



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

ESTAS LISTO PARA MORIR

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGÍA

PRESENTAN:

Norma Galán Carranco
Mara Guadalupe García Reyes
Emma Eréndira Rivera Maya

Asesor: Mtro. Víctor Hugo Bolaños Macías



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

México, D.F., a 18 de febrero de 2014.

**DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE,
PRESIDENTE DE LA ASOCIACION
MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C.
PRESENTE.**

Por la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentaron:

Norma Galán Carranco
Mara Guadalupe García Reyes
Emma Eréndira Rivera Maya

Integrantes de la Generación 2012-2013.

El nombre de la tesina es:

ESTAS LISTO PARA MORIR

Atentamente,



Mtro. Víctor Hugo Bolaños Macías

Psicólogo y Tanatólogo Clínico

DEDICATORIA

A **Dios**.

Por el regalo de la vida y por ser mi director, mi guía, mi fuerza y mi luz día con día.

A mi esposo, **Marco Antonio**.

Por ser mi compañero y apoyarme a lo largo de este camino que es la vida.

A mis hijos, **Marco y Norma**.

Quienes son mi motor y lo más hermoso que la vida me ha dado.

A mis padres, **Jorge y Norma**.

Por haberme dado la vida, por su amor y enseñarme el valor de las personas y las cosas.

A mi hermana, **Adriana**.

Por la chispa de alegría que me impregna y por formar parte de mí.

A mis suegros, **Jorge y Celia**.

Por su cariño y apoyo incondicional en todo momento.

A mi familia, amigos y compañeros.

Porque me han tendido la mano y brindado un hombro cuando lo he necesitado.

A las personas que me brindan su confianza y amor a través de sus experiencias de vida, para poder ser una mejor persona y brindar una mejor atención a los demás.

A la memoria de quienes son parte de mi historia y me dejaron grandes aprendizajes a través de su vida y su muerte; en especial a mi abuelita Lucía, mi tía Anita y Lety.

Agradezco a las personas mayores que he conocido por haber despertado en mí, el interés de conocer cómo viven y como esperan la muerte.

Norma

DEDICATORIA

A **Dios**.

Porque contigo todo y sin ti nada.

A mi hija, **Mara Regina**.

Porque eres la mayor bendición que Dios me ha dado.

Tu presencia da sentido a mi vida y me llena de profundo amor.

A mi esposo, **Eduardo Ángel**.

Con quién viví momentos increíbles.

Fuiste ejemplo de amor y fortaleza ante la vida.

A mi padre, **Héctor Alfonso**.

Con todo amor y gratitud.

Por todo momento compartido, por tu amor incondicional. Porque me has enseñado a creer, esperar y amar a Dios.

A mi madre, **Ma. Antonieta (Mara)**.

Porque junto a ti aprendí el significado de la palabra "Amor".

Porque fuiste la mejor madre del mundo.

Porque sé que desde el Cielo sigues bendiciéndome.

A mis hermanos, **Francisco Javier y Héctor.**

Por todos los momentos inolvidables que hemos compartido, porque han sido alegría, apoyo y fortaleza.

Al **P. Xavier Zavalleitia, M.Sp.S.**

Con admiración y gratitud.

Porque con la unción y fuerza del Espíritu Santo, pasas haciendo el bien, porque Dios está contigo.

A todos mis **Familiares y Amigos.**

Por compartir conmigo la alegría de vivir.

Mara Guadalupe

DEDICATORIA

A Dios.

Creador de todo y Por El y para El, vivo.

A Gabriel.

El amor de mi vida con quien he formado mi familia.

Por su amor desinteresado e incondicional en todas las circunstancias de mi vida porque me ha acompañado en los momentos difíciles y me alienta a cumplir los deseos de mi corazón.

A mis hijos, Daniel y Josué.

Por ser el más grande regalo que Dios me ha dado y la alegría de mi vida. Porque al crecer me obligan a estar a la altura de sus pensamientos, por su chispa y ayuda diaria para superarme día a día. Los amo.

A mi madre, Dalinda.

Por darme la vida y ser el pilar fuerte y de bendición para la familia.

Por enseñarme a tener fe en Dios y tenerme siempre en tus oraciones. Tus cuidados y consejos siempre me acompañan y con tu energía me inyectas vida. Has comprendido en silencio muchas de mis lágrimas y también me has enseñado a aprender de mis fracasos y decepciones. Así como has reído y celebrado junto a mi cada logro.

En memoria, de **Leonel**, mi padre.

Por presentarme a Dios. Tu partida me provocó la pérdida del sentido de vida y así me encontré con la disciplina que hoy me permite pensar sobre la vida y la muerte desde otra perspectiva. Con tu ejemplo y tenacidad me alentaste a ser la persona que ahora soy, a nunca darme por vencida y a seguir superándome. Te extraño.

A **David Leonel**, mi hermano.

A **Laura**, mi hermana.

Por la bendición de contar contigo en todo momento.

A mis amigas, **Frida, Quintina, e Hilda**.

Porque ellas son la familia que yo escogí.

Emma

DEDICATORIA

A **Víctor Hugo**.

Por su tiempo, paciencia y valiosa colaboración para la realización de esta tesina.

A **Marina**.

Por su disposición y alegría.

A los **profesores**.

Quienes contribuyeron en nuestro desarrollo profesional y personal y han fomentado nuestro interés a través de su entusiasmo y sabiduría.

A todos y cada uno de ellos que compartieron sus conocimientos y han sembrado en nosotras, el deseo de seguir preparándonos. Así como por la huella que dejaron.

En especial agradecemos a:

Dr. Felipe Martínez Arronte,

Dr. Salvador Barba Orozco,

Dra. Galia Castro Campillo,

INDICE

Prólogo.....	12
Justificación, objetivos y alcance.....	17
Introducción.....	18
Capítulo 1: Aspectos Humanos.....	21
1.1 Perdón.....	23
1.2 Cerrando círculos.....	27
Capítulo 2: Tanatología.....	31
2.1 Concepto de tanatología.....	31
2.2 Objetivos de la tanatología.....	32
Capítulo 3: Muerte.....	37
3.1 Definición de muerte.....	37
3.2 Afrontar la muerte.....	37
3.3 Tareas para la vida y la muerte.....	40
Capítulo 4: Guía de prevención ante un fallecimiento.....	44
4.1 Archivador familiar.....	44
4.2 Archivo personal.....	45
4.3 Causa del Fallecimiento.....	74
4.4 Compañía aseguradora.....	74
4.5 Certificado de defunción.....	75

4.6 Inscripción de la defunción en el Registro Civil.....	76
4.7 Destino final del fallecido.....	77
4.8 Obtención de la licencia de entierro.....	78
4.9 Domicilio mortuario y su conducción o traslado.....	79
4.10 Salas de velación o funerarias.....	80
4.11 Servicios ofrecidos por las funerarias.....	85
4.12 Ceremonia.....	87
4.13 Destino Final.....	88
Capítulo 5: Trámites Legales.....	90
5.1 Testamento.....	91
5.2 Tipos de testamento.....	91
5.3 Beneficios del testamento.....	92
5.4 Campañas Nacionales.....	93
5.5 Solicitud de testamento.....	94
5.6 Herencias.....	96
5.7 Ley de Voluntad Anticipada.....	97
5.8 Beneficios de la Ley de Voluntad Anticipada para el Distrito Federal.....	98
5.9 Formato de Ley de Voluntad Anticipada.....	99
5.10 Documento de Ley de Voluntad Anticipada/Testamento Vital.....	100
Capítulo 6: Duelo.....	103

6.1 Manifestaciones del duelo normal.....	104
6.2 Etapas del proceso de duelo.....	105
6.3 Reacciones ante un duelo.....	107
6.4 Diez pasos prácticos para adaptarte a la pérdida.....	108
Conclusiones.....	110
Reflexión: “Carta de un moribundo”.....	112
Bibliografía.....	121

PROLOGO

Esta tesina se basa en experiencias vividas las cuales nos hicieron pensar de manera muy seria la importancia que tiene el qué tanto nuestra vida sentimental, espiritual, y material; se encuentra sana, de tal manera que cuando llegue el momento de la muerte, sea menos difícil y doloroso para quienes se quedan. Con nuestro testimonio, te invitamos a que decidas prepararte para tu muerte, es decir prepararte para vivir plenamente cada etapa de tu vida.

Yo Mara, enviudé hace 10 años. Mi esposo se llamaba Eduardo. Él tuvo cáncer testicular (germinal mixto). En 1993, le quitaron el testículo izquierdo, recibió quimioterapia, y estuvo en total recuperación durante los cinco años posteriores, año en que lo dieron de alta. Después de importante tratamiento hormonal para los dos, logramos “embarazarnos” y gracias a Dios nuestra hija Regina nació en febrero de 2000.

Por ser hijo de médico, continuó con estudios de laboratorio cada año. El médico tratante, le comentó que casi era imposible que durante su vida volviera a presentar alguna tumoración; la probabilidad era de 1 en 1 millón. Con gran tristeza, recibimos la noticia de que ese “1” le había tocado a él y que el cáncer había regresado; ahora con el nombre de “coriocarcinoma” y se encontraba en el retroperitoneo. Estuvo en tratamiento durante casi 2 años y medio (quimioterapia, radiación, cirugías), hasta que la enfermedad le ganó la batalla en noviembre de 2003.

Sobra decir que el proceso de enfermedad fue muy difícil para los tres; para él que se desesperaba mucho al vivir los estragos de la quimio, para nuestra bebé que en su corta edad, tuvo que entrar a guardería y de cierta forma, sentirse relegada, y para mí por la impotencia de no poder hacer nada para evitarle tanto sufrimiento.

También me asfixiaba la incertidumbre, fue una temporada muy complicada en la cual vivíamos por vivir, es decir estábamos a expensas de lo que el día nos presentaba. Si había que correr al hospital, o buscar donadores de sangre, o si la niña se enfermaba, o si necesitábamos oxígeno, o si podíamos nada más ver pasar el tiempo.

Para completar el cuadro familiar, a mi mamá le diagnostican Alzheimer, mi papá y uno de mis hermanos (que eran quienes la cuidaban), tomaron la decisión de internarla en una Residencia para Ancianos. Esto fue en mayo de 2003, cuando mi esposo estaba ya con gran metástasis y en radiación. La enfermedad de mi mamá fue muy difícil de aceptar, la fuimos perdiendo lentamente hasta que, confortada con todos los auxilios espirituales, falleció en febrero de 2010.

Durante su enfermedad, fue necesario hacer un Juicio de Interdicción, por unos trámites legales que necesitaba realizar con sus hermanos. Al fallecer, como murió intestada, se llevó a cabo un Juicio por Sucesión Intestamentaria.

En el caso de mi esposo, tuvo oportunidad de prácticamente “preparar” todo para su partida. Arregló todos sus documentos, tanto laborales como personales. Hizo testamento, confirmó beneficiarios en su cuenta bancaria, y lo más importante la enfermedad le dio la oportunidad de cerrar círculos. Se reconcilió con las personas que él amaba. Estaba enojado con Dios por su enfermedad, y 4 días antes de su muerte, recibió los Sacramentos de la Reconciliación, la Comunión y la Unción de los Enfermos.

Tuvo tratamiento en la Clínica del Dolor, escogió hasta la funeraria donde quería ser velado, y también hizo un directorio con los teléfonos de las personas a las que quería que yo les avisara, por si moría en fin de semana y no encontrara a sus compañeros de oficina (por cierto, él falleció en sábado). Por todos estos detalles tengo la plena seguridad que Eduardo regresó a la Casa del Padre con mucha paz y amor.

Ambos fallecimientos fueron muy dolorosos para toda mi familia. Sin embargo nos dejaron también el gran aprendizaje de valorar lo que realmente importa, como el amor, la convivencia y la unión familiar. El sufrimiento nos fortaleció.

Yo Emma, perdí a mi padre hace 4 años y mi experiencia fue la siguiente: 25 años atrás mi padre sufrió un infarto consecuencia de una diabetes mellitus tipo 2. A partir de ese momento, yo por lo menos sabía que los días de mi padre estaban contados, pero siempre teniendo la esperanza de que la muerte no llegaría.

Después de ese primer infarto, quince años después vino el segundo. Esta vez cuando llegamos al hospital nos dijeron los médicos que fuéramos preparando todo porque estaba muy grave y las próximas dos horas eran decisivas para su vida. Mi mamá y yo a pesar de ver la gravedad, nos negábamos a creer que esto fuera cierto y no preparamos nada.

Así entraba y salía frecuentemente del hospital, ya que su estado de salud era muy precario. Nunca hablamos de que algún día podía llegar el momento de la muerte, al contrario, cada que lo visitábamos en el hospital lo animábamos y le decíamos que se iba a aliviar.

Así pasó el tiempo y nosotros como familia lo seguíamos negando. Porque pensábamos que si hablábamos del tema de la muerte esta llegaría más rápido. Los últimos 6 meses de su vida, vivió más en el hospital que en su casa, y ni por eso entre nosotros hacíamos caso de comprar servicios funerarios y mucho menos terrenos en un panteón, ni decir de testamentos y voluntades anticipadas. Nunca le preguntamos que quería en cuanto a su destino final. Pero llegó el día de lo inevitable y fue el día menos esperado. Lo más difícil es que murió en el baño de un restaurante. Desde ahí empezó nuestro calvario pues tuvimos que lidiar con Ministerio Público, y situaciones que nunca nos imaginamos.

Hasta el momento no se quién decidió llevarlo a una funeraria del ISSTE, y mucho menos quien escogió el panteón; ya que está en un pueblo en el Estado de México.

Fueron momentos de mucho dolor y angustia. Todos los trámites salieron más caros, incluso, tuvimos que dar mordidas, y todo servicio tuvo un costo adicional. Finalmente lo tuvimos que hacer pues solo dispones de 24 hrs. Lo que si les puedo decir, sin lugar a duda, es que mi padre ya estaba preparado espiritualmente para reunirse con el Padre de la Vida.

Como es bien sabido, no se tiene la oportunidad de “anticipar” la muerte. A veces llega de la manera más inesperada, tú decides como prefieres prepararte para ese día, que aunque no se sabe cuándo, se tiene la certeza de que llegará.

A partir de mi experiencia decidí compartir esta guía para ayudar a otras personas a evitar una crisis documentaria en el momento de la pérdida de un ser querido y evitar lo que considero pudo haber hecho la diferencia en mi vida.

JUSTIFICACION

Considerando lo importante que es estar preparado en diferentes aspectos de la vida para cuando llegue la muerte. En México, como en otros países, no se tiene una cultura de prevención y mucho menos en un tema como éste, ya que nos da miedo enfrentarla, y se tiene la creencia de que si nos preparamos para ello, la estamos anticipando.

OBJETIVO

Prevenir, informando a la población a concientizar la importancia del bien morir y no dejar todo para el final.

Bien morir es identificar cuáles son las necesidades de los seres humanos ante la muerte, así como dar a conocer algunos de los trámites a seguir, incluyendo los personales, legales y espirituales.

ALCANCE

Compartir esta información con nuestros círculos familiares y amigos.

INTRODUCCION

La muerte, es la pérdida, la ausencia más grande y más trascendental que el ser humano que sobrevive y que ama al que murió, puede llegar a vivir. Duele el pasado, duele el presente y especialmente duele el futuro. Jorge Bucay

Quiero ayudarte a que veas la manera de aminorar los problemas que se pueden presentar a la hora de la muerte. Para eso necesitas aprender a vivir tú día a día; ya que el SER, es la única vida, siempre presente, y es lo que está sujeto al nacimiento y a la muerte.

Tu mente no es solo pensamiento ya que incluye tus emociones, y el cuerpo te dará siempre un reflejo verdadero. El miedo, es una sensación continua de amenaza, e incluye un profundo sentido de abandono y falta de plenitud. A esta emoción se le llama "sufrimiento". El sufrimiento humano es innecesario.

"Ninguna vida está completamente libre de dolor y tristeza. ¿No es cuestión de aprender a vivir con ellos más que de tratar de evitarlos?" Eckhart Tolle

El dolor que tu creas ahora, es siempre una forma de no aceptación; una forma de resistencia inconsciente a lo que es. En el nivel de pensamiento, la resistencia es una forma de juicio. En el nivel emocional, es una forma de negatividad.

Haz del ahora, foco primario de tu vida. Te invito dentro de esta guía a evitar el sufrimiento y dentro de los aspectos humanos hay que aprender a perdonar y a cerrar círculos. Te comparto algunas actitudes para poder perdonar; así como siete pasos para cerrar ciclos o círculos.

Tu responsabilidad entonces es no crear más dolor. Solo tú puedes hacer esto. Cuando se vive en un estado de miedo, eres vulnerable y te sientes amenazado. Aquí te platico sobre lo que es la tanatología, y sus objetivos; los cuales te pueden ayudar a recibir asistencia en estos momentos de angustia, desesperación y desesperanza.

Cuando llega la muerte propia o de algún familiar, te llenas de dolor. Por eso aquí te doy la definición de muerte, su clasificación y algunas sugerencias de cómo afrontarla. Te comparto cuatro tareas para la vida y la muerte que te pueden servir.

Cada crisis supone no solo un peligro sino también una oportunidad. Encontrarás una serie de aspectos que considerar para que a partir de hoy empieces a aceptar el hecho de que la muerte es algo seguro que tienes desde que naces.

Esto te ayudará a prevenir un caos, si comprendes que es necesario tener algunos documentos listos para este momento. Te mostraré qué documentos debes tener en un archivador familiar y como llenar un archivo personal.

Otros aspectos que debes tener en cuenta son las causas posibles de fallecimiento, la compañía aseguradora en caso de que tengas contratado este servicio, el certificado de defunción, la inscripción de ésta en el Registro Civil, el destino final del fallecido, la obtención de la licencia para enterrar y la conducción al domicilio mortuario.

Es importante que sepas cómo funcionan las agencias funerarias y los servicios que te ofrecen. Ya que durante una pérdida la mente se bloquea y los pensamientos son vagos. Las emociones te traicionan y la realidad es otra.

No olvides que ante un fallecimiento debes cubrir una serie de trámites legales. Aquí hablo de la definición de testamento, de los tipos de testamento que existen, así como sus beneficios y las campañas nacionales que el gobierno promueve para que puedas obtenerlo. Encontrarás una solicitud de testamento para que veas que datos necesitas.

La herencia es un tema clave después de un fallecimiento. Aquí verás una pequeña explicación sobre la misma.

La conciencia solo puede llegar a este mundo a través de ti. Tú no necesitas esperar nada para estar consciente. En un estado consciente, “que conoce”, puedes expresar tus pensamientos y sentimientos.

Te invito aquí, a que conozcas sobre la Ley de Voluntad Anticipada. Conoce sus beneficios y sus formatos y el documento que debes llenar para que sea respetada tu última decisión.

Cuando acaba de morir un ser amado o cuando sientes que tu propia muerte se aproxima, no puedes ser feliz. Es imposible. Pero puedes estar en paz. Habrá tristeza y lágrimas, y a esto se le llama “duelo”. Menciono su definición, sus manifestaciones, las etapas que existen dentro del proceso y los tipos de duelo que hay.

Es difícil aceptar esta situación pero es lo que hará que liberes inmediatamente tu mente a la resistencia. Te comparto diez pasos prácticos para adaptarte a la pérdida.

La intención de esta guía como te mencione al principio, te ayuda a ser libre y responsable ante tus decisiones a la hora de tu muerte.

CAPITULO 1

ASPECTOS HUMANOS

“Vive de tal forma que al mirar hacia atrás no lamentes haber desperdiciado la existencia. Vive de tal forma que no lamentes las cosas que has hecho ni desees haber actuado de otra manera. Vive con sinceridad y plenamente. Vive.” Elisabeth Kübler-Ross

Uno de los axiomas tanatológicos dice: *“Quitar el miedo a la Muerte es dar Vida a plenitud”*, por lo que la Tanatología, aunque parece contradictorio, habla más de vida que de muerte.

Es importante aprender “a vivir”, como en la película “Cambio de Planes”, donde un señor (Manolo) se encuentra en plena crisis por tener una rutina laboral asfixiante. Su matrimonio al borde del caos y por supuesto sus hijos son lo último en que pensar, hasta que se encuentra con un joven de 15 años (Antonio), con cáncer, quién le enseña la diferencia entre vivir y estar vivo.

Según el diccionario, “vivir” es tener vida, o tener las cosas necesarias para seguir vigente; o bien tener las capacidades de nacer, crecer, reproducirse y morir. A veces el hombre vive porque respira y sigue dichas capacidades. La definición que da la Organización Mundial de la Salud (OMS) del ser humano: “es un ente bio-psico-social” y se olvida de que también es un ser espiritual.

El hombre por naturaleza es libre, tiene capacidad de tomar decisiones, y se distingue principalmente de los demás seres vivos porque es capaz de amar y sentirse amado. Su espíritu es indestructible, inalterable, y muchas veces no es consciente de ello, hasta que está pronto a morir.

El Padre Xavier Zavaleytia M.Sp.S., dice que “el hombre dedica su vida satisfaciendo las 4 “P” y se olvida de contrarrestarlas con las 4 “S”:

•**Poseer**: en ocasiones el hombre siente que entre más tiene más vale. Se vive una época de mercadotecnia completamente egoísta. El Ipod, Ipad, Iphone, le proporcionan felicidad y entretenimiento, olvidándose de la **solidaridad**.

•**Placer**: es bueno cuando se vive con medida, como por la buena comida y bebida, así como el placer sexual, y el trato correcto con la naturaleza. Pero cuando es en exceso, el hombre cae al vacío o en absoluta tristeza. Debe tener un equilibrio con el **sacrificio**, es decir, hacerlo todo con medida.

•**Parecer**: en la actualidad para algunas personas la apariencia es más importante que la **sinceridad**.

•**Poder**: con el cual se maneja al mundo. Y ¿dónde queda el **servicio** a los demás?

Como conclusión menciona que es importante dar el justo valor a cada cosa y mantener un equilibrio y valorar el gran regalo que la vida representa.

Bronnie Ware, escritora, cantante, compositora y profesora australiana, cambió su vida cuando se dedicó a ofrecer cuidados paliativos a pacientes terminales. Al estar con ellos, escuchaba que muchos coincidían en 5 lamentos, los cuales resume en su libro “De qué te arrepentirás antes de morir”:¹

1. Ojalá hubiera tenido el valor de vivir una vida más acorde con mi forma de ser, no la que otros esperaban de mí.
2. Ojalá no hubiera trabajado tanto.
3. Ojalá hubiera tenido el valor de expresar mis sentimientos.
4. Ojalá no hubiera perdido el contacto con mis amigos.

¹ Ware, B., (2013). *De qué te arrepentirás antes de morir*. Querétaro, México, Quad/Graphics Querétaro S. A. de C. V.

5. Ojalá me hubiera permitido ser feliz.

“Hay tantas lecciones que aprender en la vida que es imposible asimilarlas todas en el transcurso de una sola existencia. Cuantas más lecciones aprendemos, más asuntos acabamos y vivimos más plenamente, vivimos realmente la vida. Y sin importar en que momento morimos podemos decir: ¡Dios, he vivido!” Elisabeth Kübler-Ross

1.1 Perdón

Diversos autores mencionan que el hombre tiene una inclinación natural hacia la felicidad, y uno de los principales obstáculos que dificultan su realización, es el resentimiento. En la sociedad actual, hay quién aparenta tener muchas condiciones para ser feliz, pero no lo logra pues está lleno de resentimientos que le amargan la vida.

La forma más importante para resolver el problema del resentimiento es el perdón. Para algunas personas el perdón es signo de debilidad; es un contrasentido porque lo sienten como un atentado contra la justicia. Hay también personas que piensan que el perdón debe condicionarse al ajuste de cuentas, o en el mejor de los casos, a la rectificación del agresor. También es común que alguien asegure que perdona cuando en el fondo no está dispuesto a olvidar, o que le parezca razonable perdonar pero hasta un cierto límite, porque de lo contrario le parecería intolerable o a veces hay quién incluso se considera incapaz de perdonar determinada ofensa, aunque quisiera hacerlo.

El perdón, es una de las grandes capacidades y acciones humanas. En la medida en que se intenta lo aparentemente imposible, deshacer lo que ha sido hecho, y se consigue un nuevo comienzo donde todo parecía haber concluido.

El perdón es ante todo, una decisión personal, una opción del corazón. Es una actividad sin final en constante cambio y variación, por medio de la cual se puede aceptar la realidad y reconciliarse, la cual implica una iniciativa personal.

El perdón es una expresión de amor. No tienes que estar de acuerdo con lo que pasó, ni le vas a quitar importancia al suceso y tampoco implica que le des la razón al que te lastimó; Implica aceptar lo que pasó. Tener la capacidad de ver las cosas desde otro punto de vista, y estar seguro de que así podrás sentir gran paz.

En el libro “Del Resentimiento al Perdón. Una puerta para la felicidad”²; Mayra Novelo de Bardo, menciona que para poder perdonar se necesita ser valiente para mirar la injusticia o la maldad de la que fuimos objeto, pues comenta que sólo si eres realista puedes perdonar.

Tienes que ser perdonado para poder perdonar. San Juan Crisóstomo decía que “aquél que considere sus propios pecados estará más pronto al perdón de su compañero”. Reconocer tus ofensas no es otra cosa que ser humilde. Y la humildad es la base para cualquier acción buena, especialmente cuando la acción ha de estar movida por el amor, como ocurre con el perdón. El soberbio sólo se ama a sí mismo, no se considera necesitado del perdón y, en consecuencia, no puede perdonar.

Para perdonar se requiere también fortaleza, pues la decisión de perdonar no hace que desaparezca automáticamente la herida, ni se borra de la memoria.

² Novelo de Bardo. M., (2003). *Del resentimiento al perdón, una puerta a la felicidad*. México, Panorama Editorial S.A. de C.V.

A continuación te comparto algunas actitudes para poder perdonar:

1. Amor

Perdonar es amar intensamente. El verbo latín *per-donare* lo expresa con mucha claridad: el prefijo *per* intensifica el verbo que acompaña, *donare*. Es dar abundantemente, entregarse hasta el extremo.

Un cierto desprendimiento es condición previa para poder perdonar de todo corazón, y dar al otro el amor que necesita. Cuando concedes el perdón, ayudas al otro a volver a la propia identidad, a vivir felizmente con una nueva libertad.

2. Comprensión

Perdonar es tener la firme convicción de que detrás de todo el mal en cada persona, hay un ser humano vulnerable y capaz de cambiar. Significa creer en la posibilidad de transformación y de evolución de los demás.

3. Generosidad

Perdonar exige un corazón generoso. Significa ir más allá de la justicia. El perdón trata de vencer el mal por la abundancia del bien. Es por naturaleza incondicional, ya que es un don gratuito del amor.

El arrepentimiento del otro no es una condición necesaria para el perdón, aunque sí es conveniente. Es, ciertamente, mucho más fácil perdonar cuando el otro pide perdón. Pero a veces hace falta comprender que en los que obran mal hay bloqueos, que les impiden admitir su culpabilidad.

4. Humildad

Hace falta prudencia y delicadeza para ver cómo mostrar al otro el perdón. Por otro lado, es siempre un riesgo ofrecer el perdón, pues este gesto no asegura su recepción y puede molestar al agresor en cualquier momento. Aquí se ve que hace falta humildad para buscar la reconciliación. El perdón es un acto de fuerza interior.

El perdón es necesario porque el hombre, aunque no sé da cuenta, en ocasiones hace daño a los demás. Se necesita el perdón para deshacer los nudos del pasado y comenzar de nuevo. Es importante que cada uno reconozca la propia flaqueza, los propios fallos que, a lo mejor, han llevado al otro a un comportamiento desviado, y no dude en pedir, a su vez, perdón al otro.

Elisabeth Kübler-Ross acababa sus seminarios diciendo: *“Aprendamos todos a amarnos y perdonarnos, a tener compasión y comprensión con nosotros mismos”*.

1.2 Cerrando Círculos

“Estamos aquí para sanarnos unos a otros y a nosotros mismos. No una sanación como en la recuperación física sino una sanación mucho más profunda: la sanación de nuestros espíritus, de nuestras almas.” Elisabeth Kübler-Ross

Paulo Coelho (2013), en su poema “Cerrando Círculos”, dice que siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto.

Todos estamos encaminados hacia ir cerrando capítulos, ir dando vuelta a la hoja, a terminar con etapas, o con momentos de la vida y seguir adelante. No podemos estar en el presente añorando el pasado. Ni siquiera preguntándonos ¿por qué? Lo que sucedió, sucedió, y hay que soltarlo, hay que desprenderse. ¡Los hechos pasan y hay que dejarlos ir! Por eso, a veces es tan importante destruir recuerdos, regalar presentes, cambiar de casa, romper papeles, tirar documentos, y vender o regalar libros.

Los cambios externos pueden simbolizar procesos interiores de superación. Dejar ir, soltar, desprenderse. En la vida nadie juega con las cartas marcadas, y hay que aprender a perder y a ganar. Hay que dejar ir, hay que dar vuelta a la hoja, hay que vivir sólo lo que tenemos en el presente.

El pasado ya pasó. No esperes que te lo devuelvan, no esperes que te reconozcan, no esperes que alguna vez se den cuenta de quién eres tú. Suelta el resentimiento.

La vida está para adelante, nunca para atrás. Si andas por la vida dejando “puertas abiertas”, por si acaso, nunca podrás desprenderte ni vivir lo de hoy con satisfacción.

Si puedes enfrentarlos ahora; hazlo, si no, déjalos ir, cierra capítulos. Di a ti mismo que no, que no vuelven. Pero no por orgullo ni soberbia, sino, porque tú ya no encajas allí en ese lugar, en ese corazón, en esa habitación, en esa casa, en esa oficina, en ese oficio.

Tú ya no eres el mismo que fuiste hace dos días, meses o un año. Por lo tanto, no hay nada a que volver. Cierra la puerta, da vuelta a la hoja, cierra el círculo. Ni tu serás el mismo, ni el entorno al que regresas será igual, porque en la vida nada se queda quieto, nada es estático. Es salud mental, amor por ti mismo, desprender lo que ya no está en tu vida.

Recuerda que nada ni nadie es indispensable. Ni una persona, ni un lugar, ni un trabajo. Nada ni nadie, es vital para vivir porque cuando tú viniste a este mundo, llegaste sin ese adhesivo. Por lo tanto, es costumbre vivir pegado a él, y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin el adhesivo humano o físico que hoy te duele dejar ir.

Es un proceso de aprender a desprenderse y, humanamente se puede lograr, porque te repito: nada ni nadie nos es indispensable. Sólo es costumbre, apego, necesidad. Pero cierra, clausura, limpia, tira, oxigena, despréndete, sacúdete, suéltate.

Encontrarás a continuación siete pasos que te pueden ayudar a cerrar círculos según Paulo Coelho:

- **Libérate**, crea una lista con todos aquellos recuerdos y sentimientos que deseas sacar de tu vida. Toma la decisión de liberarte de aquellas cosas que te afectan en el presente y escribe a lado de cada una de ellas cómo puedes resolverlas.
- **Celebra la vida**, reconoce cada pequeño o gran regalo que hayas recibido a lo largo de tu vida y siéntete agradecido por su presencia en tu vida. Si te es posible busca la manera de hacerle llegar tu gratitud y buenos sentimientos a todas las personas que fueron un instrumento para que la prosperidad, la ayuda o la respuesta llegara a ti.
- **Suelta el remordimiento**, no mires hacia atrás para resaltar tus errores ni para pensar en lo que pudiste hacer, piensa que los errores forman parte de tu proceso de crecer y alcanzar el éxito. Asume el compromiso de corregirlos uno a uno para estar atento de no volverlos a cometer.
- **Rodéate de personas positivas**, es tiempo de renovar un poco tu círculo social para acercarte a otras personas que sean positivas, entusiastas y optimistas frente a la vida. Hacer esto te ayudará a mejorar tu actitud.
- **Sana tus relaciones personales**, toma la decisión de perdonar a todas aquellas personas que de una u otra forma te hayan afectado, y de ser necesario, pide perdón para que puedas sanar las heridas del alma. Libérate del pasado doloroso y conserva sólo el aprendizaje que te dejó.

- **Regresa a la familia**, es la ocasión de reencontrarte con los tuyos. Olvídate de lo que te hicieron, busca el acercamiento, tiende tu mano y celebra con ellos, es tu oportunidad de cerrar círculos y comenzar de nuevo.
- **Todo va a estar bien**, a pesar de todo lo duro que haya sido la situación que atravesaste, haz el esfuerzo de sonreír. Conéctate a la música, canta, baila y recuerda los episodios de tu vida que te han brindado alegría.

“La mujer entregada por entero al prójimo debía permitir que el prójimo también cuidara de ella para cerrar el círculo de dar y recibir, y así saltar al “amanecer” con la lección entera cumplida”. Elisabeth Kübler-Ross

CAPITULO 2

TANATOLOGIA

“Hemos pedido a los moribundos que sean nuestros maestros porque no podemos experimentar con la muerte o experimentarla anticipadamente. Debemos confiar en aquellos que se han enfrentado a enfermedades terminales para que sean nuestros instructores”. Elisabeth Kübler-Ross

2.1 Concepto:

El vocablo *tanatos* deriva del griego *thanatos*, y este era el nombre que se le daba a la diosa de la muerte dentro de la mitología griega.

La tanatología es la ciencia de la muerte y sus manifestaciones. De ahí que la tanatología pueda definirse etimológicamente como “la ciencia encargada de encontrar sentido al proceso de la muerte”. En México, el Dr. Alfonso Reyes Zubiría, fundó la Asociación Mexicana de Tanatología, A.C., el 18 de noviembre de 1998.

Abarca cuatro aspectos multidisciplinarios los cuales son:

- Médico: cuidados paliativos,
- Tanatológico: ayudar al enfermo y a su familia en el aspecto emocional,
- Legal: para que pueda arreglar su testamento,
- Espiritual: para que logre cerrar círculos en el sentido de la vida del sufrimiento y la muerte.

2.2 Objetivos de la tanatología moderna:

La Dra. Elisabeth Kübler-Ross es quien da cuenta de los fenómenos psicológicos que acompañan a los enfermos en fase terminal durante el proceso de muerte, por lo que se le considera la fundadora de esta nueva ciencia.

Los objetivos son:

- Enseñar a vivir bien, para morir bien.
- Dar a conocer que hay una ciencia humanista que se ocupa de fomentar y desarrollar holísticamente las potencialidades del ser humano.
- Acompañar a una muerte apropiada, con calidad de vida y en paz.
- Ayudar al sobreviviente a enfrentar una muerte con la que pueda vivir.
- Trabajar el duelo en el menor tiempo y con el menor dolor posible.
- Asesorar al equipo de salud en el trabajo de su dolor.

Con la terapia tanatológica se puede llegar a comprender 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 se profese.

A través de la vida se experimentan pérdidas importantes. Al estar viviendo un proceso de duelo, pérdida o enfermedad terminal, se puede contar con la orientación de un(a) tanatólogo(a), quien te podrá dar el acompañamiento y consejería, según las circunstancias y te ayudará a llenar la necesidad de ser escuchado y respetado ante el dolor más grande que existe, la muerte y la desesperanza.

Al ser consciente de que nada es permanente, nada se pierde sino que todo se transforma; despiertas al hecho de que nada es independiente; sino que todo es interdependiente con todo y todos. Eres in-dividuo pero también estás en comunión y por consiguiente, tu más insignificante motivación, acción y/o palabra tiene consecuencias reales en todos los niveles del universo y en todos sus tiempos.

Pues nada menos que comprender que la crisis, el sufrimiento, y las dificultades son puntos de inflexión en tu existencia; y que son verdaderas oportunidades para transformarte de y en forma íntegra, dándote cuenta de la permanencia de todo y aprendiendo así a aceptar los cambios.

Ten en cuenta que la vida es ardua; la vida es una lucha. La vida es como ir a la escuela; recibimos muchas lecciones. Cuanto más aprendemos, más difíciles se ponen las lecciones. Cuando se aprende la lección, el dolor desaparece. Y es en esos momentos cuando uno puede quedarse en la negatividad y buscar a quien culpar, o puede elegir sanar y continuar amando.

Durante toda la vida se te ofrecen pistas que te recuerdan la dirección que debes seguir. Si no prestas atención, tomas malas decisiones y acabas con una vida desgraciada. Si pones atención aprendes las lecciones y llevas una vida plena y feliz, que incluye una buena muerte.

“Desde que nacemos empezamos a morir; cada día es una nueva oportunidad de escribir nuestro libro de la vida. Hacer uso de la última de las libertades humanas, la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias para decidir cada quien su propio camino”. Víctor Frankl

Tu tarea consiste en encontrar ese amor puro, y curiosamente la muerte, o más bien la permanencia, puede ayudarte a ello. La persona moribunda necesita nuestro amor. Un amor, más allá de todo apego, libre de manipulaciones, incluso de pensamientos. Como eres es mucho más importante que lo que dices o haces. Tu presencia en sí misma, puede tranquilizar al amigo moribundo, y evocar en él o ella una seguridad y una confianza fundamental, un sentimiento de esperanza y de que ese momento tenga un sentido.

Saber que al morir estarás rodeado de la mejor asistencia espiritual, debería ser, considero; uno de nuestros derechos humanos básicos. La manera de morir es importante, ya que es un momento vital en tu vida, y se debiera hacer en paz y satisfecho.

La tanatología es la oportunidad de servir a personas que necesitan asistencia. Es cuando al humano se le considera simplemente un hombre necesitado. Hay que dar amor y esperanza. Ayudar a los demás a aprender una forma nueva de prepararse para la muerte y ser testigo de su valor al aplicar en sus vidas lo aprendido.

Lo más importante es desarrollar un "buen corazón", aplacando los aspectos egoístas y expresar día tras día la compasión, el amor y el perdón a los demás. Desarrollar ese buen corazón, a lo largo de la vida, permitirá sanar tus relaciones con los demás, traer la paz a este mundo cargado de problemas y llegar a la muerte sin temor.

Hay que reconocer cualquier temor o desconcierto que te pueda producir el que otros elijan un estilo de vida diferente al tuyo. Tu tarea en la vida es aprender a amar. El amor se levanta sobre los cimientos de la comprensión y la aceptación; y a esos cimientos se llega iniciando un diálogo con una comunicación abierta y sincera. Toda persona es digna de un profundo respeto.

Siempre que entras al mundo del sufrimiento, tienes la oportunidad única de descubrir tus aspectos “pendientes”, y al hacerlo, empiezas a curar tu vida y a crecer. Afrontar la muerte, no se refiere sólo a los que se les ha diagnosticado una enfermedad terminal, ya que todo ser humano confronta la muerte a cada instante. Por lo tanto, vivir, se acaba después de exhalar el último suspiro; pero como no sabes cuándo se producirá esto, la preparación para tu muerte empieza ahora mismo.

“Comprendí que no se puede contar con el futuro. La vida está en el presente. La mayoría de los moribundos que han aceptado la inexorable transición de este mundo al otro, sabía que le quedaba muy poco del precioso tiempo para despedirse. No debe hacerse caso omiso de la sensación de urgencia de un enfermo moribundo”. Elisabeth Kübler-Ross

Dentro de la tanatología, lo que se necesita es de una persona amiga, palabras tranquilizadoras o de unas pocas horas de compañía. De un corazón compasivo que puede sanar casi todo. Este es el mejor servicio que puedes prestar a un enfermo. Ser una persona amable, atenta, cariñosa y sensible.

Quizás no sepas de psicología o psiquiatría, pero si debes saber de la vida y de abrir el corazón a la desgracia, a la soledad y al miedo. Si te hablan, contesta; si te expresan sus sentimientos, escucha y contesta. Con esto las personas se dan cuenta de que no están solas y así dejarán de sentirse asustados. Da la importancia que se merecen, y así mejorarán.

No hay que hacer caso omiso de los deseos de un moribundo. Cuando desean hablar, no quieren decir “mañana”, quieren decir “de inmediato”. Tratarlas como personas, por su nombre. Si no se usa la cabeza, el alma y el corazón, no se puede contribuir a sanar ni a un solo ser humano.

Si los médicos no sintieran temor y entendieran la muerte, sencillamente hablarían de cómo es morir. Quizás el principal obstáculo que te impide comprender la muerte es que tu inconsciente es incapaz de aceptar que tu existencia deba terminar. Hablar con la verdad siempre es lo mejor.

CAPÍTULO 3

MUERTE

“La muerte es sólo un paso más hacia la forma de vida en otra frecuencia y el instante de la muerte es una experiencia única, bella, liberadora, que se vive sin temor y sin angustia”. Elisabeth Kübler-Ross

3.1 Definición de muerte:

Es la suspensión biológica de todos los procesos vitales. Es una oxidación plena del organismo vivo.

Es el cese definitivo e irreversible de todas las funciones vitales, respiratorias, cardiovasculares y nerviosas.

3.2 Afrontar la muerte:

Paulina Taboada, en su libro “El derecho a morir con dignidad”³, dice que el morir es un “acto humano”; y que la idea que el hombre tiene el “derecho a morir con dignidad” ha dominado el debate bioético contemporáneo relacionado con el final de la vida humana.

Muchos de los autores que abogan por el derecho a una “muerte digna”, entienden que ésta incluye el derecho a disponer de la propia vida mediante la eutanasia o el suicidio medicamente asistido, basándose para ello en el respeto a la libertad individual o autonomía del paciente.

³ Taboada, P., (2013). *El derecho a morir con dignidad*, Acta bioética. Continuación de Cuadernos del Programa Regional de Bioética. Universidad Católica de Chile.

Se afirma, así, que nadie tendría derecho a imponer la obligación de seguir viviendo a una persona que, en razón de un sufrimiento extremo, ya no lo desea. Con esta línea de pensamiento, en situaciones verdaderamente extremas, la eutanasia y la asistencia al suicidio representarían actos de compasión. Negarse a su realización podría suponer una forma de indiferencia o crueldad.

Según la tradición judeo-cristiana, el derecho a morir con dignidad es parte constitutiva del derecho a la vida, la cual rechaza recurrir a la eutanasia y al suicidio asistido. Ello implica que el significado que se atribuye al concepto “morir con dignidad” se distingue radicalmente del propuesto por los defensores de la eutanasia. En efecto, lo que aquí se entiende por “derecho a una muerte digna” es el derecho a vivir humanamente la propia muerte. Esta afirmación lleva implícita la idea de que ante la inevitabilidad de la muerte cabría un cierto ejercicio de nuestra libertad.

Sin embargo, es evidente, que el morir no cae en el ámbito de tu libertad: inevitablemente cada uno de nosotros morirá. Por tanto, en relación a tu propia muerte, lo único que podría estar sujeto a la libertad es la actitud que adoptes ante ella. En éste sentido, la descripción de los diferentes tipos de reacciones emocionales observadas por Elisabeth Kübler-Ross en los pacientes moribundos resulta interesante.

De acuerdo con esta observación, no siempre es fácil para los pacientes llegar a una actitud interior de aceptación, que les permita morir en paz.

Por otro lado, es evidente que para comprender lo que una persona considera “morir bien”, se deben tomar en cuenta sus valores culturales y religiosos. Las convicciones morales y religiosas determinan lo que se considere el comportamiento adecuado frente a la muerte, tanto para el que está muriendo, como para los que lo atienden. Pero la atención de salud es hoy una tarea cooperativa, que agrupa a personas de distintos orígenes culturales y religiosos.

En esta vida el gran misterio del hombre es su muerte. Es un gran misterio porque nadie sabe con certeza qué hay después de la muerte. Esto hace que la concepción de la muerte, y el fin de la vida terrenal tengan un sentido diferente.

“La muerte es algo que le ocurre a los demás”. Ver morir a otros te convence de tu propia mortalidad, pero mientras estés vivo, es “otra” la persona que se muere. Y esa otra persona puede ser un familiar o un amigo, y muere una parte de ti. Pero también esas otras personas pueden ser unos anónimos, que al parecer no te afectan tanto.

“La muerte es una vida vivida. La vida es una muerte que viene” Jorge Luis Borges.

Cuantas veces juegas a ser Dios, ante enfermedades incurables, donde no aceptas la muerte y haces tratamientos de poca importancia. No debes frustrarte ante la muerte. Existe una raya a la cual llegar. No antes ni después. Hay que aprender que la muerte llega cuando quiere: “Ni un segundo antes ni un segundo después”. Nadie es dueño de la vida porque nadie se dio la vida a sí mismo. Por lo tanto debes ser respetuoso de la vida y de la muerte. La muerte es parte de la vida.

La muerte es de un sólo instante, no así, el proceso de morir, que puede ser largo y doloroso en el cual tú puedes contribuir a ello. Un hombre moribundo necesita morir y no se le deja morir. El proceso de morir es más temido que la misma muerte.

Regularmente cuando estás sano, difícilmente piensas en la muerte. Sogyal Rimpoché, budista tibetano dice: ***“Aprende a morir y habrás aprendido a vivir. Nadie aprenderá a vivir si antes no ha aprendido a morir”.***

En el libro “Para morir en paz” de Christine Longaker⁴, se menciona que hay dos cosas vitales que puedes hacer por alguien que se está muriendo:

- Expresarle todo tu amor al moribundo y dejarle ir.
- Dejarle que muera en paz y sintiéndose amado.

El dolor y el sufrimiento es algo inevitable, y es fácil que te ocurra sin estar preparado para hacer frente a ello. Es difícil que aprecies lo valioso de la vida y de los seres que amas. Muchas veces más que la enfermedad y la muerte, lo que te lleva en realidad a un profundo cambio de vida, es la experiencia de la pérdida.

3.3 Tareas para la vida y la muerte:

Las cuatro tareas para la vida y la muerte son:

- Comprender y transformar el sufrimiento.
- Conectar, sanar las relaciones y dejar ir.
- Prepararse espiritualmente para la muerte.
- Encontrar sentido a la vida.

Como la muerte puede llegar en cualquier momento, trabajar en esas tareas ahora, no solo te permitirán prepararte para tu propia muerte, sino que además te proporcionaran las claves para vivir con plenitud y encontrar el sentido en todas las circunstancias no deseadas de la vida; como suelen ser los cambios, las pérdidas y las situaciones dolorosas.

Así, todas las cosas que te sucedan, especialmente las “muertes en vida” que necesariamente tienes que experimentar, serán señales en tu camino, que te indicarán como aprender a vivir y, al hacerlo, aprender también cómo morir.

⁴ Longaker, CH. (2007), *Para morir en paz*. Barcelona, Gramagraf, S.C.C.L.

La muerte no es tu enemiga. El verdadero “enemigo” es tu deliberada ignorancia, porque cuanto más evites pensar sobre la muerte o prepararte para ella; más sufrirás cuando tú o algún ser querido, se encuentre cara a cara con ella. Como resultado del trabajo pionero de Dame Cicely Saunders y de Elisabeth Kübler-Ross, se reintrodujo en nuestra cultura una antigua imagen del proceso de morir: la de la muerte como algo natural, como una parte de la globalidad de la vida.

La muerte es universal y, por tanto, nos llegará a todos. Puede llegar en cualquier momento, no solo a los ancianos o aquellos a los que se les ha diagnosticado una enfermedad que pone en peligro su vida.

La calidad de tu existencia post-mortem, dependerá de cómo hayas vivido y, lo que es aún más importante, de cómo te hayas preparado espiritualmente para tu muerte. Para sentir que puedes afrontar la muerte con esperanza, necesitas tomar la vida seriamente ahora y hacer uso de su rico potencial para cambiar y crecer.

Según Sogyal Rimpoché, en su obra “El libro tibetano de la vida y la muerte”⁵, por medio de la práctica de la meditación; debes saber cómo prepararte adecuadamente para la muerte. Las enseñanzas subrayan que hay dos cosas que cuentan a la hora de morir: ¿Cómo has vivido tu vida? y el estado de tu mente en ese momento. Cómo has vivido tu vida, implica que los resultados de tus acciones sean positivos o negativos.

Morir es un proceso gradual de disolución. Disolución de tus capacidades físicas, de tus sentidos, de los elementos sutiles que componen tu cuerpo y de tus capacidades cognitivas. El aspecto externo de esa disolución concluye cuando exhalas el último aliento. Pero, después de ese punto, aún continúa un proceso de disolución interno, mediante el cual se van desmoronando las energías internas junto con los estados de pensamiento, de rabia, deseo e ignorancia que han mantenido tu ego.

⁵ Rimpoché, S., (1994). *El libro tibetano de la vida y la muerte*. Barcelona, Ediciones Urano, S. A.

Esa disolución acaba en el momento final de la muerte, que la mayoría experimenta como un desvanecimiento, en el que caerás en un vacío oscuro, un espacio apacible y libre de dolor.

Todo el sufrimiento, cambios y pérdidas que experimentas en la vida, te ofrecen incontables oportunidades para “practicar la muerte”, para aprender a desprenderte de tus malos hábitos.

Para empezar, necesitas comprender que la muerte no es una actividad pasiva. Aceptar tu muerte no equivale a rendirte pensando que eres víctima desamparada de tus circunstancias. En realidad, morir es la última escena de la vida, una oportunidad para el crecimiento, si tienes claras las tareas que van por delante. En esta etapa del crecimiento, te enfrentas al reto de completar bien tu vida, y de prepararte para afrontar la muerte con una verdadera paz mental.

La vida ya es en sí un camino, un viaje hacia el último destino, que es la muerte. Prepárate para hacer de ella un viaje espiritual, llámale “desarrollar un buen corazón”, convertirte en un ser humano auténtico, o hacer realidad tu naturaleza de sabiduría y conseguir la liberación. Tienes el potencial para descubrir la generosidad y el humor para enternecer con bondad los corazones de los demás, y contribuir de ese modo, al bien de este mundo; y cuando experimentes finalmente tu muerte, sabrás, sin duda alguna, que has hecho de tu vida algo útil.

Como es bien sabido, la muerte puede sorprenderte súbitamente aunque no estés enfermo. Por ello, parte del buen vivir consiste en responsabilizarte de cada instante que transitas, para vivir con mayor tranquilidad. Así, cuando lo inevitable suceda de forma repentina, habrás puesto orden para no dejar como único legado, un cúmulo de problemas.

“Cuando me llegue la hora, quiero tener una comprensión clara de lo que es la muerte, y quiero estar totalmente preparada para ese momento”. Christine Longaker

Como es difícil imaginar que pasará cuando tú llegues a faltar, pongo a tu alcance esta útil guía que te ayudará a resolver los problemas más comunes que se suscitan cuando tú o alguien cercano fallece sin dejar instrucciones sobre su última decisión así como su patrimonio.

Esta te ayudará a organizar la información acerca de papeles importantes, documentos y otros datos de utilidad, así como a notificar a familiares y amigos en caso de algún accidente.

Toma tu tiempo. Reflexiona y medita sobre la importancia de esta guía y compártela con una persona de confianza y hazle saber a tu familia de su existencia.

CAPÍTULO 4

GUIA DE PREVENCIÓN ANTE UN FALLECIMIENTO:

4.1 Archivador familiar:

Es de suma importancia tener un archivador familiar que contenga toda la documentación disponible en caso de fallecimiento, pues muchas veces ningún miembro de la familia sabe dónde están los documentos necesarios para seguir los trámites posteriores al deceso.

Incluye una lista con los datos actualizados de tus principales contactos como son:

- a) Médico familiar
- b) Abogado/a
- c) Tanatólogo/a
- d) Guía espiritual
- e) Familiares o amigos a quien recurrir
- f) Nombre del Agente de seguros
- g) Agencia funeraria

Asimismo deberás incluir documentos legales considerando ciertas formalidades en relación a la muerte y posterior a ella. Este facilitará su rápido manejo y localización.

Documentos contenidos en el archivador

- Acta de defunción
- Acta de nacimiento

- Acta de matrimonio/divorcio
- Afore
- Agencia funeraria
- Arrendamientos
- Becas escolares
- Cajas de seguridad
- Comprobantes de domicilio
- Cuentas bancarias e inversiones
- Escrituras bienes inmuebles
- Hipotecas
- Identificaciones oficiales (COPIAS)
- IMSS
- Pasaportes (COPIA)
- Préstamos
- Seguros
- Tarjetas bancarias y tarjetas comerciales
- Testamento
- Tiempos compartidos
- Vehículos

4.2 Archivo personal:

Contenido:

- Información personal.
- Familiares que deben ser notificados.
- Amigos que deben ser notificados.
- Asesores que se deben consultar o notificar.
- Ubicación de documentos importantes.
- Últimos deseos.
- Póliza de seguro.
- Activos personales.

- Pasivos personales.
- Negocios en los que tienes participación.
- Tarjetas de créditos que deben ser canceladas.
- Suscripciones que deben ser canceladas.
- Organizaciones a las que se pertenece.
- Asuntos confidenciales.
- Si eres empleado de una empresa.
- Carta al cónyuge.
- Carta a los hijos.
- Carta a los amigos más cercanos.

Datos personales:

Nombre completo: _____

Fecha de nacimiento: _____

Lugar de nacimiento: _____

R.F.C.: _____ Estado civil: _____

Domicilio particular: _____

Ocupación: _____

Empresa: _____

Domicilio empresa: _____

Teléfono de la empresa: _____

Nombre del padre: _____

Nombre de la madre: _____

Domicilio de los padres: _____

Teléfono: _____

Datos del cónyuge:

Nombre completo: _____

Fecha de nacimiento: _____

Lugar de nacimiento: _____

R.F.C.: _____

Domicilio particular: _____

Teléfono particular: _____ Celular: _____

Ocupación: _____

Empresa: _____

Domicilio de la empresa: _____

Teléfono de la empresa: _____

Persona a contactar en la empresa: _____

Nombre del padre: _____

Nombre de la madre: _____

Domicilio de los padres: _____

Teléfono: _____

Datos de los hijos:

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Se puede localizar en: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Se puede localizar en: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Se puede localizar en: _____ Teléfono: _____

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Se puede localizar en: _____ Teléfono: _____

Miembros clave de la familia:

Nombre completo: _____

Dirección: _____

Teléfono particular: _____ Celular: _____

Teléfono de la oficina: _____

Radiolocalizador: _____

Nombre completo: _____

Dirección: _____

Teléfono particular: _____ Celular: _____

Teléfono de la oficina: _____

Radiolocalizador: _____

Familiares que deben ser notificados

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Parentesco: _____

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Parentesco: _____

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Parentesco: _____

(Puedes anexar una lista)

Amigos que deben ser notificados

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

(Puedes anexar una lista)

Asesores que se deben consultar o notificar

Abogado

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono particular: _____

Teléfono de oficina: _____

Albacea

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono particular: _____

Teléfono de oficina: _____

Tutor de los hijos

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono particular: _____

Teléfono de oficina: _____

Asesor de seguros

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono particular: _____

Teléfono de oficina: _____

Asesor financiero

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono particular: _____

Teléfono de oficina: _____

Contador

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono particular: _____

Teléfono de oficina: _____

Médico familiar

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono particular: _____

Teléfono de oficina: _____

Sacerdote o Ministro

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono particular: _____

Teléfono de oficina: _____

Otro asesor

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono particular: _____

Teléfono de oficina: _____

Otro asesor

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono particular: _____

Teléfono de oficina: _____

Ubicación de documentos importantes

Los documentos en casa se localizan en: _____

Los documentos en la oficina se localizan en: _____

Existe una caja de seguridad en: _____
Dirección de la sucursal: _____

Caja número: _____

La llave se encuentra en: _____

Marca una de las tres opciones para identificar la ubicación de los siguientes documentos:

a) casa

b) oficina

c) caja de seguridad

d) otro

	A	B	C	D	Específica
Último testamento con fecha:					
Acta de nacimiento					
Acta de matrimonio					
Pasaporte					
Póliza de seguro de vida					
Arreglos funerarios					
Las escrituras de la casa					
Las escrituras de otros bienes raíces					
Las facturas de los automóviles					
Actas constitutivas de los negocios					
Últimas declaraciones de impuestos					
Estados de cuenta de tarjetas de crédito					
Información sobre personas deudoras					
Información sobre acreedores					
Acciones y otros títulos de valor					
Joyas y artículos valiosos					
Otras cosas importantes					

Últimos deseos

Testamento otorgado ante Notario número _____

Lic.: _____

Teléfono: _____

Dirección: _____

Fue extendido el día: _____

Está depositado en: _____

Observaciones: _____

() SI () NO

Deseo donar algún órgano cuando sea útil para otra persona. Mi consentimiento de donación de órganos está en la dirección: _____

Y se encuentra en:

() SI () NO

Deseo vida artificial en un hospital cuando ya no exista remedio para una enfermedad.

La funeraria elegida es: _____

Nombre: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Persona a contactar: _____

() SI () NO Existe contrato con la funeraria

Se encuentra en: _____

Observaciones: _____

Ataúd elegido: () Metal () Madera () Cerámica

¿De qué manera se desea que el cadáver sea expuesto?

Sea visto () SI () NO

La mitad del ataúd abierto () SI () NO

Todo el ataúd abierto () SI () NO

La celebración religiosa será oficiada por:

Sacerdote/Ministro: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____

En caso de que esta persona no esté disponible, que la siguiente persona seleccione a un sustituto apropiado: _____

Los oficios religiosos se celebrarán en:

Lugar: _____

Celebrante: _____

Los restos serán: () Sepultados () Cremados

Si son sepultados, el cementerio elegido es:

Cementerio: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

() No existe contrato con el cementerio.

() Existe contrato pagado que se encuentra en:

Observaciones: _____

Sección: _____

Lote: _____ Bloque: _____

Si son cremados, el responsable es: _____

Si no existen arreglos con la funeraria o con el cementerio, existen fondos inmediatos en:

Dirección: _____

Localización específica: _____

Cuenta bancaria: _____

La esquila debe ser publicada en los siguientes medios: _____

La redacción de la esquila debe ser en los siguientes términos: _____

Pólizas de seguros

Seguro de vida:

Compañía de Seguros: _____

Número de póliza: _____

Teléfono: _____

Suma asegurada: _____

Beneficios por invalidez: _____

Beneficios por muerte accidental: _____

Beneficiarios: _____

Agente: _____

Teléfono oficina: _____

Teléfono particular: _____

Compañía de seguros: _____

Número de póliza: _____

Teléfono: _____

Suma asegurada: _____

Beneficios por invalidez: _____

Beneficios por muerte accidental: _____

Beneficiarios: _____

Agente: _____

Teléfono oficina: _____

Teléfono particular: _____

Compañía de seguros: _____

Número de póliza: _____

Teléfono: _____

Suma asegurada: _____

Beneficios por invalidez: _____

Beneficios por muerte accidental: _____

Beneficiarios: _____

Agente: _____

Teléfono oficina: _____

Teléfono particular: _____

Compañía de seguros: _____

Número de póliza: _____

Teléfono: _____

Suma asegurada: _____

Beneficios por invalidez: _____

Beneficios por muerte accidental: _____

Beneficiarios: _____

Agente: _____

Teléfono oficina: _____

Teléfono particular: _____

Compañía de seguros: _____

Número de póliza: _____

Teléfono: _____

Suma asegurada: _____

Beneficios por invalidez: _____

Beneficios por muerte accidental: _____

Beneficiarios: _____

Seguro de accidentes personales:

Suma asegurada: _____

Coberturas: _____

Vigencia: _____

Asesor: _____

Teléfono: _____

Seguro de automóviles:

Automóvil: _____

Número de póliza: _____

Vigencia: _____

Asesor: _____

Teléfono: _____

Automóvil: _____

Número de póliza: _____

Vigencia: _____

Asesor: _____

Teléfono: _____

Automóvil: _____

Número de póliza: _____

Vigencia: _____

Asesor: _____

Teléfono: _____

Seguro de casa:

Número de póliza: _____

Vigencia: _____

Agente: _____

Teléfono: _____

Observaciones: _____

Activos personales

Cuentas bancarias:

Institución: _____

Sucursal: _____

Número de cuenta: _____

Personas que firman en la cuenta: _____

Ejecutivo que maneja la cuenta: _____

Teléfono: _____

Institución: _____

Sucursal: _____

Número de cuenta: _____

Personas que firman en la cuenta: _____

Ejecutivo que maneja la cuenta: _____

Teléfono: _____

Institución: _____

Sucursal: _____

Número de cuenta: _____

Personas que firman en la cuenta: _____

Ejecutivo que maneja la cuenta: _____

Teléfono: _____

Institución: _____

Sucursal: _____

Número de cuenta: _____

Personas que firman en la cuenta: _____

Ejecutivo que maneja la cuenta: _____

Teléfono: _____

Observaciones: _____

Casas de bolsa:

Institución: _____

Sucursal: _____

Número de cuenta: _____

Personas que firman en la cuenta: _____

Ejecutivo que maneja la cuenta: _____

Teléfono: _____

Institución: _____

Sucursal: _____

Número de cuenta: _____

Personas que firman en la cuenta: _____

Ejecutivo que maneja la cuenta: _____

Teléfono: _____

Institución: _____

Sucursal: _____

Número de cuenta: _____

Personas que firman en la cuenta: _____

Ejecutivo que maneja la cuenta: _____

Teléfono: _____

Observaciones: _____

Bienes Raíces propios:

Tipo de bien: _____

Ubicación: _____

Las escrituras están en: _____

Tipo de bien: _____

Ubicación: _____

Las escrituras están en: _____

Tipo de bien: _____

Ubicación: _____

Las escrituras están en: _____

Tipo de bien: _____

Ubicación: _____

Las escrituras están en: _____

Tipo de bien: _____

Ubicación: _____

Las escrituras están en: _____

Pasivos personales

Acreedor: _____

Concepto: _____

Monto: _____

Plazo: _____

Ubicación de los papeles respectivos: _____

Observaciones: _____

Acreedor: _____

Concepto: _____

Monto: _____

Plazo: _____

Ubicación de los papeles respectivos: _____

Observaciones: _____

Negocios en los que tienes participación

Nombre del negocio: _____

Tipo de negocio: _____

Porcentaje de participación: _____

Acuerdos de compra – venta: _____

Nombre de los socios: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Nombre del negocio: _____

Tipo de negocio: _____

Porcentaje de participación: _____

Acuerdos de compra – venta: _____

Nombre de los socios: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Nombre del negocio: _____

Tipo de negocio: _____

Porcentaje de participación: _____

Acuerdos de compra – venta: _____

Nombre de los socios: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Acciones, bonos y otros títulos de valor:

Otros activos: _____

Tarjetas de crédito que deben ser canceladas

Institución: _____

Número de tarjeta: _____

Teléfono: _____

Institución: _____

Número de tarjeta: _____

Teléfono: _____

Institución: _____

Número de tarjeta: _____

Teléfono: _____

Institución: _____

Número de tarjeta: _____

Teléfono: _____

Suscripciones que deben ser canceladas

Publicación: _____

Teléfono: _____

Domicilio donde se recibe: _____

Publicación: _____

Teléfono: _____

Domicilio donde se recibe: _____

Publicación: _____

Teléfono: _____

Domicilio donde se recibe: _____

Organizaciones a las que perteneces

Nombre de la Organización: _____

Persona a contactar: _____

Teléfono: _____

Nombre de la Organización: _____

Persona a contactar: _____

Teléfono: _____

Nombre de la Organización: _____

Persona a contactar: _____

Teléfono: _____

Asuntos confidenciales

Si existen asuntos de carácter confidencial de los que no deben tomar nota los empleados o personas ajenas, incluyendo correspondencia, se deben precisar en este capítulo todos los datos para evitar que elementos extraños a la familia o personas no indicadas tomen conocimiento.

Si eres empleado de una empresa

Nombre de la empresa: _____

Domicilio: _____

Teléfono: _____

Puesto que desempeñas: _____

Fecha de ingreso a la empresa: _____

Sueldo actual: _____

Nombre del jefe: _____

Otros amigos en la empresa: _____

Prestaciones en caso de invalidez: _____

Beneficios del seguro de vida como prestación: _____

Apoyo para gastos funerarios por: _____

Afore: _____

IMSS: _____

Cuentas por pagar a la empresa: _____

Otros derechos pendientes por recibir de la empresa: _____

Ingresos diversos

Además del sueldo y/o utilidades de la empresa, se perciben ingresos por los siguientes conceptos: _____

Como consejero de: _____

Como instructor de: _____

Como miembro honorario de: _____

Comisiones por: _____

Renta de: _____

Lugar y fecha: _____

Nombre

Firma

Carta al cónyuge

Una carta personal al cónyuge, dando algunas instrucciones generales de última hora, puede evitar pérdidas y situaciones desagradables. Lo mejor es escribir de cuando en cuando, notas que precisan nuestros sentimientos y deseos.

Carta a los hijos

Una carta a los hijos, con instrucciones generales de última hora, puede evitar situaciones desagradables entre los herederos. Lo mejor es escribir de cuando en cuando, notas a los hijos que precisen nuestros sentimientos y deseos.

Carta a los amigos más cercanos

Quando falta un miembro de la familia, muchas veces el cónyuge o los hijos necesitan de la ayuda o consejo del amigo más cercano. Escribe, de cuando en cuando, unas notas al amigo para que cuando faltes, extienda sus buenos consejos.

4.3 Causa del fallecimiento:

Según como sean las circunstancias del fallecimiento se actúa de una u otra forma. Esta es una información que hay que tener en cuenta, ya que la muerte es un concepto inherente a la vida y en cualquier momento se puede presentar esta situación en nuestra realidad cotidiana.

- Fallecimiento en el hospital: el personal se encargará de tramitar el Certificado Médico de Defunción.

- Fallecimiento en el domicilio: lo primero que debes hacer es llamar al 066 (servicios de emergencia) para que acuda una ambulancia. El personal sanitario confirmará el deceso y se dará a los familiares una parte de asistencia. Si existen dudas sobre la muerte o el cuerpo tiene señales violentas (accidente, homicidio, suicidio), se le practicará la autopsia y se abrirá una investigación.

- Fallecimiento por causas violentas: la autoridad judicial se hará cargo del cadáver y trasladará el cuerpo a los médicos forenses para que estos esclarezcan la causa de la muerte. El cuerpo podrá ser conducido al domicilio mortuario una vez que se emita el informe médico forense y las autoridades judiciales así lo autoricen.

4.4 Compañía Aseguradora:

Hay que averiguar si el finado tenía contratada alguna póliza de seguro de deceso, (un seguro cuya cobertura hace frente a los gastos de funeral, entierro, flores, desplazamientos y esquelas según el tipo de póliza).

En ese caso hay que llamar a la compañía de inmediato, comunicando el número de póliza y el IFE de la persona fallecida. La aseguradora te asesorará y eres libre de escoger lo que quieras y no tienes la obligación de contratar todos los servicios con una misma empresa (aunque es recomendable por comodidad).

Si la persona fallecida no estaba asegurada, lo más sencillo y recomendable en estos casos es contratar los servicios de una empresa funeraria, que asesorará y se responsabilizará del papeleo según la legislación vigente. Si hay tiempo, no hay que dudar en contactar con varias empresas para un presupuesto y una explicación de todos los servicios que pueden ofrecer para dar un digno adiós al ser querido.

4.5 Certificado de defunción:

Se debe conseguir el certificado médico de defunción para inscribir al fallecido en el Registro Civil. Esto es la clave para conseguir la Licencia de Entierro, un documento esencial ya sea para inhumar o para incinerar el cadáver.

El médico que ha tratado al enfermo o un médico que reconozca el cadáver, será el encargado de expedir este documento. El Certificado será facilitado por la funeraria que contratemos y debe ser extendido exclusivamente en el formulario que edita el Consejo general de la Organización Médica Colegial. El Certificado Médico de Defunción consta de la identidad del médico (No. colegiado) y de la identidad del difunto, además de otros datos sobre el difunto.

Excepciones: en el caso que haya una sentencia u orden judicial que afirme el fallecimiento de la persona, no se necesitará el Certificado Médico de Defunción, en ese caso, será el órgano judicial el que se ocupe de la inscripción al Registro Civil.

4.6 Inscripción de la defunción en el Registro Civil:

Una vez que se tiene el Certificado Médico de Defunción se puede proceder a inscribir el fallecimiento de la persona en el Registro Civil. Cualquier funeraria tiene capacidad para realizar este trámite. Una vez hecha la inscripción se podrá dar sepultura al finado, así como otros trámites como el cobro de pensiones, de seguro de vida, declaración de renta, etc. Para todo esto se necesita tener la partida de defunción, que no será otorgada sin la inscripción de la defunción en el Registro Civil.

Con ello se da fe de la muerte, constando fecha, hora y lugar. Información clave para efectos civiles ya que supone la baja de la persona en el Padrón de Habitantes, que es donde constan todos los vecinos de un municipio. Además, sin este papel no se puede expedir la licencia para el entierro.

La inscripción se realiza en el Registro Civil de la localidad donde haya tenido lugar la muerte aportando el Certificado Médico de Defunción. Este trámite debe ser promovido, también por la funeraria contratada.

El reglamento de Registro Civil indica que en las 24 horas posteriores al fallecimiento hay que tramitar el documento, siempre antes del entierro.

Lo más normal es que sea un agente en representación de la familia que lleve a cargo el trámite, aunque la inscripción también puede ser promovida por cualquier persona que tenga conocimiento cierto de la defunción, (parientes, comúnmente). Si hay indicios de una muerte violenta será el Juzgado de Instrucción quién lleve a cargo la inscripción de la defunción.

La documentación que se necesita es la siguiente:

- Cuestionario para la declaración de defunción, (lo facilitan las funerarias o el Registro Civil).
- Modelo conjunto de Certificado Médico de defunción/boletín estadístico de defunción
- Fotocopia del pasaporte o Tarjeta IFE del fallecido.

4.7 Destino final del fallecido:

A excepción de los cadáveres con productos radioactivos o portadores de prótesis con radioelementos artificiales, el destino final de todo cadáver (incluso de los restos humanos procedentes de abortos, mutilaciones e intervenciones quirúrgicas, así como las criaturas abortivas y sin más requisito que un certificado médico que acredite su causa y procedencia) será:

- Enterramiento en lugar autorizado.
- Incineración o cremación.
- Utilización para fines científicos o de enseñanza.

Según la ley, no se podrá dar destino final a un cadáver si no han pasado 24 horas desde su defunción, a excepción de casos en los que se le haya practicado la autopsia o se haya obtenido órganos para trasplante.

Inhumación:

Obligatoriamente el cadáver que sea destinado a inhumación será colocado dentro de un féretro que cumpla con las características establecidas por la Secretaría de Salud Pública.

La ley establece que el féretro ha de contener exclusivamente un cadáver, a excepción de madres y criaturas abortivas que hayan muerto en el mismo momento.

La mayor parte del desembolso que se realiza para los trámites de un deceso está en la adquisición del ataúd. La familia puede escoger entre una gran variedad de tipos de ataúdes e incluso se puede hacer a la medida y al gusto del consumidor.

Incineración/cremación:

En la actualidad, el número de familias que escoge esta opción va en aumento.

Los documentos que se necesitan para la incineración son la solicitud de incineración acompañada del Certificado Médico de defunción, de la licencia de entierro, y en caso de un cadáver intervenido judicialmente, de la resolución del juez encargado del caso.

No todos podemos ser incinerados ya que la Ley establece una excepción: los cadáveres contaminados por radiación no pueden serlo.

Con la incineración se evita un poco el desembolso en la adquisición o concesión de la sepultura o fosa.

4.8 Obtención de la Licencia de entierro:

Es la autorización que expedirá el Registro Civil, la que nos permitirá dar sepultura o incinerar al cadáver. Esta licencia no se podrá obtener si no han transcurrido 24 horas desde la muerte. El trámite no tiene costo.

4.9 Domicilio mortuario y su conducción o traslado:

Una vez realizados estos trámites, el cadáver pasa a estar en un domicilio mortuario, lugar donde permanecerá hasta ser trasladado a su destino final (entierro, incineración o uso científico). Podemos considerar que las salas de velación de una empresa funeraria son el domicilio mortuario más común y más preparado. Las personas se pueden velar en su domicilio particular, aunque no es lo habitual.

Desde el lugar del fallecimiento (domicilio, hospital, etc.), el cadáver será conducido a la funeraria. Son las empresas funerarias las encargadas, en todos los casos, de los traslados, ya que éste está sometido a la legislación y debe adecuarse a las condiciones higiénicas sanitarias.

Existen tipos de traslado según la distancia:

- Ordinarios: son los traslados en la misma comunidad, que no precisan de autorización sanitaria, a excepción de que puedan presentar riesgos de salud, hayan pasado más de 48 horas desde la defunción o el cadáver presente un estado de descomposición avanzado.
- Sometidos a autorización sanitaria: traslados fuera de la comunidad. Estas autorizaciones las expide el Departamento de Sanidad y Seguridad Social de cada comunidad.

Los traslados por carretera se realizan en un vehículo acondicionado que tenga autorización para la prestación de servicio funerario (por ejemplo, un coche fúnebre). El vehículo ha de garantizar el aislamiento del féretro y su fácil manipulación. El habitáculo del féretro debe estar construido con un material impermeable de fácil limpieza y desinfección y ha de estar separado de la cabina.

Otros medios de traslado pueden ser los vagones del ferrocarril, aviones y barcos que han de cumplir con las disposiciones legales vigentes y las normas internacionales. Si el traslado es vía aérea el cadáver requiere su embalsamiento.

4.10 Salas de velación o funerarias:

La opción más común para velar a los difuntos en nuestra sociedad es la de las empresas funerarias. Se entiende por funeraria a aquellos establecimientos que se encargan de llevar adelante el funeral de una persona de acuerdo a las tradiciones de ese país o región. Las funerarias suelen encargarse también de arreglar el cuerpo del difunto para exhibirlo, como también de arreglar los detalles relativos a la cremación o inhumación del mismo según sea la preferencia del difunto o de sus familiares.

Son espacios dedicados exclusivamente a realizar todos aquellos servicios que tienen que ver con el tratamiento de los difuntos y las ceremonias que los familiares y amigos desean realizar para honrarlos. Las funerarias suelen contar con salones de diversos tipos en los cuales se reúnen los seres queridos del difunto para despedirlo y homenajearlo antes de que sea inhumado o cremado. Las características de cada funeral varían de sociedad a sociedad y mientras que para algunas culturas (la mayoría, en Occidente), el funeral es un momento de extrema tristeza y sobriedad tanto en el homenaje como en la vestimenta y en el comportamiento de la gente, para otras culturas el funeral no es más que un momento de alegría y de celebración por el paso de esa persona a un mundo mejor, el más allá.

Muchas funerarias hoy en día tienen la costumbre de disponer de una variedad de elementos y productos para que los familiares o seres queridos del difunto elijan y puedan así armar una celebración personalizada. Por ejemplo: cajones de diferentes maderas y materiales, arreglos florales, velas, participación de algún religioso, etc.

Algunas pueden contar también con pequeñas capillas o espacios para rezar, aunque los servicios que prestan las funerarias suelen estar dirigidos a cualquier persona independientemente de su confesión o de sus creencias religiosas, incluso también sus servicios son utilizados por no creyentes.

En México, hay funerarias privadas y del gobierno, así como funerarias que prestan sus servicios gratuitamente.

Las funerarias privadas como Gayosso y García López cuentan con planes integrales de previsión de acuerdo a las necesidades de cada quien. Prestan servicios como Casas funerarias, Cementerios y Mausoleos.

Los Planes de Previsión cuentan con:

Servicio funerario:

- Asistencia personalizada
- Traslado a la casa funeraria
- Servicio de velación
- Embalsamiento y arreglo estético
- Capilla ecuménica para servicios religiosos

Solución integral mausoleo:

- Servicio funerario
- Servicio de cremación
- Urna a su elección
- Primera posición en nicho múltiple
- Derecho de uso a perpetuidad
- Ceremonia de colocación de urna

Solución integral cementerio:

- Servicio funerario
- Primera posición en gaveta múltiple
- Derecho de uso a perpetuidad
- Embalsamado y arreglo estético
- Mantenimiento
- Ceremonia de inhumación

Entre sus servicios también cuentan con:

- Asesoría y atención las 24 hrs.
- Trámites gubernamentales para obtener permisos de inhumación o cremación
- Valet parking
- Traslados nacionales e internacionales
- Vigilancia las 24 hrs.

Lema de las funerarias: "no heredes problemas... hereda tranquilidad".

Las funerarias del IMSS y del ISSTE, ofrecen servicios funerarios accesibles, tanto a sus derechohabientes como al público en general.

En el resto del país, las delegaciones estatales del instituto han establecido convenios con agencias funerarias privadas que otorgan descuentos del 10 al 25% a sus derechohabientes.

Números telefónicos del servicio funerario del ISSTE:

☒ Velatorio Tlalpan	56065909	56064643
☒ Velatorio Revolución	56113735	56110375
☒ Edo. de México	53646178	53646332

Para contratar los servicios funerarios del IMSS, a solicitud del interesado, la petición se realizará en forma verbal y se formaliza a través del formato, "Contrato de Servicios". Los servicios funerarios son para la población en general, no importa que no se encuentren cotizando en el IMSS.

Los documentos que se necesitan son:

Datos generales del solicitante:

- Nombre
- Domicilio
- Teléfono
- Registro Federal de Contribuyentes
- Número de matrícula, tratándose de empleados del Instituto

Se requiere de los datos de Identificación del finado:

- Nombre
- Clave Única de Registro de Población
- Sexo
- Edad
- Nacionalidad
- Fecha y lugar de defunción
- Causa y hora del deceso
- Situación laboral
- Número de Seguridad Social, en su caso
- Certificado Médico de Defunción
- El formato Contrato de Servicios
- En su caso, constancia de forma de pago

Números telefónicos del servicio funerario del IMSS:

- | | | |
|----------------------|----------|----------|
| • Oficina central | 56381248 | 56397119 |
| • Velatorio Doctores | 57613327 | 55883074 |
| • Funeraria IMSS | 56381248 | 56397119 |

Cuentan con servicios opcionales y su costo es aparte. Como por ejemplo:

- Capilla extra
- Microbús
- Minibús
- Sala de tránsito
- Embalsamado normal
- Cremación adulto
- Cremación infantil
- Carroza para traslado
- Ataúd metálico económico

Como lo menciono anteriormente, también existen organizaciones que prestan sus servicios gratuitamente para la población en general. Una de ellas es la UNAC, (Unidad de Atención Ciudadana). Las UNAC se localizan en las 16 delegaciones y permiten que los ciudadanos efectúen la gestión de trámites y servicios en un sólo lugar y en un mínimo de tiempo.

Dentro de la UNAC, prestan el servicio que brinda apoyo y donativos en especie a las personas que tengan un deceso de algún miembro de su familia. Está dirigido a las familias residentes en el Distrito Federal que no cuentan con los suficientes recursos económicos para sufragar los gastos funerarios generados por el fallecimiento de algún familiar.

Debes acudir al CESAC (Centros de Servicios y Atención Ciudadana), en las Delegaciones Políticas, en un horario de atención de 9:00 a 14:00 horas en días hábiles. La solicitud se podrá presentar por escrito, por teléfono, correo electrónico o sólo proporcionando los datos personalmente.

Para solicitar los Servicios Funerarios gratuitos, los interesados deberán presentar su requerimiento en las áreas de atención citadas, proporcionando los siguientes datos:

- Nombre completo del solicitante.
- Domicilio del solicitante (calle, número, colonia, delegación, código postal).
- Certificado de defunción del familiar.
- Solicitud de apoyo o servicio funerario gratuito.

El servicio es inmediato y gratuito. Comunícate al teléfono 51182800 ext. 0714 o 0715. Para mayor información acude directamente a tu delegación.

Si fuera necesario reportar alguna queja sobre el servicio te puedes comunicar a HONESTEL al teléfono: 55335533.

También puedes velar al difunto en salas de velatorio gratuitas de algunos hospitales (cuando el fallecimiento ocurra dentro del hospital), o en tu domicilio. Después de velar al fallecido se organiza una ceremonia de despedida que puede ser religiosa (opción elegida por la mayoría de la población) o laica.

4.11 Servicios ofrecidos por la funeraria:

Los servicios ofrecidos por las empresas funerarias van en aumento. En la actualidad, se puede escoger entre un amplio catálogo de opciones para el finado, en el cual se incluye el acondicionamiento sanitario, la tanatoplastia, y la tanatoestética. Servicios para conservar la memoria del difunto, como: libro de condolencias, crónicas periodísticas sobre el entierro que incluyen biografía del fallecido, recordatorios, álbumes, etc. Servicios en la ceremonia como: música, flores, registro de la ceremonia en video, suministro de ropa para el difunto, coches de traslado, autobús para los familiares, esparcimiento de cenizas, e incluso un servicio de extracción de muestra de ADN del difunto, entre otros.

Cabe mencionar la definición de acondicionamiento sanitario, tanatopraxia, tanatoplastia y tanatoestética, ya que no es lo mismo.

Acondicionamiento sanitario:

Es la práctica a la que son sometidos sistemáticamente todos los cuerpos y que consiste en el afeitado y el taponamiento; es decir, la obstrucción de los orificios nasales y de la boca para evitar la emisión de fluidos.

Tanatopraxia:

Que no es lo mismo que el acondicionamiento sanitario, es la práctica o arte de eliminar en el difunto los signos de la muerte, de enfermedad o de sufrimiento. Se hace para demorar la descomposición del cuerpo. Mediante inyecciones intraarteriales se da color al finado y se realizan también drenajes de la sangre y de los líquidos viscerales para garantizar la conservación, entre otras prácticas. Esta sólo se puede realizar únicamente a las 24 horas de la muerte, después de obtener el Certificado Médico de Defunción y de inscribir el fallecimiento en el Registro Civil. La Ley establece una excepción: casos en los que se haya practicado la autopsia o se hayan obtenido órganos de trasplante.

La tanatopraxia engloba las siguientes técnicas: el embalsamiento, la refrigeración, la congelación y la conservación transitoria, porque todas estas prácticas están destinadas a la adecuación y conservación del finado. Las ventajas son muchas, ya que no hay derrame de líquidos, ni olores. Se recupera la apariencia de la vida, y sobre todo, el recuerdo que se tendrá del ser querido es mucho más positivo, recordando al fallecido antes del último episodio de agonía.

Tanatoplastia:

Método de adecuación de cadáver por medio de técnicas de reconstrucción. Consiste en utilizar técnicas médico-quirúrgicas para reconstruir alguna característica del fallecido que ha quedado dañada por enfermedad, accidente, etc. Por ejemplo, reconstrucción de boca, que se puede arreglar con prótesis, ceras o silicona.

Tanatoestética:

Método de adecuación del cadáver con la finalidad única de mejorar su aspecto. Es la práctica donde, además de eliminar los signos de fallecimiento y por tanto dar naturalidad al aspecto del difunto, se procede a maquillar, peinar, y preparar al finado. En algunas ocasiones incluso se pueden disimular heridas pequeñas, para que el cadáver parezca que está dormido, sin signos visibles de sufrimiento.

4.12 Ceremonia:

La ceremonia es uno de los servicios que normalmente presta la empresa funeraria como despedida al difunto. Aunque no es obligatoria hacerla, sí se realiza en la mayoría de los casos. Normalmente se celebra el día después de velar al fallecido y puede ser religiosa o laica. En caso de ser religiosa, se cuenta con capillas y oficiantes religiosos para realizarla. En caso de ser laica, también se cuenta con personal preparado que sabe cómo estructurar la ceremonia y qué decir en situaciones de duelo.

Suele ser un discurso dirigido a enfatizar las virtudes del finado así como a reflexionar sobre la vida y la muerte para el consuelo de los seres queridos. Con alta seguridad, el orador irá a visitar a la familia para tener un amplio conocimiento sobre la vida del fallecido. Esta forma la despedida será personal y emotiva. En una ceremonia laica también se puede contar con música, videos, y todo lo que pueda ofrecerle la empresa funeraria.

4.13 Destino final:

Después de la ceremonia, lo común es conducir los restos mortales a su destino final, que normalmente es inhumación o incineración. Salvo que haya una autorización judicial, el destino final del cadáver siempre tiene que ser dado después de las 24 horas de la muerte, pero antes de las 48 horas. Inhumación o incineración tienen que practicarse en lugares autorizados.

Cementerio:

De acuerdo con la ley, todos los municipios tienen que tener un cementerio, que no es más que el lugar donde se depositan los restos mortales de los difuntos.

Si optas por la inhumación, infórmate bien del límite temporal de los alquileres de nichos y sepulturas ya que quizás, transcurrido un tiempo, tengas que desembolsar dinero para que los restos mortales de tu ser querido se sigan conservando.

Enterrar los restos mortales del fallecido quiere decir buscarle un espacio (sepultura, fosa, tumba, panteón, nicho o mausoleo) y acarrear con los gastos que se deriven de ello. El precio de inhumación dependerá de cada zona, y varía según el espacio que se escoja para el difunto.

Los espacios donde descansan los restos mortales son concesiones administrativas de bienes de dominio público y el paso de tiempo de estas concesiones es diferente en cada cementerio puede ser hasta los 99 años. También los cementerios suelen ofrecer alquiler de nichos por años, y si el contrato no es renovado cuando finalice, el cadáver se exhuma y va a una fosa común.

Se puede enterrar en un nicho a más de una persona si hay capacidad para ello y si han pasado dos años desde la última inhumación. Si es panteón o tumba de más de un departamento este plazo de tiempo no es necesario. En todo caso, el cementerio te guiará con todos los trámites.

Crematorio:

Es el lugar donde un cadáver o resto humano se incinera para su desintegración. Después del entierro, la incineración es la opción más común actualmente. Normalmente los crematorios suelen estar dentro de los cementerios o de las funerarias.

El proceso de incineración es llevado a cabo en un horno crematorio que trabaja a altas temperaturas unos 900°C para conseguir la total desintegración del cuerpo.

Antes de la cremación, el responsable de la práctica revisa el cadáver para asegurarse que no contenga ningún tipo de joyería la cual es entregada a la familia; acto seguido el cuerpo es colocado en una cámara. A partir de ahí la cremación es controlada por un ordenador.

Durante el proceso de cremación; órganos y otros tejidos son vaporizados y oxidados. Lo que queda en la cámara son pequeños fragmentos de hueso. Estos restos son metidos en otra máquina (cremulador), que los reduce a cenizas. Lo que recibe la familia, es una urna sellada que contiene las cenizas del finado, (aproximadamente 2.5 kilos), acompañada de un certificado de cremación. Los restos pueden reposar en espacios habilitados en un cementerio, tenerse en el propio domicilio o incluso hay quien escoge la opción de realizar un diamante con el carbono que se obtiene de las cenizas del difunto, lo que algunas funerarias ofrecen entre su amplio catálogo de servicios.

CAPÍTULO 5

TRÁMITES LEGALES

Se aconseja que un abogado o experto en la materia te asesore en éstos momentos difíciles. Podrá saber si hay o no un testamento pasados 15 días del fallecimiento. Para saber si existe testamento deberá reunir dos documentos: el Certificado de Defunción y el Certificado de Últimas Voluntades, con la que conoceremos si hay testamento o no. Si existe este certificado se hallará en el Registro General de Últimas Voluntades.

Cualquiera puede pedir el Certificado de Últimas Voluntades, aunque además de tener que adjuntar una copia del Certificado de Defunción, ha de conocer otra información como el nombre y apellidos del finado y la fecha de la muerte.

El Certificado de Últimas Voluntades es donde constatarás todo, (firmado ante notario), pero no el contenido del testamento. El testamento válido, en caso de haber varios, es el último testamento que hizo la persona antes de morir, y que se tomará en cuenta. Hay que presentarse ante notario con una copia del testamento, con la credencial del IFE (Instituto Federal Electoral) y ser familiar del difunto.

A falta de testamento, a los herederos se les llama mediante la “Declaración de Herederos Intestados”. En este caso es conveniente contactar con un abogado para que resuelva la sucesión. Si los herederos que determina la Ley son ascendientes, descendientes o cónyuges del difunto, ésta declaración se puede resolver mediante notario. Si los herederos son lejanos, el llamado se hará vía judicial y se necesitará forzosamente un abogado.

5.1 Testamento:

La palabra testamento viene del latín *testatio mentis*, que significa “testimonio de la voluntad”, y es el acto jurídico por el cual una persona dispone para después de la muerte del dueño, (que puede ser un familiar o cualquier persona), de todos los bienes o parte de ellos.

Es el documento donde se plasma la decisión de una persona con respecto a su patrimonio, designado a las personas que lo recibirán en el momento de su muerte. Su finalidad básica es que el patrimonio perdure a pesar de que el dueño de éste muera.

En el testamento se puede reconocer a los hijos procreados y las deudas contraídas. A estas disposiciones se les denomina “cláusulas irrevocables”. Su característica es que una vez manifestadas en un testamento, prevalecen, aun cuando el autor de la herencia formule un nuevo testamento.

5.2 Tipos de testamento:

Los testamentos en materia civil se clasifican en dos grupos: ordinario y especial.

Dentro del ordinario se encuentran:

- Testamento público abierto: redactado por y otorgado ante Notario, salvo casos de excepción sin testigos. Es el único testamento válido desde que se firma.
- Testamento público cerrado: redactado por el testador, entregado en sobre cerrado a un Notario y con tres testigos.
- Ológrafo: de puño y letra del interesado, entregado en sobre cerrado al titular del Archivo General de Notarías y con dos testigos.

El especial puede ser:

- Privado,
- Militar,
- Marítimo,
- Hecho en país extranjero.

Se denomina Notario Público al funcionario que da certeza jurídica. Es decir, el funcionario que tiene la atribución de hacer constar la existencia real de un acto jurídico que se realiza ante él, como en el caso de otorgamiento del testamento.

El Notario Público que intervenga en cualquier testamento debe conocer al testador o cerciorarse de algún modo de su identidad, y de que se halla en su cabal juicio y libre de cualquier coacción. La ley prohíbe a los Notarios Públicos y a otras personas que redacten los testamentos, dejar hojas en blanco y utilizar abreviaturas o cifras.

5.3 Beneficios del testamento:

- Garantiza que los derechos sobre tu propiedad se puedan transmitir en forma ordenada y pacífica a quien tú lo decidas.
- Mediante el testamento, si lo deseas, puedes designar al tutor que se hará cargo de tus hijos menores de edad o incapaces. Designar el albacea, (representante legal), que administre los recursos económicos de ellos hasta su mayoría de edad.
- Así mismo, a través del testamento si se requiere, se puede reconocer a los hijos procreados y las deudas contraídas.

- Protege el patrimonio de la familia al asegurar que tu propiedad permanece en el seno familiar.
- Se define con precisión, quién heredará los derechos; lo que evita posibles conflictos, gastos económicos, pérdida de tiempo y alteraciones en la tranquilidad familiar.
- El otorgamiento del testamento es ante Notario Público, quién da fe de la voluntad del testador y en su momento elabora el aviso testamentario que se registra en el Archivo General de Notarías, Registro Público de la Propiedad o en algún otro archivo gubernamental que la ley determine.

¿A quién elegir? Es difícil elegir a quién heredar el patrimonio, pero al hacerlo se evitan conflictos futuros a los seres queridos. Además, tienes la opción de modificar tu testamento cuando lo desees si cambias de opinión. Por orden de preferencia, inscribe a las personas que deseas heredar tus derechos sobre la propiedad:

- El esposo o esposa.
- La concubina o el concubinario.
- Los hijos (descendientes).
- Los padres o abuelos (ascendientes).
- Cualquier otra persona.

5.4 Campañas Nacionales:

- La Secretaría de Gobernación y la Asociación Nacional del Notariado Mexicano, A.C., impulsan el Programa Nacional para el Otorgamiento de Testamento a Bajo Costo, dirigido de manera permanente a personas de escasos recursos. Beneficiados: Aquellas personas cuyo ingreso no exceda de cuatro salarios mínimos mensuales vigentes en su área geográfica de residencia.

- El “mes del testamento” tiene la finalidad de fomentar la cultura del otorgamiento de testamento y con ello proteger la unidad de las familias mexicanas. El propósito de esta campaña es crear en la ciudadanía la convicción de no heredar problemas y evitar litigios por falta de definición en su situación sucesoria.

La Secretaria de Gobernación impulsa esta campaña en coordinación con los gobiernos de las 32 entidades federativas, sin excepción, y con el apoyo de la Asociación Nacional del Notariado Mexicano, A.C., Colegio Notarial. Durante el mes de septiembre, reducen hasta en un 50% el monto de sus honorarios profesionales e incrementan sus horarios de atención al público.

5.5 Solicitud de testamento:

Solicitud de Datos para el Testamento Público Abierto

Nombre Completo del Testador(a): _____

Nacionalidad: _____ Edad: _____

Ocupación: _____ Estado Civil: _____

Domicilio: _____

_____ Teléfono: _____

Lugar y fecha de nacimiento: _____

Registro Federal de Contribuyentes: _____

Lugar y fecha de matrimonio: _____

Nombre de sus padres: _____

_____ viven si _____ no _____

Nombre del cónyuge: _____

Nombre de los hijos: _____

Designación de heredero(s), expresando la proporción que a cada heredero le corresponda:

Designación de albacea: _____

Designación de tutor testamentario en caso de hijos menores de edad:

TESTIGOS

(NOTA: Deben ser mayores de edad y no deben ser familiares)

1.- Nombre completo: _____

Lugar y fecha de nacimiento: _____

Estado civil: _____

Ocupación: _____

R.F.C.: _____

Domicilio: _____

CURP: _____ Tel.: _____

2.- Nombre completo: _____

Lugar y fecha de nacimiento: _____

Estado civil: _____

Ocupación: _____

R.F.C.: _____

Domicilio: _____

CURP: _____ Tel.: _____

5.6 Herencias:

Un heredero puede optar por aceptar la herencia, adquirir todos los bienes y derechos del difunto pero también sus deudas. Aceptar a beneficio de inventario si hay duda de que las deudas superen los bienes o rechazar la herencia.

Cuando una persona muere deja sus bienes, su patrimonio. Eso es conocido como Herencia. Es necesario hacer algunos trámites legales para que los herederos reciban esos bienes; tales trámites reciben el nombre de Sucesión. Cuando sí hay testamento, se dice que es una sucesión testamentaria. Cuando no hay testamento se dice que es una sucesión intestamentaria o un intestado.

Las sucesiones con y sin testamento pueden tramitarse ante un Juez o Notario. Depende de las circunstancias del caso. Si hay menores de edad o controversia entre los herederos es necesario llevar un juicio.

Después de aceptar una herencia los herederos y albaceas deben hacer otros actos con requisitos y costos adicionales. Algunos dependen del valor de los inmuebles y generan impuestos, (como el de adquisición de inmuebles). Entre ellos están:

- a) Presentar inventario.
- b) Presentar avalúos.
- c) Presentar proyecto de partición.
- d) Adjudicar (si son inmuebles ante Notario, comúnmente llamado “sacar las nuevas escrituras”).
- e) Presentar cuentas del albacea.

Para mayor información puedes llamar a la Secretaria de Gobernación al tel. 52-09-88-00 ext. 30711 y 30254.

5.7 Ley de Voluntad anticipada:

La Ley de Voluntad Anticipada según la Secretaría de Salud; es la decisión personal de ser sometido o no a medios, tratamientos o procedimientos médicos que pretendan prolongar la vida cuando se encuentra en etapa terminal y por razones médicas, sea imposible mantenerla de manera natural, protegiendo en todo momento la dignidad de la persona.

Un enfermo en etapa terminal, es aquel paciente con diagnóstico sustentado en datos objetivos corroborados por medio de estudios de laboratorio e imagen, de una enfermedad incurable, progresiva y mortal a corto o mediano plazo, con escasa o nula respuesta a tratamiento específico disponible y pronóstico de vida limitado. Lo que la ley pretende es contribuir a que la persona pueda vivir con dignidad hasta el último día de su vida.

El objetivo es evitar la obstinación terapéutica la cual se define como la adopción de métodos médicos desproporcionados o inútiles con el objeto de alargar la vida en situación de agonía.

Proteger la dignidad de la persona en etapa terminal, proporcionando las mejores condiciones disponibles para que pueda tener una muerte digna mediante el otorgamiento de Cuidados Paliativos durante ésta fase de la vida.

Cuidados Paliativos: Son los cuidados médicos que se deben otorgar a los pacientes en etapa terminal e incluyen: control del dolor y de otros síntomas que pudieran presentarse debido a la enfermedad, además de proporcionar al paciente adecuadas condiciones de higiene, nutrición y comodidad.

La Ley de Voluntad Anticipada NO es eutanasia, ya que su objetivo no es provocar la muerte o acortar la vida del enfermo terminal, sino respetar y acompañar el curso natural de la enfermedad en esta etapa.

5.8 Beneficios de la Ley de Voluntad Anticipada para el Distrito Federal:

- Respalda el derecho del paciente a decidir sobre los cuidados que recibirá en la última etapa de su vida.
- Permite que los familiares y el personal de salud se enfoquen en la mejor atención disponible para el paciente.
- Ayuda a disminuir costos de atención hospitalaria para el paciente y sus familiares.
- Ayuda a reducir el desgaste en familiares y cuidadores.

- Los familiares y cuidadores reciben información por parte del personal de salud para la correcta atención del paciente en casa.
- El paciente tiene la posibilidad de morir en el lugar que más convenga, hospital o casa, recibiendo la mejor atención disponible.

Existen dos vías de suscripción a la Ley de Voluntad Anticipada:

1. Documento de Voluntad Anticipada
2. Formato de Voluntad Anticipada

Ambos son documentos que tienen sustento legal, avalan la decisión y reafirman la voluntad de la persona respecto a ser o no ser sometida a medios, tratamientos o procedimientos médicos que prolonguen su sufrimiento durante la etapa terminal.

5.9 Formato de Voluntad Anticipada

Se otorga en Hospitales Públicos y Privados del Distrito Federal a pacientes que padecen una enfermedad en etapa terminal.

Es suscrito por el enfermo en etapa terminal o su representante (en caso de menores de edad y personas sin capacidad de decisión), ante el personal de salud correspondiente.

Es totalmente gratuito.

5.10 Documento de la Ley de Voluntad Anticipada/ Testamento Vital

- Se otorga a toda persona mayor de 18 años con capacidad de ejercicio y en pleno uso de sus facultades mentales, pudiendo tener o no una enfermedad terminal.
- Se otorga en Notarias del Distrito Federal y tiene un costo establecido por las mismas.
- Manifiesta la petición libre, consciente, seria, inequívoca, y reiterada de ser sometida o no a medios, tratamientos o procedimientos médicos que propicien la obstinación terapéutica.

DOCUMENTO DE VOLUNTAD ANTICIPADA / TESTAMENTO VITAL

(Manifestación de voluntad sobre el final de mi propia vida)

Yo.....,
con Número de Seguro Social,
mayor de edad, con domicilio en.....,
en plenitud de mis facultades, libremente y tras prolongada reflexión, DECLARO:

Qué, si llego a encontrarme en una situación en la que no pueda tomar decisiones sobre mi cuidado médico a consecuencia de mi deterioro físico y/o mental, por encontrarme en uno de los estados clínicos enumerados en el punto 4 de este documento, y si dos médicos independientes coinciden en que mi estado es irreversible, mi voluntad inequívoca es la siguiente:

1. Qué no se prolongue mi vida por medios artificiales, tales como técnicas de soporte vital, fluidos intravenosos, fármacos o alimentación artificial.
2. Qué se suministren los fármacos necesarios para atenuar al máximo mi malestar, sufrimiento psíquico y dolor físico causado por la enfermedad o por falta de fluidos o alimentación, aún en el caso de que puedan acortar mi vida.
3. Qué, si me hallo en un estado particularmente deteriorado, se me administren los fármacos necesarios para acabar definitivamente, y de forma rápida e indolora, con los padecimientos expresados en el punto 2 de este documento.
4. Los estados clínicos a los que hago mención más arriba son:
 - Daño cerebral severo e irreversible.
 - Tumor maligno diseminado en fase avanzada.
 - Enfermedad degenerativa del sistema nervioso y/o del sistema muscular en fase avanzada, con importante limitación de mi movilidad y falta de respuesta positiva al tratamiento específico si lo hubiere.
 - Demencias pre-seniles, seniles o similares.
 - Enfermedades o situaciones de gravedad comparable a las anteriores.
 - Otras: (especificar si se desea).....

DATOS DE TESTIGOS Y REPRESENTANTE

TESTIGOS:

1.- Nombre..... Firma

2.- Nombre.....Firma.....

3.- Nombre.....Firma.....

Designo como mi REPRESENTANTE para que vigile el cumplimiento de las instrucciones sobre el final de mi vida expresada en este documento, y tome las decisiones necesarias para tal fin, a:

Nombre.....

Fecha.....Firma.....

2° Representante (sustituto)

Nombre

Fecha.....Firma.....

Me reservo el derecho de revocar esta declaración en cualquier momento, en forma oral o escrita.

Lugar.....

Fecha.....

Firma.....

CAPÍTULO 6

DUELO

La palabra duelo proviene de la palabra latina “*Dolos*”, que significa “sentir un profundo dolor”.

El tanatólogo Oscar Tovar, en su libro “Un Duelo Silente”⁶, menciona que cuando tienes conocimiento de la muerte de alguna persona lejana, es posible que sientas consternación por los hechos. Los lazos y el vínculo afectivo, la forma e intensidad de la relación que tienes con cada persona, la forma e intensidad de la convivencia, la educación, las creencias, y tu personalidad; más las condiciones existentes, antes, durante y después de la pérdida, son factores que pueden influir notablemente en la duración, forma e intensidad como vives una ausencia.

La importancia que una ausencia tenga para ti, puede ser un factor crucial en la forma e intensidad como vives el duelo respectivo. Tu carácter, tu filosofía de vida, las circunstancias que estés viviendo, lo espiritual que seas, tus vivencias previas, y quizá, hasta los conocimientos que hayas adquirido en diferentes formas y espacios, también pueden ser una influencia en la forma, intensidad y duración de tú duelo.

En la guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños, de la Fundación Mario Losantos del Campo, “Explícame que ha pasado”⁷, definen el duelo como el proceso emocional que atraviesa una persona tras sufrir algún tipo de pérdida.

⁶ Tovar, O., (2011). *Un duelo silente*. México, Editorial Trillas

⁷ Losantos, M., (2011). *Explícame qué ha pasado*. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños. Madrid, Cyan Espacios S. L.

Estas pérdidas que ponen en marcha el proceso de duelo pueden referirse a:

- Pérdidas o muerte de seres queridos.
- Pérdidas de aspectos de uno mismo: relacionadas con los roles que desempeña la persona a nivel social y familiar (un despido, la jubilación, un divorcio), o bien con las facultades físicas y psicológicas (amputación de una parte del cuerpo, padecer algún tipo de minusvalía, etc.)
- Pérdida de objetos externos como el embargo de una casa.
- Pérdidas ligadas al desarrollo: pérdida del estado de niño, de adolescente, de adulto, de anciano y la propia muerte.
- Pérdidas de objetos, ideales e ilusiones.

6.1 Manifestaciones del duelo normal:

William Worden en su libro "El tratamiento del duelo, Asesoramiento psicológico y terapia"⁸; nos habla de las manifestaciones en un duelo normal. Los sentimientos que puedes presentar son los siguientes:

- a) Tristeza
- b) Enfado
- c) Culpa o autorreproche
- d) Ansiedad
- e) Soledad
- f) Fatiga
- g) Impotencia
- h) Shock
- i) Anhelo
- j) Emancipación
- k) Alivio

⁸ Worden, W., (1997). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona, Paidós.

Y en cuanto a las sensaciones físicas se encuentran:

- a) Vacío en el estomago
- b) Opresión en el pecho
- c) Opresión en la garganta
- d) Hipersensibilidad al ruido
- e) Sensación de despersonalización
- f) Falta de aire
- g) Debilidad muscular
- h) Falta de energía
- i) Sequedad de boca

Después de sufrir una pérdida, hay ciertas tareas que se deben realizar para reestablecer el equilibrio y para completar el proceso de duelo, según el mismo William Worden.

El habla de cuatro tareas del duelo:

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

6.2 Etapas del proceso de duelo

Dado que cada ser humano es “único e irrepetible”, los duelos que vives también son únicos. Todos tenemos una historia y una situación propia, en el momento de un final importante, e incluso, ante pérdidas similares, las reacciones pueden ser muy diferentes a las vividas en experiencias previas.

La Dra. Elisabeth Kübler-Ross en su libro “Sobre la muerte y los moribundos”⁹, mencionaba que existen cinco etapas en el proceso de duelo:

1. Negación. Por lo general sucede al momento de recibir la noticia sobre una pérdida. En esta etapa, se manifiesta tu negación ante el hecho, con una expresión equivalente a: “no puede ser” o “esto no me está sucediendo”.

2. Ira. Cuando reconoces que sí sucedió la pérdida, es posible que manifiestes coraje, ira y reclamos. Estas expresiones, son encauzadas hacia quién consideras responsable por la pérdida.

3. Negociación. En esta etapa intentas negociar con Dios, con el Universo, con el médico, con la pareja, etc. para obtener a cambio la restitución de lo perdido. Aunque a veces eso sea imposible como en el caso de la amputación de una parte del cuerpo o la muerte de alguien. Normalmente en esta etapa, ofreces hacer o no hacer algo a cambio de la recuperación de la persona ausente o de aquello perdido.

4. Depresión. Puede ser consecuencia de no haber obtenido los resultados deseados en la negociación. También se considera que llega como resultado de la ira y el coraje no manifestado en su momento. Esta es una de las etapas más difíciles y complicadas, sin embargo, su existencia indica que la aceptación de la pérdida va siendo probable, porque en cierta manera estás manifestando la rendición, en una lucha contra lo innegable.

⁹ Kübler-Ross, E., (2012). *Sobre la muerte y los moribundos*. México. Debolsillo Clave.

5. Aceptación. Aquí es cuando aceptas plenamente la pérdida y comienzas a funcionar de una forma armónica y cordial contigo mismo, con las demás personas y con tu entorno.

Decía que la etapas del duelo no son lineales (1, 2, 3, 4, 5), por lo tanto, es mejor esperar vivirlas en forma salteada o desordenada. De hecho, que puedes llegar a vivir una etapa más de una vez, y además, es posible nunca llegar a vivir la aceptación como etapa final.

6.3 Reacciones ante un duelo:

Oscar Tovar, menciona que existen diferentes tipos de duelo y que la duración e intensidad con que se vive el duelo depende de cada persona, porque cada quien puede elegir vivirlo o no. Cuando surge o da inicio un duelo, no necesariamente se desarrollará y concluirá en pocas semanas o meses; incluso, no en todos los casos concluye o finaliza.

También dice que cuando se presenta un final importante, las acciones o reacciones que se presentan pueden ser muy diversas, entre ellas:

- Es posible que dediques un tiempo para atender el dolor sentimental y posteriormente retomes tu cotidianidad.
- Es posible que no atiendas tu dolor sentimental y continúes con tus actividades diarias como si nada perjudicial hubiera sucedido.
- Es posible que te establezcas en el dolor, dejando sin atención o atendiendo mínimamente todo aquello que conforma tú día a día.

Saber qué sucederá una pérdida importante, no necesariamente elimina los momentos críticos ni el dolor sentimental propio del evento. En algunos casos, quizá se reduzcan o minimicen los efectos, pero en otros, es posible que se intensifiquen.

Tomando en cuenta, entre otros elementos, algunas manifestaciones de sentimientos, pensamientos, y actitudes, diversos investigadores han organizado, descrito y dado nombre, a diferentes formas de vivir una pérdida.

Puedes ser una persona con una gran familia o con muchos conocidos, y aun así, no contar con una persona que te apoye durante el duelo por un final importante.

Es posible que entre tus familiares y amigos exista alguien incondicional, discreto, y que pueda acompañarte en el duelo, pero quizá no exista la confianza suficiente para compartirle tu sentir al respecto de tu pérdida.

El apoyo profesional es una opción para contar con alguien que te acompañe en un duelo, sin embargo, es importante que al estar en sesión te sientas en un espacio agradable y con un(a) terapeuta adecuado(a) para atender tu pérdida y los efectos correspondientes.

6.4 Diez pasos prácticos para adaptarte a la pérdida

En el libro “Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo”¹⁰, de Robert A. Neimeyer; ofrece una nueva perspectiva sobre el duelo a las personas que han sufrido alguna pérdida y a los profesionales que intentan ayudarlas.

¹⁰ Neimeyer, R., (2007). *Aprender de la pérdida*. Barcelona, Editorial Planeta.

Encontré esta guía para aminorar el proceso de duelo después de una pérdida.

1. Tómate en serio las pequeñas cosas.
2. Tómate tiempo para sentir.
3. Encuentra formas sanas de descargar el estrés.
4. Da sentido a la pérdida.
5. Confía en alguien.
6. Deja a un lado la necesidad de controlar a los demás.
7. Revive la pérdida de un modo que tenga sentido para ti.
8. No te resistas al cambio.
9. Cosecha el fruto de la pérdida.
10. Céntrate en tus propias convicciones religiosas.

CONCLUSIONES

"Es muy importante que hagas lo que de verdad te guste. Sólo así podrás bendecir la vida cuando la muerte esté cerca". Elisabeth Kübler-Ross

"En estos momentos estoy aprendiendo la paciencia y la sumisión. Por difíciles que sean estas lecciones sé que el Ser Supremo tiene un plan. Y sé que en su plan consta el momento correcto para que yo abandone mi cuerpo como la mariposa abandona su capullo". Elisabeth Kübler-Ross

Quiero concluir con el testamento de quien nunca creyó en la muerte. Elisabeth Kübler-Ross se hallaba por encima de las religiones y de las coyunturas de un tiempo determinado, de una geografía. He aquí algunos retazos de esa verdad extraída de sus libros:

- *Nada de lo que nos ocurre es negativo. Todo sufrimiento puede generar crecimiento.*
- *Todas las personas procedemos de la misma fuente y regresamos a esa misma fuente.*
- *Todos hemos de aprender a amar y a ser amados incondicionalmente.*
- *Todas las penurias que se sufren en la vida, todas las tribulaciones y pesadillas, todas las cosas que podríamos considerar castigos de Dios son en realidad regalos. Son la oportunidad para crecer que es la única finalidad de la vida.*
- *La vida en el cuerpo físico representa sólo una pequeña parte de la existencia real.*
- *No se puede sanar al mundo sin sanarse primero a sí mismo.*
- *Si estamos dispuestos para las experiencias espirituales y no tenemos miedo, las tendremos sin necesidad de un gurú o un maestro que nos diga cómo hacerlo.*
- *Cuando nacimos de la fuente a la que yo llamo Dios fuimos dotados de una faceta de la divinidad; eso es lo que nos da el conocimiento de nuestra inmortalidad.*
- *Debemos vivir hasta morir. Nadie muere solo.*

- *Todos somos amados con un amor que trasciende la comprensión. Todos somos bendecidos y guiados.*
- *Al final de nuestros días vamos a bendecir nuestra vida porque hemos hecho lo que vinimos a hacer.*
- *La lección más difícil de aprender es el amor incondicional.*
- *Morir no es algo que haya que temer; puede ser la experiencia más maravillosa de la vida: todo depende de cómo hayamos vivido.*
- *La muerte es sólo una transición de esta vida a otra existencia en la cual ya no hay dolor ni angustia.*
- *Todo es soportable cuando hay amor. Es lo único que vive eternamente.*
- *Mi deseo es que usted trate de dar más amor a más personas.*

Esperamos que ésta tesina te sea útil y verdaderamente la tomes en cuenta.

Si te permite reflexionar y hacer conciencia de que la muerte tarde o temprano te llegará, habremos logrado nuestro objetivo.

Deseamos que puedas decir que **“ESTAS LISTO PARA MORIR”**.

CARTA DE UN MORIBUNDO

Necesito hablar de mis pensamientos y temores. Estoy pasando por muchos cambios; me siento inseguro con respecto al futuro. A veces lo único que puedo ver frente a mí son esas cosas del futuro que temo. Y ese temor dispara cada día una emoción diferente. Hay días en los que puedo entender todo esto y necesito creer que no pasa nada. Pueden transcurrir días e incluso semanas en las que me domina la tristeza o en las que actúo irritado. Si me escuchas aceptándome, sin intentar que cambie de humor, al final conseguiré, superarlo y relajarme, e incluso podré, reír de nuevo.

Hasta ahora, puede que hayas esperado siempre que fuese emocionalmente fuerte y controlado. Ahora temo que si me muestro francamente tal como soy, me tengas en menos consideración. En las tensiones extremas por las que estoy pasando, podrían removerse, los peores aspectos de mi personalidad. Si ocurre eso, necesito permiso para perderme por el bosque un momento. No te preocupes, volveré.

¿Sabes que tengo miedo de expresar mis verdaderos pensamientos y sentimientos? ¿Qué pasaría si todo el mundo al que quiero se fuera y me dejara completamente solo? Después de todo, podrías no creerte lo duro que es esto realmente. Por eso necesito que me demuestres que comprendes mi sufrimiento y que quieres permanecer conmigo durante el proceso de mi muerte. Necesito saber que me escucharás, que me respetarás y me aceptarás, no importa el humor que tenga ese día en particular.

Pero la cosa más importante: quiero que veas en mí a la persona globalmente, y no que me veas como una enfermedad, una tragedia o una frágil pieza de cristal. No me trates con piedad, sino con todo tu amor y compasión. Aunque esté, frente a la muerte, aún estoy vivo. Quiero que la gente me trate con normalidad y que no me excluya de sus vidas. No pienses que no puedes abrirte totalmente a mí. Puedes decirme que hago que tu vida sea más dura, o que te sientes asustado o triste.

Ante todo, ahora necesito que seas sincero. Ya no tenemos tiempo para fingir, o para ocultarnos el uno al otro. Me encantaría saber que no soy el único que se siente vulnerable y asustado. Cuando llegas y actúas de forma alegre y fuerte, a veces siento que debo esconder mi verdadera personalidad ante ti. Y cuando únicamente hablamos de cosas superficiales, aún me siento más solo.

Por favor ven y permíteme ser yo mismo, e intenta sintonizar con lo que me está pasando. ¡Qué bueno sería tener a alguien con quien compartir mis lágrimas! No lo olvides, pronto vamos a tener que decirnos adiós.

Y si entre nosotros hay una historia difícil ¿No crees que sería más fácil si empezáramos por reconocerlo? Eso no significa que quiera que reavives antiguas disputas. Me gustaría simplemente recordar nuestras pasadas dificultades, perdonamos y dejarlo correr. Si en vez de comunicarnos de ese modo, seguimos ocultándonos el uno del otro, siempre que me vengas a visitar sentiremos la tensión de lo que no se puede hablar. Créeme, siento que soy mucho más consciente de mis antiguos errores, y me siento mal por las veces en las que te haya podido hacer daño. Por favor, permíteme reconocerlo y pedirte perdón. Así podremos vernos de una forma nueva el uno al otro, y disfrutaremos juntos el tiempo que nos quede.

Ahora necesito más que nunca poder confiar en ti. Cuando quedamos y llegas tarde, o no vienes. No sabes de verdad lo defraudado que me dejas. Saber que ese día tendré una visita cambia totalmente mi capacidad para soportar mi dolor y la angustia emocional. Cada momento que paso con un amigo, que me quiere de verdad y me acepta, es como una cálida luz que resplandece en una existencia difícil, solitaria y aterradora.

Cuando entras en mi habitación, ¿Puedes aguantar mi mirada? Me gustaría que te tomaras el tiempo de mirar de verdad en mis ojos para ver lo que siento realmente. Anhele amigos que me abracen, o que al menos me toquen el hombro, me cojan la mano, o que pasen delicadamente la mano por mi rostro. Por favor, no contengas tu afecto y tu amor.

En el hospital, a veces me siento más como un objeto o como una enfermedad que como un ser humano. Por favor, tráeme tu humanidad y tu bondad para aliviar mi sufrimiento. Porque, sea cual sea la imagen que dé, (malhumorado, reservado, alegre, amargado, o mentalmente desequilibrado), por dentro estoy sufriendo y me siento muy solo y asustado.

Aunque estoy pasando un momento difícil de mi vida, a menudo, mi mayor preocupación es cómo afectará mi estado a los que quiero. Parecen tan perdidos y tan solos en todos estos cambios que están experimentando, y es tal la carga y la responsabilidad que tienen que sobrellevar ¿Y su futuro? ¿Cómo sobrellevarán mi ausencia? Temo dejarles abandonados y solos. Algunos días, cuando todos vienen con sus diferentes emociones y necesidades, me siento demasiado débil para llevarlo bien. No puedo escuchar a cada uno de ellos con todas sus cargas. Me sentiría tan aliviado si alguien ayuda a los miembros más próximos de mi familia para que reciban asistencia socio-psicológica, o para que se pongan en contacto con un hospicio para que les ayuden, incluso en cosas prácticas, y escuchen sus necesidades y su tristeza.

Decir adiós es algo muy difícil para ambos. Pero si no lo hacemos y te resistes a que muera, cuando empiece el proceso de la muerte me será aún más difícil soltarme. Me gustaría vivir más, pero no puedo seguir luchando. Por favor, no mantengas eso contra mí, ni me incites a luchar cuando haya perdido todas mis fuerzas. Necesito tu bendición ahora, que me aceptes a mí y a lo que me está pasando. Dime que no pasa nada si me muero, aunque esté inconsciente o padezca muchos dolores, y dime que me dejas ir, con tus mejores deseos y con todo el valor de que puedas hacer acopio en ese momento.

Uno de mis más profundos y fuertes temores es quedarme reducido a una situación infantil, desamparado e incoherente. Tengo miedo de que te olvides de quién soy y no me trates con respeto. Hasta pensar que otros tengan que ocuparse de mis necesidades más íntimas me hace sentir avergonzado. Y con cada paso que me acerca a la muerte, voy comprendiendo que pronto dependeré, totalmente de los demás. Por favor, trata de entenderme cuando me resisto ante un nuevo cambio, ante otra pérdida.

Ayúdame a ocuparme de mí mismo, aunque sea de un modo sencillo, para que me resulte más fácil tolerar los cambios mayores que se avecinan. Háblame directamente, no como de pasada, o como si no estuviera en la habitación. Entérate, mientras aún pueda expresarlos, de mis deseos en cuanto a los cuidados médicos en el momento de la muerte. Y por favor, haz honor y respeta mis deseos, asegurándote de que se pongan por escrito y sean comunicados.

Me enfado mucho cuando todos me tratan como si supieran lo que me conviene. ¿No soy yo la persona enferma? ¿No se trata de mi vida y de mi cuerpo? ¿Es que no tengo derecho a saber lo que pasa, si sigo viviendo o me estoy muriendo? Necesito conocer mi estado. Necesito saber, según el mejor pronóstico de los médicos, cuánto tiempo me queda. Si reúnes todo el valor necesario para decirme lo que pasa, podré decidir cuáles son los cuidados adecuados para mí, y así podré, decidir sobre mi vida. Si no ocultamos la verdad sobre mi muerte inminente, podré ocuparme de los detalles de mi vida y preparar a mi familia para que sobreviva después de que yo me haya ido.

¿Sabes? A veces el dolor llega a ser insoportable. Otros días, el dolor simplemente está ahí, como un fuerte dolor de muelas, y me hace estar tenso e irritable. Perdóname si estoy de malhumor; puede que no sepas lo que es vivir con dolores y molestias constantes. Lo peor es cuando nadie cree el dolor que tengo; eso me hace volverme loco. Necesito que se me crea y que se alivie mi dolor. Pero, por favor, al hacerlo no me hagas perder la consciencia. En las últimas semanas de mi vida, prefiero experimentar algún dolor y seguir consciente, para disfrutar de mi vida y de mi familia, y para realizar mi práctica espiritual.

Una forma importante de ayudarme en las cosas prácticas es actuando de abogado de mis necesidades. Podrían relajarse algunas reglas del hospital para que se acomoden a mi estilo de vida, a mi familia y mis necesidades personales. Las personas que me quieren podrían necesitar ser tranquilizados o que se les anime a tomarse un respiro cuando estén demasiado afectadas o cansadas por la ayuda que me prestan. Y en cuanto a los aspectos legales, ayúdame a planear con tiempo todas las gestiones necesarias para que pueda dedicarme a prepararme y tener una atmósfera apacible en el momento de mi muerte.

¿Qué pasará si mi mente empieza a desintegrarse? Entonces, ¿Cuánto tiempo seguirás visitándome? Espero que no dejes de comunicarte conmigo aunque mis palabras sean confusas, o cuando ya no pueda hablar en absoluto. No olvides que por debajo de ese aparente aturdimiento (o inconsciencia) aún estoy aquí, aún puedo estar oyéndote, aún puedo sentir la esencia de nuestra relación. Podría sentirme solo y asustado. Siempre necesito, de tu amor y de tu presencia tranquilizadora. Si quieres ayudarme, espero que aprendas a ser profundamente apacible en tu interior y receptivo, para que puedas percibir mis sentimientos y necesidades y sepas cómo responder a ellos adecuadamente.

Cuando se disgreguen mi cuerpo y mi mente, recuerda que por dentro aún sigo siendo la persona que fui cuando mi vida estaba en todo su esplendor, por lo que siempre seré digno de bondad y respeto. No importa cuán lejos parezca estar, confía en que tu amor y tus sinceras oraciones me llegan y reconfortan todo mi ser. Por favor, no me abandones cuando las cosas se pongan difíciles. Esta es nuestra última oportunidad para sanar nuestra relación y para darnos el uno al otro nuestros últimos regalos de amor, perdón y sabiduría.

En el hospital me siento muy limitado. Se me hace difícil abandonar las costumbres de mi vida cotidiana: la posibilidad de disfrutar de la compañía de mis amigos, mis actividades preferidas, e incluso mi ritmo de dormir y despertarme. Es duro perder la privacidad; en el hospital me siento expuesto y vulnerable. Echo de menos las comidas caseras, las celebraciones familiares y mi música preferida.

No es fácil, en este ambiente controlado y público, encontrar un espacio en el que podamos compartir nuestra intimidad y nuestra pena sin el temor a ser interrumpidos. Cuando estoy ingresado, echo de menos la conexión con el mundo exterior, con la naturaleza, con los hermosos cambios de tiempo, de las estaciones y el viento. ¿Tengo que ser apartado de todo lo que amo y aprecio cuando aún estoy vivo?

Puede que prefiera morir en casa. Si llamas a un programa de hospicio, ellos te enseñarán cómo prepararlo todo para que pueda ser atendido en casa por tanto tiempo como tú puedas hacerlo. Estar en casa haría que el proceso de la muerte fuese más soportable.

Comprendo que, al tener la responsabilidad de ocuparte de tu trabajo y de tu familia, tengas que llevarme a un hospital. Pero, por favor, ¡no me abandones allí! Contribuye a que el ambiente del hospital se parezca más al de casa; intenta pasar la noche conmigo cuando puedas hacerlo. Y, aunque tenga que estar hospitalizado la mayor parte del tiempo que dure el proceso de mi muerte, te agradecería que, con la ayuda de los cuidadores del hospicio pudieses llevarme a casa al menos los últimos días de mi vida. Qué alivio sería poder estar atendido en el ambiente que me es familiar, con parientes y amigos que me velan, meditando, rezando o simplemente hablando conmigo, para ayudarme a aliviar mis temores y mi soledad.

Necesito ayuda para reflexionar sobre mi vida y encontrarle un sentido. ¿Qué sentido ha tenido mi vida? ¿Qué, es lo que he llegado a realizar? ¿Cómo he cambiado y crecido? Para poder afrontar mi vida con honestidad y revelártela. Necesito saber que no me juzgarás. Anímame a reconocer las cosas de las que me arrepiento, para que pueda arreglar toda desconsideración o daño que haya hecho a alguien y para pedirles su perdón. A veces, cuando miro hacia atrás, mi vida parece una ristra continua de errores, o un legado del egoísmo y la desconsideración hacia los demás. Recuérdame lo que haya conseguido realizar, todo lo bueno que haya hecho, para que pueda saber que he aportado algo a tu vida.

No sientas que debes tener respuestas para todo y palabras sabias que mitiguen mis temores; de éste modo, podrías acercarte a mí, ansioso y no saber qué decir. No tienes que aparentar o mostrar una fachada de persona fuerte. Si quieres ayudarme espiritualmente de verdad, te necesito, antes que nada como un ser humano. Ten valor para compartir conmigo tu inseguridad, tu miedo, tu tristeza genuina por la inmensa pérdida que vamos a tener que afrontar. Si pasamos juntos por estos difíciles sentimientos, estableciendo una relación de confianza y un vínculo profundo entre nosotros, me sentiré, lo suficientemente seguro para empezar a desprenderme, y podré afrontar mi muerte con mayor serenidad y con un corazón abierto.

Cuando hayas escuchado mis historias de dolor o mis quejas; recuérdame que soy algo más que mi miedo y mi tristeza, que mi dolor o mi rabia. Ayúdame a entender con cualquier sufrimiento que padezca, que es algo natural; es parte de la condición humana. Recuérdame que mi estado de dolor, emocional o físico, por muy sólido y real que parezca, pasará.

Si te parece que me pierdo en mi propio sufrimiento, ayúdame a recordar que aún puedo hacer algo positivo: hacer extensivo mi amor y compasión a los demás. Cuéntame en qué modo mi vida ha influido en la tuya. En la medida en que sea posible, ayúdame a conectarme con mi bondad interior, la parte más esencial de mí ser.

¿Cómo darle un sentido a mi muerte? Cuando estoy aquí postrado, débil e impotente, tengo la tentación de pensar que lo que me queda de vida no sirve para nada. Tienen que hacérmelo todo y me resulta muy duro sentir que ya no puedo aportar mi contribución en nada. Si lo preguntas, descubrirías que aún hay algo que puedo ofrecerte: mi conocimiento de la vida y de la muerte, que he adquirido recientemente. ¿Me dejarás que te dé los últimos regalos que me quedan?

A veces el pensamiento de la muerte me horroriza. Y a la vez, me siento extrañamente tranquilo e incluso curioso ante la aventura que tengo delante. Con todo, es un viaje para el que puede que no esté preparado. No me será de ayuda alguna que intentes transmitirme tus propias creencias y tus respuestas sobre la muerte; necesito que me ayudes a descubrir mi propia filosofía, mis recursos interiores y la confianza. Pero si estas asentado en una tradición espiritual que te de fuerza, que te ayuda a tratar tu propio sufrimiento, quizá encuentres formas de abrirme las puertas y ventanas de la esperanza. Puede que todo lo que necesitas sea contarme tu propia historia, pero sin expectativas. Con tiempo, si me transmites tu amor y tu confianza, algo se transformará profundamente en mí.

¿Qué me pasará cuando haya muerto? ¿Qué, es lo que contaré entonces? Ayúdame a encontrar imágenes de la muerte que me inspiren en vez de asustarme, para poder tener confianza de que me encamino hacia algo bueno. No me gusta sentir que lo único que puedo hacer es abandonar y morirme. Quizá puedas ayudarme a encontrar una forma de recibir a la muerte que sea más positiva, invocando las mejores cualidades de sabiduría y auténtica compasión de mi interior. Puede que, como el hijo pródigo, haya estado vagando lejos de mi hogar y mi verdad. Morir podría ser un proceso que me ayude a encontrar mi camino hacia el hogar, para hacer las paces con Dios o con mi verdad interior.

Tal vez podrías aprender qué prácticas espirituales (oraciones o meditaciones, lecturas sagradas o música) me inspiran, sentarte a mi lado y practicarlas conmigo siempre que me visites. Encontrar una práctica espiritual que llene mi corazón de confianza, de devoción y de compasión, me ayudará a sentirme más preparado para la muerte. Te agradecería que dejes todo arreglado, con el personal del hospital y con mi familia, para que cuando muera haya una atmosfera de amor y paz que favorezca la práctica espiritual.

Y por favor, no te preocupes ni te sientas mal si me muero cuando no estás a mi lado. A veces tu presencia es tranquilizadora, pero en otras ocasiones, si estás aquí, se me hace más difícil irme. Por favor, di y haz todo lo que necesites cuanto antes, y así no tendrás remordimientos si muero antes de lo esperado. Y cuando sepas que he muerto, por favor, abandona cualquier sentimiento de culpabilidad. Recuerda que me siento agradecido por todo lo que has hecho: y que lo que más necesito es tu bondad, tus oraciones sinceras y sentidas, deseándome lo mejor y dejándome ir.¹¹

¹¹ Longaker, Ch., *Afrontar la muerte y encontrar esperanza*.

Bibliografía

Coelho, P., *Cerrando círculos*.

Frankl, V., (2004), *El hombre en busca de sentido*. Barcelona, Herder Editorial.

Grün, A., (2012), *El arte del consuelo*. España, Grafo, S. A.

Jiménez, P., (2011), *¿Estamos preparados para morir?* México, Palabra Ediciones.

Kübler-Ross, E., (2012). *Sobre la muerte y los moribundos*. México. Debolsillo Clave.

Kübler-Ross, E., (1989), *La muerte: un amanecer*. Barcelona, Editorial Océano.

Kübler-Ross, E., (2010), *La rueda de la vida*. Bolsillo Zeta. México.

Longaker, Ch., *Afrontar la muerte y encontrar esperanza*.

Longaker, Ch. (2007), *Para morir en paz*. Barcelona, Gramagraf, S.C.C.L.

Losantos, M., (2011). *Explicame qué ha pasado. Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños*. Madrid, Cyan Espacios S. L.

Lukas, E., *Tu familia necesita sentido*.

Narváez, L., (2010), *La revolución del perdón*. Colombia, Editorial San Pablo.

Neimeyer, R., (2007). *Aprender de la pérdida*. Barcelona, Editorial Planeta.

Novelo de Bardo, M., (2003). *Del resentimiento al perdón, una puerta a la felicidad*. México, Panorama Editorial S.A. de C.V.

Rimpoché, S., (1994). *El libro tibetano de la vida y la muerte*. Barcelona, Ediciones Urano S. A.

Rodríguez, E., *Aspectos legales de la muerte en México*.

Taboada, P., (2013). *El derecho a morir con dignidad*, Acta bioética. Continuación de Cuadernos del Programa Regional de Bioética. Universidad Católica de Chile.

Tolle, E., (2012), *El poder del ahora*. Editorial Grijalbo, México.

Tovar, O., (2011). *Un duelo silente*. México, Editorial Trillas

Ware, B., (2013). *De qué te arrepentirás antes de morir*. Querétaro, México, Quad/Graphics Querétaro S. A. de C. V.

Worden, W., (1997). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona, Paidós.

<http://www.agenciasfunerariasgayosso.com.mx>

<http://www.definicionabc.com>

<http://www.enmemoria.com>

<http://www.gamadero.gob.mx>

<http://www.integrab.com.mx>

<http://www.jgarcialopez.com.mx>

<http://palimpalem.com>

<http://www.salud.df.gob.mx/ssdf/index>

<http://www.segob.gob.mx>

<http://www.testamentos.gob.mx>

<http://www.tramitesyservicios.df.gob.mx>

<http://www.0800flor.net>