



**Asociación Mexicana de Tanatología. A.C.**

# **UN VIAJE MULTIDIMENSIONAL A TRAVÉS DE LA VIDA Y DE LA MUERTE**

**Describiendo a la vida y a la muerte a través de los aspectos biológico,  
psicológico, social y espiritual para entender y manejar el impacto que la  
muerte puede generar.**

## **T E S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL**

## **DIPLOMADO EN TANATOLOGÍA**

**PRESENTA**

## **Guadalupe Bibiana Bosch Garfias**



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

**Abril, 2014**

México, D.F., a 7 de abril de 2014

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

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

**GUADALUPE BIBIANA BOSCH GARFIAS**

**Integrante de la Generación 2012-2013.**

El nombre de la tesina es:

**UN VIAJE MULTIDIMENSIONAL A TRAVÉS DE LA VIDA Y DE LA MUERTE.**

**Describiendo a la vida y a la muerte a través de los aspectos biológico, psicológico, social y espiritual para entender y manejar el impacto que la muerte puede generar.**

ATENTAMENTE

---

**M.D.H. OSCAR TOVAR ZAMBRANO**

**DIRECTOR DE TESINA**

# **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco de todo corazón a mis maestros del Diplomado en Tanatología, Generación 2012-2013, de la Asociación Mexicana de Tanatología (AMTAC), el acompañarme mientras recibía mi instrucción y el regalarme su interés por el avance en mi proceso de duelo, en mi evolución como persona y en mi desarrollo académico.

Al Doctor Felipe Martínez Arronte y a cada uno de mis compañeros que mostraron su empatía y cariño en esta etapa difícil de mi vida, pero también por tanta expansión de conciencia y espiritualidad, mi sincera gratitud.

Toda la luz e infinitas gracias para mi maestra Galia, que no sólo aportó su gran conocimiento en los temas de Tanatología y Psiquiatría, sino que también su lado más profundo que la caracteriza como un ser de gran humanidad que, sin condición alguna, me brindó su apoyo para que yo rompiera las cadenas del dolor.

Fue el faro que iluminó mi tránsito por el camino oscuro del sufrimiento, con lo que me quedó claro que el duelo que yo experimentaba, y que nos convirtió en víctimas a mi familia y a mí, lo iba a seguir sintiendo si no le paraba el alto, y aprendí en carne propia que, como escribió Carl Jung:

*Nadie se ilumina fantaseando figuras de luz sino haciendo consciente su oscuridad.*

Fue el principio para vislumbrar un nuevo renacer al valorar, desde la muerte, a la gran y misteriosa experiencia, dual e impermanente, llamada vida, mi vida.

Agradezco también a la AMTAC por darme la oportunidad de contar con otras herramientas útiles en mi formación integral como tanatóloga y para ampliar

mi autoconocimiento, como fue el Diplomado de Introducción a la Psicoterapia Gestalt y Constelaciones Familiares, que impartió Gabriela López Preza, a quien agradezco infinitamente su enseñanza. Debido a sus excelentes clases y prácticas aprendí:

- ✓ A diferenciar las máscaras que impiden desprenderse de la victimización.
- ✓ A dignificar y separar todo comportamiento, negativo o positivo, que incluye placer y dolor, vida y muerte, ya que ello es parte de nuestra dualidad.
- ✓ Que comprender lo anterior nos llevará por el camino de nuestra integración y de la mejor elaboración de nuestros procesos de duelo, sabiendo manejar el equilibrio y lograr así, la sanación.
- ✓ A entender la forma en que se establecen los vínculos, con la pertenencia y la exclusión. Y porqué nos cuesta tanto sufrimiento recuperarnos después de una muerte, pérdidas, ausencias o cambios.

Mis más sinceras gracias a Marina, por su trato humano y especial que da a cada una de las personas que asistimos a la AMTAC; con su fina atención, gran escucha y el compartir la información oportunamente, hace que siempre estemos interesados en cada evento que organiza esta Asociación.

Agradezco a mi gran asesor, maestro ejemplar de lo humano, lo funcional, lo práctico y lo profundo de la vida, M.D.H. Oscar Tovar:

Por su guía, paciencia y ser parte fundamental en mi camino de expansión de conciencia y espiritualidad. Al igual que a todos los grandes líderes y guías espirituales con los que he tenido contacto en esta etapa de mi vida de gran cambio y transformación.

Gracias a mi familia y a mis amigos incondicionales, son mis compañeros de este viaje, a los que amo y tienen su sitio en mi corazón.



Mis más infinitas gracias a Dios y al mundo espiritual por haberme dado su inmenso amor y su divina guía con tan hermosas señales y sostenerme en los momentos más difíciles de mi vida; permitiéndome sentir dolor, desesperanza, soledad, tristeza, compasión, comprensión, bondad, gratitud y esperanza, y así, poder entender a través de la empatía, a las personas integralmente, es decir, desde su multidimensionalidad.

Gracias por nunca haberme sentido desamparada, sino sostenida e irradiada por esta fuente de luz divina.

A todas esas personas que incondicionalmente han compartido conmigo su luz iluminando mi camino, mi agradecimiento por todo lo que me han mostrado.

Y gracias a la vida y a la muerte que tanto me han enseñado a lo largo de mi existencia y por las que aprendí que:

*Respirar ilumina mi cuerpo.*

*El conocimiento ilumina mi mente.*

*El amor ilumina mi corazón.*

*La esperanza ilumina mi espíritu.*

*La muerte nunca toma  
por sorpresa al sabio.  
Él siempre está listo  
para partir.*

**Jean La Fontaine.**



# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>8</b>
<b>JUSTIFICACIÓN</b>	<b>13</b>
<b>OBJETIVO</b>	<b>15</b>
<b>I. ASPECTO BIOLÓGICO</b>	<b>16</b>
<b>II. ASPECTO PSICOLÓGICO</b>	<b>24</b>
<b>III. ASPECTO SOCIAL</b>	<b>49</b>
<b>IV. ASPECTO ESPIRITUAL</b>	<b>63</b>
<b>DIRECTORIO</b>	<b>83</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>92</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>94</b>

## **INTRODUCCIÓN**

*“La integración de la idea de la muerte en el pensamiento de los hombres les permite erigir sus vidas de acuerdo con propuestas más conscientes, más meditadas, alertándolos sobre el uso que hacen de ellas, no derrochando ‘demasiado tiempo en cosas sin importancia’.” (Kübler-Ross, Elisabeth. *La muerte un amanecer*, p.18).*

Nuestra muerte la traemos incluida en nuestra composición, tarde o temprano se va a presentar, porque no somos permanentes en la existencia y no podemos comprender, por diversas razones, que nuestro proceso de existir tiene un inicio y también un final.

Al eludir el tema de la muerte, lo que provocamos es una carrera desenfrenada por vivir la vida, tratando día a día de detener su inevitable fin, porque a nadie nos gusta la idea de partir para siempre, de abandonar la vida y dejar, ver sufrir o despedirnos de nuestros seres queridos y de tantas cosas maravillosas como es el sentir alegría, amor y paz.

El observar tanta belleza impregnada en la naturaleza, o tantas postales que nos regala el firmamento con sus bellos amaneceres y atardeceres, o sus noches estrelladas; o también oler el aroma que brota después de que la lluvia moja la tierra; o el perfume de las flores y frutos; o probar tanto sabor delicioso que nos transporta al éxtasis, llenándonos de placer.

Entonces, la muerte se vuelve algo que temer, que impacta y se evade o se niega; un vacío, algo no placentero, aún cuando en ocasiones la muerte es la gran liberadora, por ejemplo, en una condición muy difícil y extrema, o en una enfermedad terminal que produce gran dolor y sufrimiento, tanto al que la vive o la padece, como a su familia; o quizá por creencias en una vida eterna después de morir.

*“La muerte que hasta el presente sólo infundía en el hombre moderno un pavoroso temor, de tal modo que se prefería ignorarla, rechazándola con pleno conocimiento como la enemiga de la vida, va dejando de provocar espanto.” (Ibíd., p.19).*

Pensar conscientemente que la muerte forma parte de nuestro ciclo vital, *“nos hace conscientes de nuestra finitud, de la limitación de nuestra vida. Pocos de nosotros viven más de setenta años, y no obstante, en este breve tiempo, la mayoría creamos y vivimos una biografía única y nos urdimos en la trama de la historia humana.” (Kübler-Ross, Elisabeth. Sobre la muerte y los moribundos, p.346).*

Es importante también, conocer el significado de la vida para entender que la muerte es parte de su proceso y no es un suceso aislado, sino un proceso contenido en otro formado por muchos más. No debemos ignorar que llegamos a la existencia humana por medio de la vida cuando nacemos, y la muerte es la forma de cerrar esta experiencia, de frenar su desarrollo.

Al conocer a la muerte en relación a la dimensionalidad de la vida, desde sus aspectos biológico, psicológico, social y espiritual, y contar con información y herramientas que nos ayuden a resignificar la vida después de una muerte, estaremos preparados para enfrentarla, manejar el impacto de su presencia y lo que pueda resultar de ella, y así tener precedentes para la elaboración de los procesos de duelo y darles el sentido e importancia, tanto a la vida como a la muerte, que les corresponde.

En ese contexto y de acuerdo al libro *Tanatología. La Inteligencia Emocional y el proceso de duelo*, pp.16, 17, de María del Carmen Castro González:

Aún cuando la naturaleza humana es indivisible, para facilitar su comprensión es conveniente analizar de forma separada cada uno de los factores que la componen:

**1. Unidad.-** Somos seres indivisibles, no podemos separar las diversas áreas que nos conforman.

**2. Biológico.-** Formado por el cuerpo humano que funciona de acuerdo con las leyes biológicas y determinado básicamente por la carga genética o herencia, los instintos y el estado físico de salud.

**3. Psicológico.-** Estados afectivos (emociones, sentimientos y pasiones) que generan la conducta del hombre ante ciertos estímulos o circunstancias, y ordenan la relación entre el individuo y el mundo externo.

**4. Social.-** Conformado por las normas sociales y que resulta de las interacciones necesarias entre los hombres.

**5. Espiritual.-** Compuesto por dos partes:

a). Teológico.- Se refiere a la relación del ser humano con lo superior, con un ser supremo, llamémosle como le llamemos (Jehová, Dios, Alá, etc.), y, si no creemos en él, es innegable que la naturaleza es superior al ser humano. Este aspecto es primordial para las personas, sobre todo ante situaciones que se presentan como crisis en nuestra vida (la muerte, la enfermedad, etc.).

b). Filosófico.- Integrado por dos facultades específicamente humanas:

Inteligencia.- Cuya finalidad es la búsqueda de la verdad, que descubrimos día a día a través del conocimiento que da poder al ser humano, por tanto, lo que le va a dar poder sobre sí mismo es el auto-conocimiento.

Voluntad.- Se pretende la búsqueda del bien a través del querer-querer.

La muerte se puede presentar de forma inesperada en un accidente, en un suceso violento o en un siniestro, o por una enfermedad o condición; y siempre tendremos la idea de que, pase lo que pase, nunca será suficiente el tiempo vivido y nos parecerá que la muerte llega sin invitación y demasiado pronto.

Por eso, la evadimos o negamos como un mecanismo con el que nos defendemos de lo inevitable y doloroso. Contemplamos la muerte de los demás y tenemos la idea que son los otros los que mueren, pero nosotros nunca. Deberíamos tener siempre presente que la muerte es un proceso natural, que es parte de la vida al igual que el nacimiento y, por esto, parte de nosotros mismos.

La vida fluye hacia su finitud, así es su proceso, tiene un comienzo y un final, y la muerte es el capítulo que detiene este fluir en la existencia. La muerte es, por lo tanto, inherente a la vida y aunque no lo es todo en ella, si tiene la capacidad de darle conciencia acerca de su valor, de su misterio, de su milagro, de su equilibrio, de su armonía, de su finitud y de su trascendencia.

La información que manejo en este trabajo, tiene el propósito de exponer lo que representa la muerte a través de los aspectos antes mencionados y sobre cómo actuamos desde nuestra multidimensionalidad, para entender el misterio de atracción y temor que se le atribuye.

Al conocerla mejor desde varios enfoques y como un hecho que es parte de la vida, el impacto se puede transformar en respeto y amor a la vida: *“Un individuo aprenderá a ver a la muerte como una síntesis del arte del buen vivir y bien morir. Cuando el hombre conoce mejor la muerte, ya no se desvela por huir de ella, sino que aprecia mejor su vida y la de los demás, la cual respeta y dignifica.”* (Behar, Daniel. *Un buen morir*, p.98).

La muerte no sólo se presenta como la hemos visto comúnmente a lo largo de nuestra vida, con la muerte de las personas o en la naturaleza, sino que

también se presenta en cada pérdida, tangible o intangible, ya que se mueren las expectativas trazadas: En los planes, en las metas y en la seguridad, en donde también se muere una parte de nosotros mismos. Sin embargo, también puede diseñarse un nuevo nacimiento, con toda posibilidad de reestructuración.

Dependiendo de la pérdida o cambio en donde se presentó la muerte, podremos seguir de otra manera, quizá con otro rol, la experiencia más misteriosa e increíble que podemos tener, la de nuestra propia vida. Más sabios, más amorosos, más humildes. A la altura de los seres multidimensionales que somos: Seres biológicos, pensantes, sociales, profundos y espirituales.

Todos, mientras tenemos vida, vemos lejana a la muerte y minimizamos el hecho de que ahora estamos vivos, pero, ¿y mañana? Vivir la vida en forma consciente nos da la pauta para aceptar a la muerte como parte de ella. Y no como su fin, sino como su trascendencia.

*“Mientras tratemos de tener vida sin muerte, placer sin dolor...mientras tratemos de ganar la mano, aparecerá la ansiedad en nosotros. Cuando nos percatamos de que la polaridad de lo que llamamos opuestos es la verdadera naturaleza de la vida, en lugar de sentir ansiedad, ésta se convierte en liberación. La incongruencia existe, la ambivalencia se halla en la más profunda raíz del mundo.” Alan Watts.*





## **JUSTIFICACIÓN**

*El pájaro rompe el cascarón.  
El cascarón es el mundo.  
El que quiere nacer tiene que  
romper un mundo...*

**Herman Hesse**

La inquietud de seleccionar los temas de la vida y de la muerte para la elaboración de esta tesina, surgió debido a que yo experimentaba un proceso de duelo especial, con pérdidas tangibles e intangibles, lo que dio como resultado un estado de aislamiento y soledad que me llevó a reflexionar sobre lo que significan el vivir y el morir y la línea tan delgada que existe entre ambos, cuando lo que está en riesgo es perder, y no sólo la vida, a manos de otros.

El tipo de duelo que experimenté se complicó, al igual que los demás tipos de duelo si no reciben la atención debida, aunado a que es uno de los que la sociedad no puede reconocer tan fácilmente; muchos de ellos se mantienen en secreto pero de todas formas, además del aislamiento, se desencadenan en una carrera frenética de pérdidas y cambios que no se pueden detener pero que, de igual manera, impactan.

Mi limitación consistió en que no podía ver más allá del sufrimiento y de la angustia, originados por el trauma. Después comprendí que esa limitación es parte de un proceso emocional provocado por el dolor.

Para salir adelante, necesitaba de una red de apoyo o del acercamiento de mis seres queridos, la familia nuclear o la familia de origen, o buscar instancias que me pudieran ayudar.

No podía transmitir mi sentir y comprendí que no sólo se requiere conocer la vida sino también lo que significa la muerte y todo lo que surge a su alrededor, como lo es un proceso de un duelo especial y porqué éste impacta tanto, al grado

de paralizar la existencia y de tener el sentimiento de estar muerto en vida si no se trata debidamente.

Por la información que tenía, llegué a la conclusión de que requería elaborar mi duelo, no aislarme y contar con una red de apoyo que me llevara a una reconstrucción, con un nuevo sentido de vivir.

Las consecuencias y difíciles circunstancias que se producen al ser víctima de un delito que impacta de una forma muy destructiva y donde la vida está en riesgo de perderse en cada momento, desencadena una crisis con gran contenido de estrés. Esta situación desafortunada, aún cuando influyó en mí indirectamente convirtiéndome en víctima secundaria, modificó radicalmente mi vida.

Comprendí que al contar con información acerca de cómo estamos conformados, cómo funcionamos, cómo actuamos emocional y psicológicamente, y cómo estamos regidos por patrones sociales, además de entender cuál es nuestro lado espiritual y cuáles las fuerzas que nos sostienen, así como qué herramientas se necesitan y deducir que es necesario un buen acompañamiento tanatológico, se puede caminar hacia lograr una resignificación y una reestructuración de la vida.

Es mi sentir compartir que: Aceptar lo que representa la muerte en el dolor de la ausencia, pérdidas y cambios, trabajar comprometidamente para manejar su impacto con responsabilidad, aprovechar intensamente el tiempo de vida, dándoles a ésta y a la muerte, como su cierre, la importancia de ser el milagro de nuestro paso por la existencia, es llegar a la transformación deseada por todo ser humano, la de evolucionar en todos sentidos y lograr el trascender en el tiempo otorgado.

## **OBJETIVO**


La información escrita en esta tesina, pretende ser de utilidad para transmitir el mensaje de que se puede vivir y manejar el impacto que causa la muerte y, con ella, el de las pérdidas, cambios o ausencias.

Otro objetivo del presente documento, amén de analizar a la vida y a la muerte desde su multidimensionalidad, es proporcionar un directorio con información sobre instituciones públicas y civiles que prestan servicios encaminados a recomenzar nuestra vida después de una muerte, pérdida, ausencia y cambios significativos que detonaron un proceso de duelo, para así contar con una red de apoyo que ayude a reestructurar y resignificar nuestra vida, y encontrarle un sentido que se ajuste a nuestras nuevas circunstancias.

*“Si conociéramos mejor la experiencia de la muerte, así como el proceso de duelo y luto de los dolientes, ¿nos sería más fácil ayudar a la gente a vivir con las tragedias y con los triunfos de su vida?”. (Craig, Grace. Desarrollo Psicológico, p.606).*

Yo creo que sí, además al entender y manejar nuestras emociones y sentimientos, practicar el autoconocimiento, la autorreflexión y estar en contacto con nuestro lado abstracto, nuestro lado profundo de ser, nos dará la conciencia sobre nuestra propia vida, nuestra muerte, nuestra finitud y nuestra trascendencia, y así estar listos para compartir experiencia y conocimiento con los demás.

El viaje multidimensional de la vida y de la muerte que propongo, será a través de los siguientes aspectos:

- 
- 1. ASPECTO BIOLÓGICO**
  - 2. ASPECTO PSICOLÓGICO**
  - 3. ASPECTO SOCIAL**
  - 4. ASPECTO ESPIRITUAL**

## **I. ASPECTO BIOLÓGICO**

¿Qué es la vida? Una pregunta que no tiene una definición. Aún cuando sabemos que existe una rama de la ciencia dedicada al estudio de la vida, la Biología, nadie ha podido todavía resolver este misterio y no hay una respuesta directa sobre lo que es.

Lo que sí sabemos es que algunas cosas viven y otras no. Desde el punto de vista biológico *“la vida no debe ser pensada como una cosa o sustancia, sino como una serie de procesos interactuando entre sí y tienen lugar en una compleja organización de materiales... Otra manera de ver esto es reconocer que sólo algunas muy complejas organizaciones de materia son capaces de ejecutar dichos procesos que nosotros reconocemos como vida”*. (Gaylord, George. *Life: An Introduction to Biology*, p.16).

Los biólogos no la definen sino que la describen por medio de algunas de las propiedades y características que comparten los seres vivos, incluyéndonos a nosotros, los seres humanos.

*“La biología en la actualidad ha logrado precisar y conocer las características fundamentales de los seres vivos con un grado considerable de certeza y ha definido diferentes aproximaciones en las que puede enfocarse el estudio de lo vivo. Para ello, ha establecido una serie de principios y conceptos que definen las características fundamentales de los organismos.”* Fuente: <<http://www.conocimientosfundamentales.unam.mx/vol1/biologia>> (1).

Las propiedades y características que comparten los organismos vivos son las siguientes:

- 1.- Mantienen un alto grado de organización.
- 2.- Reciben y usan energía.

- 3.- Se reproducen y transmiten sus características.
- 4.- Crecen y se desarrollan.
- 5.- Responden a los estímulos.
- 6.- Poseen adaptaciones a su ambiente.
- 7.- Mantienen un estado de homeóstasis, de estabilización de condiciones dentro del organismo para resistir fluctuaciones en el medio ambiente.

La vida es parte integral del universo, por ello buscar definiciones de ésta como un fenómeno individualizado y caracterizado, es tan difícil (algunos dirían que inútil) como la búsqueda de la localización del alma humana. No hay una respuesta simple a la cuestión "¿qué es la vida?" que no incluya algún límite arbitrario. Sin ese límite, o nada está vivo, o todo lo está.

La materia viva, llamada también materia orgánica, está formada principalmente por carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. Con otras "cosas" es más difícil encontrar el límite. Pese a su diversidad, los organismos que pueblan este planeta comparten una serie de características que los distinguen de los objetos inanimados. La vida sería muy difícil definirla si no la relacionamos con las funciones y características que presentan los seres vivos.

### **1. Organización y Complejidad**

Implica la llamada "Teoría Celular", según la cual en todos los seres vivos existen niveles jerárquicos de organización. En otras palabras, **átomos** =forman=>**moléculas** =forman=>**organelos celulares** =forman=>**una célula/s** (aquí ya hay un organismo unicelular) =forman=>**tejidos** =forman=>**órganos** =forman=>**aparatos y sistemas** =forman=> un **organismo multicelular**. Así en este orden de complejidad, de menor a mayor número de estructuras formadas se puede hablar si un organismo es de mayor o menor nivel de organización y complejidad.

### **2. Crecimiento y desarrollo**

En algún momento de su ciclo de vida todos los organismos crecen. En sentido biológico, crecimiento es el aumento del tamaño celular, del número de células o de ambas. Los organismos multicelulares pasan por un proceso más complicado: el desarrollo (diferenciación/función y organogénesis).

### **3. Metabolismo**

Es la suma de todas las reacciones químicas de la célula que permiten su crecimiento, conservación y reparación. De esta manera mantienen su elevado grado de complejidad y organización, para crecer y reproducirse.

### **4. Homeóstasis**

Este término proviene del griego y significa "permanecer sin cambio". Para mantenerse vivos y funcionar correctamente los organismos deben mantener la constancia del medio interno de su cuerpo.

### **5. Irritabilidad**

Los seres vivos son capaces de detectar y responder a los estímulos que son los cambios físicos y químicos del medio ambiente (luz, temperatura, etc.). En organismos unicelulares, todo el individuo responde al estímulo, en tanto que en los organismos complejos multicelulares existen células que se encargan de detectar determinados estímulos.

### **6. Reproducción y herencia**

Debido al principio de la biogénesis que "toda célula proviene de otra célula", debe existir alguna forma de reproducción, sea esta asexual (sin recombinación de material genético) o sexual (con recombinación de material genético). La mayor parte de los seres vivos usan un producto químico: el ADN (ácido desoxirribonucleico) como el soporte físico de la información que contienen.

Algunos organismos, como los retrovirus (entre los cuales se cuenta el HIV), usan ARN (ácido ribonucleico) como soporte. Si existe alguna característica que pueda mencionarse como la esencia misma de la vida, es la capacidad de un organismo para reproducirse.

Fuente: <<http://biologialatina.blogspot.mx/2007/07/definicion-del-trmino-vida>> (2).

Para los biólogos modernos es muy complejo establecer una definición válida de la vida, como lo es para los físicos definir el concepto de energía. No existe una respuesta única ni una definición simple, ni una sola manera de trazar una línea divisoria entre lo vivo y lo no vivo.

En este sentido, Ernst Mayr (1904-2005) sostuvo que el proceso de vivir puede estudiarse desde un punto de vista científico, describirse e incluso definirse lo que es vivir; se puede definir lo que es un organismo vivo e intentar establecer una distinción entre lo vivo y lo no vivo, lo que no puede hacerse con la abstracción "vida".

De este modo, aunque desde el punto de vista semántico es muy complejo definir lo que es la vida, esto no quiere decir que no pueda abordarse su estudio desde otra perspectiva. De hecho, la biología se constituyó como ciencia y avanzó de manera impresionante cuando se centró en el conocimiento de lo que significa ser vivo, ya que la vida no existe en abstracto, los que existen son los seres vivos.

Por ello, cuando los naturalistas profundizaron en las explicaciones sobre su origen, su funcionamiento, su historia, su relación con el medio y con otros seres vivos, la Biología se desarrolló de manera sorprendente.

*“La Biología en la actualidad ha logrado precisar y conocer las características fundamentales de los seres vivos con un grado considerable de certeza y ha definido diferentes aproximaciones en las que puede enfocarse el estudio de lo vivo. Para ello, ha establecido una serie de principios y conceptos que definen las características fundamentales de los organismos.” (1).*

La mayoría de los seres humanos no se detienen a pensar, muchos lo ignoran, cómo obtiene la energía nuestro cuerpo y cómo la procesa a partir de los alimentos, cómo nos defendemos de las enfermedades, cómo interactuamos con el medio externo y cómo nos adaptamos a él y nos mantenemos vivos.

Todos comenzamos nuestra vida a partir de una sola célula que se fue dividiendo y multiplicando, hasta diferenciarse en tejidos y así formar nuestros

órganos, músculos, huesos y todo lo que conforma nuestro cuerpo. Estos cambios son determinados por el alimento y su utilización.

El metabolismo es el proceso de esta actividad química y física y es el que interviene en la producción y optimización de la energía que necesitamos para vivir, *“controlando la misma esencia de vida. El metabolismo es responsable de cada uno de los aspectos de las formas de vida.”* (Brum, Gil., Mc Kane, Larry. *Biology: Exploring Life*, p.7).

La homeóstasis es solo un aspecto, universal y esencial, para que haya vida, es una de las propiedades que determinan si continúa o no un organismo viviendo. Su importancia radica en que regula las condiciones internas del organismo respecto a las fluctuaciones del medio ambiente que pueden ser extremas, condiciones que un organismo vivo, no podría resistir y, por lo tanto, sobrevivir. Por ejemplo, mantener constante la temperatura del cuerpo, aún las fluctuaciones en la temperatura del medio ambiente.

Cuando las reacciones químicas y físicas en nuestro cuerpo ya no pueden ser reguladas por el metabolismo y por la homeóstasis, se puede interrumpir el proceso de la vida.

La Ciencia y la Tecnología tienen la posibilidad de corregir este fallo en el proceso y sostener la vida, esperando una respuesta favorable. Si esto no se logra debido a un daño en nuestro organismo por enfermedad aguda o crónica, degenerativa o terminal, o por sufrir un accidente o siniestro, sobreviene la muerte, ya que el equilibrio en el proceso de todas estas reacciones no se puede restablecer.

Desde el punto de vista biológico, la muerte es el fin de la vida, es la interrupción de todos los procesos que mantienen a un organismo vivo; a nivel celular, se presenta desde que nacemos.



*“La muerte es algo natural y, como ya hemos mencionado, desde el nacimiento empezamos a morir. La muerte es inevitable, es un fenómeno físico que solo afecta al cuerpo, por lo cual no cabe la menor duda de que morirá nuestro cuerpo físico, y solo es cuestión de tiempo.” (Behar, Daniel. *Un buen morir*, p.98).*

Por lo tanto, la muerte es el cese total de las funciones vitales, del flujo de energía y del intercambio de las sustancias entre el organismo y el medio ambiente.

Existen varias formas de clasificar a la muerte, una de ellas es la siguiente:

- La muerte aparente o relativa.
- La muerte clínica.
- La muerte absoluta.
- La muerte total.

*La muerte aparente o relativa.* Consiste básicamente en la desaparición del tono muscular, paro respiratorio o baja actividad cardíaca y circulatoria; sin embargo, el individuo podría volver a la vida y recobrar la conciencia.

*La muerte clínica.* Se presenta cuando cesa la actividad cardíaca y respiratoria, desaparecen los reflejos o se suspende la vida de relación. No obstante, subsisten reacciones metabólicas y podría haber un retorno a la vida, salvo cuando la anoxia<sup>1</sup> –que es la falta de irrigación sanguínea en el cerebro- rebasa los ocho minutos.

*La muerte absoluta.* Se presenta cuando hay muerte cerebral y vida vegetativa asistida. Esto ocurre en el coma sobrepasado, o sea, en la muerte para la vida.

---

<sup>1</sup> Anoxia es la falta de oxígeno, puede causar la muerte por asfixia.

*La muerte total.* Es la culminación del proceso, cuando ya no existen células vivas [...] Hasta finales del siglo XIX y principios del XX, se consideraba suficiente comprobar la detención tanto del pulso como del corazón, la falta de respiración y la falta de conciencia, además de la atonía<sup>2</sup>.

Actualmente se suman muchas pruebas, como el trazado encefalográfico plano deprimido, el análisis de ecos pulsátiles de los hemisferios cerebrales por ultrasonido, el gradiente oxihemoglobínico cerebral, la tomografía axial computarizada del cerebro, etcétera. Todo ello, más que aclararnos en qué consiste la muerte, sólo refuerza el misterio de ésta. (Ibíd., pp.86,87).

En resumen:

*“La muerte se puede definir como un evento obtenido como resultado de la incapacidad orgánica de sostener la homeóstasis. Dada la degradación del ácido desoxirribonucleico (ADN) contenido en los núcleos celulares, la réplica de las células se hace cada vez más costosa. Desde el punto de vista médico es el cese global de funciones sistémicas en especial de las funciones bioeléctricas cerebrales, y por ende de las neuronales.”*

Fuente: <<http://es.wikipedia.org/wiki/Muerte>> (3).

[...] la definición vigente desde un punto de vista médico y legal alude a la cesación de toda actividad en el encéfalo, demandándose además que esta finalización sea completamente irreversible.

Con el cometido de comprobar esta situación, deben cumplimentarse una serie de procedimientos y de protocolos rigurosamente pautados. Es preciso señalar que la definición de muerte ha sufrido una serie de variaciones a lo largo de la historia.

En el pasado, el criterio para declarar clínicamente muerta a una persona era la ausencia de respiración y de latidos en el corazón. Con la evolución de la tecnología empleada, que permitió la conservación artificial de

---

<sup>2</sup> Atonía es la falta de energía

la actividad cardiaca y respiratoria en pacientes, este criterio debió ser revisado.

Además, otra circunstancia hacía necesaria esta revisión: la posibilidad de utilizar los órganos de pacientes carentes de actividad cerebral para salvar vidas.

Es por ello que luego de un período de evaluación, la comunidad médica decidió adoptar la nueva definición de muerte, aquella que hace énfasis en el papel del cerebro como articulador principal de las funciones del cuerpo.

Los procedimientos pertinentes para la comprobación de la muerte cerebral son: registro de la ausencia de reflejos ante una serie de estímulos (en los pies manos y pecho), test de apnea que da cuenta de la carencia absoluta de respiración y, finalmente, la obtención de un electroencefalograma plano.

Es importante señalar que un electroencefalograma plano aislado carece de valor para diagnosticar una muerte cerebral; es absolutamente necesario realizar las demás evaluaciones para llegar a este diagnóstico.

Por diversas circunstancias, es probable que sea imposible completar alguna de las distintas pruebas clínicas; en estos casos, suelen utilizarse otro tipo de pruebas que suplen esta carencia.

Finalmente, cuando se cumplen con todas las pautas protocolares, el paciente es considerado muerto y se procede a realizar el acta de fallecimiento.

Fuente: <<http://www.definicionabc.com/general/muerte>> (4).



## **II. ASPECTO PSICOLÓGICO**

*“En el drama de la vida de los seres humanos, la tragedia, el dolor y el sufrimiento aparecen tarde o temprano, es inevitable. La diferencia consiste en la manera en cómo nos enfrentamos a las circunstancias y al dolor resultante.*

*La mayoría de nosotros desconocemos el duelo hasta que lo experimentamos en carne propia. Sabemos que nos sentiremos tristes y heridos, pero tal vez nos sorprenda percibir otras emociones, como el enojo, la culpa y el miedo.” (Castro González, María del Carmen. *Tanatología. La Inteligencia Emocional y el proceso de duelo*, p.73).*

Como ya hemos visto anteriormente, la vida tiene un inicio y un fin, la forma en que la percibimos, la sentimos, la llevamos a cabo y la terminamos, tiene que ver con muchos factores, entre ellos: La herencia y la forma en que nos relacionamos con el medio externo y con los demás seres vivos, que dependerá en mayor grado del aprendizaje adquirido y de cómo estamos conformados.

Las sensaciones, las emociones, las percepciones, los sentimientos y los pensamientos son parte fundamental de la forma en cómo concebimos a la vida y a la muerte y de cómo responderemos ante un evento que ponga en riesgo nuestra supervivencia.

El viaje en este aspecto será a través del proceso emocional, de las necesidades y de las respuestas de acuerdo a la edad para entender las reacciones y los mecanismos de defensa que se detonan cuando se presenta una situación que nos parece devastadora e impactante como la muerte, y lo que se deriva de ésta como las pérdidas, ausencias y cambios. Este proceso que se produce es el duelo.

Elisabeth Kübler-Ross (1969) fue una de las primeras en estudiar a fondo los temas de la muerte y la fase terminal. Se concentró en la situación relativamente breve en que la muerte se convierte en una posibilidad inmediata; por ejemplo, cuando a alguien se le diagnostica un cáncer terminal u otra enfermedad que pronto será mortal. A través de entrevistas exhaustivas con estas personas, identificó cinco etapas en el proceso de ajuste a la idea de muerte: Negación, ira, negociación, depresión y finalmente aceptación.

En la etapa de *negación*, la persona rechaza la posibilidad de fallecer y busca otras opiniones y diagnósticos más favorables.

Una vez que comprende que va a morir, siente cólera, resentimiento y envidia. Es la etapa de *ira*. Siente la frustración de no poder realizar sus planes ni sus sueños.

En la etapa de *negociación* busca formas de ganar tiempo, haciendo promesas y negociando con su Dios, con los médicos, las enfermeras u otras personas para alargar la vida, para aliviar el dolor y el sufrimiento. Pueden sobrevenir la impotencia o la desesperación cuando fracasa la negociación o se acaba el tiempo.

En la etapa de *depresión* el paciente llora las pérdidas que ya ocurrieron, la muerte y la separación inminentes de su familia y los amigos.

En la etapa final de *aceptación* se resigna y espera la muerte con serenidad. (Craig, Grace. *Desarrollo Psicológico*, p.611).

En su proceso de duelo, no todas las personas pasan por las etapas establecidas por Kübler-Ross o, en el mismo orden, aún cuando las reacciones emocionales ante una enfermedad terminal o ante la muerte puedan ser comunes a todos los seres humanos, ya que influyen su cultura, educación, entorno, herencia, personalidad, historia de vida, filosofía y sus creencias espirituales o religiosas.

Sin embargo, conocer estas etapas proporciona una comprensión del proceso emocional que experimenta una persona que va a morir, o que tuvo una

pérdida, una ausencia o cambios que modificaron su realidad. Por esto, considero importante hablar sobre este tema como parte de lo que nos conforma como seres vivos y de la forma en que reaccionamos ante el tema de la muerte.

Las emociones son una de las herramientas más importantes con las que contamos para informarnos de lo que nos está pasando, y eliminarlas es quedarnos un poco a ciegas, sin la posibilidad de ese foco de alerta, de esa guía que son las sensaciones y las emociones, especialmente si son desagradables.

La vida emocional limitada o coartada, es un poco como la muerte. Lo que sentimos le da sabor a la existencia, depende de cada persona saber aprovechar estos ingredientes que, bien utilizados, pueden ser un banquete en todos los sentidos. (Muñoz Polit, Myriam. *Emociones, Sentimientos y Necesidades*, p. XX).

Nuestra percepción de lo que son la vida y la muerte depende de nuestra historia personal, ya que somos producto de las experiencias vividas y algunas de ellas pudieron ser traumáticas. Esto activa mecanismos de defensa que son reacciones del inconsciente que protegen nuestra mente de la ansiedad generada por situaciones difíciles de soportar o enfrentar.

*“[...] son referidos con mayor exactitud como mecanismos de defensa del yo, y así pueden ser categorizados aconteciendo cuando los impulsos del ello están en conflicto unos con otros, cuando los impulsos del ello entran en conflicto con los valores y creencias del superyó, y cuando una amenaza externa es planteada al yo.*

*El término ‘mecanismo de defensa’ es entendido a menudo refiriéndose a un término característico de rasgos de personalidad que surgen debido a la pérdida o experiencias traumáticas.”*

Fuente: [http://es.wikipedia.org/wiki/Mecanismo\\_de\\_defensa](http://es.wikipedia.org/wiki/Mecanismo_de_defensa) (5).

*“Los mecanismos de defensa... que utilizamos para evitar un sufrimiento que es tan intenso que constituye una amenaza para nuestro yo esencial.”* (Bradshaw, John. *Secretos de familia* p.308).

*“Tener, por lo tanto, una buena conceptualización de las sensaciones, emociones y sentimientos nos puede ayudar a explicarnos quiénes, cómo y por qué somos quienes somos, y esta comprensión, sin lugar a dudas, hará nuestra vida más plena y libre.”* (Muñoz Polit, Myriam. *Emociones, Sentimientos y Necesidades*, prólogo de Vázquez Bandín, Carmen).

Para entender el proceso emocional que se desata en un proceso de duelo, debemos definir qué son las sensaciones, percepciones, emociones y sentimientos.

## ■ **Sensación**

La sensación es el referente corporal, los diferentes tipos de reacciones que describimos en términos corporales. Estos términos son normalmente ambiguos, descriptivos de la vivencia fisiológica y del impacto directo de la experiencia en el cuerpo, sea intensa o suave.

En otras palabras, la sensación es la reacción fisiológica que deja huella en lo corporal, que se siente en el cuerpo, el referente corporal de la emoción [...] Todas las sensaciones pueden ser catalogadas como placenteras o displacenteras.

[...] las sensaciones displacenteras nos permiten enterarnos de que hay en el ambiente elementos que tienen que ver con algo amenazante para nuestra supervivencia y desarrollo, algo que no está bien para nuestro organismo. Las sensaciones placenteras nos dan información sobre lo que está bien para nuestro organismo, sobre lo que nos hace bien y puede promover nuestro desarrollo. Las sensaciones displacenteras nos avisan lo que es necesario rechazar. (Ibíd., p.37).

**El dolor y el placer son considerados sensaciones, algunas de las características de éstas son:**

- Procesos iniciales de detección y codificación de la energía ambiental.
- Tienen que ver con el contacto inicial entre el organismo y su ambiente.
- El primer paso al sentir el mundo se lleva a cabo a través de células receptoras que reaccionan hacia tipos específicos de energía. Así, por ejemplo, las células especializadas de la lengua responden a las moléculas químicas de los compuestos.
- Se refieren a ciertas experiencias inmediatas, fundamentales y directas vinculadas con el ambiente físico, como “duro”, “tibio”, “fuerte” y “rojo”, que generalmente se producen a partir de estímulos físicos simples, aislados.

### **■ Percepción**

Es el producto de los procesos psicológicos en los que están implicados el significado, el contexto, el juicio, la experiencia pasada, la memoria y las relaciones. Implica organizar, interpretar y dar significado a aquello que procesan inicialmente los órganos de los sentidos.

La percepción es el resultado de la organización e integración de las sensaciones en una conciencia de los objetos y sucesos ambientales.

### **■ Emoción**

Las emociones son el resultado de la evaluación de una situación por parte del organismo. Las emociones y todas las reacciones corporales asociadas a ellas, sirven de fundamento para los mecanismos básicos de la regulación de la vida, fundamentalmente al servicio de la supervivencia. Están constituidas por reacciones simples, para promover la supervivencia del organismo, son espontáneas.



También se puede hablar sobre emociones de atracción y repulsión hacia el ambiente. Las emociones surgen ante un estímulo y están ahí por razones orgánsmicas y de supervivencia.

**Características más importantes de la emoción:**

- Precede al sentimiento y depende de las sensaciones y las percepciones.
- Es la parte del sentir del proceso emocional, que se hace pública en el sentido que puede ser observada por otros de forma más o menos evidente, a través de acciones o movimientos que pueden verse en conductas específicas de tipo no verbal: En la cara, la voz, los gestos, los movimientos, los cambios hormonales. Como afirma Damasio (2006), las emociones se representan en el *teatro del cuerpo*.
- Suele ser intensa pero corta en duración.
- Son el resultado de la evaluación de la situación por parte del organismo.
- Están al servicio de la supervivencia, se constituyen a partir de reacciones simples para promover la supervivencia del organismo. (Ibíd., pp.38,39).

Hay emociones que tenemos desde el nacimiento y que nos proporcionan el que podamos tener cubiertas las necesidades que nos permiten sobrevivir.

*“Estamos hechos para responder con una emoción de manera preorganizada, cuando se perciben determinadas características de los estímulos del mundo en combinación con nuestra respuesta corporal. Por ejemplo, un ruido muy fuerte, algo de tamaño muy grande, un dolor muy intenso, un silbido dentro de nuestro oído, etc., nos pondrán de inmediato en alerta gracias a una emoción que llamamos miedo. Cada una de esas emociones tiene un objetivo específico de supervivencia.”* (Ibíd., p.47).

Y son emociones primarias las que han sido nombradas con el término MATEA, por la primera letra con la que empieza a escribirse cada una de estas emociones:

<b>EMOCIÓN PRIMARIA</b>	<b>OBJETIVO DE SUPERVIVENCIA</b>
<b>Miedo</b>	<b>Protección</b>
<b>Afecto</b>	<b>Protección</b>
<b>Tristeza</b>	<b>Retiro hacia sí mismo</b>
<b>Enojo</b>	<b>Defensa</b>
<b>Alegría</b>	<b>Vivificación</b>

(Ibíd., p.48).

La emoción de miedo es una reacción de la persona ante la percepción en el ambiente de una amenaza hacia la propia vida, que nos hace ir hacia la búsqueda de autoprotección, expresada normalmente en forma de huida.

Si esta emoción no fuese adecuadamente experimentada, la persona no lograría cuidar de sí misma y estaría expuesta a los peligros de forma continua. Implica una sensación de desagrado, al mismo tiempo nos hace estar energéticos para la posibilidad de huir.

La emoción de afecto implica en el individuo una atracción o inclinación positiva hacia otro o hacia algo que percibe le va a satisfacer alguna necesidad. Implica una valoración positiva y es la base para generar vínculos con el medio.

Si esta emoción no se experimentara adecuadamente sería como no tener la capacidad de dirigirnos hacia el mundo. Implica una sensación de agrado que promueve mayor apertura hacia el ambiente.

La emoción de tristeza tiene que ver con una sensación de pérdida o de desilusión que nos permite retirarnos hacia nosotros mismos. Es una

totalidad desagradable y de menor energía que las otras, si no la experimentamos adecuadamente no podríamos retirarnos para posteriormente seguir buscando la satisfacción de nuestras necesidades en otro lugar.

La emoción de enojo nos permite defendernos de la invasión del ambiente y poner límites. Nos capacita para seleccionar lo que nos hace bien y lo que no, teniendo la posibilidad de alejar aquello que percibimos que puede dañarnos. Quien no vivencia adecuadamente esta emoción puede ser presa de los otros, en detrimento de su propia vida. Es una emoción desagradable, sin embargo nos pone en alerta para la adecuada defensa.

La alegría es una emoción fundamental para mantenernos vivos y energéticos, normalmente la experimentamos cuando estamos satisfaciendo, o hemos satisfecho, alguna necesidad en el presente inmediato. Es muy agradable, mas si no la vivenciamos plenamente trae como consecuencia una sensación de falta de vitalidad que puede impedir que salgamos de manera suficiente a satisfacer nuestras necesidades, en un movimiento de nosotros mismos hacia el mundo. (Ibíd., pp.48,49).

## ■ Sentimiento

El sentimiento es la elaboración y representación cognitiva de cualquiera de las siguientes experiencias: El estado del cuerpo, la emoción, las percepciones, los recuerdos y los pensamientos del estado del cuerpo en un proceso reactivo. Es una idea de un determinado aspecto del cuerpo.

A veces es una idea del cuerpo cuando es perturbado por el proceso de sentir de la emoción. Con esto último, implico que puede haber sentimientos que no proceden de emociones sino únicamente de los estados del cuerpo, de las sensaciones.

Un sentimiento es, entonces, una sensación corporal que interpreto y concretizo, una sensación que “bautizo” con un nombre que va de acuerdo a mi historia, a mis experiencias anteriores y a mi marco cultural.

Un sentimiento tiene la característica de que es una sensación con nombre, por lo tanto, la experiencia se simboliza (o se interpreta) de acuerdo a la vivencia tal y como está ocurriendo en el presente, ayudada por las experiencias anteriores similares.

Esas experiencias anteriores pueden ser propias, es decir, cosas que he vivido personal y directamente, pero también son todas aquellas cosas que he introyectado, ideas y valores que me he tragado de otros sin cuestionarlos, haciéndolos míos.

**Características más importantes de los sentimientos:**

- Implican una elaboración y representación cognitiva.
- En la secuencia del proceso emocional, ocurren posteriormente a las sensaciones y a la emoción.
- Son la parte del sentir del proceso emocional que se hace privada en el sentido que no puede fácilmente ser observada por otros de forma evidente.
- Normalmente están escondidos, invisibles a todos los que no sean su propio dueño. Como afirma Damasio, los sentimientos se representan en el *teatro de la mente*.
- Los sentimientos contribuyen a la regulación de la vida, pero están más al servicio del desarrollo que de la supervivencia.
- Están constituidos por elaboraciones más complejas, de tipo cognitivo.

*“El sentimiento suele ser poco intenso pero de una duración mayor que la emoción.” (Ibíd., pp.39,40).*

El siguiente cuadro nos muestra en forma sintetizada las diferencias que existen entre las emociones y los sentimientos:

<b>EMOCIÓN</b>	<b>SENTIMIENTO</b>
<b>Precede al Sentimiento</b>	<b>Es posterior a la emoción</b>
<b>Puede ser fácilmente observada por otros</b>	<b>No es fácilmente observado por otros</b>
<b>Intensa</b>	<b>Menos Intenso</b>
<b>De corta duración</b>	<b>De más larga duración cognitiva</b>
<b>Resultado de la evaluación organísmica<sup>3</sup> de la situación</b>	<b>Implica una elaboración y representación</b>
<b>Fundamentalmente al servicio de la Supervivencia</b>	<b>Fundamentalmente al servicio del desarrollo</b>

(Ibíd., p.41).

En resumen, las emociones y sentimientos:

1.- **Informan sobre el estado del campo organismo/entorno.** Nos informan cómo está siendo vivenciada la relación entre el individuo y su entorno [...] Muchas emociones y sentimientos son el resultado de evaluaciones, automáticas o reflexivas, sobre el significado de las situaciones con relación a nuestro bienestar. Son como un barómetro interno de lo que

<sup>3</sup>Las teorías organísmicas en Psicología, son una familia de teorías psicológicas holísticas, las cuales tienden a enfatizar la organización, unidad e integración de los seres humanos, expresados a través de las tendencias al crecimiento y desarrollo inherentes a cada individuo.

Fuente: <[http://es.wikipedia.org/wiki/Teoría\\_organísmica](http://es.wikipedia.org/wiki/Teoría_organísmica)> (6).

está ocurriendo en relación con el ambiente. Cuando la situación cambia, cambia también el estado emocional del individuo. Finalmente, nos dan información sobre lo que nos hace sentir [...].

2.- **Proveen orientación en el campo.** [...] Nos permiten saber, con más o menos buen criterio, cómo responder a los acontecimientos, a las situaciones que estamos experimentando [...] Nos informan tanto de lo que es percibido como amenazante, tóxico o destructivo, como de lo atractivo nutritivo y constructivo. Nos dicen dónde estamos y hacia dónde vamos, ya que son como una brújula interna que nos orienta sobre nuestra relación con el campo.

3.- **Nos señalan la presencia de una necesidad.** Así, cuando surge el miedo, nos está avisando que debemos protegernos; cuando emerge el enojo nos dice que hay que defendernos. Cuando se trata de sentimientos más complejos nos están avisando de necesidades también más complejas [...] Las sensaciones, las emociones y los sentimientos nos permiten autoconocernos y reconocer nuestras necesidades.

4.- **Nos informan de aquello que nos es significativo, de aquello que nos interesa.** No sentimos porque sí, siempre que reaccionamos emocionalmente ante algo es porque ese algo nos interesa o nos repele, pero ante lo que no nos importa simplemente no hay reacción emocional. Por lo que la indiferencia, en estricto sentido, es ausencia de emoción.

5.- **Nos organizan para la acción.** Las emociones y los sentimientos nos capacitan para responder con rapidez ante hechos que nos son importantes y que tienen que ver con nuestra supervivencia, como cuando escuchamos un estruendo, en forma rápida buscamos alejarnos y protegernos [...] Las emociones y los sentimientos son promotores de conductas que nos llevan a satisfacer necesidades, por medio de toma de decisiones que se relacionan con la supervivencia. También son promotores del cambio, ya que nos impulsan a la acción.

6.- **Son adaptativas.** [...] En comparación con la cognición, la emoción constituye un sistema biológicamente más antiguo, de acción rápida y adaptativa, destinado a mejorar la supervivencia, conecta nuestra naturaleza biológica con el mundo en donde está inmersa. Funcionan adaptativamente no sólo regulándonos, sino también regulando al otro, así es que cuando estamos

desconsolados nos permite que los demás traten de confortarnos. Los sentimientos son un regulador co-construido entre la persona y el ambiente.

7.- **Nos motivan.** Las emociones y sentimientos nos mueven, nos disponen a hacer cosas con respecto a lo que sentimos. Nos esforzamos constantemente para sentirnos mejor o para alargar los estados placenteros. Nos impulsan a ir hacia aquello que nos hace sentir bien y alejarnos de lo que nos hace sentir mal.

8.- **Comunican.** Especialmente a través de la expresión no verbal. Es así como otros pueden captar a otros sin palabras. Nos permiten percibir inconsistencias entre lo verbal y lo no verbal [...].

9.- **Le dan sabor a la vida.** Si no fuera por la posibilidad de sentir no habría sufrimiento ni dicha, no existiría deseo, no cabría la tragedia ni la gloria en la condición humana. Sentir es el proceso de estar siendo [...].

10.- **Clarifican al pensamiento y la toma de decisiones.** La cognición pura, sin la ayuda de lo emocional, frecuentemente no es capaz de dar soluciones adecuadas a los problemas [...] Son especialmente útiles cuando hay que decidir entre opciones de conflicto. La emoción y el sentimiento nos permiten centrar la atención en determinados aspectos del problema, con lo que aumenta la calidad del razonamiento con respecto al problema [...] Entre más conscientes estemos de lo que sentimos, más cuestionaremos lo que pensamos [...] Un sentimiento frecuente e intenso expresa una necesidad pendiente de satisfacer, ya que los sentimientos son grandes sintetizadores de la experiencia.

11.- **Son generadores de comportamientos éticos.** Si no fuese por sentimientos tales como el arrepentimiento, el afecto, la solidaridad, la compasión, la simpatía, entre tantos más, la vida social armónica sería imposible. No habría altruismo, ni bondad, ni censura. Las emociones y los sentimientos son el sistema natural de navegación ética, en ajuste a un mundo concreto donde los otros también son seres que sienten. (Ibíd., pp.62,64).

## **Los sentimientos y la percepción**

Indudablemente, percibimos parcialmente, es decir, nunca percibimos la totalidad de la realidad, sólo una porción de la misma; además esta percepción está matizada por nuestra historia. Si en la propia historia hay una situación que ha sido buena o agradable, producirá emociones y sentimientos gratos, de lo contrario generará emociones y sentimientos desagradables. Cuando la experiencia ha sido demasiado desagradable, de tal forma que haya sido traumática, o sea extremadamente difícil o imposible de asimilar, entonces se puede distorsionar y hasta bloquear la percepción.

Nuestra percepción depende de nuestros sentidos, si nuestros sentidos están alterados de alguna forma, percibiremos mejor o peor; por ejemplo, hay personas que son muy agudas en su percepción visual, pero no han desarrollado suficientemente la percepción auditiva, otras tienen el olfato muy desarrollado pero no tanto como la audición, finalmente hemos desarrollado el sentido que está en mejores condiciones en su momento de darnos la información requerida para la supervivencia.

Estas herramientas de los sentidos son especializadas en la persona para percibir y aprender la realidad. Hay personas que en su proceso de enseñanza-aprendizaje se apoyan más en un sentido que en otro para dejar entrar el mundo.

El bloqueo o no de los sentidos tendrá que ver con nuestra genética y con nuestra historia, aunque generalmente si hemos desarrollado poco un sentido, agudizamos otro.

La percepción es selectiva y es necesaria para que se desarrolle la conciencia, que es un proceso que consiste en integrar toda esta nueva experiencia; una vez que se haya percibido, se va hacia la simbolización, o sea, que le damos un significado a lo percibido y que podrá generar una emoción y un sentimiento.

Por tal, la conciencia depende tanto de la percepción como de la simbolización que hagamos de la realidad, por eso algunos autores creen que si logramos tener una conciencia más amplia de la realidad es posible que en



situaciones futuras la conciencia de hechos futuros cambie, que es un tanto la postura cognitiva. (Ibíd., pp.41,42).

De acuerdo a la citada especialista, Myriam Muñoz Polit, tanto emociones como sentimientos son producto de la interacción con el entorno. Por tanto, existe una co-creación en donde las emociones y los sentimientos modifican el pensamiento, la conducta y el entorno, y éste último influye en los pensamientos, sentimientos, emociones y conducta. De igual forma, los pensamientos influyen en las emociones, los sentimientos, la conducta y el entorno.

Por lo anterior, se genera una retroalimentación en la que surge un aprendizaje que complica la vida afectiva y nuestras relaciones con el entorno, pero al mismo tiempo, la enriquecen y la hacen atractiva.

O la hacen perturbadora cuando se atraviesa por un proceso de duelo a causa de una muerte, ausencia, pérdidas, cambios o por una enfermedad crónica, degenerativa o incurable, en donde las emociones son intensas, muy prolongadas o atentan contra nuestra estabilidad, y no podemos cubrir nuestras necesidades básicas, produciéndose un gran desequilibrio en nuestras vidas.

El proceso de duelo *“se refiere al dolor emocional que se experimenta tras haber perdido algo o a alguien significativo en nuestras vidas... Del mismo modo, sabemos que las pérdidas implican gran sufrimiento para la mayoría de las personas pero sólo una minoría presentará trastornos psíquicos y/o complicaciones en el proceso de resolución.”* (Barreto, Pilar. *Muerte y duelo*, p.15).

Si un ser querido muere, “se nos olvida la diferencia entre la aceptación intelectual y la emocional o afectiva, la cual necesita expresar las emociones libremente. Esto implica la elaboración de dos duelos:

- 1.- Racional**
- 2.- Emocional**

Lo que realmente nos aterra es el dolor y el sufrimiento que conllevan las pérdidas por muerte de nuestros seres queridos.

Los sentimientos no son ni buenos ni malos, son agradables o desagradables. Pero, si los que experimentamos en el duelo son desagradables, trataremos a toda costa de evitarlos; lo único que lograremos es gastar gran parte de nuestra energía en mantener nuestros afectos inhibidos en el inconsciente.

Desafortunadamente, a través de la educación y la sociedad se nos va diciendo qué podemos sentir, y con ese proceso vamos bloqueando o tapando un sentimiento con otro, hasta que llega el momento en el que ya no sabemos ni qué estamos sintiendo; si los sentimientos son desagradables tratamos a toda costa de evadirlos.” (Castro González, María del Carmen. *Tanatología. La Inteligencia Emocional y el proceso de duelo*, p.87,89).

Aquí es donde surge el problema, porque por un lado podemos entender, usando la razón, que la vida es finita, que terminará y no sabemos el momento en el que lo hará, y por otro se detona un proceso emocional también natural cuando algo nos perturba y la idea de sentirnos excluidos, de no pertenecer más al ciclo de la vida o a nuestro grupo social o familiar con nuestra muerte o con la de un ser querido, no es fácil de aceptar.

Y con esto la imposibilidad de que podamos elaborar nuestro proceso de duelo en forma satisfactoria, si nos mantenemos estancados activando y alimentando los mecanismos de defensa, evadiendo o negando indefinidamente lo que nos sucedió. Porque no sabemos que lo que nos está ocurriendo es un proceso emocional natural que es dado por nuestra conformación, ni tampoco cómo afrontarlo, ni manejarlo.

Es por esta razón que en el Aspecto Psicológico, enfoco mi trabajo en describir las sensaciones, emociones y sentimientos, para entender el impacto que la muerte, las pérdidas, las ausencias y los cambios pueden causar y con esto manejar las reacciones que puedan producir.

Y como dijo Víctor Frankl: *“El sufrimiento que puedas evitar, evítalo, pero el que no, asúmelo.”*

La muerte llegará tarde o temprano y nos llegará independientemente de la edad y de si lo queremos o no, y por esto es importante conocer cómo la vivimos en las diferentes etapas del desarrollo, al igual que el proceso de duelo.

Con demasiada frecuencia se aparta a los niños de la enfermedad y de la muerte, bien por un afán de protección, bien por la incapacidad del adulto debida a la fuerte afectación emocional en la que se encuentra o bien a su inhabilidad para manejar la situación.

También es común que se nieguen o rechacen sus preguntas e inquietudes respecto a este fenómeno.

Tal como lo plantea Shonfeld (1989), el concepto de muerte incluye los parámetros de irreversibilidad, finalidad, universalidad y causalidad, que se van incorporando en la conceptualización del niño a través de su desarrollo evolutivo.

Así, por ejemplo, Wass (1984) relaciona los periodos evolutivos y el concepto de muerte que se posee en los mismos. En este sentido, especifica que hasta los 2 años el concepto de muerte no existe en el niño, que entre los 2 y los 7 años se incorpora pero con un carácter reversible y temporal, desde los 7 a los 11-12 años se añade el componente de irreversibilidad aunque aún falta la definición de causalidad, pues en muchos casos se experimenta como un fenómeno caprichoso y finalmente, tiene toda su amplitud conceptual a partir de los 12 años.

Las manifestaciones del duelo en los niños se caracterizan por un mayor componente somático y por problemas de conducta. Físicamente son características las dificultades del sueño, la negativa a comer, la enuresis y los dolores de cabeza o de estómago.

En el plano cognitivo se produce ansiedad de separación, miedo a que otro familiar muera, fantasías de muerte, dificultades de aprendizaje y culpa.

En la vertiente conductual, aparecen comportamientos regresivos, emociones explosivas, berrinches moderados, timidez extrema, desinterés por el grupo, dependencia excesiva y demanda de atención.

La mayoría de las reacciones son más frecuentes en los primeros meses tras el fallecimiento, aunque algunas pueden aparecer después de los dos años.

Las manifestaciones en los adolescentes son similares a las de los adultos, aunque en los más jóvenes predomina el malestar fisiológico (dolor de cabeza o estómago) y en los mayores, el psicológico (por ejemplo, baja autoestima).

Estas diferencias pueden relacionarse con la dificultad de los más pequeños de la familia a la hora de expresar sus sentimientos.

Es fundamental señalar que los efectos del duelo en la adolescencia son importantes y su no resolución puede conducir a problemas serios y duraderos.

Ciertamente, resulta difícil determinar *cuándo ha finalizado* realmente un duelo, aunque se considera como momento clave aquel en que la persona es capaz de mirar hacia el pasado y recordar con afecto sereno al fallecido y la historia compartida. Se habla normalmente de períodos que oscilan entre uno y dos años. (Barreto, Pilar. *Muerte y duelo*, pp.17,18).

Las manifestaciones más comunes en el duelo de los adultos se describen en el siguiente cuadro:

<b>Cognitivas</b>	<b>Físicas</b>	<b>Motoras</b>
Irrealidad (extrañeza ante el mundo).	Aumento de la morbi-mortalidad.	Autoaislamiento social.
Preocupación, rumiaciones, pensamientos e imágenes recurrentes.	Sensaciones en el estómago y de vacío.	Hiperactividad.
Sensación de presencia del fallecido.	Boca seca.	Hipoactividad.
Vivencia de abandono y soledad.	Hipersensibilidad a ruidos.	Llamar o hablar con el fallecido.
Añoranza.	Alteraciones del sueño.	Conductas impulsivas y dañinas.
Insensibilidad.	Dolor de cabeza.	Usar las ropas del fallecido y acudir a lugares que frecuentaban juntos.
Incredulidad (imposible, Irreal).	Astenia y debilidad.	Llevar o atesorar objetos pertenecientes al fallecido.
Dificultades de atención, concentración y memoria.	Opresión en el pecho y la garganta.	Suspirar y llorar.
Desinterés.	Trastornos del apetito.	
Obsesión por recuperar la pérdida.	Palpitaciones.	
Ideas de culpa y autorreproche.		
Liberación.		
Confusión.		
Alucinaciones visuales y auditivas breves.		
Búsqueda de sentido y/o cuestionamiento religioso.		

(Ibíd., cuadro 1.1, p.16).

“Si queremos mantener nuestra salud emocional y encontrarle sentido a la vida después de una pérdida debemos elaborar nuestros duelos.” (Castro González, María del Carmen. *Tanatología. La Inteligencia Emocional y el proceso de duelo*, p.124).

Para ello es importante saber que existe la forma de elaborar nuestros duelos, por medio de tareas, (tareas del duelo fue un término que Freud estableció en 1917 y que muchos teóricos lo utilizan entre ellos J. William Worden).

Worden propone, desde una perspectiva psicoanalítica, cuatro tareas básicas (Barreto, Pilar. *Muerte y duelo*, pp.30,32):

- Aceptar la realidad de la pérdida asumiendo que la marcha es irreversible. Algunas de las formas de protegerse ante la muerte de un ser querido son: la “momificación” guardando las posesiones del fallecido para ser usadas cuando vuelva, la evitación fóbica de los objetos que recuerden la realidad de la pérdida y el espiritismo como forma de búsqueda de la persona muerta. A las comentadas por Worden puede añadirse la “casa museo” en la que todo recuerda o brinda homenaje al fallecido.
- Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida. Contrariamente, el desarrollo de adicciones es una forma de bloquear los sentimientos y negar el sufrimiento.
- Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente y desarrolla nuevas habilidades, asumiendo sus roles y buscando significado y sentido a la propia vida.
- Recolocar emocionalmente al ser querido muerto y continuar viviendo, claro que no se trata de renunciar al fallecido, sino encontrarle un lugar apropiado en su vida psicológica que deje espacio a los demás y permita al doliente continuar viviendo eficazmente.

El tipo de muerte determinará las características específicas del duelo, su afectación y, por lo tanto, su elaboración.

*“... el modo en el que se ha producido la muerte, la ausencia del objeto del duelo, la duración de la enfermedad, la existencia de crisis concurrentes, los recursos materiales escasos y las muertes estigmatizadas.”* (Ibíd., pp.30,33). Afectarán el progreso de elaboración del duelo y con ello el manejo del impacto que la muerte produce y de todo lo que la relaciona.

Por ello, para elaborar satisfactoriamente un duelo se requiere, en primer lugar, entender que las emociones y los sentimientos que surgen por una muerte o por pérdidas, son un componente fundamental de un proceso natural con el que contamos los seres humanos y que nos sirve para sobrevivir y para adaptarnos a nuevas circunstancias, al igual que entender en qué consisten y cómo funcionan nuestras necesidades, ya que el cambio prevalece en la vida.

En determinados momentos quizá necesitaremos de especialistas, herramientas, redes de apoyo tanto afectivas como instituciones que nos brinden la ayuda, la orientación, o los servicios para poder resignificar nuestra vida, después de una muerte, una ausencia, una pérdida o cambios difíciles de afrontar.

También es importante hablar sobre cómo son reveladas nuestras necesidades, ya que lo hacen a través de las emociones para cubrir lo que nos hace falta. Necesitar es vital, es parte de la supervivencia y sirve para mantenernos en condiciones saludables y así, no deteriorarnos o enfermarnos hasta morir. Estas son necesidades fisiológicas.

Cuando lo que se busca es satisfacer las necesidades individuales, estamos hablando de necesidades psicológicas. Y cuando las necesidades se basan en dar importancia a los otros, entonces hablamos de necesidades trascendentales.

Las emociones tienen que ver con las necesidades fisiológicas, y los sentimientos con las necesidades psicológicas y trascendentales.

Al estudiar el comportamiento humano, los psicólogos generalmente definen el comportamiento como el intento de satisfacer una necesidad.

Una necesidad es un estado de tensión o de desequilibrio derivado de una carencia, de una ausencia que sentimos.

Cuando una persona experimenta esa ausencia o carencia, entra en un estado de desequilibrio e intranquilidad, y se apresura a satisfacerla para liberarse de ese sentimiento y alcanzar un estado de satisfacción y equilibrio.

Por tanto, un sentimiento se considera “anormal” cuando no le sirve a la persona para satisfacer la necesidad que existe detrás de sí mismo.

Frecuentemente se piensa que, al crecer, el ser humano podrá enfrentarse a cualquier situación sin que ésta le produzca dolor; nada más erróneo ya que ante diversas situaciones podemos experimentar heridas profundas. (Castro González, María del Carmen. *Tanatología. La Inteligencia Emocional y el proceso de duelo*, p.61).

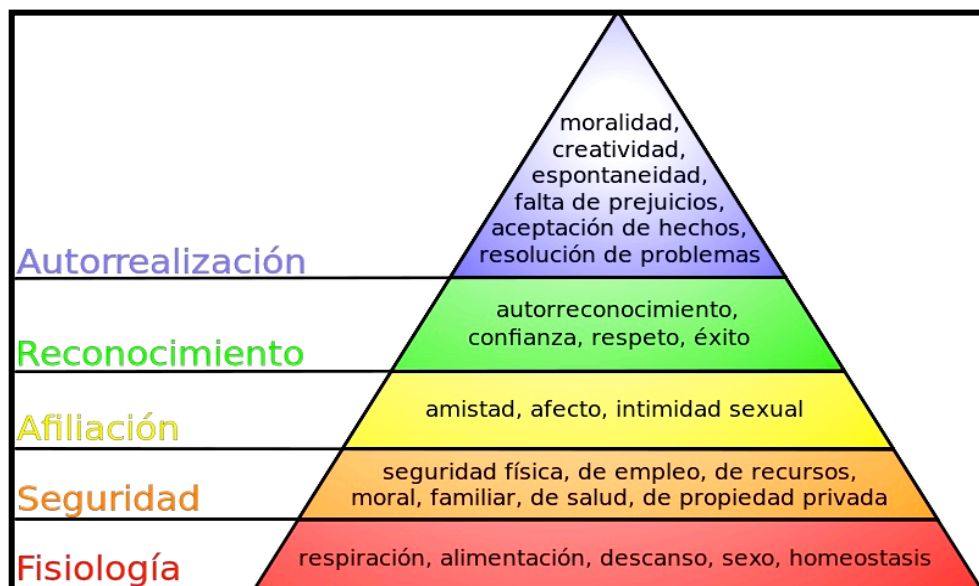
Maslow<sup>4</sup> formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide).

Y lo ejemplifica en el siguiente esquema:

---

<sup>4</sup> **Abraham Maslow** (1908- 1970), fundador de la psicología humanista que postula la existencia de una tendencia humana básica hacia la salud mental, la que se manifiesta como una serie de procesos de búsqueda de auto actualización y autorrealización. Pionero de la Psicología Transpersonal. Su teoría más conocida es la pirámide de las necesidades, modelo que plantea una jerarquía de las necesidades humanas, en la que la satisfacción de las necesidades más básicas, o subordinadas, da lugar a la generación sucesiva de necesidades más altas o superordinadas.





Fuente: <[http://es.wikipedia.org/wiki/Pirámide\\_de\\_Maslow](http://es.wikipedia.org/wiki/Pirámide_de_Maslow)> (7).

*“Cuando el sentimiento es agradable existe detrás una necesidad satisfecha o en vías de satisfacción; cuando es desagradable, seguramente hay una necesidad insatisfecha [...].”*

*Al trabajar con personas en duelo, es primordial descubrir qué necesidades tienen que finiquitar, y cuáles se ven afectadas con la pérdida.”* (Castro González, María del Carmen. *Tanatología. La Inteligencia Emocional y el proceso de duelo*, p.63).

Y considerar que: *“Entre mejor cubiertas estén las necesidades y el grado de satisfacción sea más alto, la persona será más saludable y su vida interpersonal será más constructiva, porque es indudable que una persona satisfecha podrá ser más tolerante, flexible y adaptable ante las situaciones difíciles de la vida. Maslow (1973) afirmaba, según sus investigaciones, que si hay una deficiencia duradera en la satisfacción de las necesidades básicas (de tipo fisiológico y psicológico), la probabilidad de enfermar aumenta.”* (7).

Al comprender el proceso emocional y qué son las necesidades, observamos que existen varios factores que pueden bloquear o afectar el que un proceso de duelo se pueda elaborar y son: los introyectos, las experiencias obsoletas y los asuntos inconclusos.

### ➤ **Introyectos**

#### **Características generales:**

- ❖ Son mensajes explícitos o implícitos con respecto a la persona misma, la vida y los demás.
- ❖ Son ideas verbales y no verbales que la persona se “tragó sin masticar”.
- ❖ No tienen fundamentos en la propia experiencia, se asumen para buscar aprobación y afecto.
- ❖ Satisfacen necesidades de otros.
- ❖ Son creencias que se viven como si fueran propias.
- ❖ Resultan amenazantes al ser revisados o cuestionados.
- ❖ Generalmente la mayoría de ellos son incorporados en la niñez temprana, pero podemos seguir introyectando toda la vida.
- ❖ Pueden causar problemas al oponerse a la propia experiencia, haciendo que la persona se sienta dividida o confundida con respecto de lo que quiere.
- ❖ Ocupan un espacio que puede impedir satisfacer alguna necesidad propia, por ejemplo: “Aprendí a no gritar y no me puedo defender”.
- ❖ Se toman diferentes posturas ante los introyectos, negativa cuando se les obedece sin cuestionar, hay una intermedia cuando la persona se rebela contra ellos y la positiva cuando se cuestionan.

➤ **Experiencias obsoletas**

**Características generales:**

- ❖ Es una conducta, actitud o postura existencial que fue útil en otra época pero que se quedó como un patrón rígido en respuesta.
- ❖ Normalmente surgen en situaciones difíciles o de supervivencia.
- ❖ Tienen fundamento en la propia experiencia, pero al cambiar las circunstancias y condiciones ambientales permanecen rígidamente iguales.
- ❖ La experiencia obsoleta en algún momento satisfizo una necesidad, pero ya no lo hace.

➤ **Asuntos inconclusos**

**Características generales:**

- ❖ Surgen en relación, tienen que ver con una necesidad que se quedó pendiente con alguien.
- ❖ Se ha congelado la necesidad y el satisfactor.
- ❖ La energía para satisfacer la necesidad se contiene porque el satisfactor deseado no está o no responde como hubiéramos deseado.
- ❖ Cuando la energía es mucha se descarga pero la persona no queda satisfecha.
- ❖ Interfieren en las relaciones actuales, porque en tanto se dependa de situaciones anteriores se pierde contacto con lo que ahora está sucediendo.
- ❖ Más que experimentar de forma fresca y creativa, la persona con muchos asuntos inconclusos se relaciona con la nueva situación basándose en relaciones viejas.

*“Cualquiera de estas tres fuentes de bloqueos puede generar obsesiones, anhelos, perfeccionismo, devaluación y, en general, reacciones emocionales*

*desproporcionadas.”* (Muñoz Polit, Myriam. *Emociones, Sentimientos y Necesidades*, pp.82, 84).

Si no podemos elaborar nuestros duelos y establecer una coherencia emocional que dé como resultado cerrar un ciclo de pérdida adecuadamente, es necesario acudir a especialistas que nos ayuden a resolver nuestro proceso. Una herramienta útil que apoya a cualquier tipo de terapia psicológica para resolver procesos de duelo, que al estar atorados nos puedan provocar males o enfermedades es la biodescodificación, y consiste en:

*“...el arte de acompañar a la persona a encontrar la emoción oculta, esencial (el resentir), asociada al síntoma que hay (la enfermedad) para descodificarla y así favorecer la curación mediante la liberación de la emoción que hay en el inconsciente y trascender dicha emoción transformándola.”* **Enric Corbera**

Cuando tenemos un conflicto sin resolver provocamos un desequilibrio en nuestras emociones y esta energía producida va directamente a nuestros órganos produciéndose así un daño, desencadenándose una enfermedad. En un proceso de duelo no elaborado satisfactoriamente, se eleva el riesgo de contraer enfermedades por este desequilibrio. El equilibrio entre nuestras necesidades, emociones, sentimientos y pensamientos, nos llevará a poder elaborar nuestro proceso de duelo, contando con redes de apoyo y con las herramientas necesarias.

Así mismo, que podamos arreglar pendientes, enfrentar los cambios y aceptar las pérdidas que se presenten. Incluso, llegar a despedir dignamente a un ser amado que murió. Darle la vuelta a la página y seguir con otro capítulo del libro de nuestra vida, hasta que el viaje por nuestra existencia llegue a su destino final, a su último capítulo, con nuestra muerte, la estación final del viaje por nuestro Ciclo Vital.

### **III. ASPECTO SOCIAL**

*“El hombre no sólo vive como ser biológico sino que es también un animal simbólico con la necesidad de trascender su materialidad y darle un sentido a su existencia más allá de los límites de lo físico.*

*El hombre crea cultura y significados y así como crece su cuerpo, evoluciona su mente creando distintos mundos que tratan de diferentes maneras de darle sentido a sus existencias.” Fuente: <<http://filosofia.laguia2000.com>> (8).*

Desde el punto de vista social, la vida tampoco tiene una definición precisa. La concebimos como un valor agregado interno y externo, a través del cual nos desenvolvemos como individuos o como sociedad. Tiene que ver con ser y con trascender y no sólo con existir como seres biológicos.

Somos seres que tenemos vida mientras se mantengan en nosotros las propiedades físico-químicas y termodinámicas que la describen. Los seres humanos tenemos un cerebro desarrollado que nos permite adquirir conocimiento, crear y usar herramientas que tienen que ver con preservar o con aniquilar la vida.

Nos organizamos en sociedades por medio de un sistema en el cual nos desenvolvemos y desarrollamos. Y es a través de la historia del desarrollo del hombre, de las civilizaciones y de la vida cotidiana como socialmente se describe a la vida.

La vida cotidiana es analizada por las Ciencias Sociales, y dentro de ellas, la Sociología le dedica gran importancia. La vida cotidiana está constituida por todas las situaciones que pasamos a diario, y las actividades que realizamos con frecuencia, todo esto dentro de un contexto específico.

Cosas que integran la vida cotidiana son: los horarios en los que solemos despertarnos, comer, e ir a dormir; los lugares a los que asistimos (ej.:

escuelas, clubes, trabajos); y la gente con la cual nos vemos o hablamos frecuentemente.

En la vida cotidiana, cada individuo se desplaza como un miembro de la sociedad, pues cotidianamente nos relacionamos e interactuamos con otras personas. A partir de la vida cotidiana, los niños aprenden valores morales, y se forman, para luego ser en parte un reflejo, de todo aquello que han vivido y aprendido.

La vida cotidiana varía en el tiempo, y de una sociedad a otra, e incluso entre los individuos de una misma sociedad. Además, varía del campo a la ciudad: la vida diaria en los espacios rurales es distinta de la vida diaria en los espacios urbanos, pues los modos de trabajo son distintos, así como el contexto social. Lo cotidiano es lo que hacemos de manera rutinaria... e incluye nuestras costumbres.

Muchos factores influyen en la vida cotidiana, como por ejemplo: la tecnología, los medios de comunicación, nuestra familia y amigos, la educación, el contexto social, político, y económico, y la época en la cual vivimos, entre otros. La tecnología y los medios de comunicación afectan tanto positiva como negativamente nuestra vida, puesto que a través de ellos es más sencilla la comunicación a distancia, y por ello es que vivimos dentro de la globalización. Fuente: <http://sobreconceptos.com/vida-cotidiana> (9).

Sin embargo, *“el ciclo vital de cada individuo se desarrolla dentro de un contexto cultural e histórico. El nacimiento, los primeros pasos, las primeras palabras, la instrucción escolar, la mayoría de edad, encontrar pareja, el trabajo, la formación de una familia, el encuentro con la sabiduría y el afrontamiento de la propia mortalidad son procesos universales; pero dan el rico mosaico de patrones biológicos y culturales de cada individuo.*

*“En otras palabras, herencia y ambiente en interacción. Las ciencias sociales tienen mucho que decir sobre los patrones e influencias comunes, así como, sobre el momento en que ocurren; pero la comunidad inmediata tiene mucho que decir sobre su significado. Algunas prácticas culturales hacen*

*explícitos los nexos entre muerte, nacimiento y ciclo de vida.” (Craig, Grace. Desarrollo Psicológico, p.624).*

El hombre es un ser gregario por naturaleza, pues necesita del concurso y colaboración de los demás para satisfacer sus necesidades, desarrollarse moral e intelectualmente.

Lo humano en el hombre lo engendran la vida en sociedad y la cultura creada por la humanidad.

El hombre es el elemento básico donde descansan todas las estructuras sociales.

[...] Dentro de la vida del hombre también se concentran muchísimos fenómenos dentro de los que sobresalen los siguientes:

A. Fenómenos de conservación de la vida del individuo: nutrición, respiración, circulación, segregación (estos son los primeros fenómenos que se manifiestan en todo ser humano).

B. Reproducción: Fenómenos destinados a la conservación de la especie a través de la relación sexual entre ambos sexos.

C. Protección interior: Orgánicamente hablando, estos fenómenos velan por la integridad y ejercicio de órganos de nutrición y reproducción.

D. Protección del exterior: Fenómenos por los que el individuo se defiende de los peligros del ambiente físico que lo rodea.

E. Protección a la prole: Fenómenos que son dirigidos por los sentimientos innatos para resguardar el desarrollo, agrupando las especies en familias.

Todo ser humano está dotado de inteligencia y voluntad libre. Este es el principio de la convivencia bien organizada y fecunda; ya que los aspectos individual y social se conciben siempre, el uno en función del otro [...].

[...] en los comienzos de la humanidad, la familia fue la primera sociedad inicial creada, cuando se unieron a otras familias, formaron clanes o tribus. Esa fue la primera sociedad civil, que tenía por principios abastecer a sus familias de alimento y ayudarse mutuamente.

La naturaleza gregaria del hombre dio origen a la sociedad y con ella a su desarrollo histórico. En los albores de la humanidad el hombre es un simple recolector de productos (frutos, raíces, entre otros) pero, al transformar la naturaleza desarrolla una sociedad colectiva en la que no hay propiedad privada. Todo es propiedad de todos.

La invención de los instrumentos de producción (mazo, lanza, flecha, etc.), el descubrimiento del fuego, agricultura, domesticación de los animales, etc., dio origen a la propiedad privada [...].

Fuente: <http://elambienteyserrazonal.blogspot.mx/2013/04/> (10).

Los seres humanos funcionamos a partir de nuestras necesidades, al satisfacerlas, permiten nuestra supervivencia y nuestro bienestar.

El sentirnos seguros es primordial por lo que nos aferramos a la vida y provocamos un estado de ansiedad en una carrera loca contra el tiempo para, día con día, detener o alejar la verdad de que nuestra vida, o la de nuestros seres queridos, terminará; porque esto nos excluye y nos hace tener un sentimiento de abandono, entonces negamos a la muerte o la dejamos a un lado, sin querer darnos cuenta que todos los días ocurre.

*“Nuestra cultura interpreta el mundo en términos de tiempo y espacio. Una vez que nos hemos ubicado en ella, con un tiempo que “fluye” del pasado al futuro, la experiencia nos dirá que este futuro contiene nuestra muerte. El dolor causado por esta visión mueve a la mente a generar modelos e ideas mediante las que se mitiga de alguna forma la angustia de muerte...”.* (Blanck, Fanny. *La vida, el tiempo y la muerte*, p.135).



Estos modelos son resultado de la forma en cómo nos mostraron a la muerte desde nuestros primeros años de formación. Si ésta se oculta, cuando llega nos sorprenderá, pero si es parte de la vida, tarde o temprano se presentará, ya que el tiempo se ocupará en ir recorriendo la vida hasta que la muerte lo decida y no importa si es en forma cíclica o lineal.

Cuando se presenta la muerte de un ser querido tendrá que haber un reacomodo en el sistema familiar y la vida continuará su flujo en los que lo sobreviven. Habrá un periodo para adaptarse y experimentar el dolor de la ausencia (proceso de duelo) y otro para continuar con la vida cotidiana. Por ello, es de suma importancia ubicar a la vida y a la muerte con el espacio, con el tiempo y con la temporalidad.

El pensamiento está enhebrado por la noción del tiempo [...] Su modo de funcionar en el adulto parece ser producto de un largo proceso de maduración y aprendizaje, en el que desempeñan un papel fundamental tanto la forma en que lo criaron sus padres como los valores, creencias y actitudes de la sociedad en la que vive.

No sólo las diversas sociedades y civilizaciones difieren en sus nociones sobre vida, tiempo y muerte, sino que incluso la nuestra tiene una visión que es producto de cómo fue evolucionando el conocimiento a lo largo de la historia [...].

El nivel mental ha llevado al hombre a ordenar los datos que le proporcionan los sentidos en un modelo que llama realidad; manejándose con él, ha logrado la mayor eficiencia que jamás se ha dado en el reino animal.

El hombre es un bicho inseguro y ansioso, que busca su seguridad en el conocimiento, apoyándose en ese modelo de la realidad, y que da a esa búsqueda la forma de búsqueda de significado. A pesar de que sus modelos científicos jamás han justificado para él la idea de que el tiempo transcurra, cree sentir un tiempo que fluye desde un pasado en el que ubica las causas hacia un futuro en el que ubica los efectos [...].

[...] la crianza y la educación deberán instalar los programas con que funciona el aparato psíquico en nuestra cultura y que, como consecuencia, ese aparato psíquico se polarizará en una descomunal memoria inconsciente, en la que no parece regir la temporalidad cotidiana, y en un consciente que enhebra su visión del mundo a lo largo de un hilo temporal cuya naturaleza, empero, aún no puede comprender.

Y sabemos también que los genes que atesoran la información genética aún están ahí, aguardando el inescapable instante en el que desencadenarán nuestra muerte. (Ibíd., pp.16, 17, 18, 19).

Tenemos la percepción de que el tiempo fluye, no sólo por medirlo linealmente sino también por observar los ciclos de la naturaleza. En la antigüedad el hombre estaba sincronizado a la naturaleza en una forma rítmica, en donde la vida se relacionaba con el día y la muerte con la noche, por el manejo de simbolismos.

No hay característica que diferencie más a la sociedad occidental actual de las sociedades anteriores [...], el tiempo estaba representado por los procesos cíclicos de la naturaleza, el cambio del día a la noche, el paso de las estaciones. Los nómadas y los labradores medían el día desde el amanecer hasta el ocaso, y el año en términos de la siembra y la cosecha, así como por las caídas de las hojas, y el hielo que se derrite en ríos y lagos. Mientras el agricultor trabajaba de acuerdo con los elementos, el artesano lo hacía según el tiempo que necesitaba para perfeccionar su producto. Se pensaba en el tiempo dentro de un proceso de cambio natural y los seres humanos no se preocupaban por medirlo por exactitud. (16).

[...] Al construirse un esquema de la realidad con los datos que le proporcionan los sentidos, y al asignar significados y nombrar objetos, el hombre establece una cadena de palabras que lo construye como sujeto pensante, y le hace creer que hay un tiempo que fluye de modo continuo hacia la muerte [...]. (Ibíd., p.18).

Menciono el tema del tiempo en relación a la vida y a la muerte, porque la vida al ser impermanente tiene un final y este final está dado por la muerte.

Entonces decimos que la vida es temporal en cada ser que la posee. Y esto da como resultado que en nuestra sociedad se niegue a la muerte porque ésta a su vez, niega los logros individuales y los colectivos, negando también el placer para llegar a ellos, ya que todo terminará. *“Cuando cada momento se convierte en una expectativa, la vida queda privada de realización plena y se teme a la muerte, pues parece que la expectación debe terminar.”* (Watts, Alan. *La sabiduría de la inseguridad*, p.117).

*“Los milagros de la tecnología nos hacen vivir en un mundo frenético y mecánico que violenta la biología humana, y no nos permite hacer nada más que perseguir un futuro cada vez con mayor rapidez.”* (Ibíd., p.52).

Lo anterior da como resultado vivir en sociedades marcadas por la ansiedad, persiguiendo siempre lo que nos dará placer y negando, o evadiendo, las situaciones que nos producen dolor.

La relación que tenemos con la vida y la muerte, tiene que ver con la adaptación, ya que a una mejor adaptación habrá una supervivencia viable y esta se logra cuando podemos cubrir nuestras necesidades básicas.

Al ser entes sociales tenemos la necesidad de vincularnos y de pertenecer. El sentirnos excluidos nos produce ansiedad por nuestra naturaleza gregaria, y establecemos una lucha entre nuestros vacíos y nuestras satisfacciones. Al amar a un ser querido que murió, no sabemos qué hacer con su ausencia y con el amor que le tenemos.

Entonces la muerte nos impacta en una lucha entre lo racional y lo emocional, de igual manera cuando amamos la vida y sabemos que al contraer una enfermedad terminal se nos “escapará” y ya no estaremos físicamente, aún sabiendo que tarde o temprano moriremos, siendo esto una verdad absoluta.

En la actualidad, la sociedad tiene como objetivo médico principal la erradicación del dolor y el sufrimiento, buscando aliviar y curar tanto el cuerpo como el alma del ser humano que los padece.

En realidad, morir es parte de vivir y el dolor constituye la experiencia sensorial desagradable que permite al hombre tener conciencia de su ser real y verdadero.

La experiencia del dolor varía de una persona a otra; se ve influida por aspectos no solo orgánicos sino también psicosociales; y tiene como función limitar el daño, por lo que está presente en la mayoría de las enfermedades.

En condiciones normales, el dolor es una señal de alarma que indica que algo no funciona normalmente; por ende, el dolor se puede aliviar cuando se elimina la causa. (Behar, Daniel. *Un buen morir*, p.23).

Muchos de los sistemas en los cuales la humanidad se ha organizado por medio de normas o moldes; o con usos y costumbres, conducen la manera en que debemos considerar a la muerte, al dolor y al sufrimiento.

*“Cualquiera que sea el trasfondo cultural, la muerte y sus perspectivas a menudo imprimen un significado nuevo a la vida del individuo y de la comunidad. Reconsideramos nuestras prioridades y nuestros valores cuando tratamos de interpretar la vida y la muerte de una persona.”* (Craig, Grace. *Desarrollo Psicológico*, p.625).

Tanto las influencias culturales como la historia de la experiencia de vida, determinarán la respuesta ante la muerte y la forma de llevar el duelo.

Es importante tomar en cuenta que no sólo se puede presentar un duelo racional, sino también un duelo emocional en donde el individuo es el único que sabe lo que está experimentando y que no se puede ajustar a un patrón

determinado; aunque existan factores comunes en la sociedad a los que nos hemos ajustado por costumbres o por educación.

Por tener una composición biológica común, podemos observar en los seres humanos respuestas emocionales similares, pero la manera de expresarlas y el impacto que producen dependerá de ciertos “*factores que pueden dificultar o facilitar el proceso de duelo.*” Por ejemplo:

- ▶ **Tipo de muerte.** No es lo mismo que una persona fallezca por muerte natural a que el deceso sea accidental y violento.
- ▶ **Edad.** No es lo mismo que fallezca una persona de 80 años a que fallezca un niño, adolescente o joven.
- ▶ **Cultura.** Existen culturas donde la muerte se percibe de manera más natural, así como otras donde no se permite expresar sentimientos y los duelos se ahogan.
- ▶ **Sexo.** [...] para la mujer es más fácil elaborar el duelo, ya que es más aceptado que llore y se ponga triste; al hombre se le reprime más.
- ▶ **Etapas evolutivas del doliente.** Este aspecto es muy importante y debe considerarse ya que es diferente que fallezcan los padres cuando se es adulto y ya se tiene familia propia, a que fallezcan cuando el deudo es pequeño.
- ▶ **Espiritualidad.** Si se posee, favorecerá el enfrentamiento con el dolor y el sufrimiento.
- ▶ **Circunstancias.** Vivir un duelo anticipado ayuda y facilita el proceso cuando la persona ya no está. Otro factor puede ser, por ejemplo, que la persona atente contra su vida frente a alguien significativo o deje una carta culpando de lo ocurrido.
- ▶ **Fe.** La fe del doliente facilita el proceso ya que tiene un sentimiento de esperanza ante la muerte: ‘Si rezo por ti, te ayudaré a llegar a tu destino final y yo me sentiré reconfortado’.

- ▶ **Tipo de personalidad.** Algunas personas se hunden ante el menor revés ante situaciones difíciles; otras se muestran optimistas tienen la capacidad de afrontar situaciones de frustración. Se preguntan: '¿Con qué recursos personales cuento para superar esto?'
- ▶ **Red social de apoyo con la que se cuenta para recibir y afrontar el golpe emocional.** Es importante para salir adelante porque: 'Puedo necesitar el amor de los demás para encontrar la fuerza que necesito'.

*“La combinación de todos estos factores favorece o dificulta el duelo.”*  
(Castro González, María del Carmen. *Tanatología. La Inteligencia Emocional y el proceso de duelo*, pp.122,123).

La muerte ha impactado al hombre por cómo se presenta, por ejemplo, cuando había grandes epidemias e innumerables contagios y no se contaba todavía con medicamentos o vacunas que aminoraran el número de muertos o la agonía que cada enfermedad contagiosa y mortal provocaba.

Lo anterior no era fácil de enfrentar ya que también cabía la posibilidad de contraer alguna enfermedad, lo que fue generando miedo en el ser humano al estar en contacto masivamente con la muerte, el dolor y el sufrimiento.

Sin embargo, con las guerras provocadas por él mismo, de algún modo el ser humano estaba consciente que en ellas se involucraba la vida y tenía la posibilidad de no sobrevivir; este impacto se trasladaba a la lucha por mantenerse con vida, conservarla y no entregarla, es por ello que muchos guerreros o soldados prefirieron optar por el suicidio y tomar a la muerte como un escape.

En las guerras, el duelo se vive día a día en forma individual y colectiva por el terror que produce estar expuesto a perder la vida en forma traumática por las armas o la tortura y quedar mutilado; y por la escases de alimentos, seguridad y servicios de salud que cubran las necesidades más básicas.

A lo largo de la historia en cada guerra se lograron muchos avances en la práctica de la medicina debido a que se tenían que implementar tratamientos de urgencia para combatir las enfermedades y practicar cirugías reconstructivas en condiciones muy difíciles, innovando así con la improvisación y la práctica de técnicas para obtener la mejor solución en esas terribles e impactantes circunstancias. También se experimentaba con vacunas y medicamentos para prevenir, en las tropas, enfermedades propias del lugar donde se efectuaban los combates.

Un gran paradigma: El gran avance que se logra con las guerras en los campos de la ciencia y la tecnología para proteger y alargar la vida, provoca, a la vez, muerte, destrucción, dolor y sufrimiento, ya que, incluso, se usan armas biológicas, químicas y tecnológicas para dañar, para matar.

Se tiene la creencia universal que el hombre va a la guerra para proteger a su país, sociedad y familia pero no le ha quedado claro que es lo que realmente debe proteger, debido a que no quiere darse cuenta de lo que significan, tanto la vida como la muerte de cada ser humano y el respeto que éstas merecen, ya que si así fuera, los conflictos se solucionarían de otra manera, se resolverían con conciencia y se buscarían la paz y el bienestar universal, antes que la aniquilación.

Las enfermedades, los grandes cambios, *“...son los responsables fundamentales del creciente miedo a la muerte, del creciente número de problemas emocionales y de la mayor necesidad que hay de comprender y hacer frente a los problemas de la muerte...”*. (Kübler-Ross, Elisabeth. *Sobre la muerte y los moribundos*, pp.14,15).

Uno de esos grandes cambios que resultaron de los avances científicos y tecnológicos, es que actualmente las personas pueden vivir más años, lo que provoca que aumente el número de pacientes adultos mayores que padecen enfermedades degenerativas, “propias de la edad”, crónicas o que presenten

nuevas enfermedades mortales. Sin embargo, el número de instituciones para atenderlos no son suficientes.

Quizá el momento de morir dignamente sea en los hogares, lo que posibilita afrontar un duelo diferente, con gran aceptación y una digna despedida, *“la atención en el hogar, cuando es posible, resulta más adecuada y permite vivir los últimos momentos con dignidad, sin perder la autonomía, a la vez que da a los familiares la oportunidad de atender, cuidar y amar a su ser querido.”* (Behar, Daniel. *Un buen morir*, p.11).

En los siglos pasados, la peste, el hambre y el cólera diezmaban las ciudades y, tarde o temprano, cada familia se veía afectada por la muerte de una mujer durante el parto o la pérdida de un bebé. Según señala el escritor Philip Yancey: «Nadie podía vivir como si la muerte no existiera».

En la actualidad, gracias a la medicina moderna, a las mejoras en la alimentación, la sanidad pública y una mayor expectativa de vida, la muerte ya no parece aquella otra realidad inevitable de antaño y, cuando no podemos evitarla, la ocultamos.

Yancey dice al respecto: «Los clubes de salud se han convertido en una industria en expansión, lo mismo que la nutrición y las tiendas de dietética. Tratamos la salud física como una religión al mismo tiempo que nos alejamos de todo aquello que nos recuerda la muerte: funerarias, unidades de cuidados intensivos, cementerios, etc.».

Al mantener esos tabúes, hemos eliminado en buena medida la muerte de nuestra experiencia cotidiana. Pero esa moneda también tiene otra cara: hemos perdido la habilidad para aceptar el final de la vida cuando ésta se produce finalmente.

La tecnología médica ha realizado grandes avances en los últimos años pero, más allá de un determinado punto, no hace sino prolongar la muerte, en lugar de ampliar la vida.



Y la línea que separa ambas cosas suele ser muy delgada. (Arnold, Johann Christoph. *No tengas miedo. Como superar el temor a la muerte*, pp.121,122,123).

La palabra duelo como ya lo vimos anteriormente, se deriva de la palabra latina *dolus*, que significa dolor. Es la forma en que respondemos emocionalmente ante los cambios, las ausencias, las pérdidas o la muerte.

La palabra luto se deriva de la palabra latina *lugere* que significa llorar, y es la respuesta social que tiene que ver con los rituales o signos externos de comportamiento que marcan la conducta que debe seguirse por tradición familiar o por usos y costumbres en una comunidad.

*“Los funerales y los servicios fúnebres pueden dar un sentido de orden y de continuidad. Reafirman los valores y las creencias de la comunidad y además manifiestan apoyo.”* (Craig, Grace. *Desarrollo Psicológico*, p.626).

Por nuestra naturaleza gregaria establecemos vínculos y cuando se presenta la muerte, esos vínculos se ven afectados debido a la ausencia; ya no podemos socializar y depositar nuestros sentimientos afectivos en nuestros seres amados, esto se agrava si no tuvimos la posibilidad de despedirnos.

El utilizar un ritual nos ayuda a recordarlos o a establecer una nueva relación con el ser querido que terminó el viaje de su vida con su muerte, integrándolo en nuestra vida en otra forma de presencia. *“Un ritual está compuesto por una serie de acciones, actitudes, emparentadas, marcadas o signadas por algún valor simbólico...”*. (11).

El autor del libro *Aprendiendo a decir adiós*, Marcelo Rittner, propone una lista para mantener vivo y luminoso el recuerdo de nuestros seres queridos que murieron, puede ser a través de lo que nos otorgaron, a su cariño o a su

trascendencia, y no al dolor de su ausencia o a las situaciones que se quedaron pendientes, sino como un homenaje de su paso por la vida:

- Plantar un árbol.
- Encender una vela en su memoria.
- Escribir un libro de recuerdos, y con fotos, de tu ser querido. Escribir un poema o una semblanza sobre él o ella.
- Tocar su música favorita.
- Ir a un lugar que les gustaba visitar juntos
- Compartir recuerdos de él o ella con amigos y parientes. Hacer una caja de recuerdos llena de memorias sobre él o ella.
- Reunir a tus parientes y amigos para recordarlo.
- Leer en voz alta su texto favorito.
- Continuar algún proyecto que quedó truncado con su muerte. O puedes crear tus propios rituales para encontrar la forma de recordar a tus seres queridos que ya murieron, sin perder nunca la sensación de vinculación.

Nunca olvidemos que *“la luz, los recuerdos, el calor, el legado de su vida, están dentro de cada uno, como una continua presencia viva.”* (Rittner, Marcelo. *Aprendiendo a decir adiós*, p.185).

Y así continúa el viaje multidimensional por la siguiente estación: El Aspecto Espiritual.



## **IV. ASPECTO ESPIRITUAL**

Para viajar a través de este aspecto es importante saber cómo se define la palabra espíritu:

*La dimensión inmaterial del alma que nos capacita para la comprensión de las realidades superiores como los valores, la ciencia y lo sobrenatural.*

Este término castellano traduce los vocablos griegos *noûs* y *pneuma*. Procede del vocablo latino *spiritus*, cuyo significado original era “soplo”, “aliento”, pero que muy pronto se utilizó para designar la realidad inmaterial y racional inscrita en el hombre.

Muchos autores lo hacen sinónimo de alma, y otros incluso de la mente, aunque este último término, más moderno que los anteriores, está desprovisto de la connotación religiosa que posee el término “espíritu”.

Quienes aceptan una diferencia entre el alma, la mente y el espíritu seguramente piensan en lo siguiente: se entiende el alma como principio vital, vinculado esencialmente con lo orgánico, y común a todos los seres vivos; por otro lado, la mente está más relacionada con las facetas intelectuales y la consciencia y es característica del ser humano; finalmente, por encima del alma y la mente se encontraría el espíritu como el principio inmaterial y sobrenatural que nos pone en contacto con las realidades superiores: nos permite el conocimiento de los valores estéticos y morales, la sabiduría como comprensión del sentido último de las cosas, y la experiencia de lo trascendente o divino.

Fuente:<http://www.e-torredebabel.com/Historia-de-la-filosofia/Filosofia-griega/Presocraticos/Espiritu.htm> (12).

Agregaría que debido a la evolución de la Ciencia, sabemos que el aspecto espiritual con nuestro lado subjetivo, nuestra biología, la forma en que nos relacionamos con el medio externo y con los demás, nuestros pensamientos y el conocimiento y experiencia adquiridos, ayudaría a manejar en unicidad toda la capacidad que nos da el ser multidimensionales y, por ejemplo, vivir en armonía, en salud, en paz y en alegría. Entenderíamos que somos capaces de modificar

nuestra biología, nuestra psicología y la forma de relacionarnos con los demás y con nuestro entorno para alcanzar bienestar y tener una vida plena y satisfactoria; a partir de cambiar nuestras creencias originadas por patrones aprendidos que han limitado nuestro potencial humano.

Propongo, que el aspecto espiritual sea el líder que dirija nuestra capacidad funcional, tanto para integrarnos, como para reestructurarnos y adaptarnos a los cambios y así transformar situaciones que consideremos desafortunadas.

Es por ello que describí los aspectos anteriores, porque nos ofrecen el conocimiento de cómo estamos formados, cómo actuamos y cómo nos desarrollamos. Con este conocimiento podemos enfrentar cualquier situación y manejarla, ya que los humanos no sólo somos mente y cuerpo, una creencia errónea muy adecuada para el materialismo.

Somos seres multidimensionales, seres vivos que tienen unicidad y gran potencial de manifestar sus creaciones. Pero también, somos seres temporales ya que nuestra vida tiene un inicio y un final; la muerte es la que marca la terminación de nuestra vida en esta existencia.

Nuestra educación no contempla el estudiar integralmente la maravillosa composición que tenemos. Todo se diversificó y especializó, es por eso que no comprendemos y no podemos manejar lo que nos sucede internamente, y lo hacemos de manera fragmentada.

La espiritualidad es la llave, por medio del conocimiento y del autoconocimiento, que abre holísticamente los secretos de lo que verdaderamente somos y del potencial que nos caracteriza, al comprender y saber utilizar todas nuestras funciones de acuerdo a cómo estamos conformados.

El tema de la muerte va acompañado de trauma por eso nos impacta.

Aunque sería un error equiparar el trauma con el sufrimiento y al sufrimiento con la transformación, casi todas las tradiciones espirituales consideran que el sufrimiento constituye la antesala del despertar. Esta conexión puede entrecerse, en el caso de Occidente, en la historia bíblica de Job y, de un modo mucho más patente, en el salmo vigésimo tercero. Lo mismo ocurre en la noche oscura del alma del misticismo medieval y, obviamente, en la pasión de Cristo.

El budismo, por su parte, establece una distinción muy importante entre el sufrimiento y el sufrimiento innecesario. <<Cuando se ve tocada por la sensación de dolor –dice el Buda-, la persona ordinaria se lamenta [...], se angustia [...], se contrae [...] y experimenta dos dolores, como si se disparase una flecha e inmediatamente recibiese el impacto de otra>>.

Las víctimas de trauma se asustan tanto de sus sensaciones corporales que retroceden para no sentir las. Es como si creyesen que, en caso de sentir las, se verían destruidos o que las cosas, de algún modo, empeorarían. Pero eso es precisamente lo que los hace sentirse atrapados y les lleva a clavarse la segunda flecha. Sin embargo, con el adecuado apoyo y guía son capaces de aprender gradualmente a liberarse y transformar las sensaciones provocadas por el trauma [...] La evidencia sugiere que la raíz fisiológica del trauma se asienta en una situación en la que el organismo se ve desbordado e inmovilizado [...].

Son ese tipo de estados semejantes a la muerte los que yacen en la raíz del trauma y en la capacidad de experimentar las sensaciones físicas –sin verse desbordado por ellas- reside la clave para que el trauma se convierta en una herramienta transformadora. Cuando somos capaces, aunque sea solo por un instante, de “permanecer en contacto” -en lugar de alejarnos- de ese vacío semejante a la muerte, se libera la inmovilización. Así es como eliminamos la segunda flecha del sufrimiento innecesario. El “paso atrás” que nos aleja del miedo permite al individuo liberarse de la presa del trauma [...].

Además los estados de miedo y terror parecen estar conectados a otros estados transformadores como el respeto, la presencia, la atemporalidad y

el éxtasis, con los que comparten raíces psicofisiológicas y fenomenológicas esenciales. La estimulación de la amígdala (detector cerebral del peligro y la ira) puede evocar también la experiencia del éxtasis y beatitud. Ahí precisamente parece asentarse el enfoque que lleva al sujeto desde el miedo y el terror hasta la alegría, la bondad y el sobrecogimiento [...]. (Goleman *et al.* *La Espiritualidad a debate*, pp.77,78,79).

Afortunadamente para los que estamos interesados en nuestra multidimensionalidad y abiertos a experimentarla en forma integral, la Ciencia y la Tecnología han tenido un papel fundamental para estudiar nuestra capacidad espiritual y nuestra integridad holística, y han puesto a nuestra disposición un gran conocimiento al estudiar las percepciones, las emociones, los pensamientos, la capacidad corporal e intelectual y la capacidad al utilizar nuestra energía.

Al estar centrados en lo que somos y en lo que nos sucede, podremos entender que nuestra vida es finita y que la muerte es su etapa final.

La sola mención de la palabra muerte pone nerviosas a la mayoría de las personas. Ello se debe, en gran parte, a que nuestra sociedad actual está centrada en unos modelos de éxito y belleza asociados a estereotipos de juventud.

Vivimos de espaldas a la muerte, procuramos vivir como si esa realidad cotidiana no existiera y tal vez la tememos tanto porque lo ignoramos todo acerca de ella. Lo curioso de este paradigma es que lo ignoramos todo en torno a la muerte porque el propio miedo que nos provoca pensar en ella nos lleva a vivir como si no existiera.

Este miedo visceral está anclado en lo más íntimo de la mayoría, debido en parte a la creencia de que, tras la muerte del cuerpo físico, ya no hay nada más, acaba todo, no nos espera nada, ...negro, ...vacío, ...punto final. Tan limitativa concepción de la realidad contrasta con los testimonios positivos que nos describen quienes han estado cerca de la muerte y, sobre todo, de la mayor parte de quienes han vivido una experiencia de muerte clínica temporal y han vuelto a la vida.

Pero, antes de ahondar en tales experiencias, conviene investigar en las razones que nos hacen creer que la muerte es el punto final de la vida o de la conciencia.

Hay dos factores dominantes en el arraigo de tal creencia. Por un lado tenemos los condicionantes religiosos, empeñados en vendernos unas imágenes de resurrección de los cuerpos en un cielo concebido como un paraíso eterno, o en su opuesto, un infierno también eterno, los cuales nos resultan un tanto folclóricos, trasnochados y poco creíbles por parte de la sociedad actual, más culta y razonadora.

El otro factor de negación está estrechamente ligado a ese exceso de racionalismo impuesto por una cultura “científica” [...], en la que los dioses de la religión han sido suplantados por los dioses del laboratorio, las ecuaciones matemáticas o la tabla periódica. “Todo lo que no puede ser probado en el laboratorio de forma objetiva y racional simplemente no existe. Fuente:<http://www.mariano-bueno.com/2010/11/25/un-gran-tabu-en-torno-a-la-muerte/> (13).

La noticia es que ya puede ser probada científicamente nuestra dimensión espiritual.

Se dice que el ser humano no manifiesta lo que no conoce y hablar de espiritualidad es un tema cotidiano y universal en nuestros días. Esto ha sido gracias a la visión, experiencia y conexión que todos podemos establecer con nuestro lado más profundo, el que tiene que ver con la intuición, imaginación, creatividad, intención y un poder Superior.

Al estar conscientes de nuestra fisicalidad, de nuestros pensamientos, emociones y sentimientos; de nuestro lado abstracto y profundo; de nuestra espiritualidad y de lo que es tener una experiencia temporal como la vida, además de *“...estar consciente de la muerte nos permite vivir cada día y cada momento lleno de agradecimiento hacia la incomparable oportunidad que tenemos de crear algo durante nuestra estadía en la Tierra. Creo que para disfrutar verdadera*

*felicidad debemos vivir cada momento como si fuese el último. El presente nunca volverá. Podemos hablar del pasado o del futuro, pero la única realidad que tenemos es este momento presente. Y el confrontar la realidad de la muerte realmente nos permite generar creatividad ilimitada, valor y alegría en cada momento que vivimos.” Fuente: < <http://www.sgich.cl/LavidayLamuerte>> (14).*

De ahí que es importante saber manejar la atemporalidad, el fluir entre el presente, pasado y futuro, pero siempre desde el aquí y ahora, para anclar nuestra experiencia humana y enriquecerla, y no desperdiciar nuestra energía vital día a día, ni tampoco el tiempo que nos toque vivir.

La realidad vive en el presente y también nuestro poder creador y rectificador, el pasado tiene lo aprendido y la memoria de cada realidad vivida, mientras que el futuro tiene la posibilidad de manifestar las metas y logros en nuevas realidades.

Vamos creando y adaptándonos a nuestra realidad por medio de la percepción, de las sensaciones y emociones, de los sentimientos y de la forma en que pensamos y nos relacionamos con el entorno y con los demás.

*“Los sorprendentes avances realizados en los ámbitos de la biología celular y de la biofísica están poniendo de relieve el papel desempeñado por la mente y el espíritu como fuerza creativa que controla el carácter de nuestra vida. Son varios los senderos bioquímicos recientemente descubiertos que revelan los mecanismos a través de los cuales nuestros pensamientos, actitudes y creencias crean las condiciones de nuestro cuerpo y del mundo externo [...] La comprensión personal de la relación existente entre la conciencia y la biología es la clave para entender el crecimiento personal [...]”.* (Goleman et al. *La Espiritualidad a debate*, pp.161,162).



Anteriormente se creía que las emociones se producían en el sistema límbico y zonas aledañas del cerebro por la estimulación producida por las neurocirugías. Pero algunos científicos descubrieron, que las emociones son moléculas que viajan también por el cuerpo “[...] *formando un sistema de comunicación global que incluye los sistemas endocrino, digestivo y reproductor, es decir, en casi todos los sistemas del organismo [...] una red de comunicación intercelular subyacente al esfuerzo coordinado de las moléculas informativas de la emoción [...] nombrada ‘red psicosomática’ [...]*”.

“[...] *El viejo paradigma afirma que el cerebro es el asiento de la conciencia y que la mente es un subproducto del cerebro [...] La conciencia es una propiedad de todo el organismo y, en la red psicosomática, la mente impregna, de manera tan consciente como inconsciente, todos los aspectos del cuerpo físico.*” (Ibíd., pp.29,30).

Por medio de nuestro pensamiento, del control de la atención, del poder de la intención y del conocimiento de cómo funciona nuestro cuerpo, podemos modificar nuestras reacciones no sólo a nivel psicológico sino a nivel biológico y espiritual.

Se puede aprender, cambiar y crecer gracias a la neurogénesis que es la capacidad de generar nuevas células precursoras de las neuronas cerebrales, ahí reside la plasticidad que tiene el cerebro para crear nuevos y mejores patrones y dejar los anteriores, disponiendo así de “[...] *la oportunidad de pensar nuevos pensamientos, de cambiar nuestra mente y de crear la realidad que experimentamos instante tras instante.*” (Ibíd., p.33).

Las emociones dolorosas del pasado no elaboradas, son las que nos producen los traumas o heridas y también son “[...] *las que determinan si un pensamiento aflora a la superficie o si permanece profundamente enterrado en nuestro cuerpo. Y esto también significa que muchos de nuestros recuerdos se ven*

*impulsados por la emoción y no son conscientes aunque la intención pueda, no obstante, tornarlos conscientes. Las emociones que podemos experimentar pueden traer un recuerdo a la superficie pero, si nuestros sentimientos se ven reprimidos, ese mismo recuerdo puede acabar enterrado lejos de la conciencia, desde donde puede llegar a influir, de manera totalmente inconsciente, en nuestra percepción, nuestra decisión, nuestra conducta e incluso nuestra salud.” (Ibíd., p.34).*

Hablamos del Espíritu como una fuerza que está fuera de nosotros, sin embargo muchos estudiosos, entre ellos científicos y místicos, se han centrado también en el corazón para tratar de explicar las manifestaciones espirituales.

[...] Hoy en día sabemos, por ejemplo, que la combinación de pensamiento y emoción genera en nuestro corazón –el mismo órgano asociado a las cualidades espirituales que parecen convertirnos en quienes somos-, un sentimiento. A finales del siglo XX, los científicos documentaron también que nuestro corazón genera los campos eléctricos y magnéticos más intensos del cuerpo ¡eléctrica y magnéticamente diez y cinco mil veces más fuertes, respectivamente, que los generados por el cerebro! [...] Y son esos poderosos campos los que se extienden más allá de nuestros corazones para acabar influyendo en los átomos del mundo que nos rodea. ¡Cuando tenemos un sentimiento, pues, estamos realmente creando pautas de energía que interactúan con la misma materia de la que está compuesto el Universo! [...].

[...] El perdido Evangelio de Santo Tomás, descubierto en 1945 como parte de la biblioteca egipcia de Nag Hammadi, nos proporciona un ejemplo perfecto del modo en que se conservó un poder milagroso. En las polémicas páginas desde ese texto gnóstico, identificado como un raro registro de las palabras de Jesús, el maestro nos proporcionó la clave para vivir en este mundo sin ser víctimas de él. Él describió el modo en que la unión de pensamiento y emoción –dos experiencias internas relacionadas- pueden concentrarse en una sola fuerza que conforma nuestra realidad externa a las olas-creencias de nuestro corazón. En el versículo 48 del texto, por ejemplo, se dice <<Cuando dos personas hacen la paz en esta misma casa, dicen a la montaña “¡Desaparece de aquí!” y ésta se desvanece>>. (Ibíd., pp.145,146).

Crecimos con el dicho “la fe mueve montañas”, pero ¿sabemos realmente lo que significa la fe?

La fe es un concepto judío que se deriva de la palabra hebrea *emuná* que significa tres cosas: firmeza, seguridad y fidelidad. Para el pensamiento judío, una fe que no incluya seguridad o fidelidad, “*es lo mismo que separar el espíritu del cuerpo, es decir: es una fe muerta.*” (Stg 2:26).

Ésta es la definición de la fe escrita en la Carta a los Hebreos: “*La fe es la certeza de lo que se espera y la convicción de lo que no se ve.*” (Heb11:1).

La fe, según el catecismo de la Iglesia Católica, “*es la adhesión personal del hombre a Dios.*” (n. 150). Fuente: <http://es.wikipedia.org/wiki/Fe> (15).

El creer en un poder superior por medio de la religión o de la comprensión o práctica de la espiritualidad, nos otorga grandes beneficios al orar o meditar que se ven reflejados en nuestra salud debido a que cuando oramos, “*la oración puede asociarse a una menor tensión muscular, una mejora del funcionamiento cardiovascular y neuroinmunológico, una mayor sensación de paz psicológica y espiritual, un aumento en la sensación de sentido de la vida, una mejora de las capacidades de enfrentamiento, un mejor funcionamiento físico de los pacientes con dolor de rodilla y una reducción en los problemas coronarios. La oración también ha demostrado estar asociada a niveles inferiores de estrés, ansiedad y depresión.*” (Goleman et al. *La Espiritualidad a debate*, pp.292, 293).

De igual manera la meditación y otras prácticas relacionadas con ésta, tienen beneficios sobre la salud y se utilizan como terapias alternativas que contribuyen a que la persona mejore, en un estado relajado, el tiempo de reacción, la creatividad y la comprensión; disminuya la ansiedad, la depresión, la irritabilidad y el mal humor, y mejore su capacidad de aprendizaje, la memoria, la

autorrealización, las sensaciones de vitalidad y rejuvenecimiento y la estabilidad emocional.

Varios estudios han explorado también la naturaleza química de las experiencias espirituales. Por ejemplo, cierto estudio de escáner cerebral puso de relieve la liberación de dopamina durante la práctica de la meditación.

Recordemos que la dopamina es un neurotransmisor implicado en las emociones positivas, especialmente en los sistemas de recompensa del cerebro y cuya liberación va acompañada, en ocasiones, de intensos sentimientos de euforia [...].

[...] Otros estudios también han puesto de relieve la presencia de cambios en el sistema endócrino. Hay que señalar también, en este sentido, que la tasa de cortisol, la principal hormona del estrés, se reduce durante la práctica de la meditación, reflejando un estado de estrés atenuado.

Y puesto que el cortisol también obstaculiza el funcionamiento del sistema inmunitario, la disminución de la tasa de cortisol que acompaña a la meditación contribuye a mejorar su funcionamiento, con el correspondiente efecto beneficioso sobre el modo en que el cuerpo gestiona la enfermedad, lo que nos llevaría a una discusión más amplia sobre la relación global existente entre la religión, espiritualidad y salud. (Ibíd., p.282).

Tanto en la religión como en la espiritualidad, es muy importante entender lo que significan las palabras intención, compasión y gratitud, y el efecto multidimensional que causan en nosotros mismos y en los demás.

### **Intención**

Es un término con origen en el latín *intentio* que permite nombrar a la determinación de la **voluntad** hacia un fin. Lo intencional es **consciente** (se lleva a cabo en pos de un objetivo). La filosofía define a la **intencionalidad** como la relación entre la conciencia y el mundo. Esto quiere decir que la intencionalidad está vinculada a la actividad de la mente con referencia a un objeto.

Con fe, que es confiar, creer; con la voluntad de manifestar y con sentimientos de amor, podemos hacer milagros “[...] lo que cura no es la técnica, sino el amor. Donde hay un corazón abierto también hay la energía necesaria para poner en marcha la magia y el milagro. Dicho en otras palabras el amor es el gran transformador [...], [...] según la alquimia, la armonía interior genera armonía exterior, belleza y salud, mientras que la falta de armonía, por el contrario, provoca enfermedad. La imaginación es otra de las claves necesarias para llevar a cabo el milagro de la transformación, porque debemos ser capaces de imaginar un entorno puro, limpio y que aliente la vida [...], [...] nos proporciona la oportunidad de esculpir nuestro mundo.” (Ibíd., p.137).

La meditación, y todas las ventajas que conlleva su práctica, aún no se recomienda para las personas que padecen enfermedades psiquiátricas, porque puede desencadenar o agravar episodios psicóticos y provocar ataques de ansiedad en quienes no están preparados o no es de su comprensión. Debido a que puede desencadenar recuerdos reprimidos, estas personas, si la practican, deben ser supervisadas adecuadamente.

La compasión, la empatía y la gratitud nos proporcionan un efecto sanador en nosotros mismos y en los demás. Tienen que ver con el amor, con abrir el corazón.

### **Compasión**

Sufrir con otro: reconocimiento del sufrimiento ajeno que suele movilizar el deseo de ayudar.

### **Empatía**

Capacidad de identificarse y comprender los sentimientos y las dificultades que experimenta otra persona. (Ibíd., p.56).

La empatía y la compasión desvanecen el dolor, la sensación de exclusión, de aislamiento y la ansiedad. Es común observar los efectos que los sentimientos tanto regeneradores como destructivos tienen. Hay sentimientos que nos sirven para desarrollarnos y otros nos deterioran.

La espiritualidad es un poder que contempla el manejo de las sensaciones, percepciones, emociones, sentimientos y pensamientos y la conexión de éstos con nuestra fisicalidad y con el entorno, cuya utilidad es obtener el mayor provecho de nuestra composición como seres humanos, seres biológicos, psicológicos, sociales y espirituales, todas estas dimensiones formando un todo que vibra y fluye; que explora y crea; que ama y transforma; que vive y muere. Pero para poder lograrlo debemos aprender a utilizar el autoconocimiento.

Debido a estar inmersos en un sistema de organización social que decide por medio de normas o patrones de educación cómo comportarnos, esta capacidad ha sido reprimida, sin embargo nunca es tarde para explorarla y retomar el potencial que es inherente a nuestra composición y tampoco “[...] deberíamos desdeñar a la compasión y empatía como sutilezas opcionales del cuidado médico, sino como elementos clave que promueven la recuperación de cualquier enfermedad.

[...] la capacidad de llorar está muy ligada a la capacidad de experimentar compasión, la empatía y la sensación de conexión con la situación evocadora o con la persona necesitada [...], el llanto suprime la influencia del estrés de sus respuestas neuroendocrina e inmunitaria [...], disminuye la tasa de cortisol, la hormona del estrés, en sangre, la proteína inmune interleucina-6, los CD4, CD8 y las células inmunológicas asesinas naturales.” (Ibíd., pp.59,64).

Por lo anterior, cuando oramos con compasión y amor por nosotros y por los demás se produce un efecto milagroso, ya que somos seres que producimos energía y un campo electromagnético; debido a nuestra composición y fisiología

nuestros sentimientos viajan por él y pueden tocar, por medio de estas ondas, con su frecuencia vibratoria a otras personas. Esto no lo podemos seguir negando.

Estemos conscientes de esto y aprovechémoslo para sembrar el bien individual y colectivo. Compartamos frecuencias vibratorias de alta densidad que revitalicen y que tengan influencia positiva en los procesos de sanación como, por ejemplo, las que poseen los sentimientos de alegría, compasión, empatía y gratitud.

Aprendamos a explorar, a sentir, a aceptar y a transformar las emociones y sentimientos que consideramos negativos, ya que si no los manejamos adecuadamente, nos deteriorarán; pero también son valiosos, por que nos muestran el valor de la dualidad. No olvidemos que la vida es dual, por lo tanto, nosotros también nos manejamos por opuestos, si no los hubiera, no apreciaríamos el valor de la felicidad y del amor, ni tampoco el de la vida y no tendríamos algo tan trascendente por lo cual agradecer.

La gratitud tiene dos significados, uno mundano y otro trascendente. En su acepción mundana, la gratitud no es más que la expresión del agradecimiento que experimenta quien siente haber recibido algo valioso. Gran parte de la vida humana tiene que ver con dar, recibir y volver a dar y, en este sentido, la gratitud regula, consolida y fortalece las relaciones. El otro significado de la gratitud es etéreo, espiritual y trascendente. Desde hace mucho tiempo, las filosofías y las teologías han considerado a la gratitud como un aspecto fundamental de la relación humana con lo divino.

[...] la gratitud es mucho más que una actitud, un sentimiento profundo o una virtud deseable, es algo tan elemental como la vida misma. Y, en muchos sistemas éticos que consideran a la vida como una inmensa red interconectada e interdependiente, la gratitud es la fuerza motriz que alienta la compasión [...].

[...] Recientemente se han utilizado herramientas y técnicas de la ciencia moderna para aumentar nuestra comprensión de la naturaleza de la gratitud y su importancia para la salud y la felicidad.

[...] Los estudios cotidianos de la experiencia emocional han puesto de relieve que, cuando las personas afirman sentirse agradecidas, también se sienten más amorosas, misericordiosas, festivas y entusiastas. (Ibíd., pp.103, 105, 107).

### ✿ **Las ventajas de la gratitud son:**

#### ● **La gratitud maximiza el placer**

La gratitud maximiza el disfrute de lo agradable. Una de las leyes de la psicología de la emoción es el principio de adaptación, según el cual las personas se adaptan a las circunstancias, independientemente de que éstas sean agradables o desagradables.

A nuestro sistema emocional le gusta la novedad pero, lamentablemente para nuestra felicidad personal, nos adaptamos más rápidamente a los cambios agradables que a las circunstancias vitales desagradables. La gratitud alienta la degustación de las vivencias y situaciones vitales positivas, de modo que la satisfacción y el disfrute máximos se derivan de las propias circunstancias.

#### ● **La gratitud nos protege de lo negativo**

También mitiga las emociones y estados tóxicos. Las personas agradecidas suelen estar satisfechas con lo que tienen y también son menos susceptibles a emociones como la desilusión, el pesar y la frustración.

#### ● **La gratitud fortalece las relaciones**

La gratitud alienta la conexión con los demás, ampliando y fortaleciendo nuestras relaciones. Emociones como la ira, el resentimiento, la envidia y la amargura tienden a socavar las relaciones sociales. Pero la gratitud no se limita a proteger las relaciones, sino que también contribuye positivamente al



establecimiento de la amistad. Nuestro deseo innato de pertenencia se ve fortalecido cuando sentimos y expresamos sinceramente nuestro agradecimiento.

En este sentido, la gratitud nos permite ver más allá de nosotros mismos y advertir la red mayor y más compleja de relaciones que nos protege.

- **Un corazón sano**

Cada vez hay más evidencia de los efectos positivos sobre el funcionamiento fisiológico y la salud física de la gratitud y otros estados relacionados... Los experimentos realizados por McCraty y Childre han puesto de relieve que las pautas del ritmo cardíaco asociadas al “aprecio” difieren notablemente de las asociadas a la relajación (una emoción neutra) y a la ira (una emoción negativa).

En este sentido el aprecio parece aumentar la actividad parasimpática y alentar la congruencia y sincronía entre diversas variables del sistema autónomo (la variabilidad de la frecuencia cardíaca, el tiempo de tránsito del pulso y el ritmo respiratorio), algo que parece estar asociado a una mejora de la salud cardiovascular.

- **Enfrentamiento al estrés**

*“El agradecimiento puede servir como recurso al que apelar en momentos de necesidad como sucede, por ejemplo, cuando debemos enfrentarnos al estrés o recuperarnos de una enfermedad física.” (Ibíd., pp.109,111).*

No es fácil ser agradecido, pero el que lo es, recordará las bondades en todo momento. Esta forma de ser hace que las personas puedan tener una perspectiva diferente ante las tragedias, los cambios o las dificultades de la vida, siendo más fácil manejar el trauma o impacto y poder lograr una mejor conexión con ella. Y siempre contarán en el baúl de sus recuerdos con aquellos que les

reflejan la bondad. Las tradiciones religiosas en esto se basan, en cultivar la gratitud por medio de las letanías de recuerdo.

Las escrituras, los dichos y los sacramentos de las distintas tradiciones inculcan el agradecimiento conectándolo con una relación recordada con un Ser Supremo y con los miembros de la comunidad.

Cierto proverbio francés afirma que la gratitud es la memoria del corazón o, dicho de otro modo, el modo en que el corazón recuerda. La memoria del corazón incluye el recuerdo de aquellos de los que dependemos, y su olvido, por el contrario, nos lleva a ignorar o negar los actos bondadosos de que hayan sido objeto.

En resumen, quienes viven bajo el aura de un agradecimiento que todo lo impregna apoyándose en el recuerdo de las bondades recibidas, cosecharán la recompensa de un sustento agradecido... (Ibíd., p.114).

Hemos visto cómo influyen las sensaciones, las emociones, los sentimientos y los pensamientos, tanto positivos (los que producen altas frecuencias de energía) como negativos (los de baja frecuencia de energía), en nuestro comportamiento o en nuestra salud. Si logramos entender su funcionamiento, podremos manejar nuestra sanación en todos sentidos.

Los grandes maestros espirituales nos dieron la clave para lograrlo, incluso el poder diseñar nuestras realidades. La vida es impermanente, es finita, es cíclica y al encontrar la clave para fluir con ella, con sus venturas y desventuras, podremos alcanzar la anhelada "iluminación" que no es más que vivir la vida con aceptación, con sabiduría, manejando los opuestos, diseñando y creando un mundo mejor para nosotros mismos y para los demás, siempre y cuando empecemos por comprender nuestro mundo interior, y experimentar todo lo que la vida nos ofrece poniendo lo mejor de nosotros mismos para nuestro avance y, también, para los demás, ya que somos seres que vivimos en comunidad, seres sociales, amorosos y serviciales.

Jesús fue un gran maestro iluminado que nos mostró la forma de utilizar nuestra esencia para manifestar milagros por medio de la gratitud, de la compasión, de la humildad, de la sabiduría, del amor, aprovechando lo que somos y de cómo estamos conformados. Él todo lo realizaba desde su gran conciencia expandida y desde su espiritualidad.

*“Cuando estudiamos la vida y las enseñanzas de Jesús, resulta evidente que Él era innatamente consciente de los mecanismos de conciencia y los empleaba para controlar Su biología y Su conducta. Es por ello por lo que Jesús subrayaba que, de no ser por nuestras creencias (limitadoras), todos podíamos hacer los mismos milagros que Él... También estaba completamente en lo cierto al afirmar que nuestras creencias podían renovar nuestra vida. Y lo más importante de todo es que consideraba al perdón como el camino más importante hacia el logro de la paz. Bastaría con ejecutar este simple acto “local” para dar un gran paso hacia delante en el camino hacia la evolución global.” (Ibíd., pp.174).*

Para esa evolución de la humanidad que tanto se requiere, este conocimiento debe ser extendido, ya que vivimos con un gran paradigma: Por un lado proclamamos la paz entre las naciones y entre los individuos, pero declaramos abiertamente que para mantenerla se tiene que recurrir a las guerras, provocando muerte, hambruna, dolor y sufrimiento.

Mientras desconozcamos lo que nos conforma en todos los aspectos como seres vivos integrales, y no respetemos a toda forma de vida y a nosotros mismos, no seremos capaces de crear nuevos paradigmas que nos lleven a la plenitud por medio de la sabiduría que nos fue otorgada por nuestro origen: Ya llegó el tiempo en que debemos recordarlo y desvelarlo.

*“Nacemos con un recuerdo de nuestro verdadero hogar [...], esa hermosa dimensión [...] Nacemos con una tremenda capacidad de dar y recibir amor, de experimentar la más pura felicidad, de vivir el momento presente plenamente. Cuando somos bebés no nos preocupamos por el pasado y el futuro. Sentimos y*

*vivimos espontánea y completamente el momento, que es como deberíamos experimentar esta dimensión física. “La arremetida contra la mente empieza cuando somos muy pequeños. Se nos alecciona con valores y opiniones paternas, sociales, culturales y religiosos que reprimen nuestro conocimiento innato. Si nos resistimos a esa acometida, se nos amenaza con el miedo, con la culpa, el ridículo, la crítica y la humillación. También pueden acecharnos el ostracismo, la retirada del amor o los abusos físicos o emocionales.” (Weiss, Brian. Los mensajes de los sabios, p.65).*

Con toda la riqueza que hay en lo que hemos creado por medio de la evolución de nuestra forma de razonar y de adquirir conocimiento, a través de la tecnología y de la ciencia; o por nuestra expresión de nuestro lado abstracto con las bellas artes; o con lo que nos alegra o lo que nos asombra, como individuos y como colectividad; o con la forma en cómo nos relacionamos con los demás, exaltando nuestros sentimientos más sublimes; o con una gran responsabilidad de cuidar armoniosamente nuestro entorno; o cuando nos organizamos en común unión en los actos felices o en la adversidad; con todo esto y más, podemos dejar el legado para que las siguientes generaciones tengan el viaje más maravilloso a través de su vida, desde que ésta comience.

Y que la muerte sea el final digno de una rica experiencia humana, independientemente de las circunstancias, y la hermosa posibilidad de otro gran viaje, pero ahora, a través de las dimensiones del espíritu, al transmitirles lo que hemos aprendido: Que somos seres vivos con una maravillosa y compleja composición biológica, psicológica, social y espiritual, y que tenemos el compromiso de aprovecharla y hacerla brillar.

Para terminar el viaje por este aspecto, quiero citar el testimonio de un sobreviviente de cáncer que ha dedicado su vida, desde su “segunda oportunidad”, a enaltecerla, a respetar su biología y psicología, a compartir y expandir el amor, la conciencia y espiritualidad:

### ***“¿Qué es para mí la vida?”***

*La vida es todo lo que sucede mientras estamos por este planeta y todo lo que está sucediendo por otros lugares, espacios y tiempos, que aunque no nos demos cuenta está sucediendo.*

*La vida es movimiento, es luz y es amor, en constante expresión como quiera que la veas. Desde una persona, animal o planta, hasta un pedazo de papel, una pared o lo que sea, tiene vida. Una vida diferente a la humana que vibra, crece, se expande y se contrae igual que nosotros. Que no lo veamos o no lo entendamos, no quiere decir que no tenga vida.*

*La vida es un juego divino de expresiones de amor y de luz, que vale mucho vivir y gozar desde cualquier ángulo, es decir, desde donde nos haya tocado (o más bien escogido) vivir.*

*La vida, más allá de la humana, es de gozo, de perfección, de equilibrio, de armonía, de paz, de crecimiento, muerte y renacimiento. Me pregunto por qué la humana no es igual?*

### ***¿Qué es para mí la muerte?***

*La muerte no es un cambio de traje. Es un cambio de forma que nos permite seguir experimentando la "vida", la luz y el amor de otras maneras, no conocidas para nosotros aquí.*

*La muerte es una renovación, es un fin de una etapa para dar comienzo a otra de manera inmediata. Al parecer, la muerte trae consigo dolor, sufrimiento, tristeza y otros pesares y la razón de ello es porque nos creemos, pensamos y sentimos "separados de la fuente", es decir, Dios está allá en los cielos y nosotros acá y tenemos que cumplir con muchas cosas, acciones y cualidades para ser dignos de ganarnos el cielo.*

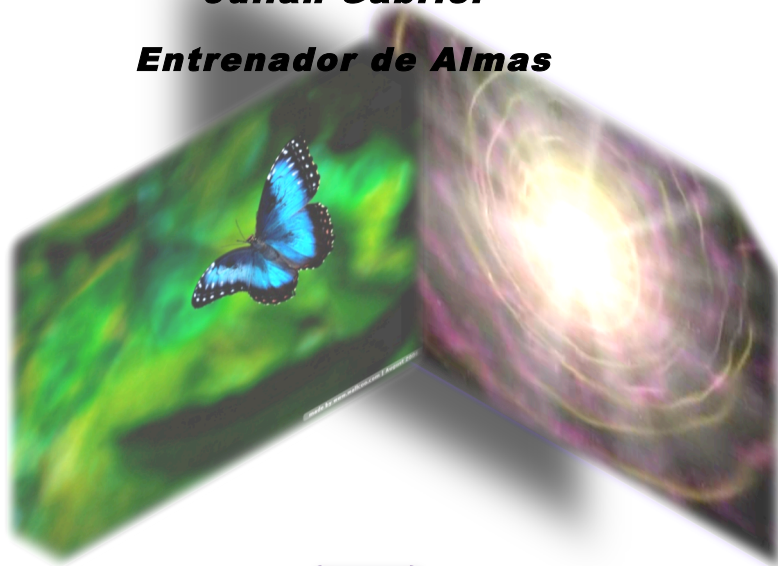
*Nada más lejos de la verdad. No hay que hacer nada, no hay que ganarse nada, no hay que perdonar a nadie ni nada, sólo hay que Ser, darnos cuenta de que realmente somos una parte de Dios, de la Luz, del Amor, expresándose en cuerpo aquí en la Tierra... Cuando vemos, sentimos y entendemos eso, no hay nada de qué preocuparnos sino solo ocuparnos de vivir, gozar y amar.*

*El sufrimiento significa que no hemos entendido nuestra naturaleza divina, llena de amor, de paz y de armonía. Quien sufre es porque así lo quiere. El dolor, puede ser físico, emocional o mental generado por causas externas o internas, sin embargo es pasajero, tarde o temprano cesa, aminora o se olvida.*

*El sufrimiento es voluntario, cada uno escoge sufrir y dejarse llevar por la tristeza, el dolor y no hacer nada al respecto. El sufrir es un estado de ánimo, es una conducta adquirida, es una irrealidad. Sufrir no cabe en el lenguaje humano, es creación del EGO queriendo castigar por no hacer las cosas como alguien dijo que había que hacerlas.*

*Para que haya sufrimiento tiene que haber una falta de alegría, de amor, de luz, de paz. Recupera tu vida y cesa con el sufrimiento, viviendo desde el amor, desde la paz, desde el corazón.”*

**Julián Gabriel**  
**Entrenador de Almas**



## **DIRECTORIO**

[...] cuando se presenta un final, un cambio, una ausencia, una pérdida o un faltante: surgen las recomendaciones, las recetas, los qué hacer para resolver rápidamente lo sucedido y retomar el control. Con sus matices y sus proporciones, es algo que seguramente ha sucedido a lo largo de la historia humana y por ello no necesariamente nos sorprende que suceda. Las causas por las cuales se da, seguramente son muchas y muy diversas, sin embargo, lo que recomiendo es acudir y/o solicitar ayuda profesional para atender el dolor sentimental y los efectos generados por una ausencia, y dichos efectos no necesariamente son del ámbito sentimental o psicológico, también pueden ser de ámbito médico, legal, económico, educativo y de cualquier otro, propio de las actividades humanas. La ayuda y el consejo profesional pueden ser muy útiles en momentos o épocas de cambios importantes. (Tovar, Oscar, Un duelo silente, p.131).

Y es por esta razón, y porque tuve la oportunidad de que un familiar experto en eventos traumáticos observó que mi familia y yo estábamos viviendo un duelo silente por haber sido víctimas de un delito y no lo estábamos elaborando, por lo que nos recomendó acudir a un lugar especializado en donde nos dieron intervención en crisis causadas por delitos (PROVÍCTIMA), propongo con este directorio exponer la existencia de algunos sitios especializados que pudieran ser de utilidad:

### **Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, A.C. (ADIVAC)**

Dirección: Salvador Días Mirón # 140, Col. Santa María la Ribera,  
Delegación Cuauhtémoc, C.P. 11320, México, D.F.

Teléfonos: 56 82 79 69, 55 47 86 39.

[www.laneta.apc.org/adivac/](http://www.laneta.apc.org/adivac/)

Propósito: ADIVAC es un organismo no gubernamental que se especializa en brindar atención médica, legal y en general psicológica para mujeres que hayan

pasado por agresión sexual. Costo: \$ 180.00 primera consulta, \$ 220.00 las siguientes.

### **Casa de la Sal**

Dirección: Calzada Camarones # 260, Colonia Obrero Popular, C.P. 02840,  
Delegación Azcapotzalco, México, D.F.

Teléfono: 55 14 06 28.

E-mail: casadelasal@prodigy.net.mx

Propósito: Brindar terapia psicológica individual, grupal y familiar, albergue para adultos y niños con VIH, banco de medicamentos contra VIH, visitas domiciliarias para dar apoyo emocional a personas seropositivas, capacitación de prevención de contagio de VIH a donde se solicite. Biblioteca de información respecto al VIH y SIDA. Costo gratuito. Cita vía telefónica.

Área: Social-Pedagógica-Psicológica-Espiritual.

### **Casa Hogar Las Mercedes**

Dirección: Calle Nicolás Bravo 34 Bis, Col. Santa María Tepepan, C.P. 16020,  
Delegación Xochimilco, México, D.F.

Teléfono: 57 02 87 17, Fax: 55 81 50 41.

E-mail: casa.mercedes.tepepan@gmail.com

Propósito: Casa hogar para madres adolescentes y adolescentes en riesgo de drogadicción, explotación sexual y embarazo fortuito. Se les prepara laboralmente para reintegrarlas a la comunidad. Apoyo en educación hasta nivel universitario. Asistencia psicológica para ayudarles a recobrar su niñez y adolescencia. Trabajo con VIH, ITS. Atención ginecológica y de Perinatología en el Instituto Nacional de Pediatría y en el Hospital Infantil de México.

Área: Social



**Central Mexicana de Servicios Generales: AL-ANON, A.C.**

Dirección: Río Niágara # 27, Col. Cuauhtémoc, C.P. 06500,

Delegación Cuauhtémoc, México, D.F.

Teléfonos: 52 08 96 07, 52 08 96 67, 52 08 21 70, Fax: 52 08 30 70.

E-mail: [contacto@alanon.mx](mailto:contacto@alanon.mx)

[www.alanon.mx](http://www.alanon.mx)

Propósito: Brindar orientación y canalización a amigos y familiares de Alcohólicos

Anónimos. Costo gratuito.

Área: Informativa.

**Centro de Apoyo a la Mujer "Margarita Magón", A.C. (CAM)**

Dirección: Calle Sur 65-A # 3257, Col. Viaducto Piedad,

Delegación Iztacalco, C.P. 08200, México, D.F.

Teléfono y fax: 55 19 58 45.

E-mail: [cammagon@hotmail.com](mailto:cammagon@hotmail.com)

Propósito: Brinda asesoría legal y atención psicológica a las mujeres a bajo costo,

a través de servicios directos e inmediatos que les permitan reivindicar sus derechos y mejorar su autoestima. Se cuenta con un trabajo integral que incluye áreas de atención y comunicación.

Área: Psicológica, jurídica, prevención. Capacitación con diversos talleres gratuitos.

**Centro de Atención a la Violencia Intrafamiliar (CAVI)**

Dirección: General Gabriel Hernández # 56, Col. Doctores, C.P. 06720,

Delegación Cuauhtémoc, México, D.F.

Teléfonos: 53 45 52 48, 53 45 52 49.

Propósito: Pertenece a la Procuraduría General de Justicia del Distrito Federal (PGJDF) y se considera como una unidad de la misma. Ofrece asistencia psicológica, legal, médica y social a mujeres que sufren de violencia familiar. Se encarga también de apoyar es los procesos legales que estén relacionados con los problemas que padezca la mujer afectada.

### **Centro de Atención a Víctimas de Delito Violento (ADEVI)**

Dirección: Mérida # 253, Col. Roma Sur, C.P. 06760,

Delegación Cuauhtémoc, México, D.F.

Teléfonos: 53 45 55 80, 53 45 55 82.

Propósito: Brinda atención y orientación jurídica, social y psicológica, la que corresponda a las víctimas de delitos y a sus familiares. Depende de la Dirección de Atención a Víctimas.

### **Centro de Ayuda al Alcohólico y sus Familiares (CAAF)**

Dirección: República de Venezuela esquina Rodríguez Puebla, Col. Centro, C.P.

06020, Delegación Cuauhtémoc, México, D. F.

Teléfono: 57 02 07 38 y Fax.

E-mail: caaf@imp.edu.mx

Propósito: Brinda servicio de evaluación médica general, tratamiento individual y familiar para manejar la manera de beber. Consulta externa. Costo según estudio socioeconómico. Cita personalmente en recepción. Consulta a bajo costo.

### **Centro de Ayuda para la Mujer (I. A. P.)**

Teléfonos: 52 60 17 19, 52 60 18 24.

Propósito: Atención gratuita a mujeres con embarazo inesperado. Orientación psicológica a mujeres de todas las edades con síndrome post-aborto. Hacer previa cita con la licenciada Perla Barragán. Orientación y alternativas, apoyos de albergues, no hay apoyo económico, si lo hay es por medio de bazares, despensa o donativos.

Áreas: Asesoría médica, psicológica, social.

### **Centro de Derechos Humanos "Miguel Agustín Pro Juárez" A. C. (Centro Pro)**

Dirección: Serapio Rendón # 57-B, Col. San Rafael, C. P. 06470,

Delegación Cuauhtémoc, México, D.F.

Teléfonos: 55 66 78 54, 55 46 82 17, Fax: 55 35 68 92.

E-mail: [prodh@sjsocial.org](mailto:prodh@sjsocial.org)

Propósito: Promueve la defensa y el respeto a los derechos humanos, brinda asesoría legal.

Área: Jurídica.

### **Centro de Desintoxicación Xochimilco**

Unidad de atención toxicológica.

Dirección: Av. Prolongación División del norte S/n esq. Av. México, Col Huichapan, C.P. 16030, Delegación Xochimilco, México, D.F.

Teléfono: 56 76 27 67.

Propósito: Ayudar a jóvenes drogadictos por medio de tratamiento y terapias.

Consulta externa gratuita. Áreas: Médico y social

### **Centro de Integración Juvenil (CIJ)**

<http://www.cij.gob.mx/Redatencion/redatencionI.html>

Propósito: Brindar ayuda y asesoría en problemas de farmacodependencia, rehabilitación a jóvenes dependientes por medio de terapias individuales y

familiares. Área: Médico y social.

### **Centro de Terapia de Apoyo a Víctimas de Delitos Sexuales (CTA)**

Dirección: José Enrique Pestalozzi # 1115, Col. del Valle, C.P. 03100,

Delegación Benito Juárez, México, D.F.

Teléfonos: 52 00 96 32, al 35.

Propósito: Se proporciona apoyo y orientación a las víctimas de delitos sexuales afectadas en su ámbito físico, psicológico, familiar y social, brindando apoyo

durante todo el proceso jurídico de la averiguación previa. Área: Médica,

psicológica, social (Trabajo social) y jurídica.

## **Centro Nacional para la Prevención y el Control del VIH y del Sida (CENSIDA)**

Dirección: Herschel # 119, Col. Anzures,  
Delegación Miguel Hidalgo, C.P. 11590, México, D.F.  
TelSIDA: 52 07 40 77, del interior sin costo: 01 800 712 08 86, 01 800 712 08 89.

**Horario de atención:** de lunes a viernes de 08:30 a 21:30 horas

E-mail: [telsida@salud.gob.mx](mailto:telsida@salud.gob.mx)

[www.censida.salud.gob.mx/interior/telsida.html](http://www.censida.salud.gob.mx/interior/telsida.html)

Propósito: Brinda orientación a personas que viven con VIH y a sus familias. Canaliza por medio de valoración, a servicios médicos, psicológicos, tratamientos y prueba de la enfermedad; brinda información sobre la prevención de enfermedades de transmisión sexual y sobre métodos anticonceptivos, etc.

## **Centros de Formación para el Trabajo (CECATI)**

CECATI 13 "Abraham Lezama Bretón"

Dirección: Calle Museo s/n esq. División del norte,

Col. El Rosario, C.P. 04380

Delegación Coyoacán, México D.F.

Teléfono: 54 21 44 89.

Propósito: Brinda especialidades en carreras cortas, para proporcionar formación a hombres y mujeres, jóvenes y adultos y personas con discapacidad, en diversas ramas de máquinas-herramienta en el ámbito nacional. Cuenta con varios Centros en el Distrito Federal. Reconocimiento de la Secretaría de Educación Pública.

Área: Educacional-Técnica.

## **Comisión de Derechos Humanos del Distrito Federal (CDHDF)**

Dirección: Av. Universidad # 1449, Col. Florida, Pueblo de Axotla,

Delegación Álvaro Obregón, C.P. 01030, México D.F.

Teléfono: 52 29 56 00.

[www.cd hdf.org.mx](http://www.cd hdf.org.mx)

Propósito: La CDHDF está facultada para conocer e investigar, a petición de parte o de oficio, presuntas violaciones de derechos humanos por actos u omisiones de servidores públicos del Distrito Federal. La institución recibe quejas las 24 horas del día, los 365 días del año. Servicio Gratuito.

Área: Jurídica.

### **Comunidad Down, A.C.**

Teléfono: 56 35 24 62.

[www.comunidaddown.org.mx](http://www.comunidaddown.org.mx)

Propósito: Es una institución sin fines de lucro, fue fundada en el año de 1977 por iniciativa de un grupo de padres de familia unidos por el interés común de lograr la formación, aceptación e integración de sus hijos con síndrome de Down.

Desde sus inicios Comunidad Down se propuso lograr para las personas con síndrome de Down, una alternativa de formación que hiciera posible que fueran educados con sistemas y métodos idóneos, científicamente probados, para integrarlos a la sociedad, darles el lugar que merecen y que ellos a su vez contribuyan con la comunidad, aportando su esfuerzo.

### **Dirección de Educación Especial (DGOSE)**

Dirección: Calzada de Tlalpan # 515, Col. Álamos,

Delegación Benito Juárez, C.P. 03400, México, D.F.

Teléfonos: 36 01 84 00, 36 01 71 00, 36 01 87 99, ext. 44216 y 44217.

E-mail: [dee@sep.gob.mx](mailto:dee@sep.gob.mx)

<http://educacionespecial.sepdf.gob.mx/institucional-direccion-de-educacion-especial-en-el-df.php>

<http://educacionespecial.sepdf.gob.mx/serviciosdf.aspx>

Propósito: Institución educativa que brinda con equidad e igualdad de oportunidades educativas servicios escolarizados, de formación laboral y de apoyo a la educación básica para niños, niñas y jóvenes en condiciones de vulnerabilidad, particularmente a los que presentan discapacidad, necesidades

educativas especiales y aptitudes sobresalientes. Atiende profesionalmente a la Diversidad, a los padres de familia y docentes de la educación básica, para la transformación de los servicios educativos hacia una gestión inclusiva.

### **Fundación CTDUCA**

Dirección: Patricio Sanz # 1804, Col. Del Valle,  
Delegación Benito Juárez, C.P. 03100, México, D.F.

Teléfonos: 55 34 43 61, 55 34 16 74.

E-mail: [ctduca@gmail.com](mailto:ctduca@gmail.com)

[www.ctduca.org](http://www.ctduca.org)

Propósito: Atención Integral de Personas Down. Institución de Asistencia Privada.

### **Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres)**

Dirección: Alfonso Esparza Oteo # 119, Col. Guadalupe Inn,  
Delegación Álvaro Obregón, C.P. 01020, México, D.F.

Teléfono: 01 (55) 53 22 42 00.

Lada sin costo: 01 800 0911466.

E-mail: [contacto@inmujeres.gob.mx](mailto:contacto@inmujeres.gob.mx)

Propósito: Institución gubernamental, a nivel federal, que trabaja para crear una cultura de igualdad libre de violencia y discriminación capaz de propiciar el desarrollo integral de todas las mujeres mexicanas y permitir, tanto a hombres como a mujeres por igual, ejercer plenamente todos sus derechos, así como participar equitativamente en la vida política, cultural, económica y social del país.

### **Sociedad Mexicana Pro Derechos de la Mujer, A.C.**

#### **Organización Semillas.**

Teléfonos: 55 53 29 00, 55 53 01 09.

E-mail: [buzon@semillas.org.mx](mailto:buzon@semillas.org.mx)

<http://semillas.org.mx/index.php?lang=es>

Propósito: Lograr que México cuente con más mujeres organizadas que defiendan sus derechos humanos y contribuyan en sus familias, comunidades y en políticas públicas, que exista equidad de género, acceso a la justicia y menor discriminación y violencia contra las mujeres. Que Semillas logre incrementar la participación de donantes individuales e institucionales mediante la inversión social en las mujeres.

### **Tech Palewi.**

Dirección: Pitágoras # 567, Colonia Narvarte.

Delegación Benito Juárez, C.P. 03020, México, D.F.

Teléfonos: 55 23 74 44, 55 23 73 05.

[www.techpalewi.org.mx/Tech\\_Palewi.htm](http://www.techpalewi.org.mx/Tech_Palewi.htm)

Propósito: Es una organización no gubernamental formada para el ser humano en crisis o en situación de vulnerabilidad ya sea física, social y emocional. Se especializan en la atención y prevención en la violencia familiar. Valoración con costo de \$ 150.00.

## **CONCLUSIONES**

La vida es un viaje a través del tiempo. El viaje de nuestra vida termina físicamente en la existencia terrenal con nuestra muerte.

De nosotros depende:

**1.** Tomar la vida con su impermanencia y finitud. Y hacerla trascendente o dolorosa, obteniendo un gran aprendizaje o marcarla por el sufrimiento de un duelo no elaborado.

**2.** Decidir cómo queremos ser recordados o cómo recordar a los demás cuando se presente la muerte.

**3.** Trascender al dejar huellas de buenos recuerdos de amor y enseñanza o ser recordados por las cicatrices resultantes de heridas dolorosas, debido a situaciones negativas e inconclusas en las relaciones con los demás, que no fueron atendidas y solucionadas adecuadamente.

**4.** Darle dirección o corregirla, si así se requiere, en el sentido que consideremos más apropiado a nuestros propósitos y metas, creando nuevas y excitantes rutas por medio de nuestros dones, capacidades y preparación, hasta completar su viaje, con la muerte.

**5.** Tener conciencia de que cada ser humano es un ser único e individual, conformado por los aspectos biológico, psicológico, social y espiritual y, por lo tanto, del gran valor que tienen su vida y su muerte.

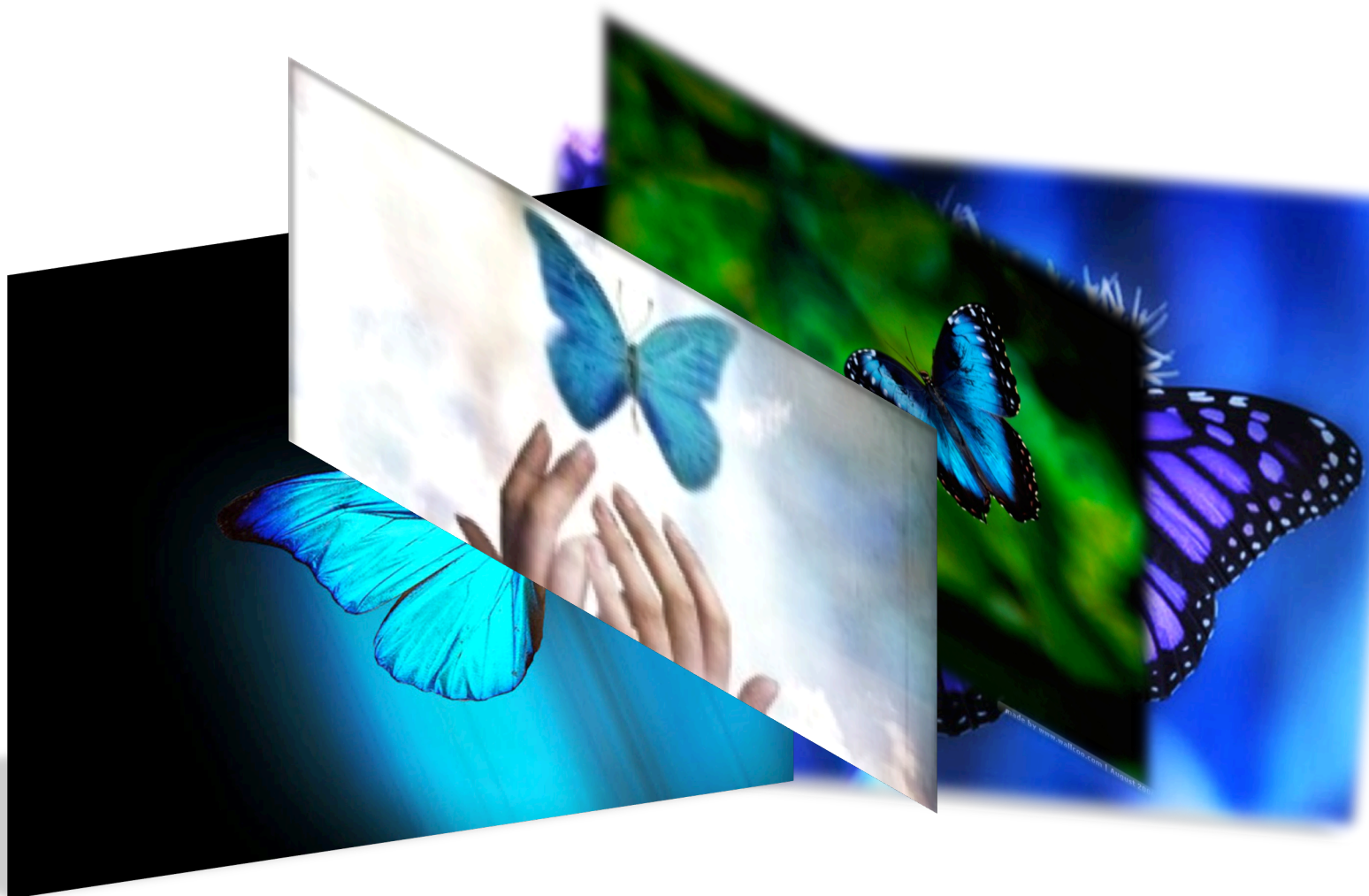
**6.** Integrar en nuestra unicidad y potencializar cada uno de estos aspectos y poder obtener el equilibrio, eligiendo la actitud y las herramientas, para poder



enfrentar y adecuar cualquier situación de cambio, de pérdida, de ausencia o de muerte, que pueda provocar un impacto destructivo o negativo en nuestra vida.

**7.** Continuar con libertad, amor y aceptación haciéndonos cargo de lo que nos corresponde, para lograr manejar el equilibrio emocional y con ello poder llegar a la sanación después de un proceso de duelo.

**8.** Y para terminar, de nosotros dependerá que la muerte nos impacte o que se transforme en una nueva aventura, en un nuevo viaje, pero ahora a través de un cambio de presencia por las más altas dimensiones espirituales, propulsado por una rica experiencia humana.



## **BIBLIOGRAFÍA**

**Arnold, Johann Christoph.** (2007). *No tengas miedo. Como superar el temor a la muerte* (libro electrónico). USA: Plough Publishing House.

**Barreto Martín, Pilar.,** Soler Saiz, Ma. Carmen. (2008). *Muerte y duelo*. España: Editorial Síntesis.

**Behar, Daniel.** (2003). *Un buen morir. Encontrando el sentido de la muerte*. México: Editorial Pax México.

**Blanck Cerejido, Fanny.,** Cerejido, Marcelino. (2012). *La vida, el tiempo y la muerte*. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.

**Bradshaw, John.** (2008). *Secretos de familia*. España: Ediciones Obelisco.

**Brum, Gil D.,** Mc Kane, Larry K. (1989). *Biology: Exploring Life*. USA: Edit. John Wiley & Sons, Inc.

**Castro, Fresia** (2010). *¡Estamos todos muertos!* (edición especial en español). USA: Spiritual Planet Publishing Group.

**Castro González, María del Carmen.** *Tanatología. La Inteligencia Emocional y el proceso de duelo*. (2013). México: Editorial Trillas.

**Craig, Grace. J.** (2001). *Desarrollo psicológico*. México: Editorial Pearson Educación.

**Gaylord Simpson, George.,** Pittendrigh, Collin., Lewis, H. "et al". (1957). *Life: An Introduction to Biology*. USA: Editorial Harcourt, Brace and World, Inc.

**Goleman, Daniel.,** Dossey, Larry., Achterberg, Jeanne., “et al”. (2010). *La Espiritualidad a debate. El estudio científico de lo trascendente.* España: Editorial Kairos.

**Grinberg-Zylberbaum, Jacobo.** (1994). *El sabor de la iluminación.* España: Ed. Sirio.

**Hellinger, Berth.** (2007). *Felicidad que permanece.* España: Ed. Rigden Edit S.L.

**Kübler-Ross, Elisabeth.** (2012a). *La muerte: un amanecer.* España: Editorial Océano/Luciérnaga.

**Kübler-Ross, Elisabeth.** (2012b). *La rueda de la vida.* México: Ediciones B. S. A.

**Kübler-Ross, Elisabeth.** (2012c). *Sobre la muerte y los moribundos.* México: Ediciones de Bolsillo.

**Muñoz Polit, Myriam.** (2012). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista.* México: Editorial Castellanos Impresión.

**Oldham, James.,** Yaro Starak, Igor., Key, Tony. (1992). *El riesgo de vivir.* México: Editorial El Manual Moderno.

**Rittner, Marcelo.** (2013). *Aprendiendo a decir adiós. Cuando la muerte lastima tu corazón.* México: Editorial Grijalbo.

**Tovar, Oscar.** (2013). *Un duelo silente.* México: Editorial Trillas.

**Vanzant, Iyanla.** (2012). *Un día mi alma simplemente se abrió.* España: Ediciones Obelisco.

**Watts, Alan.** (1987). *La sabiduría de la inseguridad*. España: Editorial Kairós.

**Weiss, Brian.** (2012). *Los mensajes de los sabios*. España: Ediciones B. S. A.

**Wilson, Van Dusen.** (1990). *La profundidad natural del hombre*. Chile: Editorial Cuatro Vientos.

## **PÁGINAS WEB**

- (1) <http://www.conocimientosfundamentales.unam.mx/vol1/biologia>
- (2) <http://biologialatina.blogspot.mx/2007/07/definicion-del-trmino-vida>
- (3) <http://es.wikipedia.org/wiki/Muerte>
- (4) <http://www.definicionabc.com/general/muerte>
- (5) [http://es.wikipedia.org/wiki/Mecanismo\\_de\\_defensa](http://es.wikipedia.org/wiki/Mecanismo_de_defensa)
- (6) [http://es.wikipedia.org/wiki/Teoría\\_organísmica](http://es.wikipedia.org/wiki/Teoría_organísmica)
- (7) [http://es.wikipedia.org/wiki/Pirámide\\_de\\_Maslow](http://es.wikipedia.org/wiki/Pirámide_de_Maslow)
- (8) <http://filosofia.laguia2000.com>
- (9) <http://sobreconceptos.com/vida-cotidiana>
- (10) <http://elambienteyserrazonal.blogspot.mx/2013/04/naturaleza>
- (11) <http://www.definicionabc.com/general/ritual>
- (12) [http://www.e-torredebabel.com/Historia-de-la-Filosofia /Filosofiagriega/Presocraticos/Espiritu.htm](http://www.e-torredebabel.com/Historia-de-la-Filosofia/Filosofiagriega/Presocraticos/Espiritu.htm)
- (13) <http://www.mariano-bueno.com/2010/11/25/un-gran-tabu-en-torno-a-la-muerte/>
- (14) <http://www.sgich.cl/LavidayLamuerte>
- (15) <http://es.wikipedia.org/wiki/Fe>
- (16) [http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n22/22\\_lcativa.html](http://www.razonypalabra.org.mx/anteriores/n22/22_lcativa.html)