



Asociación Mexicana de Tanatología A.C.

INTRODUCCIÓN A LA TANATOLOGÍA:
Guía rápida para hablar con niños y adolescentes

TESINA

Para obtener el Diplomado en

TANATOLOGÍA

Presenta:

Ernesto Anahuati Manrique

Asesora:

Lic. Ma. Del Carmen Alonso y Coronado

ORIZABA, VERACRUZ, 13 DE MAYO DE 2014



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

Dedicatoria

A la memoria de todas las personas que han estado en mi vida y a las que ya no están, que me han dejado valiosas lecciones, que llevo al diario, a todas esas situaciones que me han hecho dudar de cómo debo llevar una situación y al final solo me hicieron más fuerte, más sabio de lo que era antes y que me permiten ser más empático con cada uno de mis pacientes para poder ayudarlos.

A esas personas que son mis papas, mis hermanos, mis amigos, hasta esas personas que la única lección que me dejan es como no debo de ser como profesional en la salud mental,

Son las personas a las que les quiero agradecer, ya que son ellos los que me permiten cortarme a la medida para poder afrontar cada uno de los retos que tengo día a día y me motivan para prepararme y ser mejor en mi trabajo.

“Lo que hacemos por nosotros mismos muere con nosotros, lo que hacemos por los demás y por el mundo permanece y es inmortal”

Albert Pine

Índice:	Pág.
Introducción a la tanatología	3
Justificación	6
Objetivo general.....	6
Objetivos particulares.	6
Alcance.....	6
Capítulo I	7
Teoría Cognitiva	11
Capítulo II: Que es una pérdida, muerte y tanatología.	16
¿Qué es la tanatología?.....	22
Capítulo III: ¿Que es el duelo?	24
Capitulo IV: Duelo y sus etapas:	27
Capitulo V: Emociones durante las etapas del duelo.	31
Capítulo VI: Ayuda profesional.....	35
Capitulo VII: Cómo ayudar a salir del duelo	41
CAPITULO VIII: Que hacer y qué no hacer con un niño en la etapa del duelo	42
Conclusiones.	46
Bibliografía.....	47

Introducción a la tanatología: guía rápida para hablar con niños y adolescentes:

La vida de un celular o de una computadora está representada por una batería pixeleada que representa la presencia o ausencia de energía de la máquina, en la cual a falta de esta se puede conectar y recargar varias veces durante un lapso de vida útil de alrededor de cinco años. Lo cual es una metáfora excelente sobre la vida y la muerte.

A diferencia de las computadoras y celulares los seres vivos no tienen un medidor de energía ni se pueden conectar a enchufes para cargarla, sin embargo nuestra vida útil es mucho más larga y duradera según nuestro estilo de vida.

La muerte es la parte inevitable de la vida y, sin embargo a todos nos asusta. Pensar, imaginar o ver morir a nuestros seres queridos, pero no tenemos elección es un hecho de que todos vamos a morir y no podemos hacer nada para evitarlo.

Es nuestro destino y parte del ciclo de vida de los seres vivos, nacer, crecer, reproducirnos y morir, no hay excepción, nadie vive para siempre, no existe la inmortalidad.

Entonces las personas que van a morir o que sufrieron la muerte de un familiar deben de afrontarlo de una manera dolorosa que parece no tener final, en la que se siente una tristeza muy fuerte, sufriendo diferentes estados emocionales, que deberán superar por sí mismos o con ayuda de profesionales que están para ayudarlos, ya que este proceso se vivirá una y otra vez a lo largo de la vida de cada persona, desde la infancia hasta su muerte.

Es un fenómeno que se debe explicar desde pequeños, no se puede evitar o saltar hablar un tema tan importante como este, porque ya que es en la infancia donde se desarrollan los aspectos más determinantes de la vida de cualquier individuo y la adolescencia que es una etapa de conflictos emocionales donde la persona trata de saber quién es. En estos años se experimentan sucesos importantes, uno de estos es la formación del concepto y manera en sobre llevar algo tan pesado como la pérdida de una persona, mascota u objeto. Pero para esto se debe formar estrategias que han sido desarrolladas por psicólogos, tanatólogos y aplicadas por algunos profesionales de la salud y educación, y se dice algunos por qué no todo el mundo aun teniendo la

preparación y profesión cercana a este fenómeno natural saben o las aplican como deben.

La manera en la que se explica algo tan fuerte como una pérdida, la vida o la muerte puede dejar una huella anémica o un trauma en el que superarla puede llegar a tardar años y muchas sesiones de terapia.

Hablar de la muerte a un niño o adolescente es una de las cosas que menos pasan por la mente de un adulto, sea maestro, profesional de la salud o familiar. Tendemos a hablar sobre lo que está viviendo y planear el futuro y preferimos no relacionarnos con noticias de este tipo porque no sabemos cómo manejarla y cuando tenemos que tocar este delicado tema es porque nos vemos obligado a hacerlo para explicarles, la muerte de un ser querido o una mascota.

Tendemos a negar esta realidad como si fuese ajena a la vida, como si fuese una tragedia que ocurre por mala suerte, por desgracia, todo lo que tiene vida desde una planta, insecto mascota o familiar, estamos destinados a morir por qué es lo único que se tiene seguro a la hora de nacer. Sin embargo, también los niños mueren. Cuando se enfrentan a la muerte, puede ser que también los niños requieran cierto tipo de ayuda o apoyo para morir de mejor manera.

Pero es un hecho que este tema se toca desde los primeros años de vida de una persona ya que es en la infancia es cuando sucede la primera pérdida de un ser querido, experimentamos un dolor que no habíamos sentido, por la ausencia repentina, nunca nos enseñaron que hacer, solo nos corrigen y en ocasiones nos dicen que seamos fuertes y que no lloremos, vemos a la gente alrededor vestidas de negro, llorando y dándose el pésame, alrededor en una caja de madera. Por otro lado, la cultura y los medios de comunicación se encargan en tocar esos temas de una manera que no puede ser calificada como sana, ya que vivimos en una sociedad enferma a la cual tratamos de adaptarnos de la mejor manera. Los video juegos, películas, caricaturas y medios de noticias son las primeras aproximaciones que un niños tiene sobre la muerte, si ahora le agregamos que obtener información por internet es más fácil que nunca, se llega a una mala interpretación de que es la vida, que es la muerte, lo que se suma a una casi total indiferencia o ignorancia a la ciencia de la tanatología o psicología. Duelo, luto y rara vez la palabra tanatología, qué significan, como explicárselos.

Se puede ver a los niños jugando diciendo frases como, “ahh ya me mataron, pero me queda una vida y ahorita revivo” o “viendo que en las caricaturas los personajes reviven en cada capítulo”, entonces los niños empiezan a formarse la idea equivocada de la vida y la muerte.

Por otro lado tenemos a la cultura milenaria que tiene que ver con la antropología y religión en la cual nos enseñan a través de cuentos e historia, que todo lo que tiene un principio tiene un fin, todo lo que nace tiene que morir, pero al mismo tiempo que la muerte es solo el principio de otra vida, y según si fuiste una persona de buenos valores o malos valores tu alma será enviada a un lugar de eterno sufrimiento o a un lugar lleno de paz, Para lo cual se creó el infierno, el cielo, dioses, demonios, y una serie de mandamientos que no se deben de romper si se quiere pasar a una mejor vida.

Es un hecho inevitable, que cuando se empieza a vivir al mismo tiempo se empieza a morir, dada la situación de que no existe una manera de medir el tiempo de vida que cada persona tiene se debe vivir plenamente, a veces olvidándose de que la muerte puede ser generada por alguna enfermedad, accidente, desastre natural, conflicto o simplemente por vejez.

La muerte es un tema que nadie quisiera tocar, del que nadie quiere hablar, sin embargo en algún momento de nuestra vida todos experimentamos alguna pérdida de un ser querido. Pero hablar de la muerte es un tema complicado, lleno de mitos y errores, que nunca se han enseñado cómo se deben abordar, desde pequeños nos enseñan tradiciones, quedarnos callados, no experimentar emociones, y nadie nos dice como se debe hacer ni mucho menos como decir las cosas.

Al haber una pérdida significativa genera un duelo y este es una tormenta emocional muy fuerte que el tiempo por sí solo no cura, es un proceso que debe tratarse al ritmo y tiempo de cada persona, puede ser la muerte de un pariente cercano o el hecho de saber que la muerte está cerca, es un tema delicado que se debe de tratar con calma, y sobre todo respeto. Con esto se logra que se vaya desarrollando el duelo sanamente, a su ritmo y su tiempo.

Pero como se mencionó atrás, que es la muerte, que es la vida, que es la tanatología que es una pérdida, que es el duelo y ¿cómo se debe abordar?

Justificación

Vivimos en un mundo de contrastes, en el que no hay una seguridad definida ni tampoco una prevención de enfermedades ni catástrofes ambientales, donde siempre nos enteramos por alguien cercano o por los medios de comunicación que se han cometido asesinatos o donde hay muerte. El público en general sobre todo los profesionales de la salud debe conocer cómo llevar a cabo un proceso de duelo de un niño, por lo tanto esta investigación será una guía rápida a cualquier persona para comprender los objetivos mencionados con anterioridad.

Objetivo general.

- Este es el objeto del presente manual. Ayudarle al adulto, familiar o amigo, trabajador de la salud, maestro u orientador que está, por alguna razón, cerca de un niño que muere, para que a tu vez puedas ayudar a ese niño a cumplir bien con la última etapa de su vida.

Objetivos particulares.

- Definir que es un niño y adolescente.
- Definir es una pérdida, la muerte y la tanatología.
- Explicar el proceso del duelo, y como se da en los niños y adolescentes.
- Como ayudar a los niños y adolescentes con técnicas psicológicas.

Alcance.

Este es un manual dirigido al público en general, en especial a los padres de familia, profesionales de la salud o maestría que necesitan ayudar a algún niño o adolescente o a cualquier persona que sufra de la pérdida de algún ser querido cercano o este en proceso de fallecer y necesite la auto aceptación para poder encarar el hecho de que todos vamos a morir y que necesitamos superar este hecho inevitable y doloroso, como un proceso.

La vida es mayormente aprovechada si se acepta la muerte, y viceversa, por lo tanto esta tesina está dirigida a personas de todas edades y condiciones, para poder conocer sobre este tema que ha sido considerado como un tabú.



Capítulo I: ¿qué es un niño y que es un adolescente?

Antes de explicar que es un niño o adolescente conviene conocer la historia del concepto de niñez, y ya después se convierte en vulnerable hay que definirlos como conceptos para poder saber por qué es lo que atraviesan.

Históricamente los niños no eran visto como tales, un ejemplo de esto eran los guerreros espartanos quienes a partir de los siete años los niños pasaban a depender del Estado y recibían una instrucción muy severa. Los niños aprendían técnicas de caza y lucha y se les daba gran importancia a los ejercicios físicos. El objetivo de la educación era formar ciudadanos obedientes y valientes guerreros, los muchachos debían ir descalzos, sólo se les proporcionaba una túnica al año y ningún manto y, sometidos a una subalimentación crónica, se les forzaba a buscarse su propio sustento mediante el robo. Las disciplinas académicas se centraban en los ejercicios físicos y el atletismo, la música, la danza y los rudimentos de la lectura y escritura. Los que no conseguían terminar la [agogé](#) no eran considerados espartanos con derechos.

Por lo que a la educación de las niñas se refiere, se encaminaba a crear madres fuertes y sanas, aptas para engendrar hijos vigorosos. Por ello, insistía igualmente en la educación física, así como en la represión sistemática de los sentimientos personales en

aras del bien de la ciudad. Terminaba a la edad de catorce o quince años, edad en la que contraían matrimonio con un soldado y pasaban de la vida pública a la privada. El mundo clásico. (L. F. Robín, 2007)



“Jóvenes espartanos ejercitándose”

Edgar Degas Circa 1860

Es un hecho que los niños eran vistos como adultos diminutos los cuales eran capaces de hacer el mismo trabajo, no fue hasta que Phillipie Aries, quien a través de un estudio sobre la pintura, puso en relieve esta cuestión. Como se mencionó anteriormente durante el siglo XVI la infancia no existía como una categoría distinta a la de los adultos. Aries, P, (1987).



“Boda campesina”

Por Peter Brueghel 1566-1569

Como se puede ver en la obra no existe una diferencia entre vestimentas entre los adultos y los niños, solo es representado como una versión en miniatura de los adultos.

Siguiendo los estudios de Aries, es hasta el siglo XVII cuando el mundo occidental comienza a descubrir la infancia, o mejor dicho, cuando comienza a construirse en concepto de infancia, en un cuadro de Velázquez (1599-1660), como la ropa se adapta más al concepto de lo que es un niño y aparecen en escenas de fiestas y juegos.



El Príncipe Baltasar Carlos cazador
Diego Velázquez.
1635

Según el autor, es aproximadamente en este período cuando se establece un pacto entre los adultos y los niños, como un ente y categoría distinta, asociada con la incapacidad ligada a la ineptitud de que un niño no puede resolver cualquier problema.

El derecho de menores como un derecho autónomo, se concedió a finales del siglo XIX cuando el derecho en forma pena comenzó a ocuparse de forma diferenciada de niños y adultos, pero fue durante lo largo de todo el siglo XX que tuvo su desarrollo propio.

En 1946 después de la segunda guerra mundial las recién formadas naciones unidas crean a la U.N.I.C.E.F para brindarles socorro a los niños que están en amenaza constante por hambres y enfermedades.

En 1959, La Asamblea General de las Naciones Unidas (U.N.I.C.E.F) aprueba la Declaración de los Derechos del Niño, que se concentra en el derecho de los niños a la educación, la atención de la salud y la nutrición adecuada.

Durante el día 20 de noviembre de 1989, la asamblea de las naciones unidas aprobó la Convención sobre los Derechos del niño.

Este nuevo instrumento jurídico fue construido con base en la Doctrina de Protección Integral, esta doctrina es el macro que sirvió como fundamento teórico de la conversión.

En el cual se reconoce a los menores de 18 años de edad como sujetos plenos de derechos, que se muestran a continuación:

1. Se tratan de normas que buscan regular al conjunto de la categoría infantil y no solo a aquellos individuos que viven en situaciones de precariedad.
2. Los órganos judiciales especializados en niños deben encargarse, como cualquier otro tribunal, de dirimir controversias cuya naturaleza sea jurídica.
3. Asegurar jurídicamente el principio básico de igualdad ante la ley. En materia penal se busca sustituir el viejo binomio impunidad-arbitrariedad por el de severidad-justicia.
4. Considerar a la infancia como sujeto plena de derechos.
5. Eliminar eufemismo falsamente tutelares. Reconocer que “internar” o “ubicar institucionalmente” a niños y jóvenes es una formal privación de la libertad.

Como se puede apreciar a lo largo de la historia como todo ha tenido que ir evolucionando al igual que las normas sociales, pero ya que se mencionó una breve historia de la conceptualización de lo que es un niño conviene definirlo al igual que el adolescente para poder partir con el manual.

Definición de niño.

Normalmente, se considera a los niños como aquellos individuos que transcurren por la primera instancia de la vida conocida como infancia y que es anterior a la pubertad (aproximadamente desde que nacen hasta los catorce años, dependiendo la opinión de los profesionales).

¿Como explicarle a un pequeño la muerte de un ser querido? ¿Cómo ayudarle a procesar el dolor? Si para los adultos es algo a veces complicado, en el caso de los niños puede ser muy fuerte sobre todo cuando mantenía una relación cercana con la persona fallecida.

Los niños, mientras más pequeños son, no se saben explicar y mucho menos entender un fenómeno como la muerte, y presentan una serie de manifestaciones que se verán más adelante en el apartado del duelo y como se manifiesta.

La infancia.

Es la etapa comprendida desde el nacimiento hasta los seis o siete años de edad, El neonato pesa normalmente entre 2.5 a 3 kgs. y tiene una estatura promedio de 0.50 m. Tiene una cabeza desproporcionada en relación con su cuerpo y duerme la mayor parte del tiempo. Pero no es un ser completamente pasivo ya que gradualmente va reaccionando a la variedad e intensidad de los estímulos de su nuevo ambiente.

La niñez.

Se sitúa entre los 6 y 12 años. Corresponde al ingreso del niño a la escuela, acontecimiento que significa la convivencia con seres de su misma edad. Se denomina también "periodo de la latencia", porque está caracterizada por una especie de reposo de los impulsos institucionales para concentrarnos en la conquista de la sociedad.

TEORÍA COGNITIVA:

División del Desarrollo Cognitivo:

- La teoría de PIAGET descubre los estadios de desarrollo cognitivo desde la infancia a la adolescencia: cómo las estructuras psicológicas se desarrollan a partir de los reflejos innatos, se organizan durante la infancia en esquemas de conducta, se internalizan durante el segundo año de vida como modelos de pensamiento, y se desarrollan durante la infancia y la adolescencia en complejas estructuras intelectuales que caracterizan la vida adulta. Vv.aa. (2012) El libro de la psicología. Londres: Altea. divide el desarrollo cognitivo en cuatro periodos importantes:

1. Etapa sensoriomotora: Los bebés conocen el mundo mediante el tacto y los demás sentidos.
2. Etapa pre-operacional: los niños empiezan a ordenar lógicamente los objetos.
3. Etapa operacional-concreta: aprenden que una cantidad puede adoptar distintas formas.
4. Operacional-formal: el razonamiento verbal y el pensamiento hipotético se desarrollan.

Adolescencia.

La palabra adolescencia procede del término “*adolescere*” (crecer) y designa la fase de la vida entre la infancia y la edad adulta. En la mayoría de las sociedades occidentales no se reconoció hasta el siglo XX; la infancia terminaba y la edad adulta comenzaba a cierta edad, por lo regular a los 18 años.

Es la etapa en que el individuo deja de ser un niño, pero sin haber alcanzado aún la madurez del adulto. Sin embargo, es un tránsito complicado y difícil que normalmente debe superar para llegar a la edad adulta. Se considera que la adolescencia se inicia aproximadamente a los 12 años promedio, en las mujeres y a los 13 años en los varones.

Este es el momento en que aparece el periodo de la pubertad, que cambia al individuo con respecto a lo que hasta entonces era su niñez.

En la adolescencia se distinguen dos etapas:

- 1) Pre-adolescencia (fenómeno de la pubertad)
- 2) Adolescencia propiamente dicha.

El adolescente tiene que decidir entre su orientación dada por los padres y el fruto de su propia experiencia, que en la actualidad la crisis del adolescente se ha hecho mayor por distintas crisis sociales, económicas y de inseguridad vivida por nuestro país.

El adolescente empieza a realizarse como una persona fuera de la tutela de la familia, han sobre pasado a sus súper héroes y buscan personas que les den un testimonio de vida, crecer por experiencia, lo que provoca muchos errores y problemas en conducta y sus emociones, es allí donde los padres, los maestros y profesionales de la

salud deben revisar sus valores para poder adaptarse al cambio que tiene como personas.

No buscan aprender siempre de sus familiares, ni mayores, si no de sus padres, pero siempre llega una situación que dentro de su contexto social no saben cómo solucionar o enfrentar y es allí donde buscan alguien en quien reflejarse.

En estos temas entra el inevitable y trágico fin de los seres queridos que están a nuestro alrededor, en el cual se dan cuenta de que hay cosas para las que nunca se puede estar preparado, y a las cuales siempre se reacciona de una misma manera.

Para eso se realiza este trabajo, esta recopilación de información sobre cómo se debe llevar el duelo de una persona, pero para esto debemos empezar a conocer como es la concepción de la muerte en diferentes edades.

Las edades y la concepción de la muerte.

Como se mencionó anteriormente aun para los adultos, que han experimentado todo tipo de emociones y pérdidas hablar de algo tan fuerte como la muerte nunca va a ser fácil, pero se dificulta aún más cuando se trata de niños y adolescentes ya que atraviesan muchas etapas sobre el duelo que serán explicadas más adelante.

Mencionamos las edades en las que se atraviesa la niñez la infancia y la adolescencia desde un punto de vista general, pero sería importante como durante esas mismas etapas de desarrolla el concepto de la muerte.

El concepto de muerte varía con la edad y es algo que se debe tener en cuenta.

Edades de 0 a 2 años:

- La muerte se ve como una separación o abandono.
- No hay una comprensión cognoscitiva de la muerte.
- Se siente desesperación por la interrupción en el cuidado que se recibe.

Un ejemplo claro de esto, se puede apreciar cuando la madre abandona el cuarto donde está el niño, para el técnicamente, la madre ha dejado de existir.

Edades de 2 a 6 años:

- Entre los 3 y 6 años de edad no comprenden de inmediato que la persona nunca volverá, por lo que los especialistas recomiendan que se les ejemplifique hablándoles de las flores que se marchitan, así como explicarles que tarde o temprano todo tiene un final. Ibarra, P. (2013)
- Con frecuencia el niño cree que la muerte es reversible o temporal.
- Se puede percibir la muerte como un castigo.
- Se presentan pensamientos mágicos de que los deseos se vuelvan realidad; se puede sentir culpabilidad por haber tenido sentimientos negativos hacia la persona que murió y creer que eso fue la causa de la muerte.

Los juegos, video juegos y caricaturas son un ejemplo de esto, se puede observar como los niños mencionan frases como:

- Yo te mate primero no puedes revivir.
- Pásame una vida o revíveme.
- Gane una vida extra.

Edades de 6 a 11 años:

- Entre los 6 y 8 años de edad: en esta etapa es muy importante aclararles las causas del fallecimiento. Ya que su tremenda imaginación puede llevarles a pensar que la persona murió por algo que ellos hicieron. Es mejor que sepan que se debió a un accidente, a una enfermedad, o lo que haya sido, sin entrar a detalles específicos.
- Entre los 9 y 11 años: pueden sentirse abrumados por el sentimiento de pérdida, y al mismo tiempo, no ser capaces de expresar lo que sienten les cuesta trabajo llorar o gritar como a los mayores además se enojan cuando no se les explican con detalles, quieren saber lo más que puedan sobre como una forma de tener algún control de la situación y no sentirse desamparados. Ibarra, P. (2013).
- Se da una comprensión gradual del carácter irreversible y definitivo de la muerte.
- Se demuestra razonamiento concreto con capacidad de comprender la relación causa y efecto.

Edades de 11 años o más:

- Comprensión de que la muerte es irreversible, universal e inevitable.
- Se tiene pensamiento abstracto y filosófico.

Desde los 11 en adelante la muerte ya es un concepto, es el par opuesto a la vida y se entiende completamente que todo lo que nace y vive tiene que morir algún día, pero aun teniendo este concepto no se puede llegar a hablar tan fácilmente con los niños, adolescentes o incluso adultos, se necesita tener tacto y paciencia para esto.

Más adelante se explicara con detalle en un apartado dedicado a como se debe llevar los duelos que hacer con los niños en estas situaciones.

Capítulo II: Que es una pérdida, muerte y tanatología.

Como se vio al final del capítulo anterior, el concepto de la vida y de la muerte se desarrolla desde que nacemos hasta los 11 años de edad, comenzando por la pérdida sensorial de nuestros padres, conceptualizándola en videojuegos, películas, caricaturas y desarrollándola a través de algunas pérdidas cercanas como mascotas o familiares.

Para poder hablar con una persona sobre esto, sobre todo con los niños y adolescentes se debe tener un concepto y definición apropiado de este ciclo, para después aplicarlo según la madurez intelectual de los niños y adolescentes. Por lo tanto se debe comenzar definiendo que es una pérdida.

¿Qué es una Perdida?

La vida, a lo largo de toda nuestra existencia, obliga al ser humano a renunciar a todas las personas y cosas amadas, ya que todo se puede perder, el trabajo, las amistades, la relación amorosa, los objetos materias con algún significado y la vida, así es, una pérdida no solo puede ser un ser con vida.

“Todo cambio implica a una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin un cambio” Neymer R. A. (2007) y nos afecta porque nos importa y nos duele la ausencia de las personas cercanas o las cosas que nos importan. Crecer es un proceso que duele, somos el único animal que sufrimos cambios drásticos según vamos cumpliendo años, los animales mueren por vejez y no nos damos cuenta de que hayan cambiado demasiado, mueren con la cara y cuerpo muy similar a la que tuvieron siempre, en el caso de los seres humanos, sufrimos cambios drásticos, sobre la piel, el cabello, nuestro cuerpo físico y mental se van deteriorando con el tiempo. Ya que cada etapa en el ser humano se maneja de una manera diferente, así como los niños sienten los sentimientos y emociones de una manera distinta a los adolescentes y estos a los adultos.

Cuando en nuestra vida ocurre un acontecimiento crítico, tendemos a la negación o nos resistimos a aceptarlo. La incertidumbre de la vida después del cambio con frecuencia produce resistencia y ansiedad, todas las pérdidas conducen a una crisis, la cual como menciona Nancy O'Connor, (N. O'Connor (1999) la define de la siguiente manera *“la llamamos crisis por que requieren de un largo periodo de introspección y revaloración de la propia identidad, valores y convicciones; como ejemplos la adolescencia, el matrimonio y el inicio de un nuevo empleo, un cambio de carrera, las alteraciones propias de la vida,*

incluyendo la menopausia, el climaterio y la jubilación de todos los periodos de conflicto y cambios mayores. Las crisis suelen ser un punto decisivo en la vida cuando formulamos nuevas propuestas y prioridades, asimismo, la vida presenta otras crisis en forma de muerte o divorcio, secuestro violación, Etc.

Como se mencionó anteriormente por cada cambio hay una pérdida y por cada pérdida hay un cambio y el ser humano está destinado a ir perdiendo a seres queridos mientras va creciendo, dejando huecos, la falta de alguna mascota, amigo, los abuelos, padres, pareja, hijos.

Según O'Connor, estas son las pérdidas más importantes en la vida de una persona:

- La primera perdida más seria y absoluta es la muerte de uno mismo, un cambio radical en el cuerpo, por enfermedad o una mutilación que haga que la vida sea diferente.
- La segunda gran pérdida más seria, es la separación de las personas más significativas en nuestra vida, por muerte, divorcio o abandono.
- La tercera gran pérdida más seria es la que requiere un reajuste a nuevas normas, los cuales son los cambios del desarrollo en la vida, casa, trabajo, etc.
- La cuarta gran pérdida mas seria, es de objetos importantes, dinero, esperanzas, aspiraciones o expectativas.

Como se observa, una perdida no necesariamente es la muerte de un ser vivo, esto solo aplica a las primeras dos grandes pérdidas, las demás son materiales y circunstancias de vida.

Para poder superar las dos primeras grandes pérdidas: la propia y la de un ser querido, se debe estudiar el concepto de la muerte.

Qué es la muerte?

Es el destino final y por lo tanto la incógnita más grande del ser humano, es un misterio por excelencia de la vida entera, y que todo tiene un principio y un final, como vamos a morir, moriremos solos, en un accidente, por alguna enfermedad, suicidio, por viejos o solos. Son preguntas que pueden atormentar a cualquier persona.

Pero que es la muerte, pensar en la muerte es paradójicamente pensar en la vida, no se puede pensar en algo que va a morir si no está vivo, y no puedes pensar en algo

vivo si no va a morir. Una definición de la muerte aunque propiamente la muerte es la ausencia de vida, no puede ser tomada como que la obscuridad es la ausencia de luz, es algo más profundo y doloroso que debe ser bien explicado, sobre todo en el caso de un niño que está sufriendo el proceso doloroso de un duelo.

Definir la muerte es complicado y no puede tener una sola definición, ya que se estaría cerrando a muchas formas de verla y para poder entenderla necesitamos tener un panorama amplio ya que no todos morimos de la misma manera, al mismo tiempo, con la misma salud o privilegios, a continuación se mostrarán las diferentes concepciones de la muerte:

Muerte biológica:

La muerte biológica: En su libro Biología de la muerte, Klarsfeld y Revah Klarsfeld, A, (2002). En un intento por describir el lugar que ocupa la muerte en las ciencias de la vida, hacen un repaso de algunas de las ideas científicas con respecto a la muerte, resumidas a continuación:

- Carl Von Linneo. (1707-1778): Plantea que la sabiduría divina ha impuesto un orden natural el cual descansa sobre cuatro fenómenos relacionados: Propagación, distribución geográfica, destrucción y conservación. Todas las calamidades han sido instauradas por Dios por el bien supremo de los seres vivos en su conjunto, ya que hay que equilibrar nacimientos y muertes. La muerte mantiene la justa proporción de la las especies.
- Jean-Baptista Lamarck (1744-1829): Con un planteamiento opuesto a Linneo, considera que un cuerpo vivo es un cuerpo limitado en su duración, organizado en sus partes, que posee lo que denominamos vida y que está sujeto necesariamente a perderla, o sea, a sufrir la muerte, que es el fin de su existencia. Sitúa la muerte directamente en el interior del ser vivo.
- Claude Bernard (1813-1878): Los organismos viven a la vez de su entorno y contra él; y éste es para ellos al mismo tiempo oportunidad y amenaza. La existencia no es más que una perpetua alternancia de vida y muerte, de composición y descomposición. No hay vida sin muerte, ni muerte sin vida.
- August Weismann (1834-1914): Hace una distinción entre causas externas e internas de muerte, señalando que con la edad ciertos cambios en los tejidos minan su funcionamiento y acaban por conducir directamente a lo que llamamos

una muerte normal, o bien conducen indirectamente a la muerte, al hacerlo incapaz de resistir ante influencias perjudiciales externas de poca importancia.

Aquí solo se mencionan algunos, pero han sido demasiados científicos de varios campos que han tratado de explicar la muerte, el punto anterior fue visto desde el punto médico o biológico, hay que ampliar el horizonte y ver como la sociedad ve a la muerte.

La muerte en sociedad:

Hoy en día la muerte es vista como un tabú, algo de lo que no se debe de hablar como un hecho científico o algo cercano a nosotros mismos, sin embargo es muy fácil prender la tele o ir al cine y ver programas o películas en la que ésta es un aspecto cómico o una esencia de un drama, pero al final solo es puro entretenimiento y no llega a mas, desde otro punto de vista al morir una persona varios rituales, aspectos religiosos o legales aparecen en escena aquí están a continuación:

- Aspectos legales de la muerte: La ley es un sistema social creado por el hombre en un intento por regular racionalmente a la sociedad; todos los aspectos de la vida o de la muerte están afectados por la reglamentación legal. En México de acuerdo con La ley General de Salud título decimocuarto: Donación, trasplantes y pérdida de la vida. Capitulo IV, pérdida de la vida, artículo 343, la pérdida de la vida ocurre cuando Disponible en: info4.juridicas.unam.mx
 - I. Se presente la muerte cerebral, o
 - II. Se presenten los siguientes signos de muerte:
 - a. La ausencia completa y permanente de conciencia;
 - b. La ausencia permanente de respiración espontánea;
 - c. La ausencia de los reflejos del tallo cerebral, y
 - d. El paro cardiaco irreversible.

La muerte es un acontecimiento natural que pasa a ser hecho jurídico cuando, a partir de ella, surgen derechos, facultades, deberes, obligaciones, y responsabilidades para las personas. Como parte de la preparación para la muerte se encuentra la elaboración de un testamento, que jurídicamente se define como un acto, mediante el cual una persona dispone de sus bienes y derechos para después de su muerte. Es un instrumento legal que expresa la voluntad del legítimo propietario, para que una o varias

persona determinadas adquieran el derechos de su propiedad después de su fallecimiento; es decir, es un documento legal que expresa la voluntad del propietario o (testador), para legar o destinar su patrimonio a una persona determinada como legítimo heredero de su bien.

La principal razón para hacer un testamento es hacer frente a la realidad de la vida y de la muerte; es un método útil y práctico para manejar el proyecto de la muerte. Dando a las personas una sensación de control en un proceso inevitable e irreversible. Abre la posibilidad a la discusión sobre las decisiones al final de la vida, de vivir la muerte como algo propio.

La religión y la muerte:

Es importante marcar el punto de que no se debe de hablar al principio de las creencias religiosas, muchas teorías psicológicas mencionan que es mucho más útil dejar que el paciente guie al terapeuta en los asuntos que se deban manejar, en otras palabras, el mejor terapeuta es el que sabe “escuchar” al que pretende saberlo todo y dirigir. El tema de la religión siempre va a ser algo complicado, no se conocen las creencias de las personas, si son seguidores de una religión o no siguen a alguna, tampoco sabemos si la persona que vamos a ayudar en las etapas del duelo están enojadas con la vida o la concepción que tienen de un poder superior, por lo tanto lo mejor es dejar que ella empieza a hablar y a expresarse sobre todo esto, la mejor postura es estar abierto a la creencia religiosa de cada persona, no juzgar, no criticar y para esto se debe conocer un poco de cada cultura y creencia que pueda haber.

La psicología en la religión:

La religión y la muerte Freud (1932-1936) nos dice que “la religión es un poder inmenso que dispone de las emociones más potentes de los seres humanos”. Si tiene tal fuerza es por lo que se propone brindar a los hombres, y menciona que la religión cumple tres funciones principales:

1. Satisfacer la curiosidad natural del hombre de saber, ya que le informa sobre el origen y la génesis del Universo.
2. Calmar la angustia que el hombre siente ante las crueldades de la vida y el destino inevitable de la muerte. Lo consuela en la desdicha y le asegura un buen final.

3. Difundir reglas y consejos de cómo comportarse en la vida, con la finalidad de obrar con justicia¹⁰.

Se acaba de ver las concepciones dentro de diversos ámbitos sociales lo que se le denomina muerte, pero ahora hay que definirla por como ocurre y cuál es su tipo:

Conclusión sobre la vida y la muerte:

Después de escribir y tratar de explicar la muerte, a través de los marcos biológicos legales y religiosos, esta es la descripción de la vida que más cumple con la filosofía del autor de este trabajo:

“La vida es la gran satisfacción de las pasiones. La muerte es la gran abstinencia. Por lo tanto, sácale el mayor provecho a la vida, ¡aquí y ahora!”

El problema con la idea o concepto de la muerte es que pensamos mucho en que sucederá después y nos perdemos de tantas cosas por la idea de la redención.

“No hay un Cielo donde la gloria resplandezca ni un Infierno donde los pecadores se abrasen, ¡Es aquí en la Tierra donde conocemos nuestros tormentos! ¡Es aquí en la Tierra donde sentimos nuestros goces! ¡Es aquí en la Tierra donde están nuestras oportunidades! ¡Elige este día, esta hora, pues no existe redentor alguno!”

La Biblia Satánica., Sznador, A.

¿Qué es la tanatología?

Hay muchas ciencias en la profesión de la salud que tratan y abordan la muerte directamente, están los médicos que se encargan de prolongar la vida al sanar heridas y enfermedades, las enfermeras que revisan a los pacientes y los apoyan, los paramédicos que su tarea es ir lo más rápido posible a una emergencia a rescatar a un herido o enfermo, rescatistas, policías, bomberos, militares, etc. estas personas tienen el trabajo de cuidar, de sanar y prolongar la vida de sus pacientes, pero por desgaste emocional o prisas a veces olvidan como debe ser el trato, y aun cuando deberían saber cómo tratar a un moribundo o a las personas que van a sufrir una pérdida, no es su función como profesional.

Dentro de todos los años que ha existido la humanidad, la muerte se había visto más como un misticismo que una ciencia que estudiar, poco a poco, se empezó a estudiar como una ciencia, para poder definirla debemos entender un poco sus orígenes::

Como la mayoría de las ciencias modernas, ésta también retoma nombres de los dioses griegos de antaño, (en griego antiguo Θάνατος Thánatos, 'muerte') era la personificación de la muerte no violenta. Su toque era suave y siempre estaba en discusión con su hermano Hipnos, el Dios del sueño el cual imitaba a su hermano mayor desde un punto más ligero, ambos discutían en la noche para saber quién tomaría a cada hombre, Término como Tánato: Pierre G. (2008)

Entonces, derivado del griego la definición etimológica de tanatología deber ser comprendida como thanatos =muerte, y logos, estudio o tratado.

Según el Random House College Dictionary, la tanatología es *“el estudio interdisciplinario del moribundo y de la muerte, especialmente de las medidas para disminuir el sufrimiento físico y psicológico de los enfermos terminales, así como la aprehensión y los sentimientos de culpa y pérdida de los familiares”*.

Entonces, es importante saber cuándo una persona necesita recurrir a la ayuda tanatológica de un experto, esta se debe brindar cuando la persona recibe la noticia de que tiene una enfermedad terminal, ha sufrido algún accidente mortal, sabe que él o alguien cercano morirá pronto, después de una catástrofe, o problema bélico y ha habido desaparecidos.

La muerte a través del tiempo ha tenido diferentes significados dependiendo de su cultura, trabajo, religión o causa de pérdida, hoy en día es visto como la última confrontación que tiene el ser humano al dejar el mundo y a sus seres queridos, dependiendo de los significados y rasgos mencionados anteriormente es como se elaborara el duelo, pero antes de abordar el duelo tenemos que comprender como funciona y cuáles son los tipos de muerte.

En otras palabras podemos cuidarnos lo más saludablemente que se pueda, evitar correr riesgos, no tener vicios, comprar el mejor seguro de vida y médico en el mercado, temerle a la vida, temerle a todo, lo que se le conoce como el síndrome del juicio final, pero al final todos nacemos, crecemos y morimos, y no hay manera de evitarlo.



Versión moderna de "Tanatos" de Mauricio García Vega.

Capítulo III: ¿Que es el duelo?

Como se mencionó al principio, a nadie le gusta tocar el tema de la muerte y menos cuando se trata de explicar algo tan difícil a los niños o adolescentes, sin embargo a lo largo de la vida tendremos que afrontarla no importa, que tanto te cuides, la muerte es universal y el ser humano es el único que sabe que va a morir.

Cada emoción y cada sentimiento pueden ser vividos de diferentes maneras según la experiencia que cada persona tenga, tanto en los niños como en los adolescentes se debe de tener mucho cuidado en cómo se explica este fenómeno ya que es parte fundamental de su desarrollo emocional, y que la muerte debería enseñarnos más a aprender a vivir que a tenerle miedo a esta, ya que todo en esta vida, tiene su tiempo y su ritmo.

El hecho que implica el estar vivo nos vuelve víctimas vulnerables ante cualquier pérdida que genere un cambio. Se trata de ir aprendiendo a vivir, pero tendemos a hacerles caso a otras personas, como si ellos dominaran nuestra vida y sentimientos, cuando debemos ser nosotros los que elijamos como vivir la vida y sobrevivir a nuestro gusto.

Como se mencionó anteriormente por cada perdida hay un cambio y por lo tanto por cada cambio hay una perdida que genera un duelo, pero que es un duelo, quien lo define, como se explica se verá a continuación.

El duelo es,....

El ser humano ama y atesora una gran cantidad de situaciones, relaciones, objetos y personas, y al perderlo entra a un proceso doloroso, mientras más se ama más se pierde y duele la ausencia de lo material o inmaterial. Como se mencionó anteriormente, cualquier cosa que genere el sentimiento de la pérdida puede generar el duelo.

El duelo desde la perspectiva más simple que se puede explicar es “ la Tristeza por la pérdida o ausencia de un ser querido”, se debe aclarar que el duelo es un fenómeno natural y necesario que todo ser pensante sufrirá de distintos modos como se mencionó anteriormente.

Es la reacción conductual (pensamiento, emoción y acción) que se produce tras la muerte de un ser querido u otra pérdida significativa. Se trata de un proceso que permite al individuo a adaptarse a la pérdida.

Desde otro punto de vista es el momento en que una persona entra en combate con otra persona, en la antigüedad, se peleaba uno a uno, y se fue transformando por tecnología, cultura, creencias y hasta amor.

Si juntamos las definiciones, tenemos que el duelo es: “el combate interno por la aceptación y negación que se genera por la pérdida mortal o no de un ser querido”.

Este fenómeno, se ha estudiado a lo largo de la historia del ser humano, por las personas que más lo han experimentado.

“Los cambios son una constante en la vida y por tanto estos generan, pérdidas dando como resultado duelos”

Podemos encontrarnos con algunos términos que podrían confundirse por tanto, cabe aclararlos:

- Aflicción: sinónimo de pérdida. Corresponde al hecho objetivo de la privación o pérdida, algo que fue y que ahora ya no es.
- Luto: del latín lugere=llorar. El luto es la respuesta social ante la pérdida; corresponde a los rituales o signos externos de comportamiento social que marca la conducta que ha de seguirse.
- Pena. Duelo, del latín dolos= dolor, es la respuesta emocional ante la pérdida.



La función del duelo es restituir o sanar; por tanto, no elaborar lo que puede conducir a la persona a duelos no sanos o patológicos:

Los duelos pueden ser:

1. Anticipados: es el que se inicia y después llega a la pérdida. Continúa hasta cerrar el ciclo.
2. El duelo que se inicia en el momento que se presenta la pérdida. En ambos casos los duelos pueden ser:
 - a) Normales: se llevan a cabo todas las etapas del proceso sin “atorarse” en ninguna de ellas.
 - b) Patológicos o anormales, se caracterizan por:
 - La intensidad: puede ser que la persona no manifieste dolor o, por lo contrario, que el dolor le impida vivir.
 - La duración. Que se exceda de dos o dos años y medio.

Tanatología la Inteligencia Emocional y el Proceso del Duelo Castro, Gonzales, M. (2007)

Los duelos como se mencionó antes se dan por procesos y etapas que serán explicadas en el próximo capítulo.

Capítulo IV: Duelo y sus etapas:

Hay dos autores que se destacaron en el siglo XX, de los cuales como muchos de las grandes maneras de pensar sobresalieron de problemas sociales y étnicos.

Tenemos por un lado a **Viktor Emil Frankl**, el cual desarrollo uno de los mejores escritos sobre el tema, *“Su vida y obra desarrollada en el contexto de la Segunda Guerra Mundial son una secuencia de hechos encadenados en un testimonio incuestionable del poder desafiante del espíritu humano. Gracias a las múltiples influencias que había recibido de otras corrientes teóricas, creó un nuevo enfoque terapéutico llamado “Logoterapia” (psicoterapia centrada en la búsqueda de sentido) que se constituye por tres principios básicos: “La voluntad de sentido”, “El sentido de la vida” y “La libertad de volición”. Para Frankl el ser humano es libre, posee la capacidad de elegir... “El ser humano se halla sometido a ciertas condiciones biológicas, psicológicas y sociales, pero dependerá de cada persona, el dejarse determinar por las circunstancias o enfrentarse a ellas”.*

Viktor Frankl considera que hay tres cosas que se deben asumir para tener una buena existencia y estas son:

- Fuerza de espíritu.
- Asumir su responsabilidad.
- Instituir libertad.

Viktor Frankl sobrevivió a una de las épocas más oscuras de la humanidad en la que reinaba el racismo étnico y la ignorancia, en la cual él cumplió una de las formas de aprendizajes más fuertes, la de la experiencia, por lo peor que haya pasado se dio cuenta que aun de las peores desgracias, puede salir algo positivo.

Es importante mencionarlo ya que podemos ayudar de una manera más profesional el proceso del duelo partiendo desde la idea de que todos podemos salir de las etapas del duelo que serán explicadas a continuación.

Tenemos a Elisabeth Kubler Ross quien escribió uno de los más importantes procesos en la vida del ser humano (julio 8,1926- agosto 24,2004) fue una psiquiatra de nacimiento suiza, una pionera sobre los estudios de la muerte y autora del libro “death

and dying (1969), donde ella discute por primera vez lo que sería conocido como el modelo kublerrross. En la que propone sus famosos cinco estados del duelo, que se verán más adelante.

Entre los estudios de Víctor Frankl y Elisabeth Kubler Ross, se desarrolló las bases de cómo se debe llevar la tanatología, a un nivel profesional y científico.

Pero se debe explicar el trabajo de Kubler Ross para entender que es lo que ocurre en el denominado “proceso del duelo”

El ser humano es el único animal que sabe que va a morir y esto despierta dos grandes miedos miedo a como nos vamos a morir y miedo a que hay después de la muerte, aparte de estas dos grandes incógnitas nos encontramos con el dilema de qué tanto nos va a doler, pero este dolor no lo experimentamos solo cuando nos toca a nosotros, todos hemos experimentado la muerte de un ser querido, una mascota, un amigo, un familiar cercano o simplemente un cambio en nuestra vida

“Si le tienes miedo al pasado es angustia, si le tienes miedo al futuro es ansiedad y si no le temes a nada estas en el presente”

Todos en algún momento de nuestra vida hemos sufrido de angustia o ansiedad, buscamos una solución o un significado a lo que ocurre en nuestras vidas, algo que nos satisfaga, una respuesta a nuestro dolor.

Al afrontar la situación cualquiera que sea, siempre escuchamos a los demás antes de querer escucharnos a nosotros mismos, por lo más empático que sean las personas que están a nuestro alrededor no van a sentir lo que sentimos, ni van a querer aceptar como queremos vivirlo.

Cuántas veces hemos escuchado que debes ser fuerte, no debes llorar, como si el sufrimiento durara poco, el duelo es un proceso y como tal debe elaborarse al tiempo y ritmo de cada persona.

Por lo mismo es importante mencionar cuales son las etapas del duelo y como deben ser según la psiquiátrica Elisabeth Kubler Ross, comúnmente conocidas como las 5 etapas de duelo, (1926-2004) en su libro “On death and dying”, (1969) en Español “Sobre la muerte y los moribundos”

1. Negación: (me siento bien), (esto no me puede estar pasando a mí).

La negación es solamente una defensa temporal para el individuo. Este sentimiento es generalmente reemplazado con una sensibilidad aumentada de las situaciones e individuos que son dejados atrás después de la muerte.

Al mismo tiempo es posible que tengan el sentimiento de culpa al no sentir “nada”, lo cual puede ser beneficioso ya que se pueden movilizar recursos internos durante la negación, si al cabo de seis semanas el paciente no está sintiendo nada y se siente entumida

2. Ira: (¿Por qué a mí? ¡No es justo!), (¿cómo me puede estar pasando esto a mí?).

Una vez en la segunda etapa, el individuo reconoce que la negación no puede continuar. Debido a la ira, esta persona es difícil de ser cuidada debido a sus sentimientos de ira y envidia. Cualquier individuo que simboliza vida o energía es sujeto a ser proyectado resentimiento y envidia.

En el fondo, el enojo es temor a no poder satisfacer sus propias necesidades, miedo a no ser capaz de enfrentar los problemas financieros, emocionales o físicos, culpar a otros es una forma de evitar el dolor, las aflicciones y desesperación personales de tener que aceptar el hecho de que la vida debe continuar.

3. Negociación: (Dios, déjame vivir al menos para ver a mis hijos graduarse), (haré cualquier cosa por un par de años más),

La tercera etapa involucra la esperanza de que el individuo pueda de alguna manera posponer o retrasar la muerte. Usualmente, la negociación por una vida extendida es realizada con un poder superior a cambio de una forma de vida reformada. Psicológicamente, la persona está diciendo: (Entiendo que voy a morir, pero si solamente pudiera tener más tiempo).

4. Depresión: Estoy tan triste, ¿por qué hacer algo?); (voy a morir, ¿qué sentido tiene?); (Extraño a mis seres queridos, ¿por qué seguir?)

Durante la cuarta etapa, la persona que está muriendo empieza a entender la seguridad de la muerte. Debido a esto, el individuo puede volverse silencioso,

rechazar visitas y pasar mucho tiempo llorando y lamentándose. Este proceso permite a la persona moribunda desconectarse de todo sentimiento de amor y cariño. No es recomendable intentar alegrar a una persona que está en esta etapa. Es un momento importante que debe ser procesado.

Es un enojo dirigido hacia adentro, incluye sentimientos de desamparo, desesperanza e impotencia, y recaemos en los hubiera, si no hubiera hecho o dicho esto o si hubiera dicho o hecho esto.

5. Aceptación: (Esto tiene que pasar, no hay solución, no puedo luchar contra la realidad, debería prepararme para esto).

La etapa final llega con la paz y la comprensión de que la muerte está acercándose. Generalmente, la persona en esta etapa quiere ser dejada sola. Además, los sentimientos y el dolor físico pueden desaparecer. Esta etapa también ha sido descrita como el fin de la lucha contra la muerte.

Después de la pérdida se puede vivir en el presente, sin adherirse al pasado.

Una de las cosas más agobiantes para las personas que presentan una pérdida es saber cuándo se ha llegado a la aceptación, esta se presenta cuando se acepta con cariño el pasado sin querer cambiarlo, y se planea el futuro a pesar de la pérdida. Uno de los errores más comunes en esta etapa es confundirlo con la resignación, la cual podemos entenderla, como el destino, es “lo que Dios quiere”, no hubo de otra.

Kubler- Ross, advierte que estas etapas no tienen que seguir un orden específico, cualquier etapa puede salir en cualquier momento y que no necesariamente se manifestarán a un enfermo terminal, como se ha mencionado anteriormente el duelo se puede manifestar durante cualquier pérdida que genere un cambio significativo en la persona que lo sufra, como la pérdida del empleo, catástrofes naturales, cambio de ciudad, etc.

Capítulo V: Emociones durante las etapas del duelo.

Durante las etapas del duelo experimentaremos emociones, que se desarrollarán de muchas maneras y deben ser manejados, procesados con cuidado, ya que si se reprimen o se ocultan pueden llevar a una patología, por lo tanto es importante identificarlos y saber qué hacer.

Los sentimientos no son simples emociones que te suceden. Son reacciones que eliges tener. Eres dueño de tus propias emociones, si las controlas o no, tendrás que escoger reacciones de auto derrota. Cuando aprendas que puedes sentir o lo que prefieres o eliges sentir, empezarás a encaminarte por la verdadera senda de la inteligencia.

Según el escritor, Wayne W. Dyer del libro de auto ayuda best-seller, “tus zonas erróneas”, define inmovilización como el indicador de emociones negativas de tu vida, esta puede oscilar entre la inacción total y las pequeñas indecisiones o vacilaciones. Es un estado que a mayor o menor grado, imposibilita que funciones al nivel que quisieras funcionar.

La mejor manera para combatir la inmovilización es vivir tu vida, para poder vivir tu vida debes conocer las emociones que vas sintiendo a cada momento, y saber cuándo se han convertido en patológicas y procesarlas en su momento.

Bernardo Stamateas ha definido, en su libro emociones toxicas (Stamateas, B. (2012)

Emociones sentidas antes de una pérdida.

Angustia/ ansiedad:

- Según el libro la psicología de la anormalidad (Halguin, R.P (2009). Psicología de la anormalidad. México: Mc Graw Hill), encontramos al trastorno de angustia /ansiedad, como un periodo de incomodidad intensos durante la pérdida una persona experimenta cuatro o más de los siguientes síntomas los cuales se desarrollan en forma abrupta y alcanzan su máximo en los primeros 10 minutos.

Palpitaciones o latidos fuertes.	Vértigo, inestabilidad, mareo.
Sudoración.	Desfallecimiento.
Temblores o sacudidas.	Sensaciones de irrealidad.
Falta de aliento o asfixia.	Miedo a perder el control
Sensaciones de ahogo.	Miedo a morir.
Dolor o malestar en el pecho.	Hormigueo o entumecimiento.
Nausea o dolor abdominal.	Escalofríos o sofocaciones.

Tanto la angustia como la ansiedad, son una emoción toxica que nos produce malestar, nos incomoda, nos deprime, nos hunde y nos obliga a permanecer en el lugar del lamento, de la queja, del dolor, de la tristeza y de la desazón. Esta emoción que experimentamos puede transformarse en una sensación corporal.

Sucede que tanto la angustia como ansiedad puede convertirse en un aislante que no te permite ver ni sentir ni experimentar la oportunidad que hay de tras de cada momento doloroso, y es ahí el ligar del dolor donde nuestra vida comienza a condicionarse, a limitarse; nuestra mirada se nubla y vemos todo desde un punto de vista pesimista.

Cuando sucede esto, todo cambia, nuestras relaciones sociales, nuestra manera de hablar, nuestro dialogo interno y le perdemos el sentido a la vida, nos resulta absurda y nada nos atrae, esto puede llevar a que la persona se aísle, y no quiera convivir con nadie, por un tiempo esto es bueno ya que una persona con dolor puede lastimar a otra que lo está tratando de ayudar.

Cuando sentimos angustia o ansiedad la mente refleja el malestar en el cuerpo, a esto se le llama somatización, dolores de cabeza, de espalda, mala digestión, insomnio y temblores son algunos de los problemas que podemos experimentar.

Técnicas para manejar la ansiedad/angustia:

- Hablar de la angustia todo lo que necesites.
- Aprender a administrar los recuerdos con sabiduría.
- Redescubrir aspectos desconocidos.
- Reconocer que no podemos tener el control de todo.
- Tener disposición y adoptar la actitud correcta.

La angustia es el miedo al pasado y la ansiedad es el miedo al futuro por lo mismo, es importante vivir en el presente, para esto debemos conocer lo que se determina como el círculo del miedo y poder controlarlo.

El círculo del miedo:

Para poder controlar el miedo generado por la ansiedad y la angustia, decimos que es un círculo por que se alimenta de sí mismo, y a medida que conozcamos esta retro alimentación, tendremos los recursos necesarios para afrontarlo.

1. Primera fase: Gran imaginación.

Frente a una determinada situación, el circuito del miedo se activa a través de una gran imaginación exagerada, lo peor, también conocido como el síndrome del juicio final.

Se trata de magnificar cualquier cosa, hacer que una simple corriente de aire se convierta en un huracán.

2. Segunda fase: Miedo

La imaginación activa al miedo, y empieza a crecer, estos pensamientos ya empezaron a retro alimentarse, se activa y te da una percepción negativa de la realidad y comenzara a distorsionarla. Durante esta etapa el cuerpo sentirá miedo, se volverá torpe, hablar será difícil, el corazón se acelerara, tus manos y frente sudaran.

3. Tercera fase: El miedo te paraliza o te acelera.

El miedo hace que te muevas en la dirección opuesta a la que te conviene ir, hacemos tonterías, puede activar una ira explosiva, o puede estresarnos.

Esto sucede porque permitimos que nos controle el miedo.

4. Cuarta fase: Mi primer recuerdo.

La imaginación nos induce un miedo que nos acelera o paraliza, esta emoción queda grabada en los que se puede llamar como el primer recuerdo.

Estos miedos lo único que logran es que pierdas de vista todo lo que ocurre en el momento, no te deja actuar ya que estas inmovilizado.

La mejor manera de superar un miedo es afrontarlo, en el caso de la tanatología, este miedo a la pérdida, al dolor, es hacerle frente a las emociones que se tiene en el momento, procesarlas, no se deben negar ni bloquear.

Capítulo VI: Ayuda profesional

Comúnmente, las personas no saben cuándo deben buscar ayuda profesional, creen que pueden resolver todos sus problemas con el tiempo, o platicando con sus amigos, en ocasiones el problema que cargan es más pesado de lo que pueden aguantar: fobias, ansiedad, angustia, depresiones y claro duelos.

Se ha hablado de que es la muerte, que es una pérdida, emociones y procesos de duelo, pero es pura teoría. como se debe ayudar a una persona que ha tenido una pérdida emocional, lo suficientemente grande como generar un cambio y alterar la vida de una persona, en esta parte se hablara de lo que son los mitos y maneras en las que se debe apoyar a una persona.

Para empezar, tenemos a la persona que perdió a alguien o que sabe que va a perder a alguien importante o en si misma sabe que va a morir. Los especialistas de la salud sobre todo los psicólogos y tanatólogos, saben que en esta etapa puede haber una crisis o un shock al recibir la noticia de una enfermedad, una guerra, un desastre natural, etc.

Después de una crisis la psicología divide los auxilios psicológicos en dos, los primeros auxilios psicológicos primarios y los auxilios psicológicos secundarios.

Crisis:

Las crisis pueden ocurrir a un nivel personal o social. Pueden designar un cambio traumático en la vida o salud de una persona o una situación social inestable y peligrosa en lo político, económico, militar, etc. También puede ser la definición de un hecho medioambiental de gran escala, especialmente los que implican un cambio abrupto. De una manera menos propia, se refieren con el nombre de crisis las emergencias o las épocas de dificultades.

Intervención en crisis:

Es un proceso de ayuda a auxiliar a una persona o familia a soportar un suceso traumático de modo que la probabilidad de debilitar los efectos (estigmas emocionales, daño físico) se aminore y la probabilidad de crecimientos se incrementen) (Antología Teoría de la Crisis. Primeros auxilios psicológicos 1, Mtro. Marinero A.)

Hay que aclarar que no todas las crisis, corresponden o provocan un duelo, las crisis de edad, las crisis económicas pueden no provocar un duelo pero son tratadas de una manera similar.

En cuando ocurre la noticia de que alguien va a morir la misma persona o sus familiares pueden entrar en una crisis según Slaikeu (1996), la manera en que se debe ayudar se diferencia dos fases en el proceso:

Intervención de primera instancia:

Son los primeros auxilios psicológicos, que duran minutos o muchas horas. El objetivo es restablecer el enfrentamiento inmediato al evento:

- Dar apoyo.
- Reducir el peligro de muerte.
- Enlace con recursos de ayuda: informar sobre los distintos recursos, y remitir a orientación psicológica.

Intervención de segunda instancia:

Es la terapia para la crisis. Esta intervención puede durar semanas o meses, y su objetivo es la resolución de crisis.

- Translaborar el incidente de la crisis.
- Integra el incidente en el trauma de la vida.
- Establecer la apertura/disposición para afrontar el futuro.

Cabe destacar que los primeros auxilios psicológicos, se deben dar en el momento de la crisis, y es para que la persona reaccione y pueda empezar a afrontarla, los

segundos auxilios psicológicos que son terapia se deben dar cuando el paciente se sienta listo para recibirlos.

Intervención en crisis en la comunicación de fallecimiento.

Anteriormente se definió que es la vida, que es la muerte, que es una pérdida, el duelo y sus procesos, pero como se dijo anteriormente es pura teoría, una vez conociendo cómo y por qué se da se debe intervenir en la crisis que este puede provocar.

Objetivos de la intervención.

- Ayudar a la persona a restablecer el nivel de funcionamiento previo al suceso, y a mejorar la percepción de eficacia y sensación de control.
- Minimizar el impacto psicológico, ayudando en el inicio de la realización de las tareas del duelo.
- La probabilidad de aparición de psicopatologías, e identificar factores indicadores de la posibilidad del que el duelo sea complicado, para proceder a la orientación, la probabilidad, la necesidad futura de atención psicológica.

Protocolo general de intervención, se divide en:

Fase previa: recabar información sobre el suceso, valoración de la escena y personas presentes.

Fase de comunicación del fallecimiento: comunicación del fallecimiento al profesional responsable en la comunicación del mismo.

A continuación se muestra como se debe llevar a cabo la fase de intervención en crisis :

1. Contacto psicológico: acercamiento a la/s personas afectada/s, y evaluación del estado psicológico.
2. Disminuir la confusión y desorganización y posibilitar la asunción de la realidad.
3. Análisis de problemas inmediatos y favorecer la búsqueda de soluciones.
4. Apoyo en toma de decisiones concretas.

Terminando esta fase, si el paciente solicita terapia se debe establecer todo un procedimiento profesional, para poder ayudarlo, en el cual se debe hacer una alianza

entre la terapia farmacológica de un médico o psiquiatra y la terapia de un psicólogo o tanatólogo.

Se debe hacer una distinción entre los trastornos de depresión y lo que propiamente es un duelo.

Evaluación clínica

A veces se dificulta el distinguir entre la reacción de pesar de la depresión mayor por lo que el objetivo del médico de atención primaria se centrará en valorar:

- La gravedad del cuadro depresivo
- La presencia de un trastorno psicótico
- La existencia de alcoholismo u otra drogodependencia
- El riesgo suicida

Ante un paciente en duelo, normal o patológico, es necesario en la relación médico: facilitar el normal del proceso del duelo y tratar los trastornos asociados.

Abordaje terapéutico

- Se debe facilitar el que el paciente hable sobre el fallecido y las circunstancias de su muerte.
- Propiciar la expresión emocional del paciente, siendo frecuente además de las vivencias de tristeza, pesar o desesperación, los sentimientos de hostilidad hacia el fallecido y la cólera hacia el médico o el hospital donde se produjo la muerte del ser querido.
- Explicación al enfermo de que los síntomas que padece como: ansiedad, sentimientos de culpa, preocupación por la imagen del difunto son reacciones normales y que desaparecerán con el paso del tiempo.
- Asegurar que aunque inicialmente puede ser necesario que reduzca sus compromisos laborales o sociales, se debe facilitar el retorno a sus actividades habituales en un plazo de 3-6 semanas.
- Recomendar el acompañamiento de familiares y amigos y facilitar la realización de las tareas domésticas durante el período inicial.

- En las reacciones agudas de duelo, la contemplación del cuerpo de la persona fallecida, evita la cristalización de fantasías, imaginaciones o temores a lo desconocido, ya que para poder iniciar el duelo, muchas personas necesitan la oportunidad de decir “adiós”.

Tratamiento psicofarmacológico

El empleo de fármacos estará dirigido al tratamiento de los problemas asociados, como la ansiedad e insomnio, procurando no interferir el desarrollo del duelo normal, mediante una sedación - ansiolisis excesiva.

La prescripción de un antidepresivo, deberá retrasarse un período de tres meses siendo exigible que el cuadro clínico cumpla criterios de episodio depresivo mayor.

Como antidepresivo de primera elección se recomienda los I.S.R.S. Y entre ellos la Paroxetina por su mayor efecto secundario de ansiolisis, pese a su menor vida media en relación a la Sertralina. Y si han de utilizarse Benzodiazepinas, en especial, las de vida media larga.

Cabe destacar que el uso de fármacos solo puede ser prescrito por profesionales de la salud, psiquiatras, médicos, neurólogos, y en muchas ocasiones acompañadas de terapia psicológica, dependiendo del grado de la situación, dado el caso que esta investigación está basada en el trabajo profesional del área de la tanatología, no pondremos los fármacos que se pueden recetar por parte de un médico calificado, ya que no está fuera de las funciones del psicólogo/tanatólogo.

Reflexiones sobre el papel del equipo y el médico de atención primaria frente al duelo.

Como ya analizamos, el duelo es un proceso común a todos los seres vivos que en algún momento de sus vidas deberán padecer, ya que estamos insertos en una sociedad que nos obliga a interaccionar con otros seres vivos y a establecer relaciones sentimentales con ellos.

Frente a la pérdida de “algo querido” inevitablemente se precipita el proceso de duelo, que será diferente a cada persona y según la experiencia vivida, a las patologías mórbidas que posean, etc. Serán capas de sortear este evento sin mayor obstáculo, pasar por el proceso de duelo o quedar en el duelo no resuelto.

El rol fundamental del médico que se engloba en el Modelo Actual en Atención Primaria y en Salud Mental, es lograr el diagnóstico precoz del proceso del duelo, rapidez en el inicio del tratamiento cuando es necesario, y la incorporación temprana a sus actividades cotidianas.

Para la detección de duelos patológicos es necesario el tratamiento a la familia como grupo principal, así como educar a las personas que debido a su posición (maestros, sacerdotes, jueces, entre otros) pueden detectarlas cuando se hacen visibles.

Dentro de la prevención del duelo patológico sus objetivos se dirigen hacia los factores precipitantes de la enfermedad, técnicas de consultoría (psiquiatría de enlace) y programas de educación que ayuden a acortar el período de duelo, detener la evolución a un duelo patológico y a promover un mejor nivel de salud mental para la comunidad.

Como se vio, el duelo es un estado auto-limitado, que puede evolucionar a un proceso patológico, pero como en la mayoría de los casos se resuelven en un plazo no mayor a un año, en base a esto es importante intervenir en su desarrollo, detectando posibles duelos complicados y tratándolos desde su inicio para evitar su consolidación como tales y su posible cronicidad.

Es necesaria la actitud activa del médico ante un paciente en duelo, no dejarlo como un proceso natural de la vida, aunque así sea, porque hay riesgos de alargar este proceso repercutiendo directamente en la persona y su entorno social como laboral.

Capítulo VII: Cómo ayudar a salir del duelo

Estrategias para superar una pérdida.

A continuación se darán algunos ejemplos de los ejercicios que se pueden hacer para ayudar a las personas que están sufriendo un duelo:

1. **El álbum de recuerdos:** se trata de hacer un álbum que traiga recuerdos felices, de momentos placenteros, que se puedan disfrutar, que tuviste con la persona que ya no está, pero seguirá en tus recuerdos, en ese álbum y puedes armarlo con:
 - Fotos.
 - Notas.
 - Cartas.
 - Entradas de algún espectáculo como: cine, teatro, boletos de algún transporte o evento.
2. **Hacer un homenaje al ausente:** esto es un acto honorífico a la persona que acaba de partir, un velorio, una presentación de lo que fue su vida, estos actos significan seguir con la vida, y honrar la memoria del ser querido, apoyando a las demás personas que necesitan ayuda para superar la pérdida.
3. **Escribirle al difunto:** escribir las cosas que no pudiste decirle, antes de que muriera te puede ayudar a sacar las emociones atoradas que necesitan salir, una carta, un dibujo etc. Es válido en este caso quemar la carta o si se puede dar la oportunidad, pedir que la entierren o cremen junto al cuerpo.
4. **Hablar al aire:** sucede muy comúnmente que las personas que sufrieron la pérdida o que van a morir se enojan con la vida, y están llenos de emociones negativas, están enojados con la vida, en este caso. Mientras se maneja el velorio o estar sentado puedes, hablarle a un espacio vacío a solas, esta técnica se conoce como la silla vacía y consiste en sentarte enfrente de una silla desocupada, en la cual liberas todas tus frustraciones y tensiones hablándole como si fuera la persona que acaba de morir.



El álbum de recuerdos es una manera de honrar a una persona que ya no está y recordarlo en los momentos felices.

CAPITULO VIII: Que hacer y qué no hacer con un niño en la etapa del duelo.

Mucho se ha hablado sobre como los niños deben tomar ciertos temas, como el divorcio de los padres, el sexo y en este caso la muerte, los niños como se vio anteriormente dentro de las sub etapas que llevan esta fase van creando su propia idea de lo que es la muerte, la perdida y el duelo, en cualquier caso, sea cual sea su edad, hay que comunicarles y explicarles a los niños la muerte de sus seres queridos, no se les puede dejar al margen. Para que sea comunicación sea adecuada puedes seguir las siguientes recomendaciones:

1. Háblales con serenidad, dulzura, ternura y afecto.
2. Usa palabras sencillas, que el niño pueda comprender.
3. Busca su espacio agradable y dispón todo el tiempo que el niño necesite para asimilar la noticia.
4. Ten toda la paciencia posible, prepárate para tener que repetir la explicación hasta que entienda.
5. No agregues preguntas o comentarios que no hayan surgido en la conversación. Contesta todo lo que pregunten ellos.
6. Abraza al niño, demuéstrale cariño.

Lo que nunca se le debe decir a un niño:

A veces los adultos usamos expresiones que tratan de suavizar lo ocurrido, pero que provocan confusión y angustia en el niño por que las toma de una manera literal, es decir, tal cual son. Algunas de ellas son:

- Tu papa (mama o amiguito) se fue a un largo viaje.
- Tu papa (mama o amiguito) nos dejó.
- Tu papa (mama o amiguito) se tuvo que marchar.

Estas frases son inadecuadas, porque generan la sensación de abandono, y el niño piensa que la persona no fue capaz de despedirse y decidió dejarlo solo.

No se debe usar la frase, tu papa (mama o amiguito) está dormido profundamente, porque es una expresión que puede provocarle mucho miedo a quedarse “dormido” de esta manera él también tiene que entender que dormir y morir son cosas muy diferentes

El tema de las creencias religiosas, en este caso como ejemplo “tu papá, mamá o amiguito) está con Dios”, “ahora tienes un angelote en el cielo”, o “Dios sabe por qué hace las cosas” puede ser un detonante para la persona que está en la etapa de negación o de enojo y puede explotar, contra Dios o la creencia religiosa que tenga la persona.

Antes de decir estas frases hay que explicarles claramente que la persona murió, y después señalarles donde y con quien está. Siempre y cuando se tengan esas creencias, el niño puede generar angustia o enojo si este tema no se toma con delicadeza.

¿Cómo ayudar a los pequeños en el duelo?

Los niños tienen su propio mundo, pero es responsabilidad de los adultos ayudarles a crecer y desarrollarse lo mejor posible. A veces parece que los pequeños no pueden darse cuenta de que la realidad de la muerte y quisiéramos mantenerlos así, en un mundo de fantasía y juegos.

Pero la realidad es que la muerte también puede golpearlos y destruir su mundo, ya sea cuando se presentan fallecimiento de alguno de sus padres, de sus abuelos, hermanos, amigos y es nuestro deber ayudarles en su proceso.

¿Qué hacer?

1. Mantente atento ante los sentimientos de los niños, escúchalos cada vez que sea necesario. Hazles comprender que tienes respeto por lo que sienten, observa lo que hablan con otros niños cuando juegan solos, para que sepas que es lo que sienten y lo que les preocupa.
2. Cuando el niño toque el tema de la muerte, no trates de evitarlo. Incluso si no se ha producido ningún fallecimiento cercano, puedes comenzar a prepararlo para algo que tarde o temprano tendrá que enfrentar la muerte de una mascota o algún ejemplo de una película, serie de televisión o videojuego.
3. Ser paciente y tolerante. Es posible que tengas que explicar lo mismo varias veces, recuerda que los niños a cierta edad, no se cansan de preguntar, eso es parte de su crecimiento.

4. Habla lo más claramente posible llamando a las cosas por su nombre. Pídele al niño que repita lo que le explicaste, asegúrate que realmente entendió.
5. Demuestra tus propios sentimientos y pensamiento con él. no tengas miedo de decirle que te sientes muy triste por lo ocurrido. No te hagas el fuerte frente a el porque percibirá que le estas mintiendo.
6. No olvides que cada doliente tiene su manera de expresar sus sentimientos, y los niños no son una excepción, no trates de imponer tu manera de sentir a los demás se respetuoso con la forma de ser de cada quien.
7. Déjalo que llore y que se desahogue. Jamás le digas que se aguante y menos “como los hombres”. Cuando el dolor no se expresa adecuadamente explota de otras maneras; en el caso de los niños puede ser a través de pesadillas, agresividad, mala conducta, bajas calificaciones, etcétera.
8. No impidas que participe en el sepelio pero tampoco lo obligues. Si él manifiesta interés en ir puede ser una experiencia positiva que le ayude a despedirse y a iniciar su proceso del duelo sanamente. Eso sí explícale que es lo que verá y escuchará en el funeral; lo que si es desaconsejable es obligarlo o permitirle que bese el cadáver, es una experiencia traumática y más a tan corta edad.
9. Sigue la rutina cotidiana. Los niños se sienten más seguros cuando su mundo sigue las pautas establecidas.
10. Nunca dejes de decirles cuanto los quieres.

Señales de alarma en los niños:

Hemos visto como se debe tratar a un niño durante el proceso del duelo pero también es necesario reconocer las señales de alarma en un niño

Cuando ocurre una muerte, muchas veces los adultos se encierran en su propio dolor y dejan de lado a los niños. O quizá piensan que son muy pequeños para entender y por eso se les debe mantener al margen de lo que ocurre. Lo cierto es que los niños, incluso los pequeñitos, perciben lo que está pasando a su alrededor y si no tienen el apoyo necesario pueden llegar a presentar conductas peligrosas; probablemente requerirán de atención especializada.

Aquí tenemos algunos ejemplos de las señales de alarma en niños:

1. Hacen berrinches frecuentes y prolongados.
2. Lloran excesivamente durante mucho tiempo.
3. Sin mayor explicación presentan cambios extremos en la conducta.
4. Bajaron sus calificaciones.
5. Se vuelven retraídos durante mucho tiempo, parece como que están en otra parte.
6. Piden su interés por los amigos, por las actividades que les gustaban.
7. Sufren pesadillas o les cuesta trabajo dormir.
8. Empiezan a padecer dolores de cabeza o algunas otras molestias físicas inexplicables.

9. Se producen cambios en la alimentación y en el peso, ya sea que bajen o suban bruscamente.
10. Se vuelven apáticos, insensibles, negativos o como si no tuvieran ilusiones.
11. No esperes a que estos comportamientos desaparezcan, solos pueden estar escondiendo una verdadera tristeza en el pequeño que había que tratar de manera especializada.



Para recordar.

- Los acompañantes del duelo también deben conocer las diferentes etapas, para así poder ayudar a quienes viven esta triste experiencia.
- Lo más importante es entender la necesidad del doliente de expresar su dolor, no hay que reprimirlo; por el contrario, debe llorar, gritar, etc.
- Debemos darle tiempo, cada persona tiene su propio proceso y hay que respetarlo.
- Algunas señales nos hacen caer en la cuenta de que el doliente está cayendo en conductas destructivas y no está canalizando positivamente su dolor. En esos casos es necesario intervenir para ayudarlo.
- La tristeza y el dolor son normales, pero a veces se puede caer en la enfermedad de la depresión. Tenemos que estar atentos a los síntomas, porque esos casos ya no es cuestión de fuerza de voluntad si no de someterse a un proceso de cambio especializado.
- En el caso de los niños, lo mejor es hablar con la verdad, por muy pequeños que sean, es necesario explicarles lo ocurrido desde luego con palabras adecuadas para su edad.
- Los niños también tienen que vivir su proceso de duelo. Es necesario dejarlos llorar y desahogarse.
- Hay que estar pendiente de conductas que pueden resultar preocupantes en los niños que han elaborado adecuadamente su duelo.

Conclusiones.

Como se ha mencionado es un tema tan fuerte y controversial, la muerte es algo que nos espera a todos desde antes de nacer, en el cual nadie hace nada por aceptarlo, lo sobrellevan y lo esperan pero no lo afrontan ni lo tratan. La vida se trata de vivirla, de experimentar, crecer y conocer, para eso hay que quitarnos el miedo de hacer las cosas, cada segundo que pasa nunca va a ser igual a otro, aun cuando sea similar.

El tema de la muerte debe ser enseñado por profesionales de la salud mental, principalmente por psicólogos-tanatólogos, los cuales estudian este tema para poder ayudar a los pacientes, pero también es importante que otros profesionales de la salud, como doctores, enfermeras, paramédicos, etc. deben tener el conocimiento de tanatología general, ya que ellos trabajan directamente con personas accidentadas o al borde de la muerte, así como también con familiares de los pacientes.

Es un trabajo que puede ser desgastante, puede llevarse su tiempo, ya que se debe acompañar al paciente e ir a su ritmo y a su tiempo, pasar por varias horas con el paciente, es un estado triste que debe ir procesando las etapas del duelo y acostumbrarse ante la pérdida.

Pero ayudar a una persona a superar esto y verlo continuar con su vida, regresando a ser la persona que era antes es uno de los logros más grande como psicólogo.

La tanatología, es uno de los pilares de la psicología ya que sin muerte no puede haber vida así como sin vida no puede haber muerte.

Bibliografía: libros

Antología Teoría de la Crisis. Primeros auxilios psicológicos 1, Mtro. Arturo Marinero Hereida, procesos digitales.

Aries, P, (1987) *El niño y la vida familiar en el antiguo régimen*, Madrid, Taurus,

Bernardo Stamateas. Emociones Tóxicas (2012). Barcelona

Castro, Gonzales, María del Carmen, tanatología la inteligencia emocional y el proceso del duelo, segunda edición, México trillas, 2007, pág. 84

Halguin, R.P (2009). Psicología de la anormalidad. México: Mc Graw Hill

Ibarra, P, "*la ausencia: cuando un ser querido se va*" (2013) editores mexicanos unidos.

Klarsfeld, A, Revah, F. Biología de la muerte. España: Computense, 2002, pp. 17-3

Lane F.Robín, (2007) El mundo clásico. La epopeya de Grecia y Roma. – Crítica, Barcelona,

Nancy O'Connor, déjalos ir con amor, trillas, México, (1999)

Neymer Robert A. aprender de la perdida, Paidós, Barcelona, 2007

Pierre Grimal (2008). Diccionario de la mitología griega y romana. España: Editorial Paidós. pp. 491

Random House College Dictionary

Bibliografías: páginas de internet.

<http://info4.juridicas.unam.mx/ijure/fed/158/402.htm?s=> [Consulta: 12 junio 2006].

<http://www.casaviktorfrankl.com/viktorfrankl.html>

<http://www.ekrfoundation.org/bio/elisabeth-kubler-ross-biography/>

<http://www.e-neurocapitalhumano.org/shop/imprimirnoticia.asp?notid=20>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001909.htm>

http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art66/ago_art66.pdf

http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art66/ago_art66.pdf

http://www.templemexico.org.mx/La_Biblia_Satanica_Spanish.pdf

http://www.unicef.org/spanish/about/who/index_history.html