



asociación  
mexicana de  
tanatología, a.c.

*Pionera de la  
Tanatología en México*

# XI CONGRESO NACIONAL DE TANATOLOGÍA

**“Humanizando la muerte a través del vivir”**

# MEMORIAS

9, 10 y 11 de noviembre 2016  
Sede: Unidad de Congresos del  
Centro Médico Nacional Siglo XXI

# INDICE

|   |     |
|---|-----|
| TANATOLOGÍA, CUIDADO PALIATIVO Y ESPIRITUALIDAD.....  | 3   |
| CONVERSANDO CON EXPERTOS. EL TANATÓLOGO EN EL EQUIPO DE CUIDADOS PALIATIVOS.....                                      | 11  |
| EL SUICIDIO CRONICO EN FAMILIARES DE ADICTOS .....  | 18  |
| ESCUCHA ACTIVA.....   | 19  |
| CONFORMACIÓN DEL CÍRCULO DE ESTUDIO SOBRE TANATOLOGÍA: DE LA PROPUESTA UNIVERSITARIA A LA EDUCACIÓN COMUNITARIA ..... | 20  |
| DE LA MUERTE A LA VIDA .....  | 32  |
| EL CIELO SE CONVIRTIÓ EN UN LUGAR MUY ESPECIAL .....  | 33  |
| FORO “CONVERSANDO CON EXPERTOS. EL TANATÓLOGO EN EL EQUIPO DE CUIDADOS PALIATIVOS” ...                                | 37  |
| COMO APRENDER A VIVIR SIN APEGOS .....  | 38  |
| PROCESO DE DUELO EN FAMILIARES DE ALCOHOLICOS .....   | 40  |
| NUEVA VISIÓN Y ENTENDIMIENTO DEL CONCEPTO LLAMADO MUERTE .....  | 43  |
| EL PROCESO DE MORIR EN LOS ACCIDENTES DE TRANSITO: UNA MIRADA TANATOLOGICA .....                                      | 46  |
| DUELO POR DISCAPACIDAD .....  | 48  |
| LAS REDES SOCIALES; ¿POSIBILITAN O IMPOSIBILITAN EL FIN DEL DUELO?.....   | 51  |
| EL PROCESO DE LA PÉRDIDA Y EL DUELO.....  | 52  |
| LA MUERTE DEL ANIMAL DE COMPAÑÍA. UN DUELO DESAUTORIZADO .....  | 61  |
| EL JUEGO DE LA OCA .....  | 78  |
| HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS .....   | 102 |
| NUEVA VISIÓN Y ENTENDIMIENTO DEL CONCEPTO LLAMADO MUERTE .....  | 105 |
| REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS PÉRDIDAS COMO TANATÓLOGOS .....  | 106 |
| RESILIENCIA Y ESPIRITUALIDAD AL FINAL DE LA VIDA .....  | 107 |
| EXPERIENCIAS CERCANAS DE LA MUERTE .....  | 109 |

# TANATOLOGÍA, CUIDADO PALIATIVO Y ESPIRITUALIDAD

(Síntesis de la bibliografía sugerida)

TANATOLOGÍA, CUIDADOS PALIATIVOS. Afortunadamente se empieza a reconocer la necesidad de tratar a la persona en su totalidad, de poner límites a la prolongación de las funciones vitales y de proporcionar cuidados paliativos, destinados a aliviar el dolor y mejorar la calidad de vida.

Cada vez se presta más atención a las necesidades psicológicas, emocionales y espirituales de los moribundos. Las terapias complementarias actúan como un antídoto contra el estrés y la ansiedad, lo cual ayuda al enfermo a descansar y a tolerar mejor los tratamientos médicos. Buscan un equilibrio interior y respetan los procesos naturales. Reconocen el impacto de la mente sobre el cuerpo.

ACOMPañAR. Es una parte medular e inevitable en nuestra existencia. Algunas personas se convierten en verdaderas fuentes de gratificación, respeto, apoyo y satisfacción.

Si en verdad queremos acompañar tenemos que conocer lo que es importante para el otro, y procuraremos dárselo, si está a nuestro alcance.

Antes, es indispensable acompañarse a sí mismo y al enfermo. Al paciente le corresponde relacionarse consigo mismo, con sus seres cercanos y con su propio padecimiento.

La esencia de las relaciones humanas, se basan en una serie de expectativas individuales, que generan dependencia psicológica y emocional.

Cuando los dos implicados están tan interesados en obtener y cuidar su propia satisfacción, se pierde el sentido de una relación humana auténtica y enriquecedora.

Mientras dependamos de otro intelectual, afectiva o económicamente, se creará apatía o miedo, a partir del cual surge el dolor y la agresión.

Sólo construiremos una nueva civilización si logramos una nueva y clara percepción en cada uno de nosotros, si aprendemos a ser más conscientes de las expectativas de reconocimiento, aprobación, amor o de los temores propios y ajenos de quedarnos “solos” y si, además nos educamos para la comprensión en el campo de la conciencia de que todos somos afectados por todos.

La tarea es reconocer la confusión dentro de nosotros mismos y, ponernos internamente en orden completo y total. Este orden dentro y fuera es primordial en nuestra vida. Cuando no estamos seguros de cuál es nuestro objetivo fundamental en la vida, vamos fácilmente en distintas direcciones y establecemos una vida llena de contradicciones.

Sólo nos podemos tratar con armonía, respeto y amor cuando todas estas mismas cualidades están contactadas dentro de nosotros mismos. Lo esencial para estar en una auténtica relación con otro, es primero estar conscientes y en armonía con uno mismo.

Tanto personal como socialmente se nos ha educado para entendernos conceptualmente como una persona específica, particular y separada de todos los demás, que ha de realizarse siguiendo su camino, y con esta concepción se nos readoctrina una y otra vez: “yo soy yo y tú eres tú”.

No es de extrañar que los individuos formados así, en el fondo de su corazón siempre se sientan solos y, a su vez, generen una sociedad prácticamente indiferente al dolor ajeno, donde cada quien se siente con pleno derecho de pelear por lo “suyo”.

El fallecimiento de un ser querido sigue siendo una de las experiencias más impactantes, tristes y dolorosas que un individuo pueda recibir en su vida.

Los asuntos pendientes son de extrema importancia para el doliente y se ha mencionado que el individuo en ocasiones no puede morir porque aún no siente haber cubierto una última necesidad.

Entre algunas de las cosas positivas, es dar un agradecimiento o pedir a alguien una responsabilidad, bendecir, alentar y desear lo mejor o simplemente tener cerca, a un ser querido en especial.

Otra clase de pendientes, es desear otorgar un perdón a quien los lastimó, o pedir disculpas.

Cuando están a punto de morir, requieren que seamos muy honestos con ellos, que los acompañemos y amemos sin condiciones hasta su último aliento.

Son muchas las personas que mueren sin estar preparadas para la experiencia de muerte biológica, y viven con miedo e incertidumbre porque inconscientemente no saben qué hacer ni a dónde ir en la otra dimensión, por no saber que solamente muere la forma física pero que su esencia es inmortal.

Si pudiéramos enseñar a nuestros estudiantes el valor de la ciencia y de la tecnología al mismo tiempo que el arte y la ciencia de las relaciones inter humanas, del cuidado humano y total del paciente, éste sería un verdadero progreso. Lograríamos alcanzar la paz interior y la paz entre las naciones, si nos enfrentáramos a la realidad de la muerte y la aceptáramos.

**MORIR BIEN.** La idea de morir bien se confunde a veces con morir durante el sueño, desaparecer bajo el efecto de sedantes o estar cómodamente tumbado mientras el alma se separa del cuerpo. Estas podrían ser las expectativas de algunos, pero morir bien, exige una profunda comprensión de la muerte, una aplicación de sus lecciones a nuestra vida. Supone cultivar las actitudes y sentimientos que permitirán al moribundo y a aquellos que lo rodean vivir plenamente su humanidad.

PRINCIPIOS Y FINALES. Si queremos ir más allá de la visión convencional de muertes buenas y malas, debemos cuestionarnos si nuestro temor a la muerte no tendrá su origen en un modelo obsoleto de la vida. Debemos preguntarnos de qué otras maneras podemos ver la vida y la muerte.

La muerte es el único consejero sabio que tenemos. Las trivialidades se esfuman cuando la muerte nos hace una señal.

En palabras de un rabino: no es aterradora por sí misma, pero hace que nos concentremos profundamente en el examen de lo que la vida significa para nosotros.

Elisabeth Kübler Ross: “aquellos que están preparados para pensar en su propia muerte con antelación, cosechan inesperados beneficios durante el resto de su vida”.

Al abrirte y comprometerte al diálogo con tus semejantes, comienzas a trascender tu existencia individual, a ser uno contigo mismo y con los demás. Y, después de practicar este compromiso durante toda la vida, podrás afrontar el fin con serenidad y alegría, sabiendo que has vivido tu vida con plenitud.

Si bien la tradición espiritual de occidente nos ha repetido que para nuestra alma hay una vida más allá de la vida terrenal, esta idea no nos consuela ni nos convence demasiado, aunque sería mucho más alentadora una actitud donde todos pudiéramos entender que la muerte no es un fin definitivo para el ser y que, seas que lo que seas en la vida, por el simple hecho de manifestarte, serás bendecido al momento de tu despedida de este mundo material.

Al parecer, seguimos percibiendo la presencia del difunto después de fallecido aunque no de una forma tan precisa como lo hacemos a través de nuestros cinco sentidos. La tarea en adelante, será estar más alerta a las posibles señales tanto previas a un fallecimiento, como a una presencia o esencia que nos acompaña después de la muerte física.

DESPERTAR ESPIRITUAL. Lo que separa a una persona espiritual de una persona escéptica es la claridad. Despertar a la conciencia es un salto en la percepción que hace que Dios sea real en lugar de ser puesto en duda.

La constante de todos los despertares es la insistencia en que las cosas exteriores han cambiado de forma espectacular. Mientras que para los demás observadores no ha sucedido nada, y esto no significa que el hecho de ir a la luz, ver la faz de Dios, o como quiera que queramos llamar a esta experiencia, sea falso. El observador no está separado de la realidad exterior y los fotones que atraviesan su cerebro son exactamente los mismos que se organizan para ser objetos “reales”, por lo que la visión interior y la exterior no están separadas. La rama mística del islam conocida como sufismo declara que la luz interior y la exterior son una sola cosa.

LINEAS DE VIDA.

Modelos lineales en los que la muerte es el fin de la vida e implica pérdida, conclusión y dolor.

- *Polvo somos y en polvo nos convertiremos.* Así, la vida es “cruel, brutal y breve”. Empieza y termina con dolor. La muerte es la aniquilación de la vida y roba todo sentido a la existencia
- *Hay una estación para todo.* Toda vida sigue un ciclo natural. Nacemos en primavera, estamos en plenitud de nuestras facultades en verano, maduros en otoño y, en el invierno de nuestros días, decaemos y morimos.

El modelo de una vida después de la vida añade una trayectoria significativa a la muerte lineal

- *Vida eterna.* Nuestra vida, desde el nacimiento a la muerte, no es más que un breve interludio de sufrimiento tras el cual vivimos eternamente en el más allá.

Otras líneas de vida contienen ciclos, ondulaciones y espirales. Tanto la vida como la muerte cobran significados muy diferentes al contemplarlas desde estas perspectivas.

- *La rueda de la vida.* Nuestra existencia experimenta un cambio continuo y cíclico. La vida se transforma constantemente en muerte y cada momento de la muerte es un momento de nacimiento. Percibimos los principios y finales, pero el flujo de la existencia no termina nunca.
- *La ondulación.* La física cuántica ha demostrado que a nivel subatómico no hay distinción entre materia y energía. Ambas tienen las propiedades de partículas y ondas, lo que da lugar al concepto de la ondulación. Esto replantea de manera radical nuestra comprensión de vida y muerte. Somos canales de energía del cosmos. Lo que percibimos como nacimiento y muerte de los individuos finitos es simplemente el movimiento incesante del universo.
- *El ascenso de la vida.* Los seres vivos tienen diferentes niveles de conciencia, pero todos pueden evolucionar. En los seres humanos, este potencial alcanza cosas muy altas. Podemos percibir dimensiones que trascienden nuestra comprensión limitada del cuerpo y la mente y acceder a una concepción diferente de la vida y la muerte.

Al negar la muerte y dejarla en manos de los especialistas, tenemos muy poca experiencia de lidiar con ella, y sin fuertes valores religiosos o de otro tipo, no estamos preparados para la crisis espiritual que surge al encontrarnos cara a cara con la muerte. No sabemos qué hacer.

TRES NIVELES DE EXISTENCIA. Para dejar atrás la dualidad, tenemos que volver a nuestros tres niveles de existencia.

Cuando la luz es visible y está organizada para formar objetos concretos, la realidad es material. Cuando la luz contiene sentimientos, pensamientos e inteligencia, la realidad es cuántica. Cuando la luz es completamente invisible, sin cualidades que puedan medirse, la realidad es virtual.

En lugar del antiguo dualismo que insiste en mantener separadas nuestras vidas interna y externa, podemos restaurar la luz en su plenitud. Podemos pensar que un fotón es el arquetipo de toda la energía que está floreciendo desde la nada y desde ningún lugar hasta ser algo en algún lugar, pues el puente del despertar místico es luz que se mueve desde la existencia virtual a la material.

En todo el universo, el fotón es la unidad más básica de energía electromagnética y cada una de las cosas que podemos percibir es en realidad una nube arremolinada de energía. Un risco de granito es una luz sólida, dura, como el pedernal, un impulso amoroso es una luz dulce y emotiva, y el brillo de una neurona es un destello instantáneo de luz invisible; pero por muy distintas que estas cosas puedan parecer, si las separamos en su mosaico de componentes más básicos, todas derivan de la misma materia primigenia.

Pocos físicos eminentes, aparte de Einstein, se han aventurado a explorar la posibilidad de que el nivel cuántico es una transición hacia Dios y, por tanto, es necesario considerar a otros pensadores.

Nuestros cerebros están diseñados para asignar un tiempo y un lugar a cada cosa y, por lo tanto, los niveles invisibles se funden en los visibles, como si la flor o la estatua o el agua bendita hubieran recibido la infusión del espíritu ante nuestros ojos.

Un despertar puede ser muy desconcertante si el cerebro tiene que dar sentido repentinamente a unos impulsos que no son de este mundo, ya que nacen nuevas sensaciones, la más extraordinaria de las cuales es la de la conciencia pura; se está despierto y vivo, pero sin pensamientos y sin las limitaciones del cuerpo.

Algunas partes de nosotros están diseñadas para vivir en este mundo hecho de tiempo, pero hay que decidirse y proponérselo para triunfar en la tarea de soltar lo bastante nuestras ataduras como para que la conciencia pura se sienta totalmente cómoda.

## EL CAMPO DE LA MENTE.

La palabra “luz” es un sinónimo para toda una serie de cosas, desde la inspiración y la santidad hasta el espíritu encarnado de la esencia de Dios. .... Cuando se pregunta qué se siente con la experiencia de Dios, las respuestas que se dan, convergen todas en que se produce un desplazamiento a una conciencia más elevada.

## MATERIAL – CUÁNTICO - VIRTUAL

Cada neurona está conectada a cada una de las demás por medio de miles de millones de fibras que se ramifican en miles de zarcillos en cada una de las células formando una extensa red. Estos zarcillos, conocidos como dendritas, brotan al final de la célula como un árbol en el nacimiento de las ramas (la palabra dendrita viene del griego y significa árbol).

Esta red está moviéndose constantemente. Los impulsos eléctricos se diseminan por todas partes y van desplazándose a medida que tenemos nuevos pensamientos. Tener un simple

pensamiento es más complejo que seleccionar un mensaje concreto de entre todas las llamadas de teléfono del mundo. Mientras administramos este hecho eléctricamente, el cerebro también envía oleadas de mensajes químicos. Una dendrita no está unida a otras, sino que hay siempre un pequeño espacio entre ellas, conocido como sinapsis. Cada mensaje debe encontrar la forma de traspasar este espacio ya que, de no ser así, las neuronas estarían aisladas y no podrían comunicarse. Pero la electricidad no salta este espacio, porque los voltajes son demasiado reducidos como para hacerlo, y de ello se encargan determinadas sustancias químicas que se emiten a un lado de la sinapsis y llegan al otro. Entre estos productos químicos, conocidos como neurotransmisores, se encuentran la dopamina y la serotonina.

En medio de este caótico torbellino de productos químicos y electrones nadie ha encontrado nunca una memoria.

Penfield, planteó una pregunta evidente: ¿en qué lugar del cerebro podemos encontrar algún mecanismo que posea intuición, creatividad, percepción, imaginación, entendimiento, propósitos, conocimientos, voluntad, decisión o espíritu? ¿Tendríamos pues, que rechazarlas porque son una ilusión, o dejar la discusión para más adelante hasta que alguien descubra genes para el alma?

Penfield llegó a la conclusión de que “es la mente la que percibe y el cerebro el que registra la percepción”. También llegó a la conclusión de que la mente tiene que ser un tipo de campo de energía invisible que incluye el cerebro y que quizá lo controle. En lugar de decir campo de energía, deberíamos decir “campo de información” porque está claro que el cerebro procesa la información sobre todo lo que existe que le va llegando constantemente.

Eccles hizo su famosa afirmación de que “Dios es el espacio vacío”. Con esto quería decir que los espacios vacíos del cerebro, las ínfimas sinapsis entre dos terminaciones nerviosas, tienen que ser el lugar de residencia de una mente más elevada, porque ésta no se puede encontrar en la sustancia material del cerebro.

Nuestras mentes son una herramienta vital en la búsqueda de Dios. Confiamos en la mente y la escuchamos, seguimos sus impulsos y nos fiamos de su exactitud. Sin embargo, y aún más que esto, la mente nos interpreta el mundo dándonos su significado. Para una persona deprimida, la visión de una brillante puesta del sol es el espejo de su tristeza, mientras que para otra persona, estas mismas señales en la retina le producirán alegría y gozo. Como diría Penfield, es el cerebro el que registra la puesta del sol, pero sólo la mente puede percibirla. Como buscamos a Dios, queremos que nuestras interpretaciones se eleven por encima del nivel al que nuestras mentes pueden llevarnos, de forma que podamos entender el nacimiento y la muerte, el bien y el mal, el cielo y el infierno. Cuando esta comprensión se extiende al espíritu, hay dos campos invisibles, la mente y el alma, que tienen que conectarse si es que debemos tener confianza en ellos.

En términos de la conexión mente/cerebro, Valerie Hunt, ha hecho algunas conclusiones importantes. Después de conectar a algunos sujetos al electroencefalógrafo, pudo determinar que algunos modelos de ondas cerebrales pueden asociarse con experiencias espirituales más elevadas. Constató que el hecho de entrar en meditación profunda altera



los modelos de las ondas alfa del cerebro, el ritmo cardíaco, la respiración y la presión sanguínea.

La doctora Hunt estaba además interesada en por qué, las personas no tienen experiencias espirituales. Se permitió suponer que todos estamos conectados de forma natural a la totalidad del campo de energía y de información de la mente. El problema de no dejar entrar al espíritu es el miedo a las intensas emociones que ocurren a nivel místico. Otra forma de describir nuestros bloqueos es decir que no deseamos cambiar ni nuestras prioridades ni nuestras creencias sobre nosotros mismos y Dios.

Hunt ha correlacionado cinco estados de bloqueo psicológico que cierran nuestra espiritualidad, todos ellos enraizados en alguna experiencia inicial, un encuentro con Dios, que la persona no puede integrar en el sentido del ego que ya existía:

1. Una experiencia parecida a una extraña energía o presencia de Dios
2. Comprender repentinamente el pasado, el presente y el futuro como una sola cosa
3. Adquirir el poder de curar
4. Plegarias no escuchadas en medio de una buena vida; la experiencia de ser abandonado por Dios
5. Sobrecarga sensorial del sistema nervioso cuando “entra la luz”

El viaje de la mente de vuelta a Dios puede tener serias repercusiones desde el punto de vista de que el cerebro tiene que adaptarse a un nuevo modo de percepción.

Creemos que la ilusión del mundo material es completamente real. Esta creencia evita que hagamos el viaje a lo desconocido. Nuestras creencias deben desplazarse, si es posible, para ponerse de acuerdo con la realidad, ya que en el mundo cuántico, las creencias generan realidad. Nuestro verdadero hogar es la luz y nuestro verdadero papel es crear infinitamente a partir del infinito almacén de posibilidades situado a nivel virtual.

Respecto a la religión, podemos opinar que en épocas antiguas había más gente que, al parecer, creía en Dios de forma incuestionable; creía en otra vida, que liberaría a las personas de sus sufrimientos y su dolor. Cada vez menos gente cree realmente en una vida después de la muerte, lo cual quizá fuera una negación de nuestra mortalidad. Pero, si no podemos esperar una vida después de la muerte, entonces tenemos que pensar en la muerte. Si ya no recibimos una recompensa a nuestros sufrimientos en el cielo, entonces el sufrimiento se convierte en algo sin sentido.

Mientras la sociedad ha contribuido a la negación de la muerte, la religión ha perdido muchos de sus creyentes en una vida después de la muerte, esto es, en la inmortalidad, con lo que ha disminuido la negación de la muerte a este respecto.

## QUÉ PASA CUANDO DORMIMOS

Otro modo de demostrar la existencia de vidas pasadas y futuras es analizando el proceso de dormir, soñar y despertar, por su semejanza al de la muerte, el estado intermedio y el

renacimiento. Cuando nos dormimos, nuestros aires internos burdos se reúnen y disuelven en nuestro interior y nuestra mente se vuelve cada vez más sutil, hasta que se manifiesta la mente muy sutil de la luz clara del dormir. Cuando esto sucede experimentamos el sueño profundo y, externamente, parece como si estuviéramos muertos. Después, nuestra mente se va haciendo otra vez más burda y pasamos por los diferentes niveles del estado del sueño. Finalmente, al recuperar la memoria y el control mental, nos despertamos. En ese momento, nuestro mundo onírico desaparece y percibimos de nuevo el mundo del estado de vigilia.

Cuando nos morimos, ocurre un proceso similar. Al morir, los aires internos se disuelven en nuestro interior y nuestra mente se vuelve cada vez más sutil hasta que se manifiesta la mente muy sutil de la luz clara de la muerte. La experiencia de la luz clara de la muerte es parecida a la del sueño profundo. Cuando la luz clara de la muerte cesa, experimentamos las etapas del estado intermedio o bardo en tibetano, que es como un estado onírico que ocurre ente la muerte y el renacimiento. Pasados unos días o unas semanas, el estado intermedio cesa y, entonces, renaceos. Al despertar de un sueño, el mundo onírico desaparece y percibimos el mundo del estado de vigilia. Del mismo modo, cuando renecemos, las apariencias del estado intermedio cesan y percibimos el mundo de nuestra nueva vida.

La diferencia principal entre el proceso de dormir, soñar y despertar, y el de la muerte, el estado intermedio y el renacimiento, consiste en que cuando la luz clara del sueño cesa, se mantiene la conexión entre la mente y el cuerpo, mientras que cuando la luz clara de la muerte cesa, la conexión se rompe.

#### BIBLIOGRAFÍA SUGERIDA

- ▶ Armendariz Ramírez Rubén, *“Aprendiendo a acompañar”*, Editorial Pax México 1996
- ▶ Chopra Deepak, *“Conocer a Dios”*, Plaza & Janés Editores, 2000
- ▶ Kübler Ross Elisabeth *“Sobre la muerte y los moribundos”*, Editorial Grijalbo Mondadori 2000
- ▶ Kübler Ross Elisabeth *“Vivir hasta despedirnos”*, Ediciones Luciérnaga 2005
- ▶ Legorreta, Deborah *“Vivir plenamente”*, Grupo Editorial Norma 2004
- ▶ Reoch, Richard *“Morir bien”*, Editorial Paidós Mexicana 1998
- ▶ Reyes Zubiría Alfonso, *“Persona y espiritualidad”*, Arquero Ediciones México 1997

# CONVERSANDO CON EXPERTOS. EL TANATÓLOGO EN EL EQUIPO DE CUIDADOS PALIATIVOS

Es absolutamente **CIERTO** que tenemos que morir Es absolutamente **INCIERTO** cuándo, cómo, y dónde.

## Resumen

Si aprendiéramos a morir, seguramente aprenderíamos a vivir, más nadie hemos comprendido la relación de la muerte con la vida. Ante tales palabras y con frecuencia, parece que no comenzamos a pensar en la muerte hasta antes de morir.

Incluso quienes han sido afortunados de recibir asistencia médica, psicológica o religiosa, no lo hacen hasta poco antes del final de sus vidas. Retomando la situación psicológica, el presente ensayo caracteriza la relación que tiene la tanatología con la psicología, debido a que un proceso de duelo implica cogniciones, emociones y conductas que ayudan a hacer más llevadera cada situación; además se debe mencionar el significado que tiene la muerte y como es visto este fenómeno desde los hechos físicos, psicológicos y sociales en cada persona.

Con lo anterior, se debe aclarar que en las últimas décadas se está comenzando a realizar un trabajo con la muerte y los moribundos y, cada vez hay más gente que aprecia el que se preste toda la atención a las necesidades emocionales y prácticas de la persona con muerte física, psicológica o social, para que tengan una muerte digna y lleven un proceso de duelo adecuado. Estas líneas sirven para determinar la importancia del análisis de la muerte en nuestro proceso de vida, porque si bien, hablar de muerte en cualquier ámbito es un tabú puesto que todos la conocemos, pero nadie quiere hablar de ella debido a todas las situaciones a las que conlleva.

No es fácil percibir la idea de nuestra muerte propia y por ende, mucho menos es fácil concebir la muerte del otro.

## Introducción

Si bien, aún hoy al hablar de muerte, se puede percibir el récord absoluto en lo que se refiere a infundir el temor más pavoroso al hombre y entrar en un dilema que genera conflictos emocionales.

Todos hablan de ella, pero nadie quiere vivirla, presenciarla o sentirla, con esto me refiero a la propia muerte o a la muerte del otro en donde es bien sabido que preferimos ignorarla, rechazarla con todas nuestras fuerzas y finalmente, le asignamos el nombre de “la gran enemiga de la vida”.

Para tales situaciones, podemos encontrar a una disciplina encargada del estudio de este controversial tema y es la tanatología que, al relacionarla con la psicología ha resultado funcional, puesto que algunos de los conflictos psicológicos presentados en los individuos parten del no haber superado un proceso de duelo cuando se tuvo una pérdida, ya sea física, psicológica o emocional.

Por tanto, es aquí en donde entra la tanatología, a ayudar a las personas a comprender sus pérdidas y a encontrarle sentido a la vida.

## ¿Qué es la tanatología?

La Tanatología deriva del griego thanatos que significa muerte y logos, estudio o tratado, a partir de su definición etimológica significa estudio o tratado referente al proceso de la muerte y la muerte misma.

Es una disciplina científica que tiene por finalidad curar el dolor de la muerte y la desesperanza, estos dolores son los más grandes que el ser humano puede sufrir, se trata de humanizar el proceso de muerte y proporcionar a las personas una muerte digna, así como ayudar a los dolientes a elaborar sus procesos de duelo y vivirlos de una manera adecuada (Behar, 2003).

Es una ciencia que trabaja con enfermos terminales, con sus familiares o con cualquier persona que haya sufrido una pérdida (física, psicológica o social), interviene en crisis y brinda apoyo al equipo médico, pues si bien, se basa en el principio de cuidar más allá de curar (Polo, 2004).

Es a partir de lo anterior, que a pesar de que la Tanatología es una ciencia que comienza a tener auge, es de gran importancia conocer su definición y aplicación, puesto que el psicólogo en su campo de trabajo y al estar sobre todo en contacto con las personas, vive y presencia diversas pérdidas tanto personales como sociales.

Estudio de los fenómenos morfológicos, fisiopatológicos y físico químicos que se producen en la fase de tránsito de la vida a la muerte.

**Tanatología:** Estudia lo que es la muerte, empezando por el punto de vista filosófico y cultural, la terapia tanatológica en el proceso de morir tanto con el enfermo como con los familiares y el manejo del duelo.

**Tanatología es una Ciencia y un Arte** Es una ciencia: Porque busca el conocimiento de las cosas por sus causas, basándose en la observación, descripción, investigación información y organización de todos los eventos que ocurren en una persona alrededor de su muerte. **Es un arte:** Ya que se requiere de creatividad y sensibilidad para identificar las necesidades del paciente terminal, del paciente moribundo y las de su familia. Principios de la Tanatología Esta basada en el principio de cuidar más allá de curar, se propone disminuir los sufrimientos de los pacientes, mejora la calidad de vida, ayuda a que se preparen para la muerte y que algunos pacientes se reconcilien con la vida según el caso ¿Cuándo es necesaria la Tanatología? Ante el dolor y la desesperanza de perder a un ser querido.

Cuando se pierde un trabajo. Cuando se termina una relación de pareja. Ante el dolor de sufrir la pérdida de un miembro físico (amputación) ya sea por accidente o enfermedad. Cuando se sufre una pérdida material. Ante el impacto que causa el saber que se tiene una enfermedad incurable. Ante cualquier otra circunstancia que genere una pérdida ya sea física o emocional o material, todas estas son pérdidas que motivan una situación de duelo y un especialista en Tanatología puede intervenir para apoyar a la persona en el manejo de estas situaciones.

**El Reto de la Tanatología** Es elevar la calidad de vida del enfermo terminal, así como la de las personas que se encuentran cerca de él de manera afectiva y profesional.

**Meta última del Tanatólogo** Es orientar al enfermo hacia la aceptación de su realidad, aceptación que se traduce en esperanza real, en ella está el verdadero sentido de la vida, esto incluye una mejor calidad de vida, la muerte digna y en paz y tiene como objetivo preparar a la gente para asumir la muerte propia y la de las personas cercanas, enseñar a tratar en forma humana e inteligente a quienes están cercanos a la muerte.

**Objetivo de la Terapia Tanatológica** Comprende el dolor ante la muerte y la desesperanza que ocasiona cualquier tipo de pérdida, tomando al hombre de manera integral en sus aspectos bio-psico-social y espiritual, cualquiera que sea la religión o credo que profese.

Es el cierre de asuntos inconcluso entre ellos el de los duelos del enfermo terminal y de la familia, es ayudar al ser humano en aquello a lo que tiene derecho como algo fundamental: Morir con dignidad Con plena aceptación y paz total Ayudar a los familiares del enfermo terminal a que vivan plenamente y se preparen para la muerte del ser querido y elaboren un duelo en el menor tiempo y con menor dolor posible.

## **Tanatología y psicología**

La relación entre la tanatología y la psicología pretende dar sentido a la muerte y crear consciencia de que, para que una persona resuelva los conflictos que le causó alguna pérdida tiene que pasar por un proceso de duelo y sobre todo hacer consciencia de las emociones que le causó tal situación de tal manera que pueda vivir un proceso adecuado y saludable, física, emocional y mentalmente hablando (Behar, 2003).

*“ He realizado un esfuerzo incesante para no ridiculizar, no lamentar, no despreciar las acciones humanas, pero sí para entenderlas.”*

*Benedict A Spinoza Tratado Político, 1677.*

**Psicología:**

**Empirismo:** Perspectiva de que: (a) El conocimiento proviene de la experiencia por medio de los sentidos, y (b) la ciencia florece mediante observación y el experimento.

**Estructuralismo:** Una de las primeras escuelas de psicología que utilizó la introspección para explorar la estructura elemental de la mente humana.

**Funcionalismo:** Escuela de psicología que se centró en el funcionamiento de los procesos mentales y de la conducta –como capacitan al organismo para adaptarse, sobrevivir y progresar.

**Conductista:** La ciencia tiene sus raíces en la observación. No se puede observar una sensación, un sentimiento o un pensamiento, pero, si se puede observar y registrar la conducta de las personas al responder a situaciones diferentes.

La psicología como la ciencia de la conducta y de los procesos mentales.

Conducta es todo lo que hace un organismo – cualquier acción que podemos observar y registrar- . Gritar, sonreír, parpadear, sudar, hablar.

Los procesos mentales son las son las experiencias subjetivas internas que deducimos a partir de la conducta: las sensaciones, las percepciones, los sueños, los pensamientos, las creencias y los sentimientos.

La psicología cognitiva (Puente, Poggioli y Navarro 1989), se caracteriza por un profundo énfasis en los procesos internos, cuya acción sobre las entradas sensoriales transforman al ser humano en una entidad dinámica, que antes de responder; selecciona, analiza, organiza, almacena, recupera y recuerda información para determinar así la forma de respuesta explícita.

La psicología de la Gestalt:

Gestalt no se refiere a un objeto o una cosa; se refiere a la forma, la estructura dinámica, la configuración peculiar que le damos al objeto que no puede ser explicada reduciéndola a sus elementos.

Enfoque psicoanalítico. Sigmund Freud ( 1856-1939 ) fue el fundador del Psicoanálisis. Postulados:

- ✓ El objeto de estudio son los procesos mentales inconscientes que determinan la conducta.
- ✓ Los problemas psicológicos estaban basados en experiencias traumáticas en la infancia de origen sexual, y en deseos insatisfechos.
- ✓ El ser humano está dirigido por impulsos: vida (eros) y muerte (tánatos).
- ✓ La energía psíquica o libido tiende a satisfacer los impulsos ya sea de forma real o imaginaria.
- ✓ Estas tendencias chocan con las normas morales y sociales.

✓ El individuo tiende a reprimirlas, expulsándolas de la conciencia al inconsciente. ✓  
Método: Introspección: análisis de lapsus, actos fallidos, contenidos de los sueños, asociación libre de ideas.

✓ Enfoque humanista: Abraham Maslow y Carl Rogers. Es una corriente dentro de la psicología que nace como parte de un movimiento cultural más general surgido en USA en la década de los 60 involucra planteamientos como la política, las artes y el movimiento social llamado contracultura.

Postulados: ✓ Su objetivo es favorecer la autorrealización, buscando el equilibrio entre la propia vocación y las demandas de las instancias sociales (familia, amigos, profesores,...).

✓ Al Psicólogo le interesa el individuo como ser excepcional e irrepetible, para que se acepte tal y como es.

✓ Métodos: científicos, introspección, análisis producción literaria, intuición.

### La muerte en todas sus representaciones

Cuando hablo de la muerte en sus representaciones hago referencia al hecho de que en la actualidad y sobre todo por las situaciones de vida de cada ser humano, este fenómeno ya no únicamente se trata como hecho físico en donde se pierde la funcionalidad del organismo, también ahora podemos encontrar la muerte **psicológica** y social (González, 2000).

Si ponemos la mirada en el ambiente y hacemos un análisis, podemos notar como en la actualidad las personas han disminuido sus ganas de vivir, caminan, sienten y piensan por inercia, todo esto es dado la mayoría de las veces por las expectativas de vida no cumplidas y determinado por la no aceptación de los grupos sociales en donde nos desenvolvemos a diario, con esto se hace énfasis en las problemáticas que han ido ejerciendo mayor prevalencia en la sociedad y que generan resultados alarmantes en cuanto a limitantes de vida, tales son el suicidio y depresión, entre otras.

Es entonces, que las cuestiones anteriormente descritas muestran como la muerte está en todos los aspectos y ámbitos de la vida del ser humano, lo único que cambia es la forma en cómo se presentan y el grado de dolor que puedan causar, de aquí que es necesario conocer cómo se determinan los procesos de duelo y como se viven para llegar a lograr la aceptación total y cerrar ciclos que en determinados momentos de la vida no te permiten avanzar.

| TANATOLOGIA    | PSICOLOGIA          |
|----------------|---------------------|
| Acompañamiento | Conducta            |
| Muerte         | Afrontamiento       |
| Vínculos       | Análisis conductual |
| Apegos         | Terapia             |
| Dependencia    | Métodos de cambio   |

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| Pensamientos      | Identificación de Conductas |
| Codependencia     | Empatía                     |
| Superficialidades | Estructuras                 |
| Contención        | Prevención                  |
| Ritos             | Intervención                |

### Conclusiones:

La especialidad de **Psicología** es un soporte indispensable en la Tanatología, cuyo objetivo es abordar los fenómenos de pérdida en los seres humanos (partidas, cambios, fallecimientos, convalecencias, etc).

Las emociones como la rabia, el rencor, la envidia, la preocupación la falta de esperanza, hacen que la enfermedad avance y que en cambio, cuando se pueden manejar mejor esos estados emocionales, la química del cuerpo hace lo mismo y puede evitar que la enfermedad avance tan rápido y hasta puede curar al enfermo.

Según esta propuesta, la felicidad no la puede proporcionar el afuera sino que es un estado interno que hay que alcanzar a nivel bioquímico.

Un pensamiento puede producir el equilibrio bioquímico que conocemos como felicidad, aunque la felicidad perfecta se logra cuando no hay pensamiento alguno.

**La psicología** es una disciplina psico-educacional de prevención, intervención psicoterapéutica, rehabilitación y reintegración a la vida cotidiana; brinda cuidados desde los parámetros psicológicos que conlleva al paciente a una mejor calidad de vida y le ayuda a afrontar, desde el inicio, la enfermedad y diversos tratamientos. Es un especialista que brinda atención psicológica y emocional a los pacientes y familiares, durante el tratamiento hasta la muerte.

Desde hace varias décadas y específicamente en las diversas culturas, la muerte llega a ser amiga y enemiga, denotando que no podríamos vivir en otros términos que no fueran los de la muerte, puesto necesitamos vivir este fenómeno para ir dejando paso a las nuevas generaciones.

No podría existir el universo sin la muerte de cada uno de los elementos que lo conforman, no podría existir la felicidad si no existiera el dolor y, cuando nos preguntamos ¿por qué moriremos?, podemos responder: porque estando en el universo somos un suceso que así como tiene un principio, en determinado momento puede llegar a su final.

A partir de lo anterior, es necesario mencionar que para comprender nuestro proceso de muerte y la muerte del otro, es necesario comprender la significancia de este fenómeno y la percepción que tenemos para poder ir preparándonos y aceptando este proceso.

También comprender que no solo la muerte física termina con el ser humano, sino que existen por otra parte algunas emociones, percepciones, pensamientos y el deseo de pertenencia en algunos grupos sociales que pueden llegar a terminar con nuestra vida.



Ante tales situaciones y sobre todo para encaminar y dar solución a estos procesos de dolor y desesperanza es necesario **recurrir a los expertos que son los psicólogos** en conjunto con los tanatólogos para ayudar a las personas a vivir de la mejor manera posible sus procesos de duelo.

Para finalizar, uno de los elementos principales que debemos tener presentes es que únicamente podemos llegar a la vida por medio de la muerte y que sería muy difícil educar para la vida si no somos educados para morir, además de que el último tributo que debemos a la vida es una muerte digna y buena, una muerte sin amargura, lamento o temor. Morir con libertad, sin aferrarse a la vida.

### **Bibliografía**

Behar, D. (2003): Un buen morir. Encontrando sentido al proceso de la muerte. México: PAX MÉXICO

Bravo, M. (2006). ¿Qué es la Tanatología? Revista digital Universitaria, 7, 8.

González, N. (2000). El estudio de la muerte como fenómeno social. La reflexión metodológica y el trabajo epidemiológico. Estudios sociológicos, 13, 3.

Polo, M. (2004). Tanatología con enfoque Gestalt y Humanista. México: Ediciones Taller Abierto.

Expositora: Tan. Margarita Zamudio Navarrete

Tema: Suicidio crónico en familiares de adictos

## **EL SUICIDIO CRONICO EN FAMILIARES DE ADICTOS**

**OBJETIVO:** Dar información sobre el contagio que existe a los familiares de adictos.

**RESUMEN:**

La mejor defensa de la familia contra el impacto emocional del adicto es conseguir un verdadero conocimiento de la enfermedad adquiriendo la madurez emocional y el valor necesarios para ponerlo en práctica.

El familiar más allegado o la persona responsable del adicto, puede necesitar más ayuda y consejo que el adicto, mismo que puede pedir ayuda a especialistas para la habilitación eficaz.

Las personas más afectadas en relación al adicto, son las más allegadas a él, quienes contraen de inmediato el contagio de la enfermedad manifestando los mismos síntomas que el mismo adicto, llegando a convertirse en un suicidio crónico.

Expositora: Margarita Zamudio Navarrete

Tema: La importancia de la escucha activa en Tanatología.

## ESCUCHA ACTIVA

Objetivo:

Transmitir las bases de la escucha activa en Tanatología.

Resumen:

La escucha activa es una técnica y estrategia específica de la comunicación humana. Basada en el trabajo de Carl Rogers, es utilizada en campos como la enfermería, la psicoterapia, Tanatología y la resolución de conflictos. Implica entre otros aspectos, ofrecer disponibilidad y mostrar interés por la otra persona que habla. La escucha activa consiste en una forma de comunicación que demuestra al hablante que el oyente le ha entendido. Se refiere a la habilidad de escuchar no solo lo que la persona está expresando directamente, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo.

# CONFORMACIÓN DEL CÍRCULO DE ESTUDIO SOBRE TANATOLOGÍA: DE LA PROPUESTA UNIVERSITARIA A LA EDUCACIÓN COMUNITARIA

*Tan. Jorge Heriberto Mendoza Ramírez*

## RESUMEN

El día de hoy la educación universitaria busca dar respuestas concretas ante las necesidades de la sociedad actual, referente de esto es que dichas instituciones además de ofrecer la formación básica han realizado gestiones para integrar materias de carácter paracurricular. La propuesta de un Círculo de Estudio sobre Tanatología en la Universidad Pedagógica Nacional con sede en Celaya para quienes cursan la Licenciatura en Psicología Educativa se deslumbraba como una oportunidad para que los estudiantes pudieran reforzar contenidos vistos vagamente en su plan de estudios, desafortunadamente en ocasiones los trámites de carácter burocrático no hacen posible que dichas acciones pudieran llevarse a cabo. Después de las respuestas poco favorecedoras para este curso que se generaron a lo largo de la solicitud y a la discordancia con las cargas horarias como docente, las cuales no encajaban con la propuesta dentro de la UPN se decidió llevar a otro espacio la aplicación del círculo de estudio, lo cual se conformó en un taller de tanatología para un centro comunitario dentro del municipio en donde han participado exalumnos de dicha universidad y personas de las colonias aledañas con las cuales hemos generado tal vez más aprendizajes que dentro de la misma casa de estudios. Lo interesante es analizar la importancia de la inclusión del tanatólogo dentro de una educación comunitaria, dando una oportunidad de poder intervenir con poblaciones desfavorecidas e identificar necesidades de las personas que atraviesan por duelo y pérdidas, tomando en cuenta como referente a este taller concebido por quienes asisten como un lugar de acogida y acompañamiento.

## INTRODUCCIÓN

La formación integral dentro de la educación superior y sobre todo de quienes estudian las ciencias sociales y humanidades debe ser prioritaria para atender las necesidades y problemáticas actuales que aquejan a nuestra sociedad. El estudiante universitario no solo debe desarrollar las competencias básicas que exige un curriculum, sino además complementar su formación hasta la obtención del título profesional y más allá de este.

El caso de quienes se forman en la UPN no es la excepción, sobre todo viendo que dentro de ella se oferta la Licenciatura en Psicología Educativa, desde este punto al ser egresado de esta casa de estudios y conocer las necesidades

actuales de formación de estudiantes vino a mí una idea para elaborar la propuesta sobre la inclusión de un curso paracurricular sobre Tanatología. En 2009 la UPN Ajusco hace una reestructuración al mapa curricular, contenidos y perfil de la Licenciatura, así como la visión de esta sobre los procesos del desarrollo teniendo como objetivo que El psicólogo educativo formado en UPN, “es un profesional que concibe el campo de la inserción educativa como un espacio generador de transmisión social, cuyo trabajo es el estudio e intervención sobre el comportamiento humano en los procesos educativos, asumiendo con responsabilidad el diseño e instrumentación de experiencias metodológicas y pedagógicas novedosas que enriquezcan las situaciones de enseñanza-aprendizaje y mejoren el rendimiento académico de los educativos.”(Universidad Pedagógica Nacional, 2016). Desde esta concepción y tomando las líneas curriculares del nuevo plan existe la llamada DESARROLLO Y APRENDIZAJE que tiene como fin el de la comprensión y análisis de los procesos de desarrollo (cognitivos, afectivo, relacionales) y de aprendizaje, así como su relación con los cambios derivados de la participación en los contextos educativos, en los cuales podríamos dar cabida a la formación tanatológica

Además el perfil del egresado nos dice que este contara con “1) Los conocimientos psicológicos sobre los procesos de desarrollo humano y de aprendizaje, así como 2) Los conocimientos teóricos y las herramientas técnicas de la disciplina psicológica, que le permitan diseñar e instrumentar proyectos dirigidos hacia la orientación tutorial y vocacional de los estudiantes” (Universidad Pedagógica Nacional, 2009). Tomando en cuenta el perfil del egresado, la utilidad que se le podría dar a la inclusión del curso paracurricular recaería en las materias de:

- **Psicología evolutiva de la infancia, adolescencia, adultez y vejez**  
Desde estas materias se podría relacionar el desarrollo humano con los procesos de duelo y pérdidas de acuerdo a la etapa evolutiva.
- **Procesos de grupo**  
Con un enfoque logoterapéutico, generar desde la psicología humanista una nueva concepción del grupo así como la forma de un acompañamiento integral, entendiendo la parte educativa pero al mismo tiempo contemplando la importancia de la empatía y el sentido de pertenencia.
- **Educación inclusiva**  
Enfatizar en el proceso de acompañamiento de la familia sobre el afrontar tanto las noticias, como el nuevo estilo de vida que conlleva la llegada de un niño con NEE.
- **Orientación y apoyo psicopedagógico**  
Sabemos bien que el modelo ecológico es el idóneo para el trabajo con estudiantes, docentes y familia, pero será de suma importancia el poder generar en el psicólogo que se está formando un interés por la individualidad de los actores educativos concibiéndoles como seres bio-

psico-social-espirituales, de esta manera podremos dar un acompañamiento integral no solo en la parte académica, sino generando una visión totalmente integral de las necesidades a cubrir del estudiante desde la parte emocional.

La forma de intervención se concebiría como un círculo de estudios denominado CETAN (Círculo de Estudios sobre Tanatología), dicha modalidad “es un espacio pedagógico de autoformación y de co-formación en el seno de grupos reducidos, apoyándose en el enriquecimiento de metodologías de aprendizaje.”(Universidad Nacional de San Martín, 2016) Esta forma de trabajo tiene sus antecedentes en el campo de la educación popular y que el día de hoy será retomado para el trabajo con estudiantes universitarios dentro de la UPN.

El Círculo de Estudio Tanatológico buscaría ser un espacio de diálogo donde los estudiantes de psicología y el facilitador construyan los conocimientos partiendo de su realidad.

Contemplando esta propuesta, fue presentada a la Coordinación de la Licenciatura, y se iniciaron algunas gestiones después con la Secretaria Académica de la Universidad para que al finalizar fuera aprobado por la Dirección de la Unidad y se llevara a cabo durante el semestre Agosto – Diciembre 2016. Después de una serie de intentos para conocer la resolución y el constante ir y venir para la respuesta, me dio a conocer la Secretaria Académica que por la cuestión de mis horarios dentro de la universidad y que no fue contemplado desde un inicio dicha actividad no podría ser llevada a cabo dentro de la UPN, comentándome que podría realizarla durante algunas sesiones en el foro académico o en el día de salud.

## **CONTENIDO**

### **LA EXPERIENCIA DESPUES DEL “NO”**

Frente a esta decisión que en su momento la concebí como una situación desfavorable, no solo para estudiantes sino para quien guiaría el círculo quedo la pregunta *¿Qué se va a hacer ahora?*, días después un poco cabizbajo ante la respuesta hable con la Coordinadora de la Licenciatura en Intervención Educativa de la misma UPN, la cual me dijo *¿Por qué no lo aplicas fuera de la universidad, en algún centro comunitario o espacio donde te abran las puertas para el círculo de estudio?*

Fue en ese momento que entendí la verdadera razón de lo que pasaba y recordé la frase: *las casualidades no existen, son causalidades*. Anteriormente había tenido la oportunidad de proponer un proyecto en derechos humanos para un centro comunitario donde vivía previo a mi cambio de casa, por lo cual decidí exponer al responsable ahora el círculo de estudio sobre tanatología, para lo cual me dije *¿cómo abordarlo para su aprobación y ejecución en ese espacio?*

## PRIMERO: Las modificaciones

Pasar de un curso paracurricular de estudiantes universitarios a un centro comunitario es concebirlo hasta cierto punto en dos polos opuestos, ya que debemos diferenciar de una educación formal a una educación comunitaria.

Es importante reconocer que este tipo de educación parte de la pedagogía de la esperanza propuesta por Paulo Freire, para los autores Pérez y Sánchez indican que *“la educación comunitaria tiene que estar dirigida a que el sujeto conozca su propia existencia, sus ideales y sus posibilidades de acción con el resto de los sujetos que en su entorno intercambian con el mundo social”*<sup>1</sup>, esto implicaba la modificación de un lenguaje muy especializado a uno más sencillo y entendible ya que la población a la cual estaba dirigido ahora el círculo de estudio era de diversos estratos sociales así como pensamiento, código de valores y creencias para lo cual tuve que cuidar la forma en la estructura de este. Por lo cual su objetivo fue modificado así:

| Objetivo del Circulo en la UPN   | Objetivo del Circulo en el Centro Comunitario   |
|--|---|
| Conocer lo que es la tanatología así como su campo de estudio dentro de los procesos de muerte, duelo y pérdida para que el estudiante pueda aplicar esos conocimientos en sus entornos próximos de desarrollo personal y profesional. | Conocer los principales conceptos, historia y desarrollo de la tanatología, así como su función dentro de la vida diaria. |

En cuanto a las modificaciones se decidió manejarlo ahora en una modalidad de taller, ya que este se concibe *“como una realidad integradora, compleja, reflexiva, en que se unen la teoría y la práctica como fuerza motriz del proceso pedagógico, orientado a una comunicación constante con la realidad social y como un equipo de trabajo altamente dialógico formado por docentes y estudiantes, en el cual cada uno es un miembro más del equipo y hace sus aportes específicos”*.<sup>2</sup>

El temario se dividió entonces en 10 sesiones integradas con temas fáciles de entender y que generaran la oportunidad de dialogar, descubrir, interpretar y re-interpretar la realidad que se vive ante las pérdidas, la muerte y el duelo. Los cambios en los temas si fueron muy notorios:

| Temática del Circulo en la UPN | Temática del Taller en el Centro Comunitario |
|--------------------------------|--|
|--------------------------------|--|

|  |  |
|--|--|
| 1. ¿Qué es la tanatología?                             | 1. ¿Qué es la tanatología?   |
| 2. La relación entre psicología y tanatología          | 2. Las dimensiones de la persona humana                              |
| 3. Desarrollo humano desde el enfoque Tanatológico     | 3. El dolor y sufrimiento  |
| 4. Las etapas del duelo según el Modelo de Kübler-Ross | 4. Las pérdidas, el proceso de duelo y como comunicar malas noticias |
| 5. Perdidas y duelo en niños                           | 5. El duelo en niños   |
| 6. Perdidas y duelo en adolescentes                    | 6. El duelo en adolescentes  |
| 7. Perdidas y duelo en adultos                         | 7. El duelo en adultos y adultos mayores                             |
| 8. El dolor y sufrimiento                              | 8. La espiritualidad   |
| 9. El ser humano ante la muerte                        | 9. La muerte y la trascendencia                                      |
| 10. Los cuidados paliativos                            | 10. Logoterapia y análisis existencial                               |
| 11. Logoterapia y análisis existencial                 |  |

Esto ya que la población era totalmente diferente a quien, en primera instancia, estaba contemplada para la aplicación del círculo. Suponiendo que la formación del psicólogo era de carácter más especializado con un lenguaje enfocado totalmente a un ambiente académico.

SEGUNDO: El papel del facilitador

En este caso no cambio en nada el rol del facilitador ya que lo concebimos desde dos puntos: el educativo y desde la concepción humanista.

En el ámbito educativo la función central del facilitador es *diseñar las acciones de trabajo colaborativo y facilitar el diálogo entre los diversos participantes, con el propósito de construir en conjunto las soluciones, respuestas, acciones que requieran.*<sup>3</sup> Ahora bien, el facilitador visto desde la psicología humanista tiene la responsabilidad de promover los procesos de aprendizaje reconociendo al cliente como un ser único, en este caso tiene la función de crear el ambiente o clima inicial para las experiencias del grupo o la clase, ayuda a identificar y clarificar las expectativas y propósitos individuales así como los objetivos más generales del grupo, se presenta a sí mismo como un recurso flexible para ser utilizado, y por ultimo *busca la forma de relacionarse con el grupo es compartiendo sus vivencias y su intelecto sin tratar de imponerlos, sino presentándolos como un aporte más, que bien pueden ser aceptados o rechazados.*<sup>4</sup>

La concepción es que el facilitador genere un aprendizaje que pueda repercutir en quienes asisten por medio de un ambiente de aprendizaje seguro, dinámico, de confianza para que CADA SESIÓN SEA INIGUALABLE, UNICA Y CON UN SENTIDO PARA APLICARLO EN EL DÍA A DÍA.

TERCERO: El cambio de escenario



Como lo he comentado, el cambio del escenario para la propuesta fue de 180 grados, ya que estructurar un curso para universitarios en una área específica de formación, no es lo mismo que prepararlo para otro tipo de poblaciones que tienen diversos grados de escolaridad, para lo cual el lugar donde se lleva a cabo es interesante. La oportunidad de trabajar esta actividad dentro de un Centro de Impulso Social programa a cargo de la Secretaría de Desarrollo Humano del estado de Guanajuato, viene a rescatar la función primera de este ya que:

*Ofrece la oportunidad de desarrollar habilidades integrales mediante talleres formativos; así mismo brindan asesoría en gestión comunitaria y prevención en distintos temas para el bienestar social, lo anterior con la finalidad de mejorar la calidad de vida de los guanajuatenses.<sup>5</sup>*

Partiendo de su función los principales servicios que ofrece son:

- a) Educación
- b) Actividades recreativas y culturales
- c) Talleres de capacitación para el trabajo
- d) Atención para la salud (rubro donde entra el círculo de estudio sobre tanatología)

Entrar a este tipo de campos de trabajo no es fácil para el tanatólogo, ya que a través de un diagnóstico participativo, como lo es el taller, me percate que de la poca o nula información que se tiene sobre la labor de este.

#### LAS Y LOS ASISTENTES AL CIRCULO/TALLER

El taller inicio el 23 de Septiembre y concluirá el 2 de Diciembre del presente año, las sesiones se estructuraron de dos horas una vez a la semana así como el costo por sesión de \$10.00, al concluir quienes asistieron a la totalidad de las charlas recibirán un diploma por parte de la SEDESHU y el Centro Comunitario.

Desde que inicie con la solicitud para el espacio dentro del centro se tuvo que generar una concientización para quienes forman parte del equipo coordinador acerca de la tanatología y su utilidad en la vida diaria, después de esto para mi sorpresa se abrieron las puertas al instante para llevarlo a cabo dentro del Centro Impulso Social en la Colonia Villas del Bajío de la ciudad de Celaya, Guanajuato. Seré franco al comentar que por el tema o temas que se manejarían y el mes de propaganda que se hizo tanto por el centro como por mis medios, la asistencia sería muy baja. Se inició la actividad los días viernes en un horario de 5:00 p.m. a 7:00 p.m., para mi sorpresa se llegó al cupo de 30 personas (entre 10 a 15 eran exalumnos míos de diferentes partes del estado) las cuales oscilan entre los 20 a 60 años y más aún que muchas seguían llamando para poder ingresar después de la segunda sesión, a la cual tuve que negarme ya que no podrían seguir el mismo ritmo comentándoles que en su momento habría la posibilidad de la apertura de un segundo círculo-taller.

#### CONCLUSIONES HASTA EL MOMENTO

Lo que podemos rescatar de la aplicación del circulo-taller es que:

- a) Existe por parte de la comunidad el interés por estudiar la tanatología
- b) La apertura del centro comunitario para hablar del tema con sus beneficiarios
- c) La búsqueda de quienes asisten por seguir capacitándose.
- d) Las vivencias que se comparten en cada sesión acerca de pérdidas y duelos que muchas veces aún no están resueltos
- e) Las personas buscan un espacio para poder desahogarse de sus malestares emocionales.
- f) Al ser de una situación socioeconómica media-baja muchas de ellas no tienen la posibilidad económica de asistir a un psicólogo o tanatólogo, para lo cual han generado un grupo no solo de estudio de tanatología, sino uno de acompañamiento.

Las preguntas que surgen:

- a) ¿Cuál es el papel del tanatólogo desde la intervención comunitaria?
- b) ¿De qué manera promover al tanatólogo más allá de los hospitales o de su encasillamiento o estigmatización a espacios de la vida cotidiana (escuelas, centros comunitarios, hogares, etc.)?
- c) ¿Qué pasaría si pudiéramos llevar este tipo de talleres en el municipio a los centros gerontológicos, espacios y dependencias municipales?
- d) ¿Por qué no dar acompañamiento y consejería tanatológica en forma de servicio social profesional?

Las propuestas:

- a) Convocar a tanatólogo de la ciudad de Celaya para crear un colectivo
- b) Involucrar a estudiantes de medicina, trabajo social y psicología así como sensibilizarlos acerca del enfoque tanatológico en sus intervenciones cuando ellos crean necesario.
- c) Generar campañas de concientización en escuelas, hospitales, y espacios públicos para dar a conocer el ser y quehacer de la tanatología
- d) Promover el servicio social profesional del tanatólogo en espacios comunitarios de alta marginación.
- e) Diseñar talleres de bajo costo pero de buena calidad para la población que lo necesita
- f) Promover la creación dentro de diversos espacios comunitarios los grupos que trabajen el duelo.

Hasta este momento, el trabajo dentro del circulo-taller ha sido una experiencia enriquecedora, ya que como comente en la primera sesión que tuvimos: TODOS VENIMOS A APRENDER DE TODOS, y esto es así, el escuchar las experiencias de vida, las sonrisas, las tristezas y lo que día a día nos llevamos de las sesiones

han sido algo que me nutre como tanatólogo. Lo importante de esto es ver las grandes oportunidades que podemos tener al acercarnos más a las comunidades y acompañarles para que salgan del dolor y la desesperanza que les aqueja. Este círculo-taller no solo ha tenido la finalidad de formar, sino integrar a quienes lo han hecho suyo, ahora entiendo el porqué de no poderlo llevar a cabo en la universidad... había otras personas que lo necesitaban más. Quiero concluir simplemente con una frase que el día de hoy describiría al grupo que se ha formado dentro del centro comunitario:

*“Todas las teorías, y la ciencia del mundo no pueden ayudar a nadie, tanto como un ser humano que no teme abrir su corazón a otro”*

*Elisabeth Kübler-Ross*

## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

1. Pérez Luna, Enrique; Sánchez Carreño, José. La educación comunitaria: Una concepción desde la Pedagogía de la Esperanza de Paulo Freire Revista Venezolana de Ciencias Sociales, 2005, vol. 9, núm. 2, pp. 317-329.
2. Reyes Gómez, Melba: "El taller en el trabajo social". Taller de integración de teoría y práctica. Buenos Aires. Argentina Editorial humanidades. 1977. . Págs 18-19.
3. Tapia Jopia, Carlos. Manual del Facilitador. Coquimbo, Chile. CESS. 2012. Pág. 1.
4. Sánchez, Armando. La educación centrada en el estudiante, UO. México, 2015, Pág. 4 – 5.
5. Sitio Web del Centro Impulso Social del Estado de Guanajuato: <http://portalsocial.guanajuato.gob.mx/centrosimpulsosocial>

## GRAFICAS E ILUSTRACIONES



Centro Comunitario de Impulso Social Villas del Bajío

**Taller de  Tanatología**

¿Qué son las pérdidas?  
¿Cómo afrontar la ausencia de un ser querido?

¿Cómo explicar a los niños cuando alguien muere?  
¿Qué es el proceso de duelo?

¿Por qué las pérdidas materiales son difíciles?  
¿Cual es el sentido de vivir?

*¡Ven y conoce más acerca de este tema!*

Lugar:  
Centro de Impulso Social  
Villas del Bajo

Cooperación por sesión:  
**\$10 pesos**

Sesiones:  
10 sesiones los viernes  
de 5:00 p.m. a 7:00 p.m.

Inicio:  
**23 de Septiembre**

Mayores informes  
Cel. 461 127 63 51  
Tan. Heriberto Mendoza



Cartel de invitación

El grupo del circulo – taller







## DE LA MUERTE A LA VIDA

NOMBRE: LETICIA MORENO OLALDE  
TANATOLOGA CLINICA Y CUIDADOS PALIATIVOS POR LA AMTAC

BIBLIOGRAFIA: EL TRATAMIENTO DEL DUELO DE J. WILLIAM WORDEN, APRENDER DE LA PERDIDA DE ROBERT A. NEIMEYER, MI HIJO HA MUERTO DE MARIA ELENA DE ICAZA, MUERTES INESPERADAS DE EDUARDO H. GRECCO, TAMBIEN TU SUFRIMIENTO TIENE SENTIDO DE ELISABETH LUKAS, UNA LUZ QUE SE APAGA DE ELISABETH KÜBLER-ROSS, LA MUERTE: UN AMANECER DE ELISABETH KÜBLER-ROSS

MI TRABAJO ESTA BASADO EN LAS 4 TAREAS DE WORDEN, QUIEN NOS INVITA A SALIR DEL DUELO TENIENDO UN OBJETIVO DE VIDA, UN SENTIDO PARA VIVIR, ACEPTANDO LA REALIDAD DE QUE EL SER QUERIDO HA MUERTO, TRABAJAR LAS EMOCIONES Y EL DOLOR DE LA PERDIDA, ADAPTARSE A LA VIDA SIN EL SER QUERIDO, PARA FINALMENTE UBICAR EL RECUERDO DEL SER QUERIDO EN UN LUGAR QUE NOS PERMITA SEGUIR VIVIENDO. CONJUGANDO LOS TRES VALORES DE LOS CUALES NOS HABLA VICTOR FRANKL: CREATIVIDAD, EXPERIENCIA Y ACTITUD, YA QUE, CUANDO SE LLEVAN A CABO NOS CONVERTIMOS EN UN EJEMPLO Y ES TRANSMITIDO A OTROS, SI NO LA PÉRDIDA NO TENDRIA SENTIDO.

OBJETIVO: EL TRABAJO SE PLANTEA DESDE MI EXPERIENCIA, COMO TESTIGO FIEL DE QUE HAY VIDA DESPUES DE HABER SEPULTADO A MIS DOS UNICOS HIJOS, SE INVITA A LA PERSONA A DESCUBRIR SU POTENCIAL INTERNO Y LAS HERRAMIENTAS QUE TIENE A SU ALREDEDOR PARA ENCONTRAR UN SENTIDO DE VIDA Y DISFRUTAR LA VIDA PLENAMENTE, MOTIVANDOLA A PLANTEARSE QUIEN ES HOY Y QUE QUIERE HACER DESPUES DE UNA PERDIDA TAN SIGNIFICATIVA COMO LA MUERTE DE UN HIJO, AYUDANDOLA A DECIRLE ADIÓS RECONOCIENDO QUE NO ES LO MISMO QUE TRATAR DE OLVIDARLO.

GRACIAS.



# EL CIELO SE CONVIRTIÓ EN UN LUGAR MUY ESPECIAL

*Tanatóloga, Mercedes Alejandra Navarro Huerta*

## Resumen

El propósito de este ensayo, es reflexionar sobre la importancia de humanizar la muerte a través de la vida, con el objetivo principal de valorar ciertos aspectos que podemos modificar para propiciar una muerte digna, y exponer que el tener conocimiento previo de los procesos al final de la vida hace la diferencia para afrontar una muerte inminente, considerando el papel activo que representa la persona que va a morir.

Para lograrlo, comparto mi vivencia personal primero al enfrentar la muerte de mi hija sin conocimiento previo y luego la experiencia de humanizar el proceso de muerte con la de mi madre. Sin duda alguna, el conocimiento marcó la diferencia, que me lleva a expresar con alegría que “El cielo se convirtió en un lugar muy especial”.

## Introducción

<Dios lleva a los hombres a las aguas profundas, no para ahogarlos, sino para limpiarlos>, (anónimo). La mayoría de las personas hemos experimentado esa sensación de ahogarnos cuando nos ocurre algo y perdemos el control de la situación, es precisamente ahí en donde la vida nos está llevando a conocer que hay algo más.

La muerte es esa experiencia real, que nos hace darnos cuenta que no somos sólo un cuerpo, que nos permite ver que somos algo más grande que está dentro de nosotros, es ese espíritu que nos mueve. El problema es considerar la muerte como algo extraño, razón por la cual nos da miedo, es una parte desconocida, por eso no somos capaces de conducimos humanamente y con dignidad hacia ésta. En gran medida por la sociedad que excluye el tema de la muerte como parte de la educación familiar. Así fue como yo crecí.

Hace 15 años para mi, el cielo se convirtió en un lugar muy especial, cuando la muerte, me empujó a vivir a través de pérdidas tan importantes, como la muerte de mi hija y recientemente la muerte de mi madre, dos amores diferentes y a la vez los lazos más fuertes que podemos tener los seres humanos. Dos figuras muy importantes en mi vida que se convirtieron en mi inspiración y maestras al enfrentar la pérdida. La muerte de

Kathia, me llevó a esas aguas profundas en donde brotaron las emociones y sentimientos más dolorosos que jamás había experimentado; de esa profundidad fui saliendo poco a poco, acepte la muerte como parte de la vida para reconstruirme. En este camino aprendí que hay maneras de humanizar la muerte. Después de 13 años, llega la segunda lección, la muerte de mi madre, ahí constataste que me había titulado con honores en relación a la muerte. Que muerte más dulce. Yo quisiera morir así. Me di cuenta de la gran diferencia entre saber propiciar una muerte digna y en paz, y el desconocimiento de este proceso. Lo que me lleva a la reflexión sobre lo urgente que es la tarea de humanizar la muerte, ya que ésta ha sido secuestrada por la sociedad, impidiendo tener pleno aprendizaje de lo humano que es.

## Desarrollo

Es aterrador, ver como se consume la vida de alguien a quien amas, el sufrimiento ante el dolor físico y moral. Y no entender, mucho menos saber, que hacer con esto que está viviendo mi ser amado, con esto que está viviendo mi familia, con esto que estoy viviendo yo. Lo único que si sabemos hacer, es poner en marcha mecanismos de huida y evasión ante un hecho que es inevitable; negando lo humano de la muerte.

Cuando mi hija enfermó, se inicia una etapa de 10 años entre el dolor y la negación, lo que impidió que ella tuviera una muerte apacible y amorosa. Intuitivamente, mi esposo y yo hicimos todo lo que estaba a nuestro alcance, para que Kathia tuviera calidad de vida; no conocíamos esa enfermedad, no sabíamos cuanto duraría ese padecimiento, no sabíamos que le llevaría tanto sufrimiento y a la muerte a sus 20 años. Sólo sabíamos que ella tenía que vivir y ser tratada, como a sus iguales, como a sus hermanos.

Fue un camino largo, en el que no tuvo cabida en nuestra consciencia la muerte inminente. Por tanto, al llegar la agonía, mi parte intelectual me decía, éste no es el fin, ella saldrá adelante; y perdí un tiempo valiosísimo para despedirme con amor, para abrirla mi corazón y expresar mis verdaderos sentimientos y miedos, y así permitirle a ella expresar su dolor, su miedo, sus sueños no alcanzados, sus momentos realizados. No supimos humanizar la muerte; tomarle de la mano con amor, dejar este mundo en su casa, rodeada de las personas que le amamos, procurarle una muerte amorosa y en paz. Ella murió dentro de una terapia intensiva, llena de cables, sedada, aislada. Y sobretodo, sin la compañía de alguien que le tomara su mano y le acompañara en ese transe sin temor, y con amor.

Mi mundo se volvió de cabeza; inicié una búsqueda desesperada, cual vil depredador, compré todos los libros que hablaban sobre la muerte queriendo saber en donde estaba mi hija. Yo siendo católica practicante, ¿que hacía?; a donde se fue mi fe. Ante tanto dolor, lo único que había era miedo, desesperación, enojo contra Dios, como podía

permitir algo tan terrible como la muerte. Y en esa búsqueda se cruzó en mi camino la tanatología. Así decidí cursar el diplomado en tanatología; claro con la certeza de que ahí encontraría la respuesta que buscaba.

Transcurrió el primer año a través de un fuerte trabajo personal y conocimiento acerca del proceso de morir, y la muerte. Al termino del cual no tenía la respuesta correcta; me inscribí en el curso de acompañamiento y consejería tanatológica, con la seguridad de que la respuesta que buscaba venía implícita en este curso.

Mi proceso de duelo siguió su curso aunque la respuesta aún no la tenía, pero mi visión cambió, deseaba ayudar a personas que sufren ante la muerte inminente, inicié así como voluntaria en un Hospital del ISSTE.

Pasado un tiempo aprendí que ante la muerte hay preguntas que no tienen respuesta; me doblegue ante la muerte, la reconocí como parte de la vida. Y después de algunos años más, pude agradecer a mi hija, la gran oportunidad que me brindo al descubrir mi verdadera vocación. Sí, esto que escuchas, así es. Era administradora de profesión, y ahora, soy tanatóloga, claro la administración no me estorba; pero la tanatología me realiza como ser humano. Esta combinación de dolor y conocimiento, me ha enseñado lo que es la compasión, y el cómo humanizar este acto tan humano que es la muerte. Gracias Kathia, ahora te llevo dentro de mi.

Como les decía en un principio, también enfrente la muerte y agonía de mi madre, hace dos años; que experiencia tan enriquecedora para mi vida. Al tener la enseñanza de la muerte de alguien que se formó en mi vientre, el verdadero significado de la compasión y el conocimiento de la tanatología, me permitió, hablar abiertamente sobre el tema de la muerte con mi mamá, y mis hermanos.

Tengo 5 años viviendo en Cancún, desde que cambie mi lugar de residencia, visitaba a mi mamá cada seis meses; siendo estas visitas muy productivas, porque podíamos hablar desde el corazón. Dados sus 90 años y el deterioro a causa de la vejez; le preguntaba a mi madre, si ya estaba lista para entregar el equipo, un poco haciendo broma. Sin embargo ella respondía, estoy lista, a la hora que Dios diga. De la misma manera platicamos los posibles panoramas acerca de alguna crisis que pudiera tener y lo que ella deseaba que hiciéramos en ese momento. Fue clara en pedir no ser llevada al hospital, y dejarla morir en su casa.

Partimos del diagnóstico médico tanto del geriatra como del cardiólogo, y lo consideramos entre todos los hermanos. Conforme su salud se fue deteriorando, recibí toda la atención necesaria en su casa.

Tuve la fortuna de estar con ella los 20 días de agonía. Tiempo en el cuál yo le preguntaba si sentía miedo, y siempre me decía que no. Y entre broma y broma; porque no perdió su sentido del humor, decía “no tengo miedo, solo es precaución”.

Al ver que se consumía y le faltaba muy poco para morir, le pregunte si quería que le rezáramos el rosario, dijo que sí; en seguida le pregunte si quería escuchar su pieza favorita “Las Chiapanecas con marimba”, ella era de Chiapas. Y así con su melodía preferida, tomada de la mano de mi hermana y mía, llegó su último respiro. Ella murió en su casa, su recámara, su cama, rodeada de sus hijos. Su cara reflejaba paz. Gracias Rosita, por el aprendizaje.

Y con esto no quiero decir que no me dolió; dolió hasta el alma, situación que mi mente no alcanzaba a vislumbrar. Me decía a mi misma, si la muerte de un hijo es lo más doloroso que te puede pasar, la muerte de mi madre no debería doler tanto. Que equivocada estaba, dolió hasta el extremo, fue la misma sensación desgarradora que pase con la muerte de mi hija. En ese momento sentí que era una especie de liga, por un lado me jalaba mi hija, y por el otro mi madre. La sensación era que me estiraban y me podía romper. Más tarde comprobé lo que es el sentimiento de orfandad, es sentir que te quedas sin raíces y estás solo. Así de importante es la madre. Antes no comprendía porque las personas sufrían tanto por la muerte de la madre; ahora lo sé, y también comprobé la importancia de humanizar la muerte a través de la vida. Lo cual agradezco a Rosita, mi mamá.

Esta historia nos lleva al cuestionamiento ¿cómo humanizar la muerte a través de la vida?.

Debemos considerar la conjunción de varios factores; entre ellos, es importante aprender a vivir la experiencia cercana a la muerte plenamente y educar a nuestra sociedad para orientarla hacia una cultura sensible a la muerte que ayude a cruzar el puente entre el sufrimiento y la felicidad. Lo cual conlleva responsabilizarme de mi vida, de mi duelo y de mi muerte, con honestidad y libertad. Y de esta manera aceptar la muerte como parte de la vida, contribuyendo a que la persona que está próxima a morir viva lo mejor posible, y esto lo podemos lograr aceptando la muerte como parte de la vida. Sin la vida no hay muerte, sin la muerte no hay renovación y sin renovación, no hay crecimiento.

Recordar que <Dios lleva a los hombres a las aguas profundas, no para ahogarlos, sino para limpiarlos> (anónimo). Dicho con otras palabras; experimentar el sufrimiento es estar abiertos y dispuestos a salir de nuestra zona de control para abrirnos a la vida. Lo cual nos lleva a humanizar la muerte para experimentar la vida en plenitud, y ser mejores seres humanos. Y poder decir “El cielo se convirtió en un lugar muy especial”.

# FORO “CONVERSANDO CON EXPERTOS. EL TANATÓLOGO EN EL EQUIPO DE CUIDADOS PALIATIVOS”

## RESÚMEN

El tanatólogo es el profesional de la salud, que colabora en el re establecimiento emocional de aquéllas personas que transitan por un proceso de duelo, concebido éste como un tiempo de adecuación de los recursos humanos para la recuperación del estado de equilibrio posterior a la pérdida de algún objeto de amor, ya sea referente a un ser amado o bien a cualquier elemento que la persona signifique como valioso y que frente a la pérdida, la sensación de inseguridad, desamparo o un sin sentido a la vida pueden llevar incluso a la desesperanza.

Quien se identifica como un profesional de la salud responsable, sabe que su quehacer no permanece aislado y es por esto que colabora con otros profesionales en función de las premisas que fundamentan el *trabajo en equipo*. Tal es el caso del Equipo de Cuidados Paliativos, en el que interactúan distintos profesionales bajo el principio de cuidar más allá de curar, y que en el mejor de los casos establece la comunicación con el paciente y sus familiares a partir del momento en que se recibe el diagnóstico de alguna enfermedad cónica degenerativa.

La conformación del equipo se establece desde las posibilidades de cada familia, y considerando las condiciones de cada caso, interactúan profesionales de la medicina, enfermería, psicología, trabajo social, tanatología, fisioterapia, acupuntura, titular religioso entre otros.

Si bien es cierto que la Ley de Voluntad Anticipada para el Distrito Federal, publicada el 7 de enero del 2008 en el Diario Oficial del Gobierno del Distrito Federal, considera la presencia del tanatólogo en el equipo de cuidados paliativos, es cierto también que la gran mayoría de los protocolos internacionales señalan que el equipo básico ha de estar conformado por medicina, enfermería, psicología y trabajo social, hecho por el que urge resaltar la importancia de la necesidad de contemplar en dichos protocolos, la colaboración del tanatólogo como parte fundamental del equipo básico de cuidados paliativos.

Es por ello, que el Foro “Conversando con Expertos. El Tanatólogo en el Equipo de Cuidados Paliativos”, ofrece una oportunidad para conversar acerca de las acciones particulares de cada uno de los profesionales básicos, a partir de la delimitación de las funciones de los otros colaboradores.

# COMO APRENDER A VIVIR SIN APEGOS

En esta vida, nada puede contenerse eternamente... nada es eterno, nada permanece, todo fluye, TODO CAMBIA.

Practicar el desapego no significa en absoluto desprendernos de todo aquello que nos es importante, rompiendo vínculos afectivos o relaciones personales con quienes forman parte de nuestro círculo personal.

El desapego predica otra forma de relacionarse, implica no depender de lo que tenemos o de esa persona con la cual hemos establecido vínculos afectivos. Es importante comprender que el desapego no significa no amar, sino ser autónomos, liberarnos del miedo a la pérdida para comenzar a disfrutar realmente de lo que tenemos o de las personas que amamos. El desapego no significa dejar de disfrutar y experimentar placer sino todo lo contrario, comenzar a vivir de forma más plena, porque nuestras experiencias dejan de estar ensombrecidas por el temor a la pérdida.

El apego comienza desde el nacimiento como una forma sana de seguridad y protección principalmente de parte de la madre, sin embargo, a lo largo de cada etapa de desarrollo se presentan situaciones que provocan desequilibrio emocional y al no ser resueltas satisfactoriamente posibilitan la presencia del apego disfuncional, enfermizo o patológico (inmadurez emocional), padeciendo un sufrimiento innecesario. Las tres manifestaciones más importantes de la inmadurez emocional relacionadas con el apego afectivo en particular y con las adicciones en general son:

- Bajos umbrales para el sufrimiento
- Baja tolerancia a la frustración
- La ilusión de permanencia

Cuando renunciamos al apego a lo conocido, podemos adentrarnos en lo desconocido, abrazar la incertidumbre y abrirnos a nuevas experiencias que alimentan nuestras ganas de vivir y nos convierten en personas más felices.

Atrévete a sanar emocionalmente y practica lo siguiente:

- Sé responsable de ti mism@, cultiva tu propia felicidad
- Vive el presente, acepta y asume tu realidad
- Promueve tu libertad y permite ser libres también a los demás
- Asume que las pérdidas van a sucederse tarde o temprano

Recuerda que: *“Todas las cosas a las que te apegas, y sin las que estás convencid@ que no puedes ser feliz, son simplemente tus motivos de angustia. Lo que te hace feliz no es la situación que te rodea, sino los pensamientos que hay en tu mente...”*

Bibliografía:

Bowlby, J. (1998). *El apego y la pérdida 2: La separación*. Barcelona: Paidós

Boy, E; García, L & Torreblanca, A. (1985). *Importancia del vínculo materno-filial en el sentimiento de seguridad*. Revista Mexicana de Psicología, 2, 1 29-31

Sogyal R. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. México: Urano

Walter, R. (1999). *Amar o depender*. México: Norma

Psicoterapeuta y Tanatóloga

Lic. Ofelia C. Fernández Gudiño

# PROCESO DE DUELO EN FAMILIARES DE ALCOHOLICOS

**Autor: Lic. Alicia Armas Mauleón**

La historia nos refiere que el alcohol es utilizado en LA PARTE SANA, como instrumento de curación, para convivir en fiestas, bautizo, primeras comuniones, en sus diferentes representaciones.

Y se manifiesta como GENERADOR INSANO, convirtiéndose en instrumento de desintegración familiar, maltrato, violencia y agresión. Cuando la persona no controla su forma de ingerir alcohol. ¿Sufre la familia por la convivencia con un alcohólico, o porque no encuentra la forma que deje de beber? Es una realidad, la familia sufre las consecuencias del alcoholismo, y no necesita beberlo, sufre la angustia, la soledad, incomprensión. Es un detonante para que ese cuento de hadas, “fueron felices para siempre”, no sea el resultado. Se comienza a caminar por una senda pedregosa, citas muy largas con el amor lastimado, preguntándose porque no es amada o amado como lo esperaba. La frustración. La conmiseración, el miedo, todos ellos compañeros nada agradables, para la convivencia o para el buen desarrollo familiar

Es cuando la familia se siente desprendida de sus propios ideales, de sus sueños y se deja llevar por el sentimiento de culpa, que la conduce a tratar de salvar al alcohólico. Hace todo por él, en un abnegado papel de redentora, dice infinidad de mentiras para proteger, compasión sensiblera y amargos resentimientos, se va de un extremo a otro, con la esperanza de que los seres queridos tengan un cambio de conducta.

La importancia de entender el papel de la familia como mediadora en un proceso de salud-enfermedad, es darse cuenta que en el seno de la familia es adonde se puede producir un proceso de curación y de rehabilitación. Es necesario sus bases en relaciones de afecto, intimidad y consanguinidad se van estableciendo regulando determinadas pautas sociales y personales. Y se puede desencadenar una enfermedad. Pero también es cierto que es ahí en el seno familiar adonde tiene lugar el proceso de curación y de rehabilitación. En este núcleo de la sociedad tan importante, son necesarias sus bases en relaciones de afecto, intimidad y consanguinidad que se establecen regulando determinadas pautas sociales y personales.

El alcoholismo, catalogado como una enfermedad incurable, la familia vive en un constante estrés, tiene respuestas físicas, mentales y emocionales. Por la pérdida significativa de vida, de las ilusiones, de la confianza, del amor de pareja, del entusiasmo, y pérdida de la Esperanza, que esa relación resurja.

El familiar se convierte en cuidador primario. Presenta alteraciones, físicas, psicológicas, sociales, laborales y en su propia persona las vive, como: pérdida de peso, dolor de cabeza, cansancio, mal humor, falta de vida social y sus



necesidades de apoyo emocional, de tener sus periodos de descanso, económicas, contrae una carga física y psicológica ya que se responsabiliza de la vida del alcohólico, hasta el punto de perder su independencia. (CODEPENDENCIA) progresivamente, el enfermo lo absorbe, se desatiende poniendo en riesgo su salud física y psíquica.

Existen dos tipos de carga en la familia: carga objetiva y carga subjetiva.

**CARGA OBJETIVA:** cantidad de tiempo para sí misma, cantidad de privacidad, cantidad de dinero para confrontar los gastos, cantidad de libertad personal, cantidad de energía, cantidad de tiempo para recreación o actividades sociales, cantidad de actividades vacacionales, relación con otros miembros de la familia, salud.

**CARGA SUBJETIVA:** sentimiento de pena por el alcoholismo del familiar, temor al futuro, tensión en la relación, piensa en lo que contribuyó a la enfermedad, manipulación, nerviosismo, depresión por la relación, demanda de cosas por encima de lo que se necesita, que no se hace lo suficiente, absorbe totalmente la culpabilidad por la relación.

**EL ALCOHOLISMO Y LA FAMILIA.** Da como resultado una disfuncionalidad, relacionado con la siguiente metáfora: un soldado gravemente herido está sangrando en un campo de batalla, al momento lo recogen y lo llevan al hospital, el soldado ha sobrevivido, pero sus problemas no han terminado las heridas tienen que sanar. Algo parecido sucede en un hogar adonde existe un problema de alcoholismo, la casa puede ser un campo de batalla en el que se atenta contra las necesidades humanas básicas, maltrato físico, abusos sexuales, ideas suicidas.

**MANIFESTACIONES DEL DUELO NORMAL EN LA FAMILIA.**

Se manifiesta a través de la tristeza, con el llanto como señal de reacción ante lo que está sucediendo y carencia de protección y comprensión

**RIESGOS DE UN DUELO MAL ELABORADO.**

Consume la vida, exprime la energía del familiar del alcohólico, físico, mental y emocional y la parte espiritual, a través de la culpa, el enojo y los resentimientos acumulados, puede llevar a la enfermedad física, a la depresión a comportamientos y conductas autodestructivas o en el peor de los casos a la ideación suicida.

Investigaciones científicas han demostrado que los factores genéticos tienen influencia sobre el alcoholismo. Los hijos de padres alcohólicos, son hasta cuatro veces más propensos a desarrollar problemas con el alcohol. Factor hereditario que conlleva la propensión al alcoholismo dentro de una familia. Tiene síntomas identificables y progresivos, no señalan un gen particular u otro mecanismo biológico que realmente lo cause. Pero a diferencia con tener ojos azules, verdes,

talentos como el arte, etc. La enfermedad del alcoholismo no se acepta que pueda ser transmitida porque se le considera como una debilidad moral.

Elaborar el duelo en el familiar del alcohólico, recurso vital para sanar su dolor y lograr recuperar su energía emocional, el no saber manejar las emociones se vive lleno de vergüenza, se deja de creer en Dios y se le culpa de todo lo que pasa en ese ambiente familiar alcohólico.

Es importante ir desprendiéndose del alcohólico, retirando la energía psicológica, con un distanciamiento emocional, planeando su futuro en ausencia del ser querido y prever las acciones personales. Se cuestiona la fe, negociación con el Dios del entendimiento, se buscan milagros, o métodos religiosos especiales para curar la enfermedad, la desesperanza.

Procesar el duelo, reconocer el enojo, la negación, la culpa, ¿cuantas veces hay negociación, y en que momento se acepta. La problemática que vive la familia del alcohólico?.

¿Qué HACER?

LOGRAR LA RESIGNIFICACIÓN. El duelo nos da la oportunidad de reafirmar o reconstruir un mundo personal de significados.

ABORDAJE TERAPEUTICO: tamizar los sentimientos, ¿Qué me hicieron? ¿ que hice? ¿Qué no me hicieron? ¿Qué fue lo que yo no hice? ¿porque la ausencia del padre? Secretos guardados.

¿Qué se pierde? La continuidad de no poder, tocar abrazar, un padre que estuvo ausente, muere la relación, pero hay oportunidad de trascenderlo, y se llega a amar a la persona, aún con todas las situaciones vividas, obviamente con los límites necesarios para no ser herido.

Procesar el duelo permite encontrar la paz, por el abandono sufrido, llegar al perdón. Perdonar por odiar. Y entender que La vida es una obra de teatro que permite ensayar, cantar, reír, bailar, llorar y vivir intensamente cada momento de la vida. Antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos.

# NUEVA VISIÓN Y ENTENDIMIENTO DEL CONCEPTO LLAMADO MUERTE

Por José Roberto Cervantes Meléndez

## Antecedentes

Como seres humanos todos estamos programados mentalmente y vivimos al amparo de un sistema condicionado que tiene como propósito específico el control y la manipulación. Entendiendo por sistema el cúmulo de datos que integran el comportamiento individual y colectivo.

Un pensamiento constante constituye una idea, una idea repetida se convierte en creencia, y una creencia recurrente integra la cultura de una sociedad.

Lo anterior independientemente de que ésta sea verdad, real o no.

< Somos lo que pensamos... lo que nos han hecho creer >

## El Cuerpo Humano

La mente humana funciona a través de la alimentación de los pensamientos, ya sean negativos o positivos, instrucciones que se registran en el cerebro y que a su vez provocan las emociones “el sentir”, mismas que se reflejan en el cuerpo físico, repercutiendo de manera directa en la salud de la persona.

Cada uno de nosotros respondemos, reaccionamos, a estímulos emocionales los cuales se materializan, toman forma física, por la información estructurada de ideas que culturalmente son transmitidas de generación en generación.

< Somos lo que sentimos... y lo que se siente siempre es individual >

## El Miedo

El concepto fundamental para controlar o manipular a una persona, cualquiera que esta sea, es que se sienta insegura, vulnerable y dependiente. Que crea que no puede, que no vale, o que no merece.

Para poder obtener este efecto neutralizador se requiere de generarle miedo.

El miedo es la emoción negativa más dañina, paralizante y evasiva que se puede manifestar en la experiencia humana.

Esta es la razón de peso, de los opresores, para fomentar y fortalecer las creencias limitantes.

## Creencias

Nuestro programa mental nos enseña que la muerte es dolor, tristeza, pérdida, sufrimiento, luto, crisis, catástrofe, etc. No existe nada peor que morir; es el estandarte máximo del temor.

Sin embargo, recordemos, que las creencias no son lo que son, sino lo que nos han hecho creer. La realidad es, y puede ser muy diferente.

Cuando una persona o cualquier ser vivo fallecen cambia solamente de forma física, trasciende su nivel evolutivo, su esencia divina, es decir, su muerte es una verdadera bendición, una alegoría, la elevación... es un recomenzar en una nueva forma y con una experiencia superior.

Lo menos que se permite manifestar una persona con esta calidad de pensamiento es pesar.

## La Muerte

En términos reales es el final de un ciclo específico, es el fin de una etapa determinada, el cierre de una experiencia individual... significa **RENOVACIÓN / RENACIMIENTO**.

En la creación universal todo es energía, todo es movimiento infinito e ilimitado. Todo lo que se manifiesta como esencia viva es cíclica, evoluciona de manera creciente y progresiva. Es de vital importancia asimilar esto: nada permanece estático o en estado inerte.

En un concepto divino, la muerte es CRECIMIENTO.

## El Cambio

En la medida que modifiquemos, o dejemos de utilizar los pensamientos negativos, cambiarán o desaparecerán nuestras emociones dolorosas, esas sensaciones que sentimos con respecto a una situación específica.

La alegría, el gozo, la gratitud, la satisfacción de dejar ser son emociones positivas, creadoras y sanadoras que generan bien estar y salud perfecta.

Si nos alimentamos con esta nueva visión de vida, con esta forma de emocionarse, de sentir, la realidad será totalmente diferente.

<< No existe nada que tú no puedas crear, eliminar, y/o modificar. Eres el todo poder, la fuente divina. Eres el camino y la vida... Déjate guiar >>

“La Paz reside en la individualidad y consiste en aceptar las cosas tal como son”

Hacer...Haciendo!!!

# EL PROCESO DE MORIR EN LOS ACCIDENTES DE TRANSITO: UNA MIRADA TANATOLOGICA

Autor: Everardo Morales Cuevas

El objetivo de este trabajo orientado a la labor tanatológica, es el de crear conciencia tanto de prevención por una parte en la conducción de los vehículos de motor, como el de dejar entrever que el hecho de conducir un vehículo obliga a ser una persona casi perfecta; esto se ha establecido así debido a que los automóviles aún no se conducen solos, por más tecnología que presenten, aún necesitan de una persona que dirija la máquina para lograr el objetivo de su uso o del viaje.

Cabría preguntarse, ¿Esa persona que conduce un vehículo al salir de vacaciones, está en las condiciones óptimas para realizar esa tarea de varias horas de trayecto? ¿Ese vehículo está en condiciones óptimas para soportar el trayecto de ida y de regreso? ¿La carretera que se transitará que tan peligrosa es?

El vehículo no puede mentir, si el vehículo está en malas condiciones en poco rato se sabrá cuando presente alguna falla mecánica que frustre el viaje y se tenga que regresar en grúa al punto de origen. El camino y el medio ambiente harán también su papel: sol, lluvia, viento, polvaredas, granizo, niebla, etc., además de falta de señalamientos o que estos no sean visibles, falta de luminosidad, carpetas en mal estado, curvas muy cerradas, etc., y a todo esto hay que estar preparado y reducir al máximo los riesgos, pero no hay discusión en definir que una parte importante de no morir en calles o carreteras, se le adjudica a la persona que conduce el vehículo.

Esta persona debe estar en todo momento atenta al camino sin distracciones, debe generar una atmosfera optima dentro del habitáculo para no generar somnolencia, deberá haber descansado lo suficiente y sentirse fresco, no comer en exceso y después conducir, no estar enfermo y tampoco estar bajo tratamiento médico que pueda derivarse en somnolencia o algunos efectos secundarios no aptos para la conducción y en el aspecto mental debe estar sano.

Muchos de los accidentes viales ocurren precisamente porque el conductor no estuvo en las condiciones adecuadas para conducir, así como tampoco lo estuvo el vehículo y las condiciones del camino eran adversas, si a esto le sumamos enfermedades físicas y/o psicológicas y mentales, tendremos la cantidad

correspondiente de muertos de cada año por tránsito de vehículos en calles y carreteras en nuestro país.

Es en este punto donde aparece la labor tanatológica, los muertos por accidentes de tránsito son pérdidas innecesarias, pérdidas súbitas de personas que salieron a trabajar o de vacaciones y ya no regresaron, los parientes sufren por este tipo de muertes injustas, pero cuando se analiza el accidente, aparecen datos de prueba que permiten definir que el proceso de morir de estas personas ya había iniciado desde hacía mucho tiempo, pero a diferencia de un proceso de muerte por enfermedad terminal, los conductores muertos posiblemente tenían mucha experiencia conduciendo vehículos, pero sin darse cuenta lo hacían física y mentalmente afectados y/o realizando acciones erróneas o riesgosas en las calles, por eso el accidente era solo cuestión de tiempo.

El apoyo tanatológico a los dolientes suele ser difícil porque nadie se percató que esos errores podrían llevar a la muerte a sus familiares o peor aún, enfrentarse a un suicidio encubierto. Muchas de las causas de accidente son por trastornos de depresión mayor no detectados y la familia lo sabe, pero termina como accidente de tránsito para que nadie se entere que estaba deprimido, es mejor hablar de un accidente de tránsito que lleva implícito el carácter de impredecible, súbito y fuera de control, que hablar del suicidio.

Este trabajo puede considerarse una visión un tanto pesimista, pero real de lo que para muchos es una diversión y afición, ya que muchos podrán estar dotados de habilidades para conducir pero otros no y a pesar de eso, lo hacen.

Los accidentes de tránsito se pueden prevenir, y es aquí donde se puede humanizar la muerte a través de vivir, es decir, se pueden evitar muchas muertes innecesarias al reducir los riesgos al conductor un vehículo. Las muertes por accidentes de tránsito no son nada dignas.

No es posible que en nuestro país exista un reglamento de tránsito que indique que toda persona que conduzca un vehículo debe hacerlo en condiciones óptimas físicas y mentales y sin embargo no hay ningún organismo capaz de dar seguimiento a este ordenamiento.

Víctor Frankl decía que es posible evitar el dolor cuando este es prevenible, como es el caso de los accidentes y que debe afrontarse el dolor que no se puede evitar, por ejemplo una muerte por vejez o muertes por cuestiones naturales o enfermedades incurables.

# DUELO POR DISCAPACIDAD

DRA. KATIA MARTÍNEZ VALDEZ

En las familias donde nace un hijo con discapacidad, los padres al enterarse que su hijo presenta dificultades en el desarrollo prenatal, natal o postnatal (limitaciones, ya sea intelectual, sensorial o motora), se enfrentan ante una pérdida llamada discapacidad; estos, entran a un proceso de duelo, que se asume de manera progresiva y en un tiempo determinado, sin embargo, existen familias donde el duelo se complica, se manifiesta de manera patológica afectando a la larga, la convivencia y el desequilibrio del estado emocional de sus miembros, desconocen las causas de lo que presenta el niño y no saben qué hacer con él, los sentimientos que aparecen son una gran carga, sobre todo en la madre, que se echará la culpa a sí misma, al conyugue, al médico y hasta dios. Finalmente es tratado como “el enfermo”, ya que se cree que la discapacidad es una enfermedad, donde es causa de mayor impacto emocional, por lo tanto se desencadenan conflictos severos familiares, culpándose, agredándose, con estados anímicos intensos. Hasta que buscan adaptarse y enfrentarse a la condición del nuevo miembro de la familia.

La forma de impacto y reacción de los padres va a depender de la personalidad de sus miembros, de las experiencias previas, de sus creencias y de su grado de adaptación a la situación vivida. El duelo de un hijo con discapacidad produce en los padres, una de dos situaciones o superan la situación de un modo admirable y a veces sobrehumano o son incapaces de soportar la terrible tensión generada y la pareja se desintegra (Castanedo, 1999). Sin embargo menciona que en cuanto mayores sean las reacciones negativas emocionales de los padres hacia el niño, más difícil será que el niño alcance el nivel de madurez que le corresponde lograr.

En la actualidad, dentro del marco social, a pesar que se exige una inclusión a la discapacidad, el niño con discapacidad es etiquetado por diversas causas como es, su aspecto físico, sensorial, intelectual, inmovilidad, etc. Esto conlleva a que presente problemas de integración social, familiar y escolar. (Secretaría de Educación Pública, SEP 1994).

En esta investigación, se abordó el concepto de duelo de los padres que tienen niños con discapacidad, exponiendo cuales son las emociones que pasan por ellos, durante su vida cotidiana.

La población se constituyó con 54 padres de familia que tenían hijos con discapacidad, 2 hombres y 52 mujeres.

El trabajo, presenta una investigación con enfoque mixto, en la cual se empleó la aplicación de cinco instrumentos con enfoque cuantitativo sin embargo, la importancia de estos instrumentos fueron los indicadores que llevaron a buscar emociones visibles vividas en el aquí y ahora, otros instrumentos que se utilizaron fueron el diario de campo y una entrevista a profundidad con enfoque cualitativo.

Los instrumentos que se utilizaron para determinar si existe duelo en los padres de hijos con discapacidad fueron: diagnóstico social, escala adaptada de Alfonso Reyes Subiría, cuestionario Apgar, Instrumento de Zarit, Staxi 2. Por otro lado se utilizó entrevista a profundidad y el diario de campo.

Tales estudios fueron aplicados en un Centro de Atención Múltiple “CAM”, de ambos



turnos de la ciudad de Mérida estado de Yucatán, México. Se identificó que los padres de niños con discapacidad atraviesan por diferentes emociones que los hacen actuar en diferentes formas, como son: llanto tristeza, culpa, sobreprotección, etc, se manifiestan y responden hacia la familia, escuela y sociedad.

El problema que se atiende en esta investigación van dirigidos al duelo en el campo de la educación donde ha sido poco estudiado a pesar de que los padres al enfrentarse con la discapacidad de su hijo o hija presentan una serie de situaciones emocionales llamada pérdida y por lo tanto genera un duelo en ellos.

Con base en las evidencias recabadas en el proceso de investigación y de acuerdo a los objetivos se establecieron las siguientes conclusiones:

Los padres y madres, mencionan que sí pueden expresar sus emociones, pero además, tienen sentimientos escondidos ya que, al enfrentarse al pasado, su relato se torna más sensible, y aceptan que ese sentimiento al mismo tiempo provoca dolor y tristeza.

Las madres y padres que participaron, se quejan de que durante todo el tiempo los acompañan enfermedades físicas, generadas por el estrés constante como son: dolores estomacales, digestivos, lumbares, musculares, entre otros.

Los padres también manifestaron que el grado del dolor depende de la condición de la discapacidad de su hijo ya que, a mayor dependencia y condición de la discapacidad, mayor será el dolor por la sobrecarga que conlleva, es decir, los cuidados con un hijo de alta dependencia les provocan presión, estrés, preocupación, impotencia, frustración, entre otros.

52 madres, expresaron que hay días fáciles y días difíciles para ellas, esto quiere decir que existen días que se sienten desmotivadas, con dolores musculares, fatiga o cansancio, solas y que su hijo es lo único que las hace entrar en movimiento provocando un cambio de actitud de lo negativo a lo positivo en un corto tiempo, pero es importante mencionar que no siempre es así, pues en algunas ocasiones es al contrario.

Otro aspecto común en estas madres es la generación de fantasías y el soñar despiertos, lo que conlleva a una automotivación, muy particular de quienes se encuentran en duelo; entre estas fantasías se lograron determinar por ejemplo: pensar que discute con su hijo, cuando no habla; que su hijo lee y escribe cuando únicamente raya el cuaderno; manifestar inconformidad en su contra cuando su hijo sólo obedece; contestar a las simples miradas, parpadeos o cuando sólo mueve los ojos; las madres manifestaron que éstas fantasías les sirven para que puedan permanecer en movimiento, evitando caer en depresiones constantes. Lo anterior puede interpretarse como una reconstrucción de significados cada vez que se enfrentan al dolor, buscando así un sentido a su familia ya su propia vida.

Finalmente se determinó, si existe o no el duelo en las familias de hijos con discapacidad, lo que se logró al conjuntar las perspectivas de los diferentes instrumentos cuantitativos y cualitativos confirmando que además de lo que se menciona en la literatura conocida, el duelo durante el transcurso del tiempo, viene y va, es decir que, vivencias como recuerdos, enfermedades, situaciones, muertes, películas, hacen que se active.

Por ello se puede afirmar que el hallazgo más importante que aporta este trabajo es que el duelo por discapacidad es un “Duelo crónico”, respaldado del el autor Simón Olshansky y Nancy Roos (2002), logrando concretar el objetivo general de interés en este estudio.

Con base a lo anteriormente citado y a la teoría que lo soporta se diseñó un nuevo instrumento que incluyera las variables estudiadas la que se constituyó como la aportación en este campo de estudio y que se presenta a continuación.

Consiste en un instrumento de 37 ítems, el cual se aplicó a 25 padres de familia de niños con discapacidad en la ciudad de Motúl en un Centro de Atención Múltiple, con el fin de buscar confiabilidad en la información obtenida a través de los diferentes instrumentos y técnicas empleados en esta investigación y pueda ser utilizado, como herramienta para la detección de Duelo Crónico.

Esta herramienta, es resultado del análisis del efecto dado en la presente investigación en las categorías más sobresalientes, su confiabilidad en escala de Alfa de Cronbach fue...

Estadísticos de fiabilidad

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| .933             | 37             |

# LAS REDES SOCIALES; ¿POSIBILITAN O IMPOSIBILITAN EL FIN DEL DUELO?

**Por: Dra. Julia Elena Mateospayró Oropeza**

Hoy en día, el uso diario de las redes sociales como Facebook o Instagram se han vuelto imprescindibles para la mayoría de personas alrededor del mundo. Día tras día, uno encuentra en los muros de Facebook, alguna reflexión o foto referente a pérdidas de alguna amistad de Facebook expresando dolor, otras referencias a su reencuentro en el más allá, o alguna alusión a que no está solo el que sufre alguna pérdida y que un ángel lo acompaña, su hijo, mascota, esposo etc. en otra dimensión. También uno encuentra perfiles abiertos de alguien ya fallecido y como la gente les sigue escribiendo en su muro aún sabiendo que nadie les contestará y como los familiares se rehúsan a cerrar el perfil a pesar de los años.

Esto es solo un ejemplo de las múltiples publicaciones que uno encuentra día con día sin tener que buscar mucho, aparecen y reaparecen fotos y reflexiones que aluden a alguna pérdida, una mascota que tuvieron que “dormir” y falleció, muertes de seres queridos etc.

¿Será que Facebook o Instagram; las redes sociales, se han vuelto una especie de cementerio donde se dejan cosas? ¿Serán cosas para olvidar o para recordar?. Si el estar escribiendo publicaciones o subiendo fotos a las redes sociales, posibilita el duelo, o perpetúa el duelo. La muerte que llama la muerte, el (1+1+1) que nunca termina, diría un autor francés, Jean Allouch. La imposibilidad de poder pasar a otra cosa si se utiliza el Facebook para ser exactos, con finalidad de no soltar. También me pregunto si se ha vuelto ya un tipo de rito de duelo a como nos lo presenta Luis Tamayo en su artículo “*El fin del Duelo*”, donde la gente al ver escrito algo referente a la muerte de un hijo u otro ser amado, le responde al doliente escribiendo palabras de aliento para aminorar su dolor. “Defender al doliente de los excesos de su pena”<sup>1</sup> o si en realidad están imposibilitando que el doliente suelte ese “trozo de sí”<sup>2</sup> que le es arrebatado por la muerte? Estas son algunas de las preguntas que me impulsan a presentar este trabajo acerca de las redes sociales y su relación al trabajo de duelo, esperando encontrar una respuesta.

---

<sup>1</sup> Luis Tamayo, “El fin del duelo”, *Litoral No. 34*, Epeele, México, Julio 2004, p.163.

<sup>2</sup> Término utilizado por Jean Allouch para hablar sobre el duelo

# EL PROCESO DE LA PÉRDIDA Y EL DUELO

Trabajo realizado por: CARLA CALVI

## EL PROCESO DE LA PÉRDIDA Y EL DUELO

*Distintas respuestas a la pérdida, situando el duelo principalmente en unos marcos de referencia culturales y comunales englobadores, psicológicamente como una respuesta a la interrupción de las relaciones y supuestos, y psiquiátricamente como un proceso cuyas complicaciones pueden provocar un empeoramiento de la salud tanto física como mental que requieren intervención.*

El dolor por la pérdida de un ser querido es una de las experiencias más duras que los seres humanos tenemos que vivir. Es el precio del amor.

No se puede crecer sin sufrir. El dolor tiene diversos rostros: puede estar provocado por la irresponsabilidad humana y por circunstancias fortuitas e imprevisibles, pero está inscrito en la ley misma de la naturaleza. Las víctimas y familiares de Accidentes de Tráfico, de Atentados Terroristas, de Malos Tratos, de Adicciones, de Enfermedades físicas o psíquicas, de Desempleo, Separaciones, etc.... La dinámica del desprendimiento es una constante de la vida humana. La persona crece en la medida en que acepta creativamente el principio de la separación y de la pérdida como condición necesaria para vivir. Nadie puede saber cómo reaccionará ante una pérdida hasta que no se encuentra frente a ella.

Las condiciones de vida difíciles y sus pruebas no son un castigo de Dios. Sufrir una pérdida es como forjar un hierro candente, es la ocasión que nos es dada para crecer y la única razón de nuestra existencia.

Se crece cuando se acepta el sufrimiento intentando comprenderlo. Surge una transformación. Si se escucha la voz interior y el propio saber interno, que con relación a uno mismo es el más importante, entonces, uno no se engañará y sabrá lo que debe hacer con su vida. Es necesario tomar consciencia y no tener miedo. Abriéndonos a la espiritualidad y la comprensión.

El sufrimiento entra en contacto con nuestro yo, con nuestro ser profundo. Quitarnos el miedo, la negatividad. Tomar la vida como un reto, como un lugar de examen para poner a prueba nuestras capacidades internas y nuestra fuerza.

La casualidad no existe. Dios no es alguien que castiga y condena; somos nosotros mismos los que tenemos ocasión de juzgarnos. El Dios en quien yo creo no nos manda el problema, sino la confianza en nuestra fuerza para sobrellevarlo. No se debe luchar contra el dolor, ya que tiene su función. Al no tener resistencia, se realiza la transformación necesaria. Esta es la verdad que se descubre al final del camino de las lágrimas: "Que los duelos son imprescindibles para nuestro crecimiento personal, que las pérdidas son necesarias para nuestra maduración y que ésta a su vez nos ayuda a recorrer el camino, madurar es aprender a soltar" y para saltar hay que soltar...

"En el proceso de duelo, uno siente dolor de cuerpo, y dolor del alma; Nos duele el pasado, el presente y el futuro, que en estos momentos vemos incierto".

Existe una amplia variedad de pérdidas: salud, vínculos afectivos, fases de desarrollo, bienes materiales, identidad personal, nacimiento, sueños y deseos, cultura, bienes humanos y espirituales y muerte de una persona (luto).

Me centrare en la pérdida de la salud y de un ser querido, en los que están involucradas las víctimas de accidentes de tráfico y familiares, víctimas de atentados terroristas.

La pérdida de un hijo es considerada en todas las culturas un hecho antinatural, una inversión del ciclo biológico normal, y por eso racional y emocionalmente inadmisibles. Las diferencias entre los estilos de los hombres y de las mujeres hacen a algunos momentos intrínsecamente difíciles, ya que lo viven de distinta manera. Se necesita Comprensión por ambas partes.

La pérdida física de una extremidad, o la inmovilización de funciones, representa la pérdida de una parte de uno mismo, y representa, por tanto, reacciones de duelo. Según el impacto emotivo, desde el punto de vista de su identidad, sexualidad, dignidad personal, relaciones familiares, etc., tiene un significado que trasciende los factores funcionales o estéticos.

Cualquier límite físico son percibidos como una amenaza al propio bienestar o desencadenan un abanico de reacciones según la gravedad o intensidad del mal.

La última pérdida: la muerte.- De todas las separaciones, la muerte es la más temida tanto si nos concierne a nosotros mismos como a una persona querida. El don del nacimiento comporta la inevitabilidad de la muerte como parte integrante de la vida.

Pero siempre, esperamos una cronología!!.

Cuando se muere en edad avanzada hay un sentido de mayor aceptación, porque la persona ha completado su ciclo cronológico, por tanto es más dolorosa la muerte de una persona joven.

El duelo, del latín dolus (dolor), es la respuesta emotiva a la pérdida de alguien, se manifiesta en el proceso de reacciones personales que siguen a un desapego. El luto, del latín lugere (llorar), es el duelo por la muerte de una persona querida: se manifiesta con signos visibles externos, comportamientos sociales y ritualidades religiosas.

Nos duele la definitividad de la pérdida. La intensidad del duelo no depende de la naturaleza del ser perdido, sino del valor que se le atribuye en nuestra vida.

El duelo tiene las siguientes características:

- **Es inevitable.**

- **Comporta sufrimiento:** No se debe eludir el itinerario necesario para re-entrar en la vida, pospone y prologa el dolor. En la elaboración del duelo, la palabra clave es "proceso", no progreso o mejoría.

Hay distintas etapas de un proceso de elaboración del duelo: entre las más conocidas se encuentran las fases determinadas por Elizabeth Kubler-Ross y de J. William Worden.

Las fases determinadas por Elizabeth Kubler-Ross<sup>3</sup> :

---

<sup>3</sup> Kubler-Ross, E. (1975,1983,1993). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Ediciones Grijalbo, S.A. ( Pag.73,111,115,147)

- **Negación:** Rechazo de la verdad.
- **Ira:** Reconocimiento de la verdad
- **Pacto:** Compromiso con la verdad.
- **Depresión:** Abatimiento ante la verdad.
- **Aceptación:** Reconciliación con la verdad.

Las cuatro tareas duelo de J. William Worden<sup>4</sup>:

- Tarea 1:** Aceptar la realidad de la pérdida .
- Tarea 2:** Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
- Tarea 3:** Adaptarse a un medio en el que el fallecido esta ausente.
- Tarea 4:** Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

Las más fuertes y prolongadas reacciones se manifiestan cuando la muerte es imprevista. Aquí no hay tiempo para programar o anticipar el suceso luctuoso y provoca un enorme shock en cuantos conocían a la víctima. Puede dejar a las personas que lo sufren días o meses sumida en una sensación de irrealidad. Puede dejar un hueco que puede llegar a desestabilizar, como si faltara uno de los pilares en los que se asentaba, ya que aquello que forma parte de cada uno, le define como persona y aporta una base a su identidad. Por ello, ante los múltiples cambios y la inestabilidad que producen las pérdidas es común sentirse desubicado, perdido, con la sensación de no saber quién se es, de no saber qué hacer.

---

4

- Grado de parentesco, grado de dependencia psicológica en relación con el difunto, presencia o no de otras experiencias de duelo, presencia o no de factores culturales que permiten la expresión del duelo.

### Existen diversos factores que pueden influir en el proceso del luto

Toda persona, dentro de la familia, asume un papel que garantiza seguridad y continuidad; si falta provoca un trastorno en los equilibrios: la gravedad de la molestia es proporcionada al rol desempeñado por el desaparecido, y en las consecuencias graves en la estructuración de la vida cotidiana.

Por lo que el proceso de duelo está condicionado por la calidad de la relación con el difunto, o con la persona que ha padecido algún tipo de pérdida.

Según diversas investigaciones, las familias que utilizan sistemas de comunicación abiertos y eficaces y facilitan la coparticipación de los sentimientos, tienen mayor probabilidad de llegar a una mayor adaptación respecto a otras que aplican en cambio un modelo de negación o de supresión de los sentimientos.

Es importante también la Red de soporte social: Iglesia, Amigos, Familia, Profesionales, Cultura...

Así, la comunicación abierta, la participación de información y la toma de decisiones entre los miembros de la familia, aumenta las probabilidades de una eficaz adaptación durante el período posterior al deceso.

El acontecimiento estresante de la muerte es gestionado mejor por las familias que pueden contar con la cohesión, con la flexibilidad de los roles, con la apertura y la estima recíprocas; la elaboración del luto será mucho más difícil para las familias caracterizadas por la distancia interpersonal, por la rigidez de los roles, por la falta de apoyo recíproco y por el aislamiento de la sociedad.

La elaboración del duelo, depende también de los recursos personales, (fuerza de voluntad, serenidad,...). Afrontar un duelo significa pasar por estados anímicos muy críticos y cambiantes, y con la desorganización y descontrol que ello supone. Y se debe realizar un gran esfuerzo de Adaptación que exige la nueva situación.



### Reacciones normales ante una pérdida:

- Shock, expresión de los sentimientos, represión y soledad, síntomas físicos de estrés, sensación de pánico, sentimientos de rabia, parálisis de la actividad, desarrollo de la esperanza, aturdimiento tras la pérdida, despecho, desorganización y desesperación por la pérdida sufrida, reorganización y curación.

Reacciones a nivel físico, mental, espiritual y social.

Debemos darnos tiempo, y confiar en nuestros recursos para salir adelante. Es necesario Aprender a Vivir de nuevo, sin la persona que hemos perdido, ya que sentimos que una parte de nosotros, también ha muerto.

Los sentimientos tienden a condicionar los humores, las actitudes y las decisiones. Conectar con ese sufrimiento a veces es como atravesar un desierto, y cuando se está inmerso en él parece no que no tiene fin. Hay días en los que parece que se está mejor, pero vuelve de nuevo el estado de angustia. Se podría decir que más que vivir, durante un período de tiempo se sobrevive. Sin embargo poco a poco y a veces con ayuda de profesionales se recobra la Serenidad.

### **-ES DE VITAL IMPORTANCIA NORMALIZAR LA VIDA LO ANTES POSIBLE-**

Cuando la depresión se agudiza y prolonga en el tiempo, es oportuno recurrir a la ayuda de un profesional.

En muchas ocasiones, sin embargo, el duelo no se resuelve positivamente. Se vuelve crónico o queda por resolver:

Lo que distingue el duelo normal, del anormal, es la intensidad y duración de las reacciones en el tiempo. En el duelo anormal o atípico el proceso queda bloqueado y el dolor no es elaborado.

Todas las personas tenemos mecanismos de defensa que nos permiten gestionar la angustia, afrontar situaciones difíciles o controlar reacciones emotivas. Un uso apropiado de estos mecanismos es útil y eficaz; si es excesivo, se obstaculiza el proceso de crecimiento ya que todo exceso enferma.

Los mecanismos psíquicos más comunes de defensa son los siguientes:

- **El rechazo:** Se niega la realidad. Uno se resiste a afrontar experiencias dolorosas.
  
- **La represión:** Es la remoción, en el ámbito de la conciencia, de hechos o estados de ánimo que comportan ansiedad. El mecanismo impide que los sentimientos salgan a flote.
  
- **La fijación:** Es un parón en el desarrollo evolutivo, que se manifiesta con ideas obsesivas.
  
- **La racionalización:** Es un mecanismo que se adopta frecuentemente para controlar la dimensión emotiva; quien lo usa, privilegia la dimensión racional y no permite que emerjan los sentimientos.
  
- **El aislamiento:** La persona tiende a retirarse y se niega a establecer relaciones con los demás. El aislamiento se encuentra también en el mismo interior de la persona cuando se da una separación entre sus planos emotivo e intelectual.
  
- **La regresión:** Vuelta a un estadio de comportamiento anterior.
  
- **La somatización:** Es un mecanismo por el que la tensión no es liberada, sino absorbida por el organismo, el cuerpo, paga el precio por la incapacidad del individuo de canalizar sus energías y emociones al exterior.
  
- **La identificación:** Es un proceso psíquico de unificación con el difunto, la persona no vive su historia o proyecto existencial, sino el del otro.

Los mecanismos de defensa tienen una función saludable en el desarrollo de las personas. El recurso al uso de uno u otro depende de la situación y del sujeto. La finalidad no es removerlos o desmantelarlos, sino el comprender su función.

Estos mecanismos juegan un rol en los diversos tipos de duelo: anticipatorio, retardado, crónico, patológico (existe la posibilidad de una dependencia del individuo a fármacos sin control médico, o alcohol, etc.).

Se debe tomar conciencia de los problemas planteados por la rigidez de los mecanismos de defensa, la capacidad de desarrollar actitudes y comportamientos constructivos y el recurso a la ayuda profesional, para facilitar una recuperación gradual de una condición problemática de duelo.

### **Conclusión:**

#### Los objetivos del Duelo:

- 1.- Aceptar la realidad de la pérdida
- 2.- Dar expresión al propio duelo: La consciencia, la comprensión, la aceptación, la expresión, la integración.
- 3.- Adaptarse al ambiente en el cual el difunto ya no está presente: La consternación y el abatimiento que acompañan a una pérdida significativa son reacciones comprensibles, pero el apartarse del mundo porque se está herido y ya no existe el ser querido no beneficia en absoluto. Se deben afrontar los retos que se planteen en una vida distinta.
- 4.- Invertir la energía emotiva en otras relaciones.
- 5.- El tránsito saludable del duelo: En general, se puede afirmar que se ha transitado el duelo saludablemente cuando existe la capacidad de recordar y de hablar de la persona amada sin llorar ni desconcertarse y cuando se es capaz de establecer relaciones nuevas y de aceptar los retos de la vida.

#### Quien está en duelo debe:

- 1.- Aprender a desapegarse: Desapegarse significa, crear un espacio entre la muerte del ser querido y el reto de sacar adelante el propio proyecto existencial.
- 2.- Comunicar lo que se siente

3.- Tomar decisiones.: Nunca nos podrán quitar nuestro poder de elegir qué actitud asumir ante los acontecimientos. (siempre y cuando la libertad no se vea comprometida, por alguna enfermedad mental).

La persona debe optar por vivir, una hora cada día, sin preocuparse o dramatizar el mañana, ya que el desafío es reinstaurar un ritmo cotidiano de un modo sencillo.

4.- Ser paciente consigo mismo: No es fácil ser pacientes consigo mismos y con los cambios: el esfuerzo por asumir nuevas tareas requiere la capacidad de relativizar los problemas, la disponibilidad para cometer errores, la fuerza de soportar frustraciones y soledad. Tras la experiencia la persona seguramente no será la misma, pues la pérdida habrá transformado su mundo para siempre, pero podrá ser incluso mejor, más humana y con mayor comprensión.

5.- Aprender a perdonar: Perdonarse uno mismo.

6.- Acudir a la propia confianza: La imagen que se tiene de Dios, entra en crisis, tras la pérdida de un ser querido. La confianza no protege del dolor, pero ayuda a afrontarlo.

7.- Creer en sí mismos

8.- Entablar nuevas relaciones: Para reducir la soledad más que evitarla.

9.- Volver a sonreír y Comenzar a dar

## **Bibliografía**

Kubler-Ross, E. (1975,1983,1993). *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Ediciones Grijalbo, S.A.

Tizón, J. (2004). *Pérdida, Pena, Duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós Ibérica.

Worden, J. W. (1997). *Tratamiento del duelo: asesoramiento psicologico y terapia*. España: Paidós Ibérica,S.A.

# LA MUERTE DEL ANIMAL DE COMPAÑÍA. UN DUELO DESAUTORIZADO

**MVZ KARLA ALEJANDRA SEGUNDO CUENCA**

**PMVZ EVA MARGARITAGUZMÁN MUNDO**

## RESUMEN

La muerte de los animales no es algo nuevo, vestigios milenarios de entierros con la presencia de perros o gatos en diferentes culturas y alrededor del mundo, nos dan muestra de ello.

Los Egipcios nos dan una cátedra de lo importante que eran para ellos los perros, algunos los embalsamaban si su capacidad económica se lo permitía e incluso se afeitaban el cuerpo y la cabeza en señal de aflicción, en el caso de los gatos eran considerados sagrados tanto así que se encontró un panteón de gatos momificados en Bubastis y al morir un gato se depilaban las cejas en señal de luto.

En México en el año 2013 se estimó que había una mascota\* por cada cuatro habitantes, lo que equivale aproximadamente a 29 millones de animales domésticos, incluyendo perros, gatos y pericos. En la actualidad, algunas personas ya no ven al perro, gato, conejo, hámster etc., como una mascota, sino como un miembro más de la familia.

Sin embargo, al morir éstas, a muchas personas no se les permite vivir un duelo como tal, ya que de manera general la sociedad minimiza la pérdida de este ser vivo, por el simple hecho de no ser un humano y creer que son fácilmente sustituibles, comentarios despectivos de: “Si sólo era un perro”. Pues te compras otro y ya.” Son expresiones que se escuchan comúnmente, de esta manera las personas que sufren la pérdida de un animal viven un “duelo desautorizado”.

No se debe minimizar la pérdida de un animal de compañía, pues no sabemos lo que en realidad representaba para la otra persona ese ser vivo, desde el crecimiento del propietario de adolescente a adulto, o la única compañía que tenía el adulto mayor al cual sus hijos ya no van a visitar o en otros casos algunas parejas que no desean tener hijos biológicos adoptan o compran un perro o gato.

A lo largo de los años se han estudiado los beneficios que obtiene el ser humano al tener un animal de compañía, pero más allá de estos beneficios sociales, físicos o psicológicos, es el vínculo emocional tan estrecho y de apego lo que hace que duela más esta pérdida. Sumado a esto la parte en que el otro no se pueda comunicar verbalmente con nosotros y decirnos cuáles son sus deseos en el momento de su muerte hace que se genere cierta frustración y ansiedad.

La muerte de un animal de compañía duele porqué normalmente en esta relación desde el vínculo emocional es bastante pura pues no hay chantajes, reproches, sino que al contrario es una relación en la que solamente suele haber amor, fidelidad y agradecimiento.

Es importante mencionar la muerte de un animal también genera un proceso de duelo, quizá menos duradero, pero indudablemente también la edad y el lazo afectivo influye mucho en como se lleve a cabo este proceso. En una familia cada quién vivirá su proceso de duelo según el vínculo emocional que haya tenido cada quién con el animal y la edad de cada miembro de la familia.

Si el fallecimiento del animal de compañía ocurre de forma natural por supuesto que habrá dolor, pero si es necesario recurrir a la eutanasia, la cual está permitida en el área veterinaria es importante ayudar al propietario a que no se sienta culpable de la muerte.

Pues el hecho de decidir cuándo llevar a cabo la eutanasia no es fácil, ya que implica cuestiones emocionales, religiosas, filosóficas, etc., es una decisión con un final irreversible y por ello el o la propietaria deben entender que no es un fracaso.

En México desde hace algunos años ya se cuenta con diferentes empresas dedicadas a brindar servicios funerarios para animales de compañía las cuales ofrecen diversos paquetes de cremación como la incineración comunitaria, incineración con recuperación de cenizas e incluso se pueden escoger diferentes tipos de urnas y/o accesorios para la pérdida del animal de compañía.

En este trabajo se pretende que las personas reconozcan que hay un duelo por la pérdida de un animal de compañía, a su vez que se aprenda a respetar el proceso de duelo y se reconozca a la parte médico veterinaria que también suele tener afectación a nivel emocional en este proceso.

## INTRODUCCIÓN

A lo largo de la historia del hombre, la muerte del perro y el gato ha estado presente en diferentes culturas sirviendo de acompañamiento y puente para ayudarlo al ser humano a pasar al más allá.

Los egipcios llegaron a embalsamar a sus perros y los llegaron a colocar cerca de sus tumbas, lo cual muestra lo importante que era el animal para esa familia pues este procedimiento era costoso en esa época. En Bubastis, lugar de adoración de la diosa Bastet (representada con cabeza de gato) se encontró un panteón con cientos de gatos momificados. También se sabe que se depilaban las cejas en signo de aflicción cuando moría su gato y se afeitaban todo el cuerpo, incluida la cabeza, si el que moría era un perro <sup>(1)</sup>.

En Mesoamérica, se sabe que al morir una persona se sacrificaba a su perro para que sirviera como guía de paso al más allá <sup>(2)</sup>.

En la actualidad, muchas familias que tienen un animal de compañía deciden al morir esta, incinerar su cuerpo y quedarse con sus cenizas y en algunos otros casos enterrarlos, tal vez ya no con esa creencia de que los ayude a pasar al más allá, pero si con el fin de honrarlos por todo el tiempo que compartieron juntos.

Sin embargo, a nivel social se puede decir que se vive un “duelo desautorizado”

## CONTENIDO

En México en el año 2013 se estimó que había una mascota\* por cada cuatro habitantes, lo que equivale aproximadamente a 29 millones de animales domésticos, incluyendo perros, gatos, pericos, hurones, etc.,. En otros reportes se comenta que 6 de cada 10 viviendas tienen un animal de compañía <sup>(3)</sup>. Durante los últimos años la industria o mercado para animales de compañía ha crecido considerablemente; alimentos para diferentes etapas de la vida y/o dietas exclusivas para ciertas enfermedades, medicamentos para animales, accesorios como suéteres, botitas, juguetes, premios, camas e incluso servicios funerarios, son una muestra de la gran inversión que los propietarios pueden realizar por sus animales. Esta situación no se veía hace 25 años cuando se alimentaba al perro con restos de comida y pensar en vacunas o profilaxis dental era risorio.

En los últimos 14 años, el número de nacimientos de bebés disminuyó 17%, mientras que el de perros aumentó 20%, según datos del INEGI<sup>(3)</sup>. Estas cifras nos muestran una tendencia de la sociedad en la disminución sobre la natalidad de bebés y a la par el aumento en la adquisición de animales de compañía. Con esto no quiero decir que un animal sustituya la vida de un ser humano. Sin embargo, la urbanización, el estilo de vida, cuestiones económicas y sociales hacen que muchas personas decidan no tener hijos, pero busquen sustituir ese vínculo afectivo por el de un animal.

Gracias a los avances tecnológicos en alimentación y medicina, aunada a la concientización sobre la tenencia responsable de animales de compañía el promedio de vida del perro ha aumentado, la cual oscila entre 15 y 18 años<sup>(4)</sup> y en el caso de los gatos el promedio de vida va de 15 a 20 años. Si lo comparamos con la esperanza de vida del mexicano que es de 74 años, nos percatamos que aunque es poco el tiempo en años que se puede llegar a dar esta relación no es la cantidad lo que la hace especial, sino la calidad del lazo emocional que se da.

**\*\*En la actualidad no se debe decir “mascota” ya que se consideran como algo inanimado que podemos manipular a nuestro antojo, como un juguete, pero cualquier ser vivo tiene características especiales, así que lo correcto es animal de compañía”**

## EUTANASIA EN EL ANIMAL DE COMPAÑÍA

*La palabra eutanasia viene de las palabras griegas eu = bueno y thanatos = muerte, lo cual implica que por concepto estamos hablando de una buena muerte.*

*La AVEPA (Asociación de Veterinarios Españoles Especialistas en Pequeñas Animales) da una definición que dentro de las literaturas citadas suele ser más completa en este contexto <sup>(5)</sup>.*

*“Es el acto clínico efectuado por personal especializado consistente en provocar la muerte del animal de la mejor forma posible, es decir, sin dolor ni angustia en aras de evitarle un sufrimiento grande que de forma segura le espera si se alarga su vida”.*

Al ser un procedimiento irreversible, es un acto que debe ser tomado con plena conciencia y la cual se presta a debates éticos y morales. Por un lado entra la cuestión de pensar ¿Cuándo es el momento adecuado para realizar el procedimiento? ¿Vale la pena que el animal siga con vida o está sufriendo? Y es aquí esa delgada línea en la que se puede caer en la Distanasia.

La Distanasia es el proceso por el cual se prolonga solo el proceso de morir, y no la vida propiamente dicha, teniendo como consecuencia una muerte prolongada, lenta y, con frecuencia, acompañada de sufrimiento, dolor y agonía. Cuando se invierte en curar, delante de un caso incurable se trata de una agresión a la dignidad del animal <sup>(6)</sup>.

El dilema es: ¿En qué momento llevar a cabo la Eutanasia? ¿Cuáles son los parámetros para determinar si se está cayendo en una distanasia?

Se encuestó sobre el tema a colegas y respondieron que llevarían a cabo la eutanasia en un paciente cuando:

*“La enfermedad ha causado muchos estragos en el paciente a tal grado que no realiza sus funciones fisiológicas normales, tiene mucho dolor y su calidad de vida ya no es buena, sea por edad, problemas metabólicos, cancerígenos o por accidentes”*

MVZ. Eva Guzmán Mundo

*“Cuando el padecimiento afecta su calidad de vida y su dignidad de ser vivo, pero de manera principal para evitar un sufrimiento mayor sin la recuperación de la salud.”*

MVZ. César Galaviz Galán.



*“Cuando son animales que están muy enfermos y de que no hay manera de salvarlos o de que su calidad de vida ya no es la óptima.”*

MVZ Yatxil Cornejo

Como vemos muchos médicos veterinarios coinciden en que el dolor y una mala calidad de vida son parte importante para realizar la eutanasia. Pese a ello hay otras circunstancias que generan cierto conflicto respecto a realizarla. Es importante aclarar que la eutanasia no se debe ver como una solución al método de control de la población canina o como una forma fácil de eliminar al animal.

*En cuestiones de eutanasia cada caso debe ser estudiado de manera individual y objetiva, quizá no siempre podamos resolver todos los casos, pero en otros en los que la cuestión económica sea el problema podríamos remitirlos con colegas que tengas precios más accesibles o buscar alternativas, la eutanasia bien llevada no debe considerarse un fracaso, al contrario verlo como un momento fuerte emocionalmente pero en el cual estamos poniendo fin al dolor y sufrimiento del animal de compañía.*

*Existen tres principios éticos que deben ser considerados leyes morales en cuanto a decisiones de tratamiento y/o eutanasia, estos son <sup>(7)</sup>.*

#### *1.- Principio de Autonomía*

*Este principio se refiere a la libertad que tienen los pacientes para determinar sus acciones, en este caso aplicaría en la autonomía que tiene el dueño del animal de compañía respecto a la toma de decisiones y/o tratamientos que afectarán de manera positiva o no la salud de su animal de compañía, pues son ellos los que tienen el derecho legal y moral sobre el paciente y sus decisiones responderán a su propia conciencia y ética.*

#### *2.- Principio de Beneficiencia/No maleficiencia*

*Este principio maneja dos vertientes por un lado el de la beneficiencia, la cual implica ayuda activa hacia el paciente procurando siempre su bienestar y por otro maneja el de la no maleficiencia, es decir evitar acciones que causen daño hacia el paciente.*

*Habrán circunstancias en las que se produzca cierto daño para obtener un beneficio por ejemplo una toracocentésis la cual genera cierta incomodidad al momento de manejar al paciente, pero genera cierto alivio después de la extracción de líquido en cavidad torácica.*

*Si en un determinado caso el daño producido es insignificante y el beneficio importa, está claro que la beneficiencia tiene prioridad sobre la no maleficiencia.*

*Habr  otras situaciones que generan cierto conflicto en la práctica en las que sólo es posible conseguir un bien o evitar un mal, causando de manera secundaria un mal que no se desea, a esto se le llama "Principio de Doble efecto". Por ejemplo, en un perro adulto mayor que tiene problemas degenerativos de articulaciones en el cual los analgésicos y AINES ya surten poco efecto ante su dolencia y en el cual es necesario administrar dosis de corticosteroides sabiendo de antemano que a la larga este medicamento puede provocar daño renal y hepático. El mal que se causa cuando se busca hacer bien se considera justificado o permisible.*

### *3.- Principio de Justicia*

*La sociedad tiene la obligación moral de proveer o facilitar a todos los individuos y aun más a todos los organismos, animales o vegetales, un acceso igualitario al ambiente, a la ecología, a la salud y al respeto y tolerancia de la variabilidad, la asimetría y la desigualdad; sino que además todo individuo u organismo tiene el derecho universal inalienable de acceder a ellos.*

*Es por ello, que el tutor y el médico veterinario son responsables de brindar calidad de vida hacia el animal de compa a, en su respectiva  rea.*

*Es común que los propietarios nos pidan nuestra opinión, que nos pregunten:*

*Si fuera su animal  Usted que haría?  Ya es momento de realizar la eutanasia?  Est  sufriendo?*

*Es importante diferenciar entre dolor y sufrimiento:*

**El dolor es una experiencia sensorial desagradable como respuesta, por parte del sistema nervioso, a la excitación de nociceptores periféricos. El sufrimiento es una sensación mental desagradable que irrumpe con la calidad de vida. Es el estado mental asociado a experiencias desagradables, ya sean físicas tales como el dolor, o psíquicas como malestar, aflicción, daño y adormecimiento emocional. En algunas enfermedades crónicas hay dolor, por ejemplo en problemas articulares degenerativos en los cuales hasta cierto punto el dolor se puede controlar por medio de fármacos. Sin embargo, el sufrimiento de un animal de no poder hacer actividades que antes realizaba, salir a pasear, estar postrado y con poca estimulación mental pueden generar una afectación emocional mayor en el animal**<sup>(8)</sup>.

*Debe quedar claro que el médico veterinario no es el que decide si se lleva a cabo o no la eutanasia, pero si juega un papel fundamental para influir en el tutor o propietario, es el que tiene el conocimiento respecto a la enfermedad, pronóstico y tratamiento y esta información la debe compartir de la manera más clara y precisa para que el dueño tome la mejor decisión.*

*En ocasiones nuestro punto de vista puede discernir con la del propietario, ya sea que el médico considere necesaria la eutanasia porque se está cayendo en una distanasia y el propietario por aferrarse a las posibilidades de mejora considera que se debe seguir con el tratamiento o en su defecto cuando el propietario desea*

*realizar la eutanasia y para el médico las causas que expone el propietario no son justificación para llevarla a cabo.*

*Por ello es importante que el Veterinario tenga conocimiento de los principios éticos de la Medicina Veterinaria y de su propia escala de valores.*

Duncan y Fraser (1997) señalan que el Bienestar Animal debiera considerar ciertos aspectos básicos como <sup>(9)</sup>:

Las experiencias de los animales, tales como placer y sufrimiento (psicológico)

- Funcionamiento biológico normal del animal (estado de salud)
- La naturaleza de cada especie, asegurando que pueda expresar toda su gama de comportamiento.

A su vez se generaron las cinco libertades de bienestar animal que son las siguientes <sup>(10)</sup>:

1.- Libres de hambre y sed: esto se logra a través de un fácil acceso a agua limpia y a una dieta capaz de mantener un estado de salud adecuado.

2.- Libres de incomodidad: esto implica que a los animales se les debe otorgar un ambiente adecuado que incluya protección y áreas de descanso cómodas.

3.- Libres de dolor, injurias y enfermedad: para lograr esto se deben instaurar esquemas preventivos dentro de las granjas como también establecer diagnósticos y tratamientos oportunos.

4.- Libres de poder expresar su comportamiento normal: para esto se les debe entregar espacio suficiente, infraestructura adecuada y compañía de animales de su misma especie, de modo que puedan interactuar.

5.- Libres de miedo y estrés: para lograr esto se les debe asegurar a los animales condiciones que eviten el sufrimiento psicológico.

También agrego algunos puntos de la Declaración Universal de los Derechos Animales que se deberían tomar en cuenta también para decidir la eutanasia <sup>(11)</sup>:

Artículo 1º Todos los animales nacen iguales ante la vida y tienen los mismos derechos a la existencia.

Artículo 2º

a) Todo animal tiene derecho a ser respetado.

b) El hombre tiene la obligación de poner sus conocimientos al servicio de los animales.

c) Todos los animales tienen derecho a la atención, a los cuidados y a la protección del hombre.

Artículo 3º

a) Ningún animal será sometido a malos tratos ni a actos crueles.

b) Si la muerte de un animal es necesaria, debe ser instantánea, indolora y no generadora de angustia.

Artículo 6º a) Todo animal escogido por el hombre como compañero tiene derecho a que la duración de su vida sea conforme a su longevidad natural.

b) El abandono de un animal es un acto cruel y degradante

Artículo 11º Todo acto que implique la muerte innecesaria de un animal es un biocidio, es decir, un crimen contra la vida.

Artículo 13º a) Un animal muerto debe ser tratado con respeto.

Artículo 14º b) Los derechos del animal deben ser defendidos por la Ley, al igual que los derechos del hombre.

Si sumamos los principios éticos, la definición de Bienestar Animal de Duncan-Fraser aunado a las 5 libertades, y los Derechos Animales se resume de manera general que al ser nosotros los responsables de nuestro animal de compañía, estamos obligados a cumplir dentro de nuestras posibilidades los puntos anteriores; deben ser tratados con respeto y dignidad durante todas las etapas de su vida y más aún cuando están en el proceso de una enfermedad terminal o próximos a la muerte, la cual debe ser sin dolor ni sufrimiento.

En su libro *El camino del adiós* de Luis Hazel comenta: *“El amor saludable es aquél que deja ir, que respeta la libertad del ser amado, que aprende a decir adiós aun cuando quisiera prolongar el cariño, el respeto, la vida en común; que acepta el momento en que el cuerpo físico de la persona que quiere ya no puede permanecer en este mundo, y comienza a amar una imagen, el recuerdo”*<sup>(12)</sup>

## EL DUELO

Al morir un animal de compañía se vive un duelo por que hay una pérdida significativa, sin embargo muchas veces este duelo no es reconocido de manera importante y es cuando se vive un duelo desautorizado

Un duelo desautorizado se refiere a *“la dimensión interpersonal o aspecto social y se aplica a aquellos duelos que no pueden ser socialmente reconocidos ni públicamente expresados”*. Este concepto señala como a ciertas personas no se les da el derecho a vivir su duelo y no reciben el apoyo de su entorno o las facilidades que habitualmente se dan en otras situaciones de duelo,, por ejemplo ser reconocidos como dolientes, y ser escuchados y apoyados, por lo que muere no es socialmente valorado como significativo<sup>(13)</sup>.

Son varios los factores o fenómenos identificados como elementos de ayuda o de riesgo para el duelo <sup>(12)</sup>.

#### 1.- Calidad de la relación.

La realidad es que muchas personas que tienen un animal de compañía no tienen tantos conflictos emocionales con ellos, nuestros animales de compañía son bastante tolerantes con nosotros.

#### 2.- Forma de la muerte (enfermedad o accidente, súbita o previsible)

La muerte genera un mayor o menor impacto e incluso genera ciertas culpas dependiendo las circunstancias en las que se haya dado este momento, muchos propietarios se sienten con mayor grado de culpa si el perro murió en un accidente y el dueño estuvo presente en comparación si el perro o gato mueren de forma natural.

#### 3.- Personalidad.

Hay personas que tienen una personalidad más dependiente hacia sus animales de compañía, quizá personas a las que no se les da tan fácilmente tener relaciones sociales, que son tímidos o introvertidos al sentirse acompañados con un animal se pueden mostrar más desenvueltos o sentir que ese perro o gato es parte de su núcleo social y al morir éste se genera cierta ansiedad, por el apego que se pudo generar.

#### 4.- Participación en el cuidado del ser querido antes de fallecer

Cuando se viven enfermedades crónicas degenerativas se puede dar oportunidad de ir asimilando la pérdida y de irse despidiendo del animal de compañía. Así como de ofrecerle lo mejor en sus últimos momentos.

#### 5.- Disponibilidad o no de apoyo social y familiar.

Cuando una persona tiene a algún animal enfermo y trabaja el sentirse apoyado en que algún miembro de la familia, amiga o conocido le haga favor de darle los medicamentos a la hora que le corresponde, disminuirá si angustia y/o ansiedad, no así en casos en que la persona se encuentra solo, se genera bastante estrés.

#### 6. Problemas relacionados (dificultades económicas, enfermedades)

Aunque el dinero no da la felicidad, en muchos momentos es necesario para poder costear ciertos tratamientos y/o enfermedades, personas que cuentan con los recursos económicos no tendrán ansiedad o estrés por cubrir los gastos médicos. Sin embargo, el no contar con ello generará angustia por querer ayudar a su animal de compañía pero no contar con los recursos económicos.

#### 7.- Pautas culturales del entorno (aceptación o no del proceso del duelo)

El Dr. Cesar Lozano comenta: *“La gente que atraviesa un duelo necesita consuelo y comprensión, no consejos; necesita de familiares y amigos con quienes desahogarse”* <sup>(14)</sup>. Para algunas personas que no han tenido un animal de compañía o que no son amantes de los mismos cuando alguien suele comentar que le duele la muerte de su perro, hurón, conejo o gato suelen decir; “por qué haces tanto drama por un animal”, “Te compras otro y ya”, “Esas lágrimas guárdalas para cuando se muera tu madre o padre o alguien más importante”, etc., al final del día todas las pérdidas deben ser respetadas y no juzgadas.

#### 8.-Edades extremas en el que se sufre la pena (muy viejo o muy joven)

Los adultos mayores suelen verse bastante afectados ante la muerte de un animal de compañía, pues muchas veces este momento tiene como secuelas la ruptura de rutinas que tenía con el perro y en muchos casos el brindar a un ser vivo genera cierta responsabilidad y el sentirse importante para que ese animal se encuentre sano.

#### 9.- Pérdidas múltiples o acumuladas

Se han dado situaciones en que en la familia se vive de manera reciente la muerte de alguien cercano y a los pocos días muere el animal de compañía, lo cual puede generar un dolor extra en esa persona.

La muerte de un animal de compañía se vive de manera diferente según la etapa de la vida en la que se encuentre el propietario y/o el significado que haya representado ese animal para esa persona <sup>(5, 16)</sup>.

| Etapa    | Aspectos a considerar   | Comportamiento  |
|----------|---|---|
| 2-3 años | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No tienen las experiencias de la vida para darles una comprensión de la muerte.</li> <li>✓ Se les debe decir que la mascota ha muerto y no volverá.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Detectan y copian emociones de los adultos.</li> <li>✓ Es bueno llorar y mostrar sentimientos de dolor, de manera controlada y que el niño lo perciba como una respuesta normal a la pérdida de un ser querido.</li> <li>✓ A esta edad se acepta a un nuevo animal de</li> </ul> |

|              |  |   |
|--------------|--|---|
|              |  | compañía fácilmente.  |
| 4-6años      | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los niños de esta edad suelen tener cierta comprensión de la muerte, pero no pueden comprender la permanencia de la misma. (Irreversible/están dormidos)</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hacer dibujos y escribir historias acerca de su pérdida puede ser útil.</li> </ul>   |
| 7-9 años     | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Saben que la muerte es irreversible.</li> <li>✓ Normalmente no piensan que esto podría suceder a ellos, sino que pueden estar preocupados por la muerte de sus padres.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Son muy curiosos y pueden hacer preguntas y lo mejor es responder de manera franca y honesta.</li> <li>✓ Al igual que con los niños pequeños, es importante de estar seguros de que ellos no hacen o dicen cualquier cosa que causó la muerte, para evitar que se sientan culpables.</li> </ul>      |
| 10-11 años   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Entienden que la muerte es natural, inevitable e irreversible y sucede en todos los seres vivos.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La muerte de un animal doméstico puede desencadenar recuerdos de las pérdidas previas de ningún tipo, y esto siempre debe estar abierto a la discusión.</li> </ul>   |
| Adolescentes | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Un día quieren ser tratados como un adulto, y al día siguiente tienen que estar tranquilos como un niño pequeño.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ En esta etapa están en una etapa de transición entre ser adolescente y adulto, lo cual lleva a muchos conflictos internos, de que es lo que quieren, e incluso es probable que aparentemente no manifiesten un cambio ante la pérdida, es importante ser paciente, prudente y escuchar su</li> </ul> |

|                 |  | sentir.   |
|-----------------|--|---|
| Adultos         | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pueden existir sentimientos de culpa por abandonar a sus mascotas al salir de casa para la universidad, el trabajo o el matrimonio. Puede que haya habido una relación muy estrecha con esa mascota desde la primera infancia.</li> <li>✓ En ocasiones debido a la distancia geográfica, a menudo son incapaces de volver a la casa familiar para decir adiós a la mascota o participar en rituales familiares asociados con la pérdida.</li> </ul> |   |
| Adultos mayores | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La muerte del animal les recuerda la muerte propia.</li> <li>✓ Tener cuidado sobre que valor tenía el animal de compañía, en ocasiones el perro inicialmente era de su hija y al casarse la hija dejó al animal y para el adulto representa un lazo que lo unía a ella.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tener principal cuidado en la parte de que se sienta sólo y en la ruptura de sus hábitos.</li> </ul> |

### **Puntos a considerar en niños:**

Los adultos muchas veces nos preocupamos por proteger a los niños y evitamos a toda costa que sufran, ya sea omitiendo información o en algunos casos mintiendo. La psiquiatra *Elisabeth Kübler Ross* en su libro *“Los niños y la Muerte”* menciona <sup>(16)</sup>:

*“Hay cientos de niños que saben mucho más de la muerte que los adultos. Hay adultos que restan importancia a lo que dicen los niños y pasan por alto sus ideas,*



*pues piensan que los niños no comprenden la muerte*". Es importante que los niños puedan tener la posibilidad de expresar su dolor sin que los tilden de llorones o de gallinas, ni que les digan eso tan ridículo de que los hombres no lloran. Desde las primeras situaciones de muerte que vive el niño se generan ciertas huellas emocionales que tienen secuelas a futuro como adulto.

En ocasiones se echa mano de la religión para ayudarnos y explicar estos temas respecto a la muerte. Sin embargo, si se le dice que Dios se llevó a su ser querido, el niño puede crear resentimientos y sentirse enojado. No hay que decirle que la muerte es como estar dormido o que nadie se muere en realidad, y que la verdadera muerte no existe; es mejor hablarles de manera natural, sin crearles confusión <sup>(17)</sup>.

### **Aspectos a considerar en los adultos:**

A lo largo de nuestra vida sufrimos diferentes pérdidas, algunas más dolorosas que otras, pero que nos dejan marcados. Puedo decir que en el tiempo que llevo ejerciendo esta profesión, la muerte de un animal de compañía, duele y mucho. Me siento realmente privilegiada cuando me toca vivir esos últimos momentos entre el propietario y el animal, pues las palabras que dicen salen realmente del corazón, nunca he escuchado reproches por parte del propietario, al contrario sólo palabras de agradecimiento.

Qué no te de pena sentir mal por la pérdida de tú animal de compañía, La bienvenida y la despedida de alguien son momentos dignos de recordarse como instantes valiosos <sup>(14)</sup>. Si es necesario busca personas que te escuchen y que no te juzguen, tal vez no sanes en ese momento, pero el sentirse escuchado ayuda el alma.

Alguna vez escuche una frase en una clase impartida por la Dra. Galia Castro Campillo y qué aquellos que hemos pasado por la muerte de un animal de compañía entenderán el concepto; "Quién no entiende una mirada, no entenderá mil explicaciones" y así es en el proceso de morir de nuestros animales de compañía.

Algunos autores nos dan ciertas sugerencias de qué se puede hacer posteriormente de la muerte de una animal de compañía <sup>(12,13,14,15,16,17,18)</sup>.

1.- No hay ningún motivo para que te creas raro si sientes necesidad de apoyo después de la muerte de un animal amado. El proceso de duelo es personal, pero siempre hay alguien que quiere opinar al respecto

2.- Cuando alguien expresa su dolor aporta mucho en su beneficio. Tener en quien confiar, con quien desahogar y compartir nuestro sentimiento, ayuda a conseguir más pronto el alivio. Siempre es benéfico hablar, expresar y confiar en otro.

3.- Cuando los niños tienen conocimiento de una muerte, se debe aprovechar la oportunidad para hablar con ellos francamente acerca de lo que significa la muerte y lo que sienten ellos al respecto y responder de manera franca, sin mentirles.

4.- El meditar acerca de las circunstancias de la muerte o de las partes negativas de la relación, sólo retrasará tu recuperación. Es posible que pienses con frecuencia en los errores que cometiste, las cosas que no hiciste y que ahora deseas haber hecho. Independientemente de lo que haya sucedido entre ustedes, piensa que hiciste lo mejor que podías en el momento. Asimismo, el repaso continuo de las situaciones no las puede cambiar, perdónate a ti mismo.

5.- Empieza a pensar en términos positivos en los buenos momentos de la relación y rechaza los dolorosos. Sobre todo, ¡deja de castigarte a ti mismo!. Cada vez que te encuentras a ti mismo debí o hubiera, te colocas en posición para sentirte culpable.

6.- Haz un gesto que honre su vida, por ejemplo plantar un árbol sobre el lugar donde lo entierres. (ceremonia simbólica).

7.- Haz algo positivo que ayude a otros animales o al medio ambiente. Adopta otro animal o haz una donación a la organización protectora de animales de tu predilección en memoria de tu amigo. Haz unas horas de trabajo voluntario en un refugio de animales, una sociedad humanitaria o una residencia de ancianos. Con eso no reemplazas a tu amigo, sino que transformas su memoria en un regalo para otros.

8.- Si más adelante te sientes preparado(a) adopta un animal de compañía pero recuerda que al igual que las personas, cada animal es único e irrepetible por lo tanto, evita las comparaciones, de lo contrario puede ser que sientas que el nuevo animal de compañía no cumple tus expectativas. Recuerda que es empezar una relación nueva que también te dará buenos momentos.

## **REFERENCIAS:**

1.- Los animales de compañía en el antiguo Egipto. Publicado el 25 de julio de 2012. [Citado el 10 de Julio de 2016]. Disponible en:

[http://www.nationalgeographic.com.es/historia/grandes-reportajes/los-animales-de-compania-en-el-antiguo-egipto\\_6319](http://www.nationalgeographic.com.es/historia/grandes-reportajes/los-animales-de-compania-en-el-antiguo-egipto_6319)

2.- Sevilla J. La muerte ritual en la Mesoamérica Prehispánica. Publicado el 26 de Octubre de 2014. [Citado el 10 de Julio de 2016]. Disponible en:

<http://www.latribuna.hn/2014/10/26/la-muerte-ritual-en-la-mesoamerica-prehispanica/>

3.- Lee H. K. *El Mercado creciente de las mascotas en México: beneficios y oportunidad de negocios. INCEPTUM. Julio-Diciembre 2014. Vol. IX. No 17 Julio - Diciembre, 2014, pp 7 – 27.*

[inceptum.umich.mx/index.php/inceptum/article/download/328/305](http://inceptum.umich.mx/index.php/inceptum/article/download/328/305)

4.- Notimex. Aumenta promedio de vida de animales de compañía. (2012. 1° de Enero). [Citado el 10 de Julio de 2016]. Disponible en:

<http://www.excelsior.com.mx/2012/01/01/nacional/798479>

5.- Aragonés J. Capacés J.et al. *Veterinarios y el Final de la Vida. Eutanasia: un acto clínico complejo. Barcelona. AVEPA. 2004. pp8*

6.- Biondo C.A. Paes da Silva M.J. Dal Secco. Distanasia, Eutanasia y ortotanasia: Percepciones de los enfermeros de unidades de terapias intensiva e implicaciones en la asistencia. *Revista latino-americana de Enfermería. Septiembre-Octubre*

2009. Vol. 17. No 5 pp 1-8. [Citado el 15 de Julio de 2016]. Disponible en: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v17n5/es\\_03.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v17n5/es_03.pdf))

7.- *Trujillo N.* La Enseñanza de la Historia, la ética y la Deontología de la Medicina Veterinaria. Revista del Colegio de Médicos Veterinarios del Estado Lara. Julio 2011. Año1. Número 1. Páginas 13-18. [Citado el 15 de Julio de 2016]. Disponible en:

<http://revistacmvl.jimdo.com/suscripci%C3%B3n/volumen-2/ense%C3%B1anza/>

8.- *Crespo V. Font M.* Eutanasia Animal ¿Hasta qué punto la decisión queda en manos del propietario ¿Ética y Moral? [Citado el 15 de Julio de 2016]. Disponible en:

<https://ddd.uab.cat/pub/trerecpro/2011/85724/eutani.pdf>

9.- [Citado el 15 de Julio de 2016]. Disponible en;

[http://www.veterinaria.uach.cl/bienestaranimal/quienes\\_somos/que-es-ba.php](http://www.veterinaria.uach.cl/bienestaranimal/quienes_somos/que-es-ba.php)

10.- Módulo 2. Valoración del Bienestar y las cinco libertades.

[http://www.fveter.unr.edu.ar/upload/Valoraci%F3n\\_del\\_Bienestar\\_y\\_las\\_Cinco\\_Libertades\\_tcm24-20697.pdf](http://www.fveter.unr.edu.ar/upload/Valoraci%F3n_del_Bienestar_y_las_Cinco_Libertades_tcm24-20697.pdf)

11.- [Citado el 16 de Julio de 2016]. Disponible en

[http://academic.uprm.edu/rodriguez/HTMLobj139/DERECHOS\\_ANIMAL\\_UNESCO.pdf](http://academic.uprm.edu/rodriguez/HTMLobj139/DERECHOS_ANIMAL_UNESCO.pdf)

12.- Hazel L. El camino del adiós cómo superar una pérdida. México. Editorial Época. 2013. Pp 16, 86-87

13.- Payás A. Las tareas del Duelo: Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo relacional. Editorial Paidós. 2010. pp 55-56

14.- Lozano C. Una buena forma para decir adiós. Palabras que te ayudarán a sobrellevar el duelo por la muerte, la ruptura amorosa y los malos hábitos. México. Editorial Aguilar. 2014. pp 29,80, 81.

15.- [Association for Pet Loss and Bereavement](#). Children and pet loss. [Citado el 20 de Julio de 2016]. Disponible en:

[http://www.aplb.org/support/children\\_and\\_pet\\_loss.php](http://www.aplb.org/support/children_and_pet_loss.php)

16.- Kübler Ross E. *Los niños y la Muerte.* España. Editorial Luciérnaga. 1992

17.- *Mc Canus R- ¿Cómo aceptar la muerte? Cuando alguien querido se va...México. Editorial Más Lectores. pp 67*

18.- Schoen A. Nuestros amigos los animales. El vínculo con los animales puede mejorar nuestra propia vida. España. Editorial Urano. pp 286.

# EL JUEGO DE LA OCA

Un legado de la Orden del Temple  
Sobre la vida y la Muerte

Ha jugado alguna vez el Juego de la Oca?

Sabe Usted qué número es la casilla de la muerte en el juego de la Oca?

Recuerda Usted que sucede cuando cae usted en la casilla de la muerte?

Porque la casilla de la muerte No es la última casilla de este juego.

Realmente que significa la Oca?



## Justificación.

Durante los últimos 30 años, gradualmente nuestra sociedad ha sufrido una especie de revolución en la consciencia. Al día de hoy somos muchos que vamos creciendo, leyendo y oyendo hablar con regularidad de experiencias de regresos de la muerte, regresiones a vidas pasadas, viajes fuera del cuerpo, apariciones de personas muertas y muchos otros fenómenos notables de la vida espiritual.

Así mismo el Temple mostrado por las asociaciones religiosas y privadas y ahora reciente de instituciones públicas para asumir la responsabilidad de investigar y aprender los fundamentos de tanatología. De tal manera que con dulzura, amor, seguridad y Temple ayudan a transmitir que **la muerte es tan solo una Pausa** como nos hace referencia los "Sonetos Sacros" de Jonh Donne

Las investigaciones de los doctores Brian Weiss, William Rall, Ken Ring, Bruce Grevson, Melvin Morse y Raymond Moody Jr y Elisabeth Kubler-Ross y muchos médicos y psicólogos de todo el mundo; están brindando experiencias realmente asombrosas. Donde individuos psicológicamente normales; han experimentado apariciones de seres querido que han muerto; experiencias casi reales. Yo mismo tuve una experiencia con Mi esposa (fallecida hace poco más de dos años), donde mantuvimos una conversación tan real como cualquier otra plática; no se diga ya de las experiencias espiritistas y/o con ayuda de medicinas sagradas.

Estamos ante una revolución mundial de la consciencia y Regreso a lo Sagrado.

Según el Doctor Raymond Moody Jr; "Las personas que regresan de la muerte, en los momentos aparentemente finales de su vida terrenal descubrieron que lo más importante que podemos hacer mientras estamos aquí es **aprender a Amar**".

Las diversas terapias entre ellas la Logoterapia nos motiva y ayuda a encontrar sentido a nuestra vida; solo que estas en su mayoría son y se aplican cuando ya existe una caída o recaída; la gente normal se refugia en su religión y solo algunas en un estudio; que aunque lento tarde o temprano le brindara satisfacción en su vida.

Al paso de estudiar Tanatología o Logoterapia se da uno cuenta que el duelo es fuerte, inmoviliza, detiene nuestro desarrollo, afecta nuestras emociones; a menos que ya tengamos conocimiento o alguna idea de que la muerte es parte de la Vida.

Ahora; porque no aplicar, desarrollar o implementar algo que se pueda ver en el día a día de manera ágil y divertida para ayudar a entender y encontrar el sentido de vida. Esto puede realizarse mediante el juego de la Oca.

Los Caballeros de la orden del Temple nos dejaron su legado de diversas maneras; una de ellas es regresar al origen; al juego de la vida. El Juego de la Oca.

El juego de la Oca es Una Guía encriptada del camino de Santiago de Ida y Vuelta, basada en los Marcadores o Carteles anunciadores que los Maestros Constructores dejaban en las Catedrales, Castillos, Monumentos, Puentes, Cementerios.

El camino de Santiago es un reflejo de la vida. **De la vida no hay que esperar mucho, solo disfrutar de lo que ella cada día nos regala.** Y la Ruta Jacobea nos ofrece precisamente el lugar ideal para conseguirlo. El Juego de la Oca es una Guía del Juego de la Vida.

El Juego de la oca es una muy efectiva alternativa para transmitir o encontrar el sentido de la Vida; una manera sencilla, perdurable y alegre para entender la importancia de nuestra vida y de nuestra muerte.

Es una manera para comprender que la Vida no es lineal; es una espiral y que si justo ahora, en este preciso momento nuestra vida está llena de todo lo que ya vivimos; sea bueno o malo; está impregnada de todas esas cosas que la vida nos ha dado; que si partiéramos de tajo nuestra vida; esta está impregnada de pedazos de experiencias; y sobre todo, este juego nos hace reflexionar de Nuestro destino Final. Ese Paraíso prometido por todas las religiones.

Además, la gente requiere una forma más amigable de entender la Vida y la Muerte y sin tanto sermón lograr sembrarles la idea, que tanto nos mencionan acerca de que la Muerte es un paso tan solo en el camino de la Vida.

Este trabajo haciendo referencia a la Navaja de Ockham explica de manera concreta y fácil de entender el Juego de la Oca, su importancia y fácil empleo; si somos conscientes de las reglas que existen para jugarlo y disfrutarlo; para saborear Justo este momento; Ahora.



Cuantos de los que estamos aquí hemos jugado alguna vez el Juego de la Oca?

Recuerdas alguna vez haber caído en la casilla de la Muerte? Que pensaste o sentiste?.

Enojo y frustración no?; como que ya habíamos perdido, no?.

Sin embargo; de repente algo pasaba con el juego del otro jugador y otra vez ya estábamos arriba.

Nuestro juego de la Oca estuvo lleno de alegría, tristeza, enojo, felicidad y sobre todo lleno de recuerdos bonitos. Es una alegoría de la trayectoria vital, con sus éxitos y fracasos. A veces se pierde momentáneamente y luego se gana, y a veces se pierde definitivamente.

Bien, este juego también es muy efectivo para explicar y entender el Juego de la Vida; adentremos un poco en su origen, significado de sus casillas de Venturas y desventuras, la importancia de la muerte en este juego, y un poco del significado metafísico de alguna de sus casillas.

Las investigaciones más recientes sitúan al Juego de la Oca con el camino a Santiago, junto a la Orden del Temple; pero...

### **¿Quién fue Santiago?**

A partir del año llamado Jacobeo -1993- en Europa hay un resurgimiento peregrinal; es un hecho que los estudiosos sociales tendrán que analizar. La mezcla de reto deportivo con religiosidad, con búsqueda de lo auténtico y de uno mismo, todo ello escoltado por estilos románicos y góticos, entre caballeros templarios y monjes benedictinos, entre hayas y trigos, entre castaños y carvallos, entre leyendas y milagros hacen del Camino de Santiago una experiencia singular. El marketing de las diferentes Comunidades Autónomas ha hecho el resto. Para muchos el recorrido del Camino de Santiago se convierte en peregrinaje cuando se encuentran con las raíces religiosas e históricas de Europa, cuando **renuevan un camino de transformación interior**, y cuando caminan al ritmo de otros siglos.

Desde el descubrimiento de la tumba del Apóstol Santiago en Compostela, en el siglo IX, el Camino de Santiago se convirtió en la más importante ruta de peregrinación de la Europa medieval. El paso de los innumerables peregrinos que, movidos por su fe, se dirigían a Compostela desde todos los países europeos, sirvió como punto de partida de todo un desarrollo artístico, social y económico que dejó sus huellas a lo largo de todo el Camino de Santiago.

El centro de la tradición jacobea es la creencia de que el cuerpo de Santiago está enterrado en el sepulcro de Compostela. Corría el año 813 después de Cristo cuando el obispo de Iria Flavia, Teodomiro, avisado por el eremita Pelayo de la existencia de unas luces misteriosas, informó al rey asturiano Alfonso II del descubrimiento milagroso de una tumba que contenía los restos mortales del

apóstol Santiago. Según la leyenda, los discípulos de Santiago en el año 42 robaron el cuerpo de Palestina, donde le habían decapitado, y le embarcaron en una nave que con una tripulación angelical llegó a Iria, en la confluencia del Sar y el Ulla (actualmente la ría de Arousa). En cuanto atracaron, el cuerpo del apóstol fue llevado por los aires 12 millas hasta el lugar donde hoy se le venera. En la catedral de Santiago se conserva la roca donde dicen que fue atada la barca que trajo el cadáver del santo. Con la "aparición" del cuerpo del apóstol se inició lo que hoy conocemos como la ruta compostelana: "**El camino de las estrellas**".

Hay varios Santiagos en el Nuevo Testamento, por ello es preciso identificar bien a nuestro Santiago, al que se le añade el apelativo: "Santiago, el Hijo de Zebedeo o el Mayor". Era el hermano mayor de Juan, el Apóstol, y originarios de Betsaida habitaban en la cercana Cafarnaún, trabajando en el negocio familiar de pesca en las riberas del Lago de Genesaret; pertenecían, pues, a una familia de modestos propietarios con su padre Zebedeo.

Estaban asociados con otra pareja de hermanos, Pedro y Andrés, en la industria de la pesca del lago para cuyo trabajo contaban con empleados ocasionales. De este círculo de pescadores, Jesús se llevó sus cuatro primeros discípulos: Pedro y su hermano Andrés, Santiago y su hermano Juan. Santiago, pues, gozaba de especial confianza y relación con Jesús, como uno de los discípulos básicos, destacándose con Pedro y Juan del resto de los discípulos, obteniendo el puesto de testigo privilegiado en los momentos más importantes. El mismo Jesús apodó a Santiago y a Juan con el sobrenombre de "hijos del trueno" seguramente **por su arrojo y decisión**. Santiago aparece como una persona apasionada, capaz de ponerlo todo en juego; un hombre que arrasa por su empuje y que no se para a echar cálculos y medir consecuencias. Una vez muerto Jesús, Santiago forma parte del grupo inicial de la Iglesia Primitiva de Jerusalén. Herodes Antipas I lo escoge, igual que a Pedro, como figuras representativas para dar un escarmiento a la comunidad cristiana y contentar a los judíos. Y así termina Santiago: Herodes lo hace decapitar con la espada por los años 41-44, convirtiéndose en el primer apóstol en verter su sangre por Jesucristo.

**¿Y...Por qué hacer el Camino de Santiago?**

---



El camino de Santiago es **un reflejo de la vida**. De la vida no hay que esperar mucho, solo disfrutar de lo que ella cada día nos regala. Y la Ruta Jacobea nos ofrece precisamente el lugar ideal para conseguirlo. Sólo hay que recorrer cada etapa con los sentidos bien abiertos, dispuestos a captar paisajes, olores, sonidos, sensaciones... Todo ello acompañado de una buena conversación con otro peregrino, compartiendo experiencias, vivencias, motivaciones, ilusiones... **Sólo hay que dar cada paso con nuestra mente bien abierta**, dispuesta a que nada se nos quede atrás, **vivir intensamente cada instante**.

**Más allá de concepciones religiosas**, el Camino de Santiago es una parte esencial de la historia de España y de Europa. Por sus senderos legendarios transitaban personas de todas las épocas pero también la riqueza, las ideas, las corrientes artísticas y de pensamiento... Un bagaje que convierte la Ruta Jacobea en un libro de historia que reúne el románico y el barroco con los oficios de antaño y los paisajes que hacen de Galicia un rincón único. Además el Camino de Santiago nos **habla de valores como la amistad, el compañerismo, el esfuerzo y el afán de superación**.

En definitiva, dicen los que han vivido esta experiencia, que recorrer los senderos que nos llevan hasta la Plaza del Obradoiro es una experiencia inolvidable que marca la vida de todos aquellos que han vivido la experiencia de culminar este viaje. Desde hace cientos de años, una multitud de peregrinos anónimos vienen recorriendo este camino mágico, el **único en el mundo que no se formó por motivos comerciales**. Varios de los que escribieron su nombre en la historia, como Carlomagno, El Cid, San Francisco de Asís, Fernando de Aragón e Isabel de Castilla, también recorrieron el camino.

Aún hoy se sigue escribiendo la historia del Camino; futbolistas, artistas, escritores, actores y miles de personas anónimas recorren a diario sus centenarios senderos. Ahora, toda esta historia abre las puertas e invita a escribir vuestro propio capítulo. Si no realizando el camino; al menos entendiendo el mapa del camino. El Juego de la Oca.



## ORIGEN DE LA ORDEN DEL TEMPLE

### DE LOS POBRES CABALLEROS DE CRISTO

HABLAR DE LOS TEMPLARIOS ESTÁ DE MODA. Películas y novelas tratan continuamente de una orden que, de un modo dramático, fue disuelta durante los primeros años del siglo XIV.

**Umberto Eco** en *El Péndulo de Foucault* dice: “Desde los tiempos en que ellos [los templarios] fueron mandados a la hoguera, una multitud de cazadores de misterios trató de dar con ellos en todas partes, y sin aportar jamás la menor prueba”.

El Temple se funda en 1118 en Jerusalén, en 1127 gracias a la asistencia de San Bernardo de Claraval se organiza el Concilio de Troyes, se autoriza la fundación de la Orden del Temple y se le otorga sus sesenta y ocho reglas que regirán su vida pública por casi dos siglos hasta su disolución simbólica en 1307 por parte del papado, la quema de su Gran Maestre Jacques de Molay (18/03/1314) y su posterior paso a la clandestinidad y al trabajo en cubierto hasta la actualidad, labor que fue posible gracias a las reglas y fines secretos de la Orden.



La razón aludida por los nueve caballeros en Jerusalén, para el establecimiento de la Orden en el Reino Latino, fue supuestamente **la protección de los peregrinos a los Santos Lugares**, en especial el camino Jaffa-Ramleh-Jerusalén: «se comprometieron a defender los peregrinos contra los ladrones y malhechores y a proteger los caminos y a servir de caballería al rey soberano».

De hecho un lema muy importante a cumplir era:

**"Un Caballero de Cristo es un cruzado en todo momento, al hallarse entregado a una doble pelea: frente a las tentaciones de la carne y la sangre, a la vez que frente a las fuerzas espirituales del cielo. Avanza sin temor, no descuidando lo que pueda suceder a su derecha o a su izquierda, con el pecho cubierto por la cota de malla y el alma bien equipada con la fe. Al contar con estas dos protecciones, no teme a hombres ni a demonio alguno."**

Originariamente la Regla era esencialmente monacal y copiada de la orden cisterciense, sus integrantes, monjes-soldados, estaban sometidos a votos de obediencia, castidad y pobreza, su ropa era el hábito cisterciense de color blanco con una capa del mismo color para los caballeros y el negro para los inferiores en rango, a su vez el Papa Eugenio III le concedió el uso de la cruz roja que lucían los profesos.

Los Templarios, en cuanto monjes en sentido pleno, debían pronunciar los votos de pobreza, castidad y obediencia, más un cuarto voto de contribuir a la conquista y conservación de Tierra Santa, para lo cual, si fuera necesario, darían gustosos la vida.



Peregrinos escoltados por

Templarios

En el lema *Non nobis, Domine, non nobis, Domine, non nobis, sed nomine tuo da gloriam* (**nada para nosotros, Señor, nada para nosotros, sino para la gloria de tu nombre**) hallamos la fundamental importancia que daban a la humildad, la caridad, el servicio y el amor a su Ideal.

Se ha insistido mucho en el aspecto esotérico y ritual de los templarios, del que se conoce muy poco y se especula mucho, pero es necesario no olvidar el impulso civilizatorio.

Parafraseando al escritor Español Rafael Alarcón: desbrozaban, roturaban, desecaban pantanos, explotaban salinas, canalizaban los ríos y lagunas, cultivaban, abrían nuevas vías de comunicación o reconstruían otras fuera de uso - especialmente calzadas romanas- reduciendo el peaje o eliminando éste y otros impuestos que obstruían el comercio, protegiendo a comerciantes y peregrinos; establecían mercados de los que eran beneficiarios, fundan nuevos pueblos con colectividades humanas de diversa procedencia, repueblan territorios enteros.

Sus economistas revolucionan el sistema mediante la introducción de la letra de cambio, con lo que se podían hacer transacciones nominales y viajar tranquilos sin miedo a los robos de los valores en metálico.

Pagan rescates a princesas y reyes, financian la construcción de los grandes edificios góticos, colaboran en la fusión de las culturas cristiana y árabe (con la consiguiente transmisión de conocimientos de éstos a aquellos), consiguen en los territorios por ellos regentados el sincretismo y la tolerancia entre cristianismo, islamismo y judaísmo; resucitan las milenarias tradiciones esotéricas, fomentan los contactos entre filósofos e intelectuales de las tres grandes religiones, activan polémicas constructivas, fundan Universidades y centros de cultura (Escuela de Traductores de Toledo, Escuela Náutica de Segres, Instituto Luliano de Mallorca, Universidades de Palencia y Coimbra...); actúan con admirable eficacia en lo

político: Independencia de Portugal, Cortes leonesas de 1188, en la Concordia de "Sotofermoso" entre Alfonso IX de León y Alfonso VIII de Castilla y en la educación de futuros monarcas como Jaime I de Aragón o Federico II de Alemania.

**Respecto al Camino de Santiago**, que es el tema que ocupa este trabajo, en él se instalaron y se erigieron en guardianes, fomentando el culto y las peregrinaciones tanto a Santiago como a los diversos santuarios de interés trascendente intercalados en las rutas principales. Edifican sus propios santuarios en las encomiendas del Camino y entronizan diversas devociones a la Virgen Madre Negra.

Nadie duda ya de la importancia de la misión asignada a los templarios en este proceso de reconstrucción del viejo Imperio Romano, con una renovada savia mística surgida del Oriente. Valientes, impecables, misteriosos, plenos de ígnea pureza, con el triple hábito de castidad, pobreza y obediencia, se convierten en custodios de los caminos sagrados, en defensores a ultranza de aquello que haga crecer al hombre y comprender y vivir la unidad de esfuerzos humanos; propagadores fieles, comprometidos y responsables de una nueva fe que hace estallar en el corazón de sus adeptos los principios de una Caballería celeste, bajo el humilde hábito de la túnica de blanca pureza y la cruz roja de regeneración universal.

Forman a las gentes sencillas en profesiones artesanales, los cobijan bajo su ordenada, férrea y generosa administración y los llevan de nuevo, en armonía con sus creencias, a las prácticas de una religión más natural, en un folclore de indudables raíces paganas.

## **EL JUEGO DE LA OCA**

El descubrimiento del Disco de Phaistos, en 1908 en las ruinas del Palacio cretense del mismo nombre, abrió una línea de investigación. Se habla de una antigüedad entre 1580 a 1700 a. C.

Es un disco de arcilla, de forma circular y aproximadamente 16 cm de diámetro 2,1 de espesor. Ambas caras del disco contienen espirales que están divididas en 30 y 31 casillas, en las cuales aparecen diversos dibujos, entre los que podemos apreciar la figura de 8 pájaros, **supuestamente ocas**.

No hay pruebas de la existencia de un supuesto Juego de la Oca entre los Celtas. Sin embargo, sabemos que para este pueblo envuelto muchas veces en el mito y la leyenda, la oca tenía un significado muy especial. **Este animal era el mensajero del otro mundo**.

Sus plumas se empleaban para confeccionar amuletos de protección contra los ataques de los espíritus impuros. Los druidas veían en la oca un símbolo metafórico del camino de la perfección que todo ser humano debía recorrer para lograr elevar su espíritu y alcanzar el paraíso.

Una vez que se decreto la desaparición de la Orden; esta entro en sueños y no fue sino en la Florencia del siglo XVI el lugar donde se reavivo el Juego de la Oca,

siendo Francisco de Médicis su gran impulsor. Médicis regaló un ejemplar de este juego a Felipe II, introduciéndose así en España.

El recorrido del juego acabó por convertirse en **una meditación sobre la vida misma**, y los tableros llegaron a ilustrar temas tales como la Revolución Francesa, intrigas políticas, enredos amorosos, e incluso la I Guerra Mundial. También se ilustraba con temas menos trascendentes, como viajes alrededor del mundo, las andanzas de Don Quijote, y en ocasiones se utilizó para impartir lecciones morales y de buen comportamiento.

Y regresando a su origen; Una reciente corriente de investigación, **atribuye su origen a los templarios, durante el siglo XII**, los cuales usarían para sus ratos de ocio en Jerusalén las conchas del "Nautilus", al cual le asignarían, aparte del componente lúdico, un mensaje criptográfico, que sólo determinados miembros de la Orden, eran capaces a descifrar. Las sesenta y tres casillas del juego corresponderían a las oquedades de la concha del nautilus, que originariamente se utilizaba como tablero.

**Los Templarios eran los guardianes de los Lugares Santos de Jerusalén, así como de los caminos que conducían a los mismos, labor de custodia extendida al Camino de Santiago.**

Las Reglas de la Orden prohibían los Juegos de Dados y Ajedrez. Pero el Juego de la Oca, no era un Juego para los Templarios, sino la Guía del Camino de Santiago de Ida y Vuelta. Esta Guía encriptada, parecía basada en los Marcadores o Carteles anunciadores que los Maestros Constructores dejaban en las Catedrales, Castillos, Monumentos, Puentes, Cementerios... y colaboraron juntos en diversas ocasiones. Los símbolos de este gremio eran el caracol y la pata de oca. El caracol tiene forma de espiral y esta forma aparece representada en el tablero del juego en la casilla 42, es decir, el laberinto. El cual es una oportunidad; un lugar formado artificialmente por calles y encrucijadas, para confundir a quien se adentre en él, y aunque si hay salida este camino requiere constantemente tomar una elección.

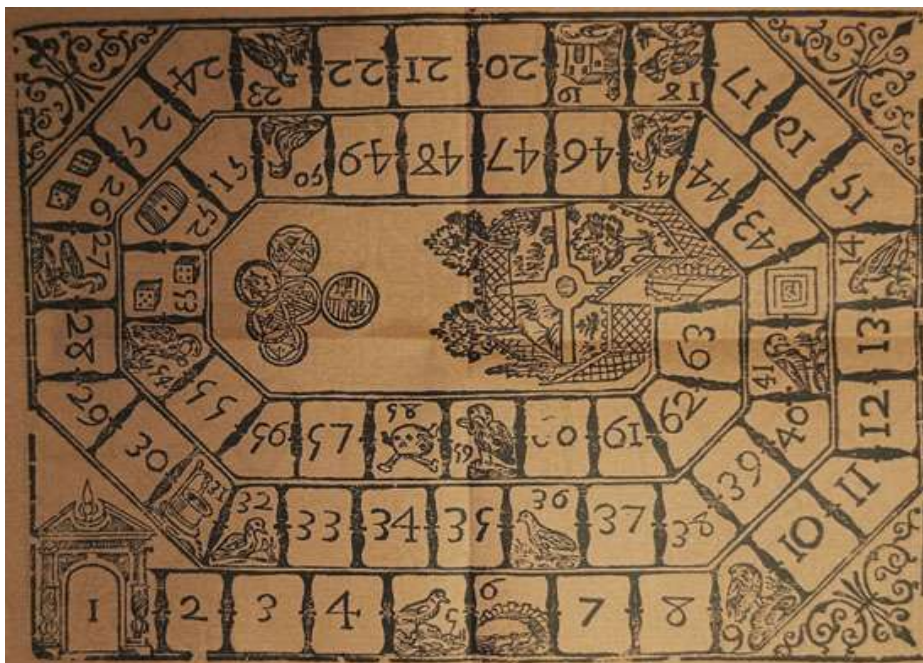
En muchos lugares por donde pasa el sufrido peregrino, hay restos de símbolos, marcas de cantero, de los maestros constructores, quienes en principio, marcaban las piedras que ellos y sus ayudantes tallaban y colocaban.

**Si el juego es el camino de Santiago**, puede que se representaran en él lugares de ese recorrido. Serían los lugares oca, en los que, según los defensores de esta teoría, tendrían lugar las iniciaciones a la Orden. Por ejemplo, Pamplona sería la primera ciudad importante del camino una vez unificada la ruta francesa y en sus alrededores se tienden dos puentes románicos. El nombre del río, Arga, se asemeja a la palabra francesa jars que significa oca en francés. Otro lugar oca podría ser Puente la Reina, una construcción unida a un convento hospital del siglo XIII regentado por caballeros templarios en su origen. Otros lugares se localizan en Logroño, León y Santiago de Compostela, la meta del camino. En Logroño se encuentran numerosos rastros del apóstol, por ejemplo en la iglesia que lleva su nombre aparece en su portada el apóstol a lomos de un caballo y al lado, el



juego de la oca con casillas jacobeanas. En León, la localidad de El Ganso podría tomarse como una de esas casillas benefactoras, un lugar seguro.

El jugador viene a ser un peregrino y el jardín de la oca -la última casilla-, la culminación de un camino espiritual en busca de la perfección, o el final del viaje iniciático a Occidente, donde se pone el sol, donde se muere, y donde se vuelve a nacer, una vez purificado.



(El primer tablero conocido con su cinta de 63 celdillas, número que a partir de entonces se fijó canónicamente. El tablero de madera se conserva en buen estado en el Monasterio de Valldemossa, en Mallorca.)

## El juego de la oca y la El sentido de Vida

A lo largo de nuestra Vida; muchos fácilmente percibimos la vida espiritual como si fuera una línea recta ascendente, **un camino previsible** que si lo transitamos durante cierto tiempo, a cierto ritmo dará como resultado que llegaremos en cierto momento a cierto nivel de desarrollo. Y Todo parece calculable y previsible.

De modo que si alguien que lleva practicando cierta cantidad de tiempo y no se encuentra en ese lugar previsto, de acuerdo a nuestra idea de camino lineal y ascendente, suponemos que o bien no lo está andando, o lo anda mal y lento, o quizás dicho camino no funciona.

Y llega un momento donde nos preguntamos; ¿Cómo es posible que después de tanto tiempo dicha persona haga, diga o piense eso?.

Sin embargo; es una realidad que la mayor parte del tiempo esto lo solemos pensar o decir de otros y de Nosotros mismos; perdiendo de este modo la energía o inspiración para seguir. Perdiendo el sentido de Vivir.

Ahora; Investigando y por Intuición; sé que la enseñanza que nos deja la Orden del Temple al comparar la Vida Espiritual con el juego de la Oca; es que la vida espiritual, el camino, no es una recta ascendente.

Así que, vamos a tomar el juego de la oca y explorarlo como si fuera una metáfora de la práctica de la Vida, del camino de cualquiera de nosotros.

## **EL SIMBOLISMO DEL JUEGO DE LA OCA**

Todos y todas conocemos el juego de la oca, un juego de mesa para dos o más participantes. Cada jugador arranca en la primera casilla y avanza su ficha por un tablero en forma de espiral con 63 casillas con dibujos. Dependiendo de la casilla en la que se caiga se puede avanzar o por el contrario retroceder y en algunas de ellas está indicado un castigo.

En su turno cada jugador tira dos dados (o uno dependiendo de las distintas versiones) que le indican el número de casillas que debe avanzar. Gana el juego el primer jugador que llega a la casilla 63, "el jardín de la oca".

Pero algo tan sencillo como un juego de mesa puede ser objeto de teorías que nos lleven a orígenes místicos. Y a entender el juego de la Vida y de la muerte.

Diversas son las hipótesis que enlazan el juego de la oca con mensajes ocultos. ¿Por qué una oca?

Las antiguas culturas: egipcias, hindús, griegas, romanas....tenían a la Oca, como un animal sagrado, capaz de transmitir la sabiduría de los Dioses.

**De la Oca se ha venido a decir que simboliza el acceso del alma humana al Paraíso**, que es un trasunto del Camino de Santiago, que simula "el itinerario del espíritu que, tras las aventuras y desventuras de su viaje vital, vuelve desencarnándose al seno de la Magna Mater, o también, que representa el viaje post-mortem del alma humana hasta el Empíreo.

Se han señalado, asimismo, aspectos alquímicos, masónicos, astrológicos, e incluso tántricos. Y si bien estas interpretaciones, unidas a otras, convienen a la significación del Juego de la Oca, ninguna podría por sí sola definirla ni agotarla completamente.

**En el mundo del símbolo, todo es analógico.** El ser humano, a través del símbolo, trata de representar en lo físico mediante analogías, lo comprendido del mundo no físico o espiritual. Igualmente los Celtas, consideraban a la Oca o al Cisne,

animales sagrados portadores del conocimiento divino, los mensajeros del otro mundo. ¿Un juego cabalístico? El tablero es un recorrido en espiral con 63 casillas.

La espiral, expresa geométricamente el ascenso o el descenso, con lo cual nos habla del descenso de la divinidad hasta el hombre y el ascenso del hombre hasta la divinidad.

El número 63 reducido a la unidad, es un 9 (6+3) y el 9 simboliza el final de ciclo. Todas las casillas que contienen oca siguen una estructura numérica. Esta es, dos números impares preceden siempre a dos números pares.

Las casillas oca son: 5, 9, 14, 18, 23, 27, 32, 36, 41, 45, 50, 54 y 59. Lasocas o sabidurías, se distribuyen a lo largo de la espiral, **en intervalos de 5-4**.

**El número 4** representa el mundo físico sin consciencia (cuatro elementos, cuatro polos etc.)

**El número 5** simboliza la consciencia despierta en lo físico (el quinto elemento, la quintaesencia etc.).

Podemos deducir por tanto, que lasocas 5,14 (1+4), 23 (2+3) etc... Son la sabiduría con conocimiento, la sabiduría despierta y...

que las situadas en las casillas 9, 18 (1+8) 27 (2+7) etc.; representan la sabiduría de la naturaleza no consciente, la sabiduría de la "Madre". **Cada dosocas, se cierra un ciclo de un total de 7 ciclos (7x9 = 63).**

Los 7 escalones de la evolución, el número del hombre realizado y dueño de su propia creación. Es fácil comprender que al conectar con la sabiduría, damos un salto cualitativo de oca, a oca y seguimos jugando.

## **LA MUERTE INICIÁTICA**

**La presencia de la muerte entre uno de los emblemas del Juego de la Oca** ha suscitado toda clase de interpretaciones fantásticas, que no dudan en situar su significado en la base de todo el "discurso" simbólico del juego; se ha llegado a decir que el propósito del juego "no es competir o ganar, sino llegar; o sea, morir", reduciendo toda la riqueza simbólica del juego a un simple "programa existencial", e incluso se han propuesto no menos absurdas tesis "reencarnacionistas" carentes de todo fundamento, debidas a una observación superficial y al desconocimiento de las más elementales nociones de simbolismo tradicional.

Podemos ver que, si bien el símbolo de la muerte es uno de los más relevantes en el Juego de la Oca, como justamente ha sido observado, **ello no implica que haya de ser contemplado como el objetivo final del mismo**, y su posición en el tablero así lo indica expresamente; el "arcano sin nombre", como reza la lámina XIII del Tarot, se halla en la casilla 58, y no en la viñeta final, situación que le

correspondería de ser efectivamente la “meta” del juego, de lo que se desprende que cualquier interpretación del itinerario de los jugadores como un trasunto de la existencia humana es del todo erróneo, o cuando menos, incompleto. Debe haber aquí por tanto otra cosa.

Como **la casilla de la muerte**, el laberinto y la espiral “permiten o vedan, según los casos, el acceso a determinado lugar donde **no todos pueden penetrar indistintamente**”, lográndolo únicamente los que están “cualificados” ; esta idea de “selección” conviene además al sentido de las “pruebas iniciáticas”, de las que la espiral misma no son sino una representación, y no la iniciación en sí misma, que sólo puede tener lugar en el Corazón del Antro Iniciático, en el Centro del laberinto, en la meta final, que se presenta así como **un lugar reservado a los “escogidos”**.



### **LAS PRUEBAS INICIÁTICAS**

Durante la partida, **los jugadores parten de la multiplicidad para llegar a la Unidad** –es decir, pasan de la secuencia numerada de la espiral a una casilla central sin numeración–; van de lo exterior a lo interior –desde una posición periférica alcanzan la zona interna del tablero de juego–; proceden de lo difuso a lo concentrado –el recorrido en el juego equivale en todos los sentidos a una “concentración”–; en definitiva, los participantes trascienden la esfera espacio-temporal (representada por la espiral, que simboliza aquí el “curso de las formas” del mundo manifestado, esto es, el dominio de los estados cambiantes y de la sucesión temporal –emblemas, números de la espiral– para acceder finalmente a lo extraespacial y lo intemporal, simbolizados por el punto central del tablero, que según su propia definición geométrica, carece de “magnitudes” o lo que es lo mismo, se halla fuera de lo espacial y no está numerado (lo que significa que se dispone fuera de la dimensión temporal o cíclica representada por la secuencia numérica de la espiral).

Volviendo a los números, observamos que también se cuentan entre las casillas que constituyen las “**venturas**” y “**desventuras**” del juego (el Puente, la Posada, los Dados, el Pozo, el Laberinto, la Cárcel y la Muerte), los Dados (casillas 26 y 53) y añaden la casilla 63 (la puerta del Jardín de la Oca).

En la primera enumeración, **las siete casillas** “fastas” y “nefastas” simbolizan **el proceso de “purificación”** (el “martirio de los metales” alquímico) a la que ha de someterse el neófito que pretende, tras superar una serie de pruebas, alcanzar el antro iniciático ( el centro del tablero) para obtener efectivamente la iniciación a la felicidad.

En el Juego de la Oca, **el acceso a la meta sólo es posible una vez superada la Muerte** (casilla 58), cuando “de dos se haga uno”; situada tras la muerte, en la

casilla 59, aparecen efectivamente juntos los dos principios complementarios (5 y 9) del andrógino primordial, siendo además el único caso en todo el juego en que ambos dígitos aparecen "reunidos".

**Veamos, las reglas para estas casillas y que podrían significar para el camino espiritual.**

### **La oca**

Cuando se cae en una de estas casillas se avanza hasta la siguiente oca.

Tradicionalmente se dice "de oca a oca y tiro porque me toca". Los picos de lasocas indican la dirección, si están hacia delante, hay que seguir hacia adelante, pero si el pico está hacia atrás hay que retroceder.

Es muy interesante que la oca, un animal que se mueve entre mundos -tierra, agua aire- sea lo que se llama un psicopompo. Jung dice al respecto que el psicopompo es mediador entre el inconsciente y el consciente.

A veces en el camino espiritual, conectas con el inconsciente y se produce una integración vertical que te lleva hacia delante, como en el juego das un salto de oca a oca.

Pero en ocasiones al hacer esta conexión con el inconsciente vas esporádicamente hacia atrás; quizás haya alguna emoción estancada del pasado, algo que actualizar y resolver y por supuesto esto nos llevará un tiempo, pero no todo "retroceso" es una involución.

Y tiro porque me toca: parece un premio o mejor aún parece una especie de privilegio, de derecho adquirido por haber hecho esa conexión de consciente e inconsciente. Hay un valor añadido, una especie de despliegue de la realidad; cuando la integración vertical ocurre se abre una nueva oportunidad. Si esa integración nos llevó hacia atrás, volver a tirar es tener una nueva oportunidad de responder a lo que fuera que pasó de manera renovada y creativa. Si la integración directamente supuso un avance, volver a tirar es la dimensión añadida que la nueva perspectiva de ese avance nos proporciona. El juego nos invita a seguir jugando, el ahondar nos invita a seguir ahondado.

### **El puente**

La misión del ser humano, es la de ser puente entre el Cielo y la Tierra y para ello ha de fluir con el espíritu.

Por este motivo, en la casilla nº 6, número representativo del amor, de la unión de los dos caminos, del matrimonio de ambos hemisferios cerebrales, nos encontramos con un puente y al permitirnos fluir con la corriente de sus aguas, somos arrastrados al puente de la casilla 12 y estamos listos para avanzar a la

casilla nº 13, número que representa la muerte renovadora, la muerte del temor, la muerte del ego negativo.

Cuando se cae en una de estas casillas se avanza o retrocede hasta el otro puente; se dice "de puente a puente tiro porque me lleva la corriente".

En el juego se puede ir atrás o adelante, en la vida espiritual también. A veces, si no cuidamos las condiciones en las que vivimos la corriente de los hábitos, de la mente reactiva, de la pérdida de sentido de la vida en definitiva, puede jalarnos hacia atrás.

Esto es frecuente que nos pase cuando creemos que lo que sabemos solo de modo racional e intelectual es, sin embargo, una realización; así que te relajás y en cierto modo te enajenas de en dónde estás en verdad y además, te insuflas un tanto y entonces ¡zas!, una fuerte corriente (la de tus hábitos) te lleva hacia atrás hacia en dónde en realidad te encuentras.

## **La posada**

En el camino, hay momentos para la acción y momentos para la meditación y el descanso, de ahí que en la posada nos detengamos un turno sin tirar en la casilla 19.

Parar, parar es parte esencial del ir adelante. No se trata de tomar unas vacaciones de la vida espiritual, ni siquiera tomar vacaciones de los quehaceres ordinarios, sino más bien de trabajar de otra manera. Meditando, y para hacerlo y poder ver con cierta claridad primero hemos de poder parar.

Parar es sosegarlos, pero sosegarlos no significa que logremos que nada perturbador nos ocurra, la vida es la vida, sosegarlos es convertirnos en recipientes más grandes.

## **El pozo**

Si en algún momento la vida te puede y caes en el pozo de la casilla 31, otro hermano vendrá a ayudarte a salir y a este hermano le ayudará otro y así sucesivamente completando la cadena

El pozo es dispensador de agua, agua que está en el fondo y a veces es de difícil acceso. Sin agua no es posible vivir. Caer en el pozo..., cabría decir que caes en tus honduras, en lo que no conoces, y además hay agua "lo emocional". Quizás sea en el pozo donde escondemos nuestros dolores antiguos, donde se ocultan nuestras sombras, pero también ahí está nuestro potencial, sin duda hay que bajar hasta allí.

Salas del pozo cuando dejás de desesperarte, te tomas el tiempo necesario (otra alternativa es perder dos turnos dice la oca) para reconocer tus emociones, las

torpes y las hábiles, te reconcilias con tus sombras, no para que se queden tal y como están, sino para rescatar la energía que está atrapada en ellas y poder seguir el viaje con más de ti mismo. Así emerges un poco más integrado.

Caer al pozo es parte del juego y no un maldito contratiempo en tu carrera.

## **Los dados**

Todo caminante acabará el camino, todos llegarán, ninguno se perderá, todo es cuestión de tiempo, más o menos tiradas, avances y retrocesos, más o menos dolor pero la promesa es que todos llegaremos, nos lo garantizan los dados allí dibujados que suman 8, número de la Justicia universal, casillas 26 (2+6) y 53 (5+3)

Cuando se cae en esta casilla se avanza o se retrocede a la otra con el mismo dibujo y se vuelve a tirar. Se suele decir: "De dados a dados y tiro porque me ha tocado".

Los dados están asociados con suerte. Quizás para andar el camino hace falta algo más que tú y tu fuerza de voluntad..

El lenguaje de la razón, del consciente, son los conceptos y la referencia, somos nosotros mismos, lo que sabemos, lo que podemos hacer...y el lenguaje de las emociones y del inconsciente son los mitos, las leyendas y la referencia son los ideales, algo más allá de nosotros, más allá de donde moramos actualmente.

## **El laberinto**

La vida es un laberinto como el de la casilla 42, muchos caminos posibles, pero solo uno conduce a la salida, el tuyo, el que te indica tu corazón y entiende tu mente, para armonizar ambos, estarás 2 turnos sin tirar. (4+2 = 6).

Cuando se cae en el laberinto se regresa uno al lugar 39.

Aunque de un laberinto ya sea de materialismo espiritual como de institucionalización cueste salir, se puede salir. El juego continua y casi la única condición es seguir con flexibilidad pero con constancia para darnos cuenta de que el problema de la institucionalización no son las instituciones sino que nosotros dejamos ir nuestra individualidad, la institución como "ente abstracto" no tiene mucho poder, son las personas quienes pueden intentar dominar y son las personas las transmisoras de las ideas y somos las personas quienes nos dejamos dominar. Y el verdadero problema no es que alguien quiera dominar, el verdadero problema es que te dejes.

## **La cárcel**

Cuando no confías en ti y decides creer a otros antes que a ti mismo y prefieres que la responsabilidad sea de los demás antes que tuya, pierdes la libertad y por

eso caes preso en la casilla 52 (antítesis del 7) y deberás encontrar tu trinidad para salir de la prisión, para ello estarás tres turnos sin jugar.

Una variante en el juego de la oca cuando se cae en la cárcel suelen perderse 3 turnos. Los cuales representan las tres trabas para avanzar y son:

**La traba del hábito.** Salir de esta traba consiste en dejar de identificarnos y apegarnos a ser un tipo de persona en particular "Así soy yo ¿qué puedo hacer?" podemos cambiar, en la existencia no hay nada fijo, podemos ser más creativos y conscientes, podemos liberarnos de los hábitos propios y de los del grupo.

**La traba de la superficialidad** .Superficialidad significa sin profundidad ni sustancia. Es actuar a partir de lo superficial de nuestra persona, preocupándonos solo por la apariencia y no por el fondo. Romper esta traba significa actuar con todo el ser, con cuidado y consciencia, de una forma genuina y verdadera, significa comprometernos con nuestro desarrollo y no simplemente tomar el nombre de budistas o lo que sea.

**La traba de la vaguedad.** No se refiere solo a una mera distracción u olvido, ni a una duda razonable, se refiere a una cierta vaguedad deshonesta.

Esa es la cárcel que, en otras palabras, para mí es cuando me traiciono a mí mismo. Cuando me traiciono a mí mismo me quedo sin jugar.

## **La calavera o la muerte**

Puedes estar tranquilo si te sorprende la muerte física de la casilla 58 ( $8+5 = 13$ ) antes de completar tu camino, pues el Gran Juego de la vida te permite volver a empezar con un nuevo cuerpo.

Cuando se cae en la calavera o muerte, se vuelve a empezar desde la casilla 1.

Al estar la calavera, prácticamente ya en la meta, parece significar que existen pequeñas muertes que nos brindan la oportunidad de volver a empezar, de reinventarnos, de jugar de nuevo, ahora con otro espíritu.

Andamos pues un gran trecho del camino y en base a ello nuestro "yo" particular muere, pero aún no es la transformación definitiva, aún no es el despertar a la verdadera naturaleza de las cosas; es un gran paso, hemos realizado un gran viaje y ese viaje da como resultado morir y volver a nacer.

Al final de juego, al final de nuestra vida, si no hemos podido dar un salto cualitativo de consciencia y visión, simplemente no entraremos en el reino de la oca, sino que volveremos a empezar de nuevo sin mucha claridad y teniendo que repetir quién sabe cuántos patrones, cárceles, pozos y laberintos.



Así que esta casilla me está diciendo: aprovecha la vida, "permite que el viaje sea largo y detente, detente en cada puerto y aprender de los sabios y comprar hermosas mercancías, joyas y perfumes...". Solo si el viaje, si el juego te hace rico en experiencia y sabio entrarás en la meta, la meta en sí misma no es nada salvo esto.

## Última casilla

El juego tiene 63 casillas y se debe llegar a la última con los puntos exactos, de lo contrario se retrocede tantas casillas como puntos sobren. Otra forma de llegar es cuando caes en la penúltima oca. El jugador va de oca a oca y por lo tanto gana.

Y la evolución continúa, pero ahora es una evolución de conciencia y no un mejor adaptarse al medio para sobrevivir. Se hace de forma individual, es decir, que no se hereda, tú tienes que querer hacerlo, tienes que querer cambiar, tienes que querer despertar, nadie puede hacerlo por ti. Esta evolución de conciencia es la "vida espiritual".

**Todo el juego, todo el viaje, consiste en eso, en seguir evolucionado y por eso la cárcel, el pozo, el laberinto, son parte de la vida espiritual, porque tenemos que aprender por nosotros mismos, con experiencia directa.**

Dice la oca que hay que llegar con los puntos exactos, porque sin te salen más puntos te pasas y vas hacia atrás. ¿Qué puede significar esto?

## LA DOBLE ESPIRAL

**Las dos series septenarias deocas** son una representación del símbolo de la doble espiral, en cuanto emblema de la Dualidad Cósmica, y constituyen probablemente el más relevante de los que se asocian al repertorio simbólico del Juego de la Oca; que admite dos lecturas, definidas respectivamente por un sentido centrípeto y otro centrífugo, que se asocian a la iniciación "**ascendente**" y "**descendente**", aun cuando sólo el primero de ellos sea el que desarrolle el juego, siendo este movimiento de retorno al origen (centrípeto) el que indica "**la vía seguida por el sabio para alcanzar la unión con el Principio**".



Estas dos secuencias de la doble espiral responden a la estructura rítmica del movimiento que tiene lugar en el interior del laberinto, "que procede no de forma rectilínea, sino en un cierto sentido de una alternancia de sístole y diástole", cuya relación con el nacimiento y la muerte es fundamental.

### **LA DOBLE ESPIRAL Y EL HUEVO DEL MUNDO**

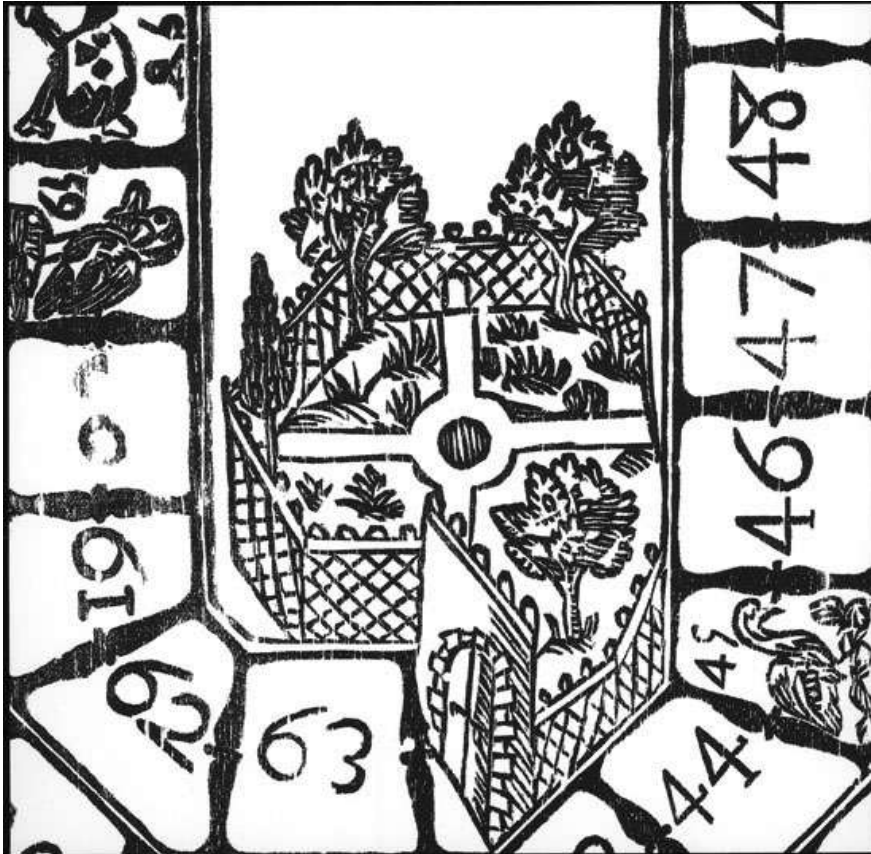
En la tradición religiosa de la India, el Huevo del Mundo es incubado por Hamsa, una oca sagrada. **Las hamsa son también símbolo de las almas que ascienden a las divinas mansiones.** En el mito hindú, el huevo cósmico, incubado por la oca Hamsa, se separa en dos mitades para dar nacimiento al cielo y la tierra (las dos series septenarias de ocas. La palabra Hamsa, en sánscrito, designa además al Hábito divino (que también se asocia a la Creación y la Disolución del Mundo).

Estableciendo una correspondencia del mito del "Huevo Cósmico" incubado por Hamsa con el simbolismo del Juego de la Oca, encontramos que si la lectura centrífuga o descendente de la espiral designa el nacimiento del mundo por la escisión o fragmentación en dos mitades del Ser original; la lectura centrípeta o ascendente implica la reunión de las dos mitades diferenciadas del ser humano en el androginismo del Ser total central, lo que implica en este orden de cosas, **que el itinerario seguido por el jugador es la reintegración de lo manifestado en la unidad principal (Ser Supremo, Paraíso).**

### **LA DOBLE VÍA DE LA LIBERACIÓN**

Se concluye que en el Juego de la Oca, **la casilla de la Muerte actúa separando a los jugadores**, que hasta entonces han seguido el mismo itinerario, en dos caminos distintos; **uno que conduce definitivamente hacia la meta, y el otro que reconduce al inicio del recorrido**, de modo que el jugador que cae en la casilla 58, vuelve a empezar el juego.

De manera análoga, el símbolo del "Guardián del Umbral" se presenta como una Puerta Doble, en el sentido que se dice de la Muerte que "según el estado al cual ha llegado el ser que se presenta ante ella, su boca es para éste "Puerta de la Liberación" o las "Fauces de la Muerte".



(En este detalle de un tablero es interesante destacar el “hortus conclusus” que corona el final del viaje: un simbólico Jardín del Eden esperando con las puertas abiertas al ganador. Una imagen que compendia el complejo simbolismo del Juego de la Oca.)

## Conclusión

**Era importante que fuera a manera de juego** la manera de explicar que tan solo hay que vivir con lo que la vida nos da; tan solo debemos comer nuestro pan y beber nuestro vino como dice el Eclesiastés; porque la vida es así, para disfrutarla cuando aún podemos y estar contento con lo que hemos vivido; porque no había de otra manera; pero a partir de ahora es factible y necesario tener algo que nos permita refrescar continuamente la memoria de los nosotros los mortales sin peligro de olvido....

Los Símbolos, vulgares o no quedan en nuestra mente y ello permita un rápido conocimiento entre la población, que no necesitaba conocer el significado oculto.

El Tablero, era de fácil representación, fácil geometría, fácil de ubicar, orientado, ordenado y métrico.

Por lo mismo de ser un juego, se supone que otras ordenes Religioso-Militares, como los Hospitalarios o Caballeros Teutones, contribuyeron a la difusión del juego en el área geográfica de influencia, pero sin el componente criptográfico-esotérico.

Y hoy; dicho juego, este simple juego de manera sensible, llena de amor nos ayudará para ser consciente de que cuando esté llegando Nuestro fin; es mejor **aceptar la muerte y afrontar con humildad y valentía la realidad**. Porque la realidad es que tarde o temprano a todos nos corresponde morir. Y esa ayuda se la proporciona tanto el medico; nuestros familiares, nuestra fe y nuestras venturas y desventuras vividas como en el juego.

Porque la ayuda llega de quien menos lo esperamos; con humanismo a entender que esta pronto la hora de partir; la ayuda a superar y sobrellevar con humildad Nuestro dolor y nuestro partir es simplemente saber que nuestra vida fue como esa espiral y nunca lineal; siempre adelante o atrás, siempre abajo o arriba; pero siempre existimos, fuimos, Somos y cuando llegue el momento tan solo es cosa de dejarse ir.

**Como John Donne el gran poeta metafísico Ingles** dijo alguna vez **“muerte es solo una pausa”**; que el ser Humano es Frágil y Vulnerable; que Dios siempre la encontrara para darle paz, descanso eterno y Luz Perpetua. Y el Juego Continuara como en el Juego de la Oca.

### **El Temple Hoy**

Convencidos de su obra lo dieron todo hasta el último aliento y en ese acto de heroísmo sin límites dejaron a la humanidad un testimonio que aun hoy, después de más de 700 años, perdura en la historia. Un glorioso testimonio de fe y valor escrito con Lágrimas y sangre de verdaderos valientes.

Los templarios del siglo XXI son herederos y custodios de todas esas cosas. Sus antepasados confiaron el Estandarte, la bandera, sus escudos, sus espadas, sus símbolos; su memoria, con la consigna de no olvidarlos, y para continuar “Avanzando en el campo de batalla”, en la dura pelea contra el maligno, -sin tregua ni cuartel-.

Ese maligno hoy, está escondido en otros rostros, ya no en los musulmanes de aquel entonces sino en el rostro de la injusticia, la pobreza (en todas sus formas), la marginalidad, el hambre y el desarraigo de las gentes, en especial de los niños.

Un maligno representado por la infamia reflejada en la cruel y déspota actitud basada en la crítica y los actos ingratos de ignorantes que desean el reconocimiento de un mérito que no les corresponde y que cobardemente se atreven a revestirse del honorable manto blanco de los mártires y los héroes, personajes que nada tienen que ver con la Orden y que el solo decirse parte ofende. Aquellos quienes no merecen siquiera ser tenidos en cuenta bajo ninguna de las formas de atención. Solo merecen el rechazo y la descalificación absolutos. Por lo tanto Su misión, es continuar Su tarea heredada, luchar, ya no desde Sus castillos y a caballo, sino desde Su cotidianidad, utilizando los “talentos” que Dios les dio para continuar la obra Templaría.

Dicen los que saben que el aprendizaje dentro de la Orden, se obtiene únicamente del trabajo tanto grupal como espiritual con resultados tangibles a través del “buen obrar”, en cualquier momento y en cualquier lugar.

Por lo tanto La misión de los Templarios no tiene dudas, es clara, tienen el honor de custodiar una herencia llena de la virtuosa memoria de sangre de Sus mártires; de sacrificios, sufrimientos y penurias de aquellos quienes lucharon por la paz, el amor y el bien y dieron su vida sin dudarlo un instante, y es precisamente por esas razones que quienes se dicen ser verdaderos templarios no pueden escapar a Su obligación ante Dios y en memoria de Sus antepasados tan llenos de la Luz del Espíritu Santo.

“VIVIR CON DIGNIDAD Y MORIR CON HONOR”

### iii Juguemos el Juego de la OCA !!!



# HABLAR DE LA MUERTE CON LOS NIÑOS

Margarita Dávila

La manera en la que percibimos la muerte es factor importante e influyente en el momento en el que tenemos que afrontar la propia muerte o la muerte de un ser amado, y es por esto que la tanatología preventiva o la educación tanatológica tiene gran importancia desde los primeros años de vida. De tal manera que con frecuencia surgen las siguientes interrogantes en muchos padres de familia y educadores: ¿Se debe hablar de la muerte a los niños?, ¿Cómo hablar de la muerte a los más pequeños?, ¿Qué es importante transmitir a los pequeños cuando se toca éste tema?, ¿Para qué hablar de la muerte a quienes van iniciando la vida?, ¿Por qué hablar de la muerte cuando la sentimos tan lejana, y no hay enfermos en la familia? ¿Qué hay que tomar en cuenta al momento de hablar con los menores sobre la muerte?

El punto importante es entender y hacer entender que la muerte no es ningún castigo, que es parte natural del ciclo de la vida, y para esto primero debemos de estar convencidos los adultos de ello, pues sólo así se podrá transmitir un mensaje sano y positivo sobre la muerte a los niños. Si el adulto teme a la muerte, si la ve como algo malo, pues esa idea se dejará a los pequeños y el efecto será negativo y dañino. Por lo que, lo primero antes de hablar y tratar de educar en este tema a los más pequeños debemos de concientizar lo importante y trascendente del mismo y, los efectos que tendrá durante la vida del niño la información que se le dé sobre la muerte y la manera en la que se haga, y sobre todo se debe de analizar y revisar qué idea y concepto se tiene de la propia muerte.

Hablar de la muerte a los niños de manera adecuada, es formarlos para la vida. Es tener en cuenta que lo importante de la vida es justamente vivir cada etapa de ella de la mejor manera posible, disfrutándolas, y siendo plenos en todas y cada una de éstas, incluyendo la etapa que denominamos muerte. Es ayudarles a comprender que la muerte no es algo malo, sino que es una parte natural del ciclo vital, que aunque el ser humano tiene una fecha de finitud biológica y está creado para morir en este sentido, también es cierto que estamos creados para la vida y una vida en plenitud. Que el hombre está compuesto de cuerpo, mente y alma, con el paso de los años nos vamos haciendo viejitos, y la muerte es una realidad de la vida humana que nadie puede evitar. La vida no es para llegar a un determinado lugar o nivel, sino para vivir desde ahora, el proyecto de cada quien, los anhelos más íntimos mientras se tenga el don de la vida, porque no sabemos cuánto tiempo contemos con ella.

La vida no queda incompleta cuando se vive en plenitud, no importa lo corta que sea, por eso es importante vivir lo mejor posible cada día de la vida, y una vida que busca el bien, que se vive bien, no será incompleta, de tal manera que el hombre, a pesar de ser mortal, está llamado a la vida. Una naturaleza como la humana no está hecha ni existe únicamente para la muerte. Ésta se presenta como una realidad fundamental pero no aniquilante. El ser humano no es sólo mente y/o cuerpo, también tiene una espíritu o alma, y ésta parte espiritual toma gran valor e importancia al final de la vida sin importar la edad.

La vida no se satisface completamente con las cosas, sino con el desarrollo de sus facultades, cualidades y virtudes que la llevan al bien, la felicidad y a los demás.

La espiritualidad crece también de manera natural cuando el cuerpo y la mente se van deteriorando por vejez o enfermedad. Hablar de la muerte a los niños es como hablar de

la sexualidad, no podemos hablar sólo de la parte biológica sino que hay que hablar con ellos con conceptos e ideas que integren todas las partes que constituyen a la persona.

Hablar de la muerte a los niños involucra diferentes puntos que se deben de tomar en cuenta, como la edad, las circunstancias, el entorno, la emocionalidad del momento, etc. pero es importante tomar en cuenta lo siguiente:

1.- La manera de hablar del tema depende de la edad que tienen los niños porque no conceptualiza de la misma manera la muerte un infante de tres años de edad que un niño de nueve, por ejemplo.

2.- La muerte se presenta en todos lados porque es parte de la vida y los niños la ven desde el insecto que muere, la película de princesas o héroes, las noticias, los videojuegos, o en otras circunstancias la muerte de un ser amado, (cualquier familiar cercano o amistad) y todas estas oportunidades las podemos aprovechar.

3.- Otro momento que se puede utilizar para conversar del tema es cuando los niños comentan o preguntan directa o indirectamente algo relacionado a la muerte.

4.- Al hablar de la muerte con los niños debe de hablarse siempre con un lenguaje sencillo, claro, llamando a la muerte por su nombre, y con la verdad, de manera que se eviten **las ideas equivocadas de los niños acerca de la muerte porque éstas pueden dar lugar a confusiones y problemas.**

Si el niño enfrenta un duelo, habrá que ayudarlo a expresar sus emociones y dolor, tratarlo con paciencia, con amor y comprensión, escuchar sus temores, sus angustias y preocupaciones, dudas, y tristezas, recordando que sin importar la edad, cada persona vivimos de manera única y en periodos de tiempos diferentes el duelo de una misma persona, ya que no es igual vivir el duelo si por ejemplo es la mamá, la esposa, la hija, la hermana, la relación que tuvo la mujer con cada uno de los familiares dolientes es diferente y los duelos de cada uno de ellos también, pero el hecho de ser un niño pequeño quien queda huérfano no es razón para pensar que su duelo es menos doloroso que el del papá ante su viudez. Simplemente son duelos diferentes pero ambos son procesos de adaptación a la ausencia de la fallecida y un periodo de dolor en el que se tratará de llegar a la aceptación y paz. Para el niño la pérdida de la madre no es la única pérdida, tendrá que enfrentar otras más como la pérdida de atención de los demás miembros de la familia que por encontrarse también en duelo no lo pueden atender de la manera más óptima, por ejemplo. El mirar a los ojos al niño y tomar una postura que nos ubique a su nivel es un punto importante, si son pequeños, los abrazos, besos, sonrisas y miradas ayuda más que las amplias explicaciones o los discursos muy largos.

En otro escenario, cuando es un niño quien se encuentra padeciendo una enfermedad terminal, también es importante responder a sus dudas de la manera más cálida, siempre hablando con la verdad. Si los niños ya no son tan pequeños y solicitan respuestas, es bueno hablar con ellos de manera clara. Se vale decir no conozco la respuesta a tu pregunta, y acompañar con paciencia y amor, no se trata de matar esperanzas pero tampoco es bueno dar falsas expectativas. Por lo general, los niños en etapa terminal perciben que se acercan al final de sus vidas y su espiritualidad les ayuda a enfrentar esta transición de la vida a la muerte. Casi siempre los niños enfermos nos dan grandes lecciones de vida y nos enseñan diferentes y maravillosas maneras de morir. Los niños se convierten en la mayoría de los casos en grandes maestros de vida.

Hablar de la muerte a los niños es precisamente hacer realidad el lema de este Congreso: **“Humanizando la muerte a través del vivir”**, ya que al hablar y educar a los niños de manera integral en la naturalidad de la muerte, se educa en humanizar a ésta a través del vivir.



# **NUEVA VISIÓN Y ENTENDIMIENTO DEL CONCEPTO LLAMADO MUERTE**

**Por José Roberto Cervantes Meléndez**

**“TODO FINAL ES EL INICIO DE UN NUEVO COMIENZO”**

**La mente humana es el resultado de una serie de registros externos codificados desde el inicio de los tiempos, lo que hoy reconocemos como nuestras ideas y creencias, EL PENSAMIENTO.**

**Cada pensamiento es un registro mental específico que provoca emociones y sentimientos, y lo que provoca las ideas erróneas que la mayoría de nosotros tenemos con respecto a la muerte, que son de dolor, de pena y de sufrimiento. Esta es la razón por la que vivimos las consecuencias negativas de una programación ancestral.**

**Hoy hablaremos de la muerte tal como es, gozo y transformación, sobre todo de una forma de educación vista desde otra perspectiva, con una percepción totalmente diferente a lo tradicional, a lo aprendido.**

**Algo importante a destacar, y que nos corresponde identificar y aceptar, es que nada sucede en nuestras vidas por casualidad o que está fuera de un concepto divino de evolución individual.**

**La muerte es liberación, es crecimiento, es trascendencia, evolución infinita. Quien enfrenta este proceso de transición alegremente es un verdadero ganador, tiene un punto de renovación y recreación asegurado.**

**Participa de esta nueva visión...elimina el miedo a lo desconocido.**

**Bendiciones y luz de amor!!**

# REFLEXIONANDO SOBRE NUESTRAS PÉRDIDAS COMO TANATÓLOGOS

Reflexionando que ha sucedido en nuestra vida:

A lo largo de nuestra existencia vivimos pérdidas, con el acompañamiento de nuestros familiares, amigos, maestros, nadie nos habla de "Etapas" ni "Tiempos" , aceptamos que nos duele, aceptamos las ausencias, aceptamos que ha muerto nuestro familiar, amigo, compañero etc. manifestamos nuestro dolor e iniciamos el camino de regreso a nuestra cotidianidad.

Cuando enfrentamos algún tipo de pérdida ya sea de algún ser querido, por enfermedad, divorcio, nos sentimos como marionetas sin hilos, no sabemos qué hacer con todos nuestros sentimientos, con ese dolor con esa desesperanza.

¿Qué pasa después del descubrimiento del mundo de la Tanatología?

Hacemos un alto para reconocer que las pérdidas a las que nos enfrentamos a partir de que terminamos nuestro primer Diplomado en Tanatología, desde ese momento ya tienen "Nombre y apellido", ya existen etapas y conocimientos que nos acompañan desde ese momento, ejemplos, empezamos con la separación de nuestros compañeros, el llegar al hospital donde estamos prestando nuestro servicio y encontrar una cama vacía, el cambio de algún miembro del equipo de salud, nos damos cuenta que tal vez el paciente que estoy tratando tiene el mismo diagnóstico de algún familiar cercano.

Conoceremos algunas opiniones de diferentes Tanatólogos, que han enfrentado diferentes pérdidas.

Gracias Lic. MA. Del Rocio Uribe Caneda.

Terapeuta en Tanatología.

# RESILIENCIA Y ESPIRITUALIDAD AL FINAL DE LA VIDA

Objetivos:

- ❖ Transmitir cómo la resiliencia es un arma poderosa para existir, supervivir y vivir adecuadamente.
- ❖ Dejar claro que el desarrollo de la espiritualidad es clave para “soltarse” de la vida.
- ❖ Explicar cómo resiliencia y espiritualidad se enlazan para un final de vida consciente y liberador.

La resiliencia es la capacidad de una persona para sobreponerse y recobrase de la adversidad de una situación traumática, difícil o dolorosa; pero con más recursos, fortalecida. Es la resistencia ante la destrucción, superar los obstáculos e incluso ser transformado por las adversidades, reinventarnos. Implica crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida.

Todos tenemos la capacidad de ser resilientes y tenemos la capacidad como un resorte para sobreponernos.

Existen 3 fuentes de resiliencia: yo soy, yo tengo y yo puedo. Y existen también diversos factores protectores o características de una persona resiliente, entre ellos el autoconocimiento, la capacidad de establecer redes de apoyo, el sentido del humor, tener iniciativa, capacidad de reconocer sus sentimientos y lograr expresarlos, etc.

La resiliencia es una característica que puede aparecer como producto de una integración positiva entre el componente personal y el ambiente de un individuo, pero también como una forma para poder responder ante situaciones de conflicto.

Los factores espirituales son también de valor fundamental para ser desarrollados como la capacidad del ser humano frente a las adversidades de la vida para superarlas e inclusive ser transformados internamente por ellos, obteniendo respuestas que le hacen posible no dejarse atrapar por las circunstancias y tropiezos personales, ni por las condiciones del entorno sino por el contrario proponer y realizar comportamientos que le permitan una vida más positiva para desarrollar sus capacidades y anhelos por medio de una fe creciente.

Refiriéndonos al final de la vida, es importante dejar claro que éste puede ser a cualquier edad, estando sanos, enfermos, infantes, jóvenes, medianos o viejos así que es conveniente desarrollar resiliencia y espiritualidad a la par. Preguntémonos cómo va nuestro proceso de vida, qué tanto somos conscientes

de qué tan resilientes y espirituales somos, cuándo vamos a permitir fluir todo lo positivo de nuestro Ser...

Englobando lo que se ha hablado hagamos uso de estas dos armas poderosas que tenemos en nuestro interior para pulirnos, responsabilizarnos y vivir lo mejor posible para que cuando llegue la muerte nos soltemos de la vida adecuadamente; esto es tarea diaria involucra la evolución de la consciencia y la congruencia entre el sentir, el pensar, el hablar y el actuar. Lejos de pensar que quieres que piensen los demás de ti al morir, piensa desde hoy qué piensas tú y agradece esos factores resilientes y espirituales que te hacen ser quien eres y que son eslabones constantes durante y el final de tu vida.

¡A trabajar por tu plenitud en tu vida y para tu muerte!

Ponentes en orden de participación

Mtra. Psic. Ma. Ximena Franco Bontempo

Tan. Irma Ania Pignol

LDH. María Guadalupe Landeros Hinojosa

# EXPERIENCIAS CERCANAS DE LA MUERTE

**Dra. Delia Armida Robles Zavala**

EL CONOCER QUE SUCEDE DESPUES DE LA MUERTE, ES DAR ESPERANZA DE VIDA CUANDO HEMOS ESCUCHADO RELATOS DE TESTIMONIOS, DE PERSONAS QUE FUERON DECLARADAS MUERTAS, DESPUES DE UN ACCIDENTE, CIRUGIA U OTRA CIRCUNSTANCIA TRAUMATICA Y QUE ESPONTANEAMENTE O POR MEDIO DE TECNICAS MEDICAS (RESUCITADORES) VOLVIERON A LA VIDA. SER CONSCIENTE DE ESTO INYECTA A LOS QUE LO ESCUCHAN, PAZ Y TRANQUILIDAD AL DARSE CUENTA QUE LA VIDA NO TERMINA CON LA MUERTE, QUE LA MUERTE ES VIDA DESPUES DE LA VIDA.

EN TODOS LOS TESTIMONIOS EXISTEN CONSTANTES QUE NOS HACEN PENSAR, QUE LAS PERSONAS QUE LO HAN EXPERIMENTADO Y QUE CUENTAN CON DEFERENCIAS EN EDUCACION, CULTURA, EDAD, CREENCIA O RELIGION NO PUEDEN ESTAR EQUIVOCADAS EN LAS PERCEPCIONES VIVIDAS DESPUES DE LA MUERTE. TESTIMONIALES DE MEDICOS, CIENTIFICOS, DE GENTE QUE EN VIDA SE DECLARABA ABIERTAMENTE EXCEPTICA ANTE LA IDEA DE LA EXPERIENCIA DE VIDA DESPUES DE LA MUERTE, Y QUE POR DIFERENTES MOTIVOS SE LES DECLARARON MUERTOS, HAN RECONOCIDO EL GRAN ERROR EN QUE HABIAN VIVIDO ANTES DE ESTE MOMENTO. LO ANTERIOR NOS LLEVA A QUITARLE MIEDO A LA MUERTE, Y PERCIBIRLA COMO "UN LUGAR " DONDE EL AMOR INCONDICIONAL FLUYE Y ES VIVIDO EN TODA SU GRANDEZA POR LOS QUE ESTUVIERON AHI Y QUE LA PAZ, ARMONIA Y AMOR NUNCA ANTES CONOCIDO, LOS LLEVO A DESEAR PERMANECER EN ESA DIMENSION Y NO REGRESAR A LA VIDA ANTERIOR.

CONOCERLO ES DE GRAN AYUDA A TODO AQUEL QUE SUFRE AL PENSAR EN LO TERRIBLE QUE DEBE SER EL "EL OTRO LADO" QUE ES LA MUERTE.