenos Aires, 2008.**
- 3. Schopenhauer: “Del Amor, las Mujeres y la Muerte”. Ed. Tomo, México, 2009.**
- 4. Kubler- Ross Elisabeth. “Sobre la Muerte y los Moribundos”. Ed. Pax, México, 1969.**
- 5. Moody Raymond. “La Vida Después de la Muerte”. EDAF, España, 2002.**
- 6. Palencia Ávila Martha. “El Manual del Tanatólogo: Habilidades y Herramientas para el Acompañamiento del Dolor del Duelo”, ASTEM, 2010.**
- 7. Palencia Ávila Martha. Carpeta “Cuando Yo Muera”. ASTEM, 2005.**