



ASOCIACIÓN MEXICANA
DE TANATOLOGÍA, A. C.

Pionera de la
Tanatología en México

MEMORIAS DEL
IX CONGRESO NACIONAL
DE TANATOLOGIA

MUERTE DIGNA
UN ABORDAJE INTEGRAL

DEL 14 AL 17 DE NOVIEMBRE DEL 2012

Centro Libanés, Cd. de México

Asociación Mexicana de Tanatología, A. C.
Insurgentes Sur 1160-3er piso, Col. Del Valle
Tels. 55-75-59-95 ó 96 E-Mail: info@tanatologia-amtac.com
www.tanatologia-amtac.com / Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)
Facebook: <http://www.facebook.com/tanatologiamex>



De la pérdida a la esperanza

Recursos espirituales en el duelo

Lic Oscar Tovar Zambrano

La impermanencia y el cambio pueden presentarse a veces, dando indicios de su próxima llegada, y a veces, presentándose sin previo aviso. Las pérdidas (consecuencia de la impermanencia y el cambio), son eventos inevitables a lo largo de nuestra vida, en algunas ocasiones su presencia nos es imperceptible y en otras, sumamente intensa.

Cuando los momentos adversos significativos se presentan en nuestra vida, es posible que surjan en nosotros preguntas como las siguientes:

¿Y ahora...?
¿En quién apoyarme?
¿Dónde buscar?
¿En qué apoyarme?
¿Hay opciones?
¿Hay solución?
¿Qué procede?
¿Qué ayuda?
¿Qué hacer?

Son periodos donde parece que lo único existente en nuestro Ser y en ocasiones en nuestro entorno, es el caos. Sin embargo, sí hay alternativas y sí hay opciones.

No necesariamente es un trabajo sencillo y rápido, pero existen elementos que pueden ser útiles para reducir y sanar algunos de los efectos que generan las pérdidas significativas. Sí implica trabajo, sí implica un esfuerzo, pero sí es posible mejorar.

Los asistentes a este taller tendrán ocasión de conocer herramientas que pueden serles de utilidad para descubrir o en su caso, generar, opciones que les ayuden a percibirse mejor.

“Quien tiene un por qué, encuentra el como”
Nietzsche, F.

“Sí a la vida, a pesar de todo”
Frankl, V.