



**“LA IMPORTANCIA DEL APOYO  
TANATOLÓGICO Y FAMILIAR EN EL PROCESO DE  
DUELO”**

**TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN  
TANATOLOGÍA**

**PRESENTA**

**MARÍA DEL ROCÍO ANTOLÍN CÁRDENAS  
GENERACIÓN 2012 – 2013**



**ASOCIACIÓN MEXICANA DE EDUCACIÓN CONTINUA Y A DISTANCIA, A.C.**

OCTUBRE DE 2013

México, de D, F a 29 de Octubre de 2013

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

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

María del Rocío Antolín Cárdenas

Diplomado de Tanatología

Generación 2012-2013

NOMBRE DE LA TESINA

LA IMPORTANCIA DEL APOYO TANATOLÓGICO Y FAMILIAR EN EL  
PROCESO DE DUELO”

ATENTAMENTE

---

M.D.H. ÓSCAR TOVAR

ASESOR DE LA TESINA

# Agradecimiento

Agradezco a mis hijos. Enrique, porque me ha enseñado que con la constancia, disciplina y esfuerzo se cumplen los retos, y por ser cariñoso. A Samuel que me ha enseñado a ver mis errores, y quien con su esfuerzo y trabajo va tras sus sueños y a su manera me demuestra que me quiere. A mi hija Marina, cariñosa, ocurrente y espontánea. Por todos los abrazos y besos que me da, y por su comprensión en los momentos difíciles, al igual que en los momentos felices.

A mis hermanas y cuñados por el apoyo que siempre me han brindado, por su tolerancia y convivencia familiar. Los quiero mucho.

Le agradezco muy en especial a Ale, por convencerme de tomar el diplomado y por su gran apoyo, porque sin él no hubiera iniciado

Gracias padre por darme el apoyo que siempre me has brindado, te quiero mucho. A mi Madre, no la pude disfrutar por muchos años, tengo recuerdos muy reconfortantes en mi niñez, que a lo largo de mi vida han estado presentes, y participado de alguna manera en los reconfortantes y agradables de ella.

A todas las personas que han enriquecido mis vivencias, las cuales me han ayudado a descubrir mi interior, a reconocermelo como individuo con cualidades y desaciertos, que me han ayudado a reinventarme y a ser mejor ser humano.

Agradezco también a aquellas personas que sin querer, con sus actitudes y acciones, me lastimaron, pero que hoy gracias a la tanatología he llegado a entender y perdonar, he logrado verlas como una oportunidad de cambio y crecimiento personal, y hoy me siento una persona más fuerte.

Agradezco a la Asociación y a todos los profesores por compartir sus conocimientos y experiencias.

Y agradezco muy en especial a Dios y a la vida que me brindaron la oportunidad de vivir ésta experiencia extraordinaria del mundo de la Tanatología.

# Índice

	PÁGINA
Justificación	5
Introducción	6
Objetivos	8
I.-La Familia	9
II.- Perdón, Culpa, y Miedo	12
III.- La Muerte	13
IV.- El Perdón	14
V.- La Pérdida	18
VI.- El Dolor	20
VII.- Autoestima	21
VIII.- Cómo reencontrarme	23
Conclusión	25
Bibliografía	26

## Justificación

Para mi haber tomado el diplomado de tanatología es una gran experiencia, me ha hecho reflexionar y tomar conciencia que la mayoría de las personas no estamos preparadas para realizar un duelo sano ante una pérdida, nos negamos el derecho que todo ser humano tiene de externar el dolor tan intenso que se tiene en estos casos, sobre todo la pérdida por muerte, o cualquier pérdida en general, puede ser por, pérdida de trabajo, perdida de la niñez, nivel económico, la novia, el objeto al que le damos un valor emocional, etc.

En ocasiones nuestra cultura, costumbres familiares, y prejuicios, llegan a ser barreras para la elaboración de un duelo sano y se corre el riesgo de convertirse en un duelo complicado o no resuelto

Las barreras en la comunicación nos impide un duelo sano ya que desviamos la atención y nuestra energía en discusiones y malos entendidos, los cuales podríamos utilizar para dar una mejor atención, apoyo y mejor calidad de vida a nuestro ser querido que está muriendo, incluso podremos realizar una mejor labor de cuidado y apoyo.

Aún un la pérdida súbita, nos lastima la no comunicación, por que se generan remordimientos y culpas, después del fallecimiento por no haber dado a esa persona el cariño y cuidado durante el tiempo que estuvo con nosotros, o el enojo por no pedir perdón a tiempo.

El desconocimiento sobre el tema de la muerte, hace que nuestro sufrimiento sea más prolongado y doloroso ante la pérdida de ése ser querido, no estamos preparados para dar el adiós definitivo a ese ser tan especial para nosotros, no somos capaces de agradecer por el tiempo de su estancia en esta vida, por lo qué aprendimos y aportaron a nuestra vida, a pesar de saber que todo lo que tiene vida muere, es un ciclo que todo ser vivo tiene que cumplir, es cuando nuestra espiritualidad se pone a prueba.

Es importante que en nuestra sociedad, se ofrezca más información sobre el proceso de morir, que exista una cultura tanatológica para afrontar con más dignidad, y respeto la pérdida de nuestros seres queridos, una rápida recuperación de nuestro duelo, y también dar una mejor calidad de vida por el tiempo que esté ése ser humano que ha dejado huella en nuestra vida.

## Introducción

A lo largo de los siglos, muchas personas han elaborado sus duelos causados por pérdidas constantes y significativas, sin embargo, no es algo que realice toda la gente, por que un número importante de personas necesita la ayuda para elaborar sus duelos, por que en ocasiones es difícil elaborar individualmente (sin ayuda de alguien más) el proceso respectivo en los momentos de dolor sentimental. Dado que con el paso del tiempo la movilidad social se va incrementando, establecer y mantener una óptima comunicación de persona a persona se va reduciendo, y con ello, la posibilidad de contar con familiares y amigos y amistades que puedan apoyara quienes viven una o más pérdidas significativas.

En el pasado, la familia extensa estaba cerca y los vecinos eran un vinculo cohesivo que ayudaba a la gente a soportar la pérdida; ahora no existe esa comunidad para dar apoyo, ni la familia extensa está disponible debido al ritmo de vida acelerado. Es por eso que hoy en día se requiere de la ayuda del Tanatólogo, cuyo trabajo consiste en dar apoyo espiritual y rodear a la persona de amor y tranquilidad.

Es importante que el paciente en fase terminal o que padece una enfermedad crónica, la cual, irremediamente le provocará la muerte en un corto plazo, reciba apoyo tanatológico, a partir de conocer el diagnóstico medico y hasta su muerte. Cuando dicho acompañamiento se realiza con empatía hasta su muerte, con empatía y paciencia, se puede lograr un verdadero apoyo al enfermo, evitando

en la medida de lo posible, que la persona cercana a la muerte no caiga en depresión. Es importante: a) Que el tanatólogo busque y ofrezca una mejor calidad de vida al paciente que atiende; b) Que tanto el paciente como sus familiares reciban apoyo tanatológico, por que ello les podrá ayudar a entender y atender, diferentes temas que conforman el proceso de duelo anticipado; c) Que por medio del manejo tanatológico se ayude tanto al paciente como a los familiares de éste, a lograr un buen manejo de los sentimientos de frustración, enojo, angustia y miedo ante la pérdida que sucederá. En una situación como la descrita en éste párrafo, los involucrados sienten una gran necesidad de apoyo, de consuelo y de ser escuchados.

En experiencias cercanas que he tenido con familiares y amistades, me he dado cuenta que la mayoría no contamos con la preparación necesaria para enfrentar enfermedades, y procesos de las mismas, nos sentimos en medio de un abismo cuando se nos informa de la gravedad de la enfermedad y la inminente llegada de la muerte, aun sabiendo que algún día llegará, no la aceptamos como parte de la vida, comúnmente entramos en la etapa de negación y no existe explicación que calme el sufrimiento y dolor que nos causa el saber que no estará más con nosotros ese ser querido para nosotros ,muchas veces bloqueamos el externar nuestro sentir ante la pérdida y se puede transformar en un duelo complicado.

# Objetivos

Resaltar que con el apoyo tanatológico será más fácil modificar en forma positiva las emociones y sentimientos provocados por la pérdida

Difundir la importancia de la tanatología en el proceso de duelo tanto en el paciente, como en quienes los rodean y son apoyos directos.

Entender el dolor de la pérdida de un ser querido o de algo que para nosotros fue muy significativo.

Que ante la pérdida de los seres queridos, situaciones u objetos, que tienen una gran importancia y seguirán teniendo en nuestra vida podamos continuar viviendo y disfrutando de cada momento que nos ofrece la vida, sin la necesidad imperante de tenerlos cerca,

Qué dejemos ir con amor y tranquilidad a lo que fue y ya no está más.

Qué el dolor insoportable que se produce por la pérdida de un ser querido se supera más rápido con el apoyo de la familia, es menos complicado cuando existe la unión y buena comunicación familiar.



# Capítulo I.- La Familia

Es el elemento natural, universal y fundamental en la sociedad, tiene derecho a la protección social y del estado. Es el establecimiento de una alianza entre dos o más grupos de descendencia a través del matrimonio, es el núcleo y la base de la sociedad.

Las formas de vida familiar son muy diversas, dependiendo de factores sociales culturales, económicos y afectivos tienden a adaptarse a un contexto de sociedad como cualquier institución.

En las sociedades más primitivas existían dos o más núcleos familiares por vínculos de parentesco, se dispersaban en la escasez de alimento. La familia era una unidad económica, los hombres casaban y las mujeres recolectaban, preparaban los alimentos y cuidaban a los niños. Con el paso del tiempo las necesidades del ser humano han tenido que modificar su forma de vida, costumbres y su forma de relacionarse con los demás.

A partir del siglo XX ha disminuido el número de familias numerosas, esto debido a una mayor movilidad residencial y un menor respaldo económico, también por los programas de planificación familiar. En 1970 surgió un nuevo concepto familiar en el cual el número de integrantes de la familia es menor, y donde la mujer empieza a integrarse en la economía familiar, y el hombre en la educación y el cuidado de los hijos en el hogar. Es por esta razón que han ido modificando la forma de comunicación y relación con la familia y la sociedad.

La migración de las personas de sus lugares de origen, el ritmo de vida apresurado que hoy vivimos, la mezcla de costumbres y culturas, la integración de la mujer al mundo laboral, y el surgimiento de la tecnología, han generado cambios de nuevas formas de pensar y actuar ante la vida, como todo cambio unas para bien y otras no tanto, por ejemplo, la tecnología ha permitido tener información y comunicación constante con nuestra familia y amigos. Por medio de centros de información, podemos enterarnos de otras formas de convivencia y

costumbres en lugares lejanos, pero por otro lado, también ha favorecido el no estar en contacto físico con las personas, porque en ocasiones dependemos tanto de la tecnología que ya no apreciamos el valor y la importancia del contacto físico y visual de la persona con quien nos comunicamos, lo hacemos sin darnos cuenta y con el tiempo le vamos restando importancia a la comunicación personal tanto con la familia como con los amigos .

Es por eso que considero necesario y urgente que hagamos conciencia de lo importante que es tener una buena comunicación con las personas que nos relacionamos, enseñar y aplicar valores positivos que favorezcan esa comunicación, obtener y proporcionar información que nos lleven a ser individuos que podamos respetar, escuchar y apoyar a las personas cuando sea necesario.

La espiritualidad es un elemento importante para poder ofrecer la ayuda y el apoyo que se necesita en momentos y situaciones difíciles, y una de las disciplinas que nos pueden llevar a encontrar y reforzar esa espiritualidad es la tanatología, dicha disciplina nos ayudará a entender el proceso de vivir bien para morir bien, perder el miedo a la muerte, y entender que es el proceso natural de un ser con vida. Es importante proporcionar a nuestros hijos educación tanatológica desde temprana edad, así crecerán teniendo conciencia que algún día la muerte llegará a nuestras vidas. Es importante hacerlos partícipes y enseñarles rituales que puedan ayudarles a vivir un proceso adecuado, sano y menos doloroso del duelo ante una pérdida, en especial la de un ser cercano y querido.

En el caso del enfermo terminal se empiezan a generar necesidades, dudas, dificultades y algunos miedos, tanto del paciente como de los familiares, por ésta razón es importante y básica la unión familiar, el apoyo, la buena y basta comunicación entre familiares y equipo profesional de salud, ya que generalmente se viven momentos de angustia, desesperación, desesperanza, y emociones que pueden llegar a transformarse en sentimientos negativos, es donde la tanatología y el tanatólogo juegan un papel importante para poder llevar un proceso de duelo sano, ya que el tanatólogo se convierte en el mediador entre el equipo de salud,

paciente y familiares y/o amigos, para dar una mejor calidad de vida al paciente, y evitar un mayor desgaste físico y emocional a los familiares

La vida cotidiana de la familia se tiene que modificar y ajustar a las necesidades del paciente, y para evitar que se afecte la salud del cuidador principal o cualquier otro miembro de la familia será conveniente organizarse y tener información de cómo va viviendo éste proceso cada miembro de la familia, y respetar su sentir, informar de qué forma puede apoyar cada uno de ellos.

En conclusión, la buena organización, comunicación y apoyo, genera el buen funcionamiento de la familia para una buena calidad de vida al paciente y el estado anímico de todos aquellos que participan en el cuidado del enfermo. Cuando tenemos la capacidad de hacer que las cosas funcionen bien obtenemos el beneficio de superar rápido y sanamente el proceso del duelo. En cambio cuando la familia se niega a cooperar por miedo, desconocimiento, egoísmo y falta de interés, el proceso de duelo comúnmente se convierte en duelo complicado y en ocasiones en patológico.

## Capítulo II.- Miedo, Perdón y Culpa

En la modernidad la palabra perdón, es tan manipulada y le damos un uso desmedido, que ha perdido validez, abusamos de la palabra perdón, pedimos perdón por todo, tal vez hoy por que hemos nacido en una sociedad llena de culpas, y más aun si nuestra familia es muy religiosa; caemos en la falsedad de nuestra conducta, con una doble moral.

Nos educan con el temor a Dios, el cual nos provoca miedo y culpa y en consecuencia nos hacemos merecedores a un castigo, nos enseñan a temer a lo desconocido, a lo que no podemos controlar y no tenemos la solución inmediata,

El miedo puede ser el generador de mecanismos de defensa y puede provocar que huyamos. El miedo es el sentimiento más antiguo pero necesario para la supervivencia, puede ser el que nos impulse a estar alerta del peligro y luchar por nuestra vida, o paralizarnos y no hacer nada.

Los prejuicios han generado la culpa en los seres humanos, así nos han educado nuestros antepasados, desde nuestra infancia nos enseñan la palabra no, que significa prohibición, algo negativo y nos genera sentimientos de culpa, nos enseñan a pedir perdón por todo hasta para pedir alguna cosa o información, aprendemos a usarla mecánicamente.

El perdón real y espiritual es el que llega en forma y tiempo preciso con el corazón abierto y sinceramente a cada persona, es cuando entonces sana su alma, es saber despedirse del dolor, dejarlo ir, no es algo mágico que desaparece. Tenemos que elaborar el proceso de duelo para alcanzar nuestro objetivo de manera sana.

El miedo y la culpa favorece el apego a las personas u objetos, la manipulación de la sociedad en que vivimos nos hace creer que debemos conservar por siempre lo que queremos y si no lo logramos nos genera culpa.

## Capítulo III.- EL perdón

La mayoría de las personas tenemos un concepto equivocado del Perdón y lo difícil que es perdonar, normalmente nos enseñan a asociarlo en el aspecto religioso, y terminamos por relacionarlo con la culpa y el castigo, sin saber que, el perdón es más que eso, el perdonar es un acto de amor, la caridad, comprensión, y más que el perdón a los demás, a nosotros mismos.

Debemos aprender a dejar ir al dolor y aprender a disfrutar de la vida, de nuestros seres queridos, aprendamos a perdonar, aprendamos a desatar los lazos que nos unen a la persona que ya no está con nosotros, llega a ser un equipaje emocional muy pesado, tengamos la valentía de soltar ese equipaje para aligerar nuestro paso y continuar una vida plena.

El perdón no es, para el perdonado, si no para el que perdona, el perdón no es disculpar, la disculpa es fácil, el perdón no, para perdonar no necesitamos tener a la persona en frente, el perdón no es, guardar los sentimientos negativos y hacer como que no pasa nada, el perdón llega cuando llegamos a la necesidad de sentir paz con uno mismo. Es agradecer por lo que nos ha enseñado y hemos aprendido de esa persona al tener la oportunidad de convivir el tiempo que haya sido, saldar cuentas, y mandar la luz a su corazón para seguir nuestro camino.

El perdón es una curación profunda para poder extraer el veneno y sanar nuestras heridas en lo más profundo de nuestro ser, cuando han sanado podremos recordar el suceso como si fuera el presente, sin rencor ni dolor y podremos dar otro significado al evento.

El perdón debe ser creativo para protegernos de las personas que pretenden hacernos algún daño, para poner límites y decir no más agresiones.

Es necesario perdonar para no enfermarnos, ni enfermar a la sociedad con nuestras actitudes de odio que finalmente repercuten en toda persona, ya que descargamos nuestra frustración, odio, y agresión en las personas más

vulnerables y que generalmente es a las personas que más queremos o están cerca de nosotros.

## Capítulo IV.- La Muerte

La Muerte es parte del proceso natural de la vida, lamentablemente la mayoría de las personas no estamos preparadas para aceptarla, por tanto es inevitable el rechazo de la muerte, es por éste motivo que la muerte de un ser querido nos provoca, enojo, rabia, ira, tristeza, llanto, culpa, negación, e ira contra Dios.

La muerte es el final de nuestro ciclo de vida, el final de la convivencia con la familia, amistades, compañeros, de momentos agradables o difíciles que compartimos con otras personas, el final de los sueños e ilusiones y el principio de un nuevo periodo de vida que tendrán que empezar sin la compañía del ser querido, tendremos que empezar a incorporar a nuestras actividades cotidianas, al trabajo, y a ocuparnos de nuestra recuperación emocional y física.

El vivir día a día la agonía de nuestro ser querido nos provoca un dolor intenso en el alma y el cuerpo, vivimos con la esperanza de una mejoría en su salud, negamos la posibilidad de su muerte y nos aferramos a cualquier posibilidad de recuperación por mínima que sea.

El no comprender el proceso de morir, nos niega la posibilidad de elaborar un duelo sano y corto, el cual puede convertirse en un duelo complicado.

La muerte es el final de un ciclo que todo ser vivo tiene que cumplir. Biológicamente se dice que nuestra función en la vida es, nacer, crecer, reproducirnos, envejecer, y morir. A pesar del conocimiento de este ciclo negamos la posibilidad que suceda a familiares y amistades y recurrimos a la ciencia y hospitales para prolongar la vida a las personas que amamos, sin darnos cuenta que en ocasiones lo único que hacemos es prolongar el sufrimiento y dolor.

Únicamente la “entendemos” cuando sucede fuera de nuestro círculo, generalmente la muerte de los demás se convierte en consuelo para nosotros ante la idea de nuestra propia muerte, la consideramos injusta e incierta cuando le llega a nuestros seres queridos,

Aún sabiendo que a su debido tiempo la muerte llegará a cada uno de nosotros, rechazamos la posibilidad, porque nos provoca angustia y miedo, y optamos por no mencionar la palabra muerte, preferimos cambiar la palabra, y preferimos decir partió, se nos fue, se nos adelantó, creemos que al mencionar la palabra muerte la invocamos, y puede hacerse presente.

*¿Miedo a la muerte? Uno debe*

*Temer a la vida, no a la muerte*

Marlene Dietrich.

*La muerte para algunos es un castigo*

*Para otros un regalo, y para muchos un favor.*

Séneca.

**Leyenda náhuatl:** Antes de la conquista nuestros antepasados, se preocuparon por conservar el conocimiento espiritual y las prácticas de sus ancestros, que por generaciones se han transmitido

Durante la conquista se vieron obligados a esconder sus conocimientos, y mantenerlos en secreto, debido al mal uso que podrían dar a esos conocimientos.

Esos conocimientos fueron transmitidos de generación en generación, hoy en día existen leyendas que explican esa importancia del conocimiento del origen del ser de luz que es el ser humano, esa luz es la mensajera de la vida, la estrella es el tonal y la luz, el Nahual (maestro), y supo que lo que creaba la armonía y el espacio era la vida.

El maestro se dio cuenta que el hombre no era en sí la estrella, si no que estaba hecho de estrellas.

Soy la luz que está en medio de las estrellas, la luz es la mensajera de la vida y contenido de la información. Soy el espacio que existe entre las estrellas.

El maestro descubre la manifestación del ser viviente al que llamamos Dios; y que la percepción humana es luz que percibe luz, que crea imágenes de luz y la materia es un espejo que refleja luz, que crea imágenes de luz, y el mundo de las ilusiones son los sueños, es como un humo en los ojos que nos impide ver lo que realmente somos. Y lo que somos es amor, pura luz.

Después de reflexionar, el hombre se vio en cada ser viviente en cada animal, en cada árbol, en el agua, etc. Se dio cuenta que la vida mezcla al tonal y el Nahual de distintas maneras, y se crean millones de manifestaciones de la vida. Empezó a irradiar algo muy bello, paz, en su corazón, ya no emitía juicios sobre nada ni nadie, ya no se parecía a nadie. Él los comprendía a todos, pero a él nadie lo comprendía, lo creían un Dios, Él se reflejaba en cada ser, descubrió que era un espejo en cada uno de sus semejantes, pero nadie se veía así mismo en él, comprendió que había un muro de neblina entre los dos espejos (el sueño).



En ocasiones nuestras creencias, costumbres y educación, son como una velo que nos impide ver y conocer al verdadero ser humano y espiritual que hay en cada uno de nosotros, y perdemos la oportunidad seguir creciendo, espiritualmente hablando.

Los cuatro acuerdos, 1997

## Capítulo V,- La pérdida

La pérdida significa no tener más lo que hemos tenido y que tiene un significado especial para nosotros, como el perder a la esposa (o), a un amigo, el trabajo, etc. La pérdida nos induce al desafío de enfrentarnos o doblegarnos al dolor, a no querer desprendernos de lo que queremos, de lo que creemos necesario para seguir viviendo, es la lucha interna de querer estar, y a la vez de querer huir de la situación.

Toda pérdida requiere de un proceso elaborado, no importa si son pérdidas pequeñas o grandes, de cualquier tipo, y casi siempre requerimos de ayuda para elaborar ese proceso. Sobre todo en las pérdidas grandes que son las que nos afectan más, nos hacen sentir inseguros, confusos, y abandonados, tenemos la necesidad de ayuda para superar la pérdida.

Debemos entender que a lo largo de nuestra vida, habrá separaciones y desapegos, siempre existen cambios que significan pérdidas, nuestros seres queridos partirán o nosotros lo haremos, como sea que suceda primero debemos prepararnos y/o preparar a las personas cercanas a nosotros, prepararnos para la partida definitiva.

En ocasiones durante nuestro crecimiento, nos enseñan a poseer lo material o a las personas queridas, pero lo que con frecuencia no nos enseñan, es a disfrutar de la utilidad de lo material y de los seres a nuestro alrededor, a disfrutar de su compañía, de los momentos de convivencia y a la vez dejarlos ir cuando tengan o tengamos que hacerlo

Con frecuencia el querer lo confundimos con poseer, a ser egoístas en el sentido negativo y no soltarlo. Deberíamos tomar las pérdidas como una oportunidad de cambio y superación y crecimiento personal.

Inventario de pérdidas: Al paso de nuestras vidas vamos teniendo pérdidas de todo tipo, grandes y pequeñas, dependiendo el significado y el apego es como vamos a clasificar nuestras pérdidas, tal ves en algunas ocasiones nuestras

pérdidas para otros sean insignificantes pero para nosotros sean grandes, eso depende de cada persona y de lo que significó esa pérdida en nuestra vida.

La pérdida de un ser querido es inevitable, es la experiencia más dolorosa que puede sufrir un ser humano, remueve nuestra sensación de seguridad, nuestra fortaleza se pone a prueba durante el proceso de la recuperación para seguir adelante, la pérdida es solo un cambio, vivimos en constante cambio y el cambio es una posibilidad de crecimiento humano y espiritual.

Para poder elaborar un duelo que nos conduzca a la sanación tendríamos que elaborar un inventario de pérdidas que hemos tenido en nuestra vida, y trabajar cada una de ellas. Nuestras pérdidas podrían ser:

- La atención que no tuvimos de niños
- El juguete preferido
- La llegada de un nuevo miembro a la familia que nos quita la atención de los demás
- La ausencia física de la madre en la infancia.
- La estabilidad económica, trabajo, salud
- El termino de una relación amorosa
- El cambio de casa
- La pérdida de una mascota.
- La transición de la infancia a la adolescencia
- El rompimiento de la relación con el novio.
- La muerte de un ser querido
- El divorcio

Y tantos más que podríamos enumerar, la lista es interminable, pero la solución para resolverlos es posible, démonos la oportunidad de sanar viejas y recientes heridas para vivir en plenitud y disfrutar el presente, disfrutar a los seres que tenemos cerca y nos quieren, que necesitan y necesitamos de su apoyo y comprensión.

## Capítulo VI.- El dolor

Las creencias familiares y culturales nos hacen pensar que no podremos soportar la ausencia del ser amado, en ocasiones es tan fuerte el apego a la persona, situación u objeto que nos sentimos desprotegidos, inseguros, abandonados y quisiéramos también morir.

Las creencias que nos enseñan o aprendemos a lo largo de nuestra vida, hacen que nuestro dolor permanezca por más tiempo y no podamos liberarnos fácilmente de los apegos de nuestros seres queridos.

El acondicionamiento hacia las creencias podría llegar a agudizar el dolor, convertirlo en sufrimiento permanente hasta llegar a la depresión.

Cuando las creencias son positivas nos beneficia ya que nos ayudan a superar y llevar mejor nuestro duelo, y a aceptar la pérdida física del ser amado.

Cuando el dolor está a lo máximo por la pérdida física del ser querido, solamente pensamos en la persona que ya no está, y nos olvidamos de los seres que siguen junto a nosotros, los cuales necesitan nuestro apoyo y amor, y que su apoyo es de gran ayuda para poder asimilar en menos tiempo la pérdida y poder reestablecer esos lazos de amor, y continuar viviendo.

El camino de las lagrimas 2001.

## Capítulo VII.- Autoestima

Al hablar de la autoestima nos referimos al desarrollo personal, el éxito y las aspiraciones que tiene cada individuo. La autoestima es el valor que le damos a nuestro ser, nuestros rasgos corporales, mentales, y espirituales que nos dan la personalidad, y que aprendemos a lo largo de nuestra vida, y es posible modificarlos y/o cambiarlos

Dependiendo del nivel de autoestima que tenemos y vamos adquiriendo es nuestro desarrollo, nuestros éxitos o fracasos. Las decisiones que tomamos o la forma de actuar es el resultado de la valoración y autoestima que vamos adquiriendo

Desde nuestra niñez vamos aprendiendo a tener un concepto de autoimagen, el cómo nos vemos y nos valoramos nosotros mismos, y el cómo sentimos la aceptación o el rechazo hacia los demás.

De acuerdo a la capacidad de autoestima que desarrollamos cada persona, es la forma en que podremos hacer frente a los obstáculos que se nos presentan en el camino de la vida, en la forma de relacionarnos con las demás personas, en el trabajo, y en el sentirnos con el derecho de disfrutar de lo que nos hace feliz.

Debido a nuestra cultura y costumbres familiares, la mayoría de las personas no desarrollamos una buena autoestima, estamos acostumbrados a recibir con frecuencia descalificaciones y con menos frecuencia aciertos, nos enseñan a obedecer más que a tomar decisiones, recibimos palabras con significados despectivos o hasta humillantes, pero es trabajo nuestro, desarrollar la capacidad de cambiar el concepto negativo por positivo, el saber qué queremos y esperamos de nosotros mismos, nos ayudara ha disfrutar de cada momento en el presente para un futuro más sólido y gratificante

Desarrolla tu autoestima.2010

La diferencia de una autoestima bien cimentada o una autoestima inestable es el dolor o la felicidad, de esto depende el lograr la realización de nuestros proyectos en la vida.

Si el valor que nos damos es de una baja autoestima, nuestro pensamiento y calificación hacia nosotros será negativa, diremos que no somos aptos al no obtener los resultados deseados, y esto no debe ser, ya que nos sentiremos devaluados. Para revertirlo positivamente, debemos tomar esa experiencia como evaluación para identificar en dónde nos equivocamos y trabajar en ello y corregirlo, debe ser una experiencia más en nuestra vida para superarnos, se dice que de los errores se aprende y crecemos, el error no debe servir para juzgarnos y castigarnos, pero esto dependerá de la autoestima y valor que nos damos.

Otro error aprendido es valorar y valorarnos por las cosas materiales que tenemos o tienen las personas: "cuánto tienes cuánto vales", valoramos más a las personas que nos hacen regalos materiales frecuentes que a la que nos brinda generosamente su tiempo y amistad. En ocasiones juzgamos por las apariencias sin darnos la oportunidad de conocer al ser humano que existe tras las apariencias, pero todos estos patrones de conducta son aprendidos, de nosotros depende cambiar esa creencia.

Una autoestima bien cimentada será de gran ayuda para poder superar rápidamente la pérdida de un ser querido y/o apoyar a la persona que requiera de nuestra ayuda

Desarrollemos las destrezas y habilidades emocionales que tenemos, aprendamos a identificar y entender las emociones registradas en nuestro cuerpo, también aprendamos a identificar los sentimientos y reacciones que causan en los demás, tengamos en cuenta que si estamos concientes de nuestras emociones y reacciones tendremos un mayor control de nuestros impulsos y emociones negativas, entonces tendremos tiempo de pensar antes de actuar. Éste trabajo constante nos llevara a desarrollar la empatía que nos ayudará a identificar y entender las necesidades de las demás personas y podremos brindarles el apoyo

que requieren, debemos tener en cuenta que en la forma afectiva que nos relacionemos con los demás, es la respuesta del apoyo que tendremos con nuestras redes sociales.

Aprendamos a vivir en armonía con nosotros mismos y los seres que amamos, así como con los amigos que hacemos en nuestra vida, no dejemos pendientes para que nuestra partida sea tan agradable como nuestra estancia en esta vida.

## Capítulo VIII.- Cómo reencontrarme

Cuando se ha superado el dolor de la pérdida nos sentimos liberados como un pájaro liberado de su cautiverio y desconcertado ante el futuro, nos surgen tantas interrogantes sobre nuestro futuro...

Para poder reencontrarme, y retomar mi vida, debo empezar por valorarme, dejar de fluir a la opinión de los demás y aceptar la realidad, reconocer y aceptar que tengo el derecho a ser auténtica, a ser yo misma, a defender mis sentimientos, ideas y opiniones, siempre con el respeto que los demás merecen también.

Después de estar atados por mucho tiempo a algo o alguien seguimos con la sensación de necesidad de seguir haciéndolo, aún cuando sabemos que ya no estará más físicamente la persona a la cual nos sentíamos atados. Debemos darnos cuenta que esa persona o suceso ha pasado y que yo estoy aquí en el presente en el ahora, dándome la oportunidad de ser yo misma sin la otra persona o suceso.

Reconozcamos que necesitamos de los demás, pero que no son indispensables para continuar nuestra vida, que siempre habrá personas que llegan pero que también se van, que los momentos llegan y se van, que las cosas fluyen y yo sigo existiendo y observo como fluye la vida.

Aceptemos que también las otras personas cerca de nosotros fluyen y ven como fluye la vida, observando como las cosas y personas van y vienen es como podremos aceptar la realidad.

*Después de una pérdida la vida sigue pero no es igual*

E.Gonzáles Valdez.

Las pérdidas representan una oportunidad de desarrollo personal, nos brinda la oportunidad de dejar ir aquello que nos daña emocionalmente, aprendamos de ella a; perdonar las traiciones, abandonos, errores de aquellos que ya no están, de lo que ya no es, soltemos los odios y las venganzas.

Cuando terminamos una relación amorosa aprendamos a que tenemos la posibilidad de una nueva, de la amistad, a aceptar los defectos de los demás, el beneficio que nos deja terminar una relación enfermiza, de tomar conciencia que somos buenos y que tenemos nuestro lado oscuro y aceptemos nuestros errores, el darnos cuenta que existe no solo la belleza física, si no la belleza interior.

El siguiente paso después de un suceso doloroso es signo de valor y fortaleza para seguir nuestro camino.

Después del proceso del perdón y desapego aprenderemos que no somos responsables de los actos de los demás, nos liberamos y dejamos ir al que sentimos nuestro verdugo, no solo lo liberamos a él sino a nosotros mismos, también contamos con capacidades y cualidades de saber dar la independencia e individualidad a nuestros hijos y padres, que nos ayudan a liberarnos de esa carga tan pesada que sentíamos llevar.

Nos negamos a ser libres por miedo a aceptar la responsabilidad que implica la libertad, es más cómodo obedecer que aprender a responsabilizarnos. Enfrentemos la vida sin excusas para evadir la responsabilidad. Puedo sentirme enojado pero no seamos esclavos de la ira.



Merecemos vivir nuestra vida sin tener que depender de los que ya no están, hagamos un plan de vida y pongámosla en marcha en la brevedad posible, pongamos metas que den significado a nuestra vida, encontremos el camino que nos lleve a lo que deseamos.

La magia del perdón 2006

## Conclusión

La familia es la base de la sociedad y es un elemento importante y primordial en el proceso de duelo ante cualquier pérdida, es el mejor apoyo que podemos tener, es el apoyo principal para una fortaleza progresiva, solo así tendremos una pronta recuperación. La comunicación, el respeto, y sobre todo el amor, son elementos importantes para un proceso adecuado de nuestro duelo individual y/o familiar.

Las pérdidas nos dan la oportunidad de crecer, de fortalecer nuestro yo, nuestra espiritualidad, es una oportunidad de aprender que la vida es un constante cambio, que día a día morimos un poco sin darnos cuenta, y darnos cuenta de lo que somos capaces de enfrentar y superar, capaces de reconstruir nuestras vidas, que podemos continuar adelante sin lo que hemos perdido, y renovarnos.

También nos daremos cuenta que somos capaces de transmitir amor y cuidados a nuestros seres queridos, respetemos el tiempo y proceso de duelo de cada persona, recordando que cada ser es individual, pero siempre transmitiendo el apoyo para que el proceso se lleve a cabo de la mejor manera posible.

El compartir la experiencia personal con familiares o amigos, las emociones y sentimiento que causa el proceso de duelo por pérdida de un familiar muy querido, la forma en que lo vivimos antes y después del desenlace, lo que nos hace sentir bien o mal, las limitaciones que sentimos, o las habilidades que también tenemos es conveniente y necesario comunicarlo a cada uno de los miembros de la familia para la buena comunicación y así poder dar o recibir la ayuda que se requiere en

el momento que se requiere, esto nos ayudará que nuestro pesar sea menos y la integración a nuestras actividades cotidianas se normalicen lo más pronto posible.

En ésta experiencia personal me he dado cuenta cual importante es tener una educación tanatológica y transmitirla a nuestros hijos, el integrarlos desde la niñez a los procesos relacionados con la muerte, tener rituales en los que les enseñe a despedirse, sentirse en paz con sus seres amados. Si ésta educación se diera la transición de apego a desapego no sería difícil de realizar, nuestro dolor ante la pérdida no se convertiría en un sentimiento en ocasiones negativo.

## Bibliografía

- Behar, D. (2000 ) Un buen Morir México. Pax.
- Bucay, J. (2001) El camino de las Lágrimas. México. Grijalbo.
- Bucay, J. (2005) Cuenta Conmigo. México. Océano.
- Brett, R. (2010) Dios Nunca Parpadea. México. Diana
- García, A. (2010) La Pérdida y el duelo. México. Pax
- Chávez, M. (1997) Tu Hijo Tu Espejo. México. Grijalbo.
- Freud, S. (1974) Freud y el Psicoanálisis. España. Salva.
- Frankl, V. (1992) El Hombre en Busca de sentido. Barcelona. Herder
- Kübler-Ross, E. (1992) Los Niños y la Muerte. España. Luciérnaga
- Kübler-Ross, E. (2004) Una Luz que se apaga. México. Pax.
- Kübler-Ross, E. ( 2007 ) Sobre y la Muerte los Moribundos. México. Randon.
- López, M. (2008) La Inteligencia Emocional en el Divorcio. México. Trillas.
- Martínez, E. (2010) Desarrolla tu Autoestima. India. EMU.
- Martínez, R. (2006) La Magia del Perdón. México. Grijalbo.
- Rojas, E. (2006) El Amor Inteligente. México. Booket.
- Ruiz, M. (1997) Los cuatro acuerdos. España. Urano

<http://www.fundacionpunset.org/apo/9942/losduelos-sentimentales>.

<http://psicia.wordpress.com/2012/05/29/ruptura-sentimentalduelo-normal-yduelo-patologico/>.

<http://angelamariaroman.blogspot.mx/2007/12/el-arte-comoduelo-htmt.>

<http://cartasaudio.blogspot.mx/>