



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

---



**EL TANATÓLOGO Y LA SANACIÓN DE LAS HERIDAS EMOCIONALES**

**TESINA**

**QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN:**

**TANATOLOGÍA**

**P R E S E N T A:**

**MARIA DOLORES ALTAMIRANO RIVERA**



**Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia**

México, D.F. a 28 de Enero 2015.

**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:

**MARIA DOLORES ALTAMIRANO RIVERA.**

Integrante de la Generación 2014-2015.

El nombre de la Tesina es:

**EL TANATÓLOGO Y LA SANACIÓN DE LAS HERIDAS EMOCIONALES**

**Atentamente**

***Profa. Silvia Guadalupe Retana González  
Directora de Tesina***

## DEDICATORIAS

A Dios por su infinito amor.

A mis amados padres Adolfo y Elvira por su inagotable capacidad de amar.

A mi esposo Alejandro y a mi hija Daniela por su amor y apoyo incondicional.

A mi familia; Becky, Lety, Adolfo, Claudia, Francisco, Fabiola, Lucy, Leonel, Raúl, Guadalupe, Carmen, Mago, Mauricio, Elizabeth, Alan, Angelita, Jorge y Daly, a mis queridos sobrinos, gracias por formar parte de mi vida.

A mis compañeras (os) por compartir sus experiencias, conocimientos y haber contribuido a mi crecimiento interior.

Al Hospital Regional ISSSTE León, por ser parte fundamental en mi desempeño profesional, a quien he dedicado 30 años de servicio y de amor a los derechohabientes.

Agradezco especialmente a Silvia, Marcela, Evangelina, Elizabeth Altamirano, Margarita, Osiris, por apoyarme en este proceso de aprendizaje, por su experiencia, sabiduría y gran calidad humana.

## ÍNDICE

Introducción.	5
Justificación.	6
Objetivos.	6
Alcance.	6
<b>CAPITULO I</b> <b>Heridas emocionales.</b>	7
1.1 Herida de Rechazo.	10
1.2 Herida de Abandono.	11
1.3 Herida de Humillación.	12
1.4 Herida de Traición.	13
1.5 Herida de Injusticia.	14
<b>CAPITULO II</b> <b>El Tanatólogo y la sanación de heridas emocionales.</b>	17
2.1 La aceptación en el proceso de liberación interior.	19
2.2 El perdón como factor indispensable en la sanación interior.	20
<b>CAPITULO III</b> <b>Alternativas para fomentar la salud emocional en el Tanatólogo.</b>	24
Conclusiones.	30
Bibliografía.	31

## INTRODUCCION

El presente trabajo es una propuesta para revisar las heridas emocionales del Tanatólogo y establecer alternativas de sanación que coadyuven a restablecer el equilibrio y la armonía interna, mejorando además la calidad de sus relaciones interpersonales a través del darse cuenta de sus propias pérdidas y el dolor emocional que es parte intrínseca en el ser humano ya que el apoyar a las personas que están en proceso de duelo provoca un desgaste natural que se tendrá que revertir paulatinamente a través de diferentes canales como; cursos, talleres, grupos de autoayuda etc.

Es sustancial destacar la importancia de los apegos emocionales y la necesidad de realizar un trabajo interno de conciencia a través de reconocer los eventos de la vida, comprendiendo que éstos son parte del aprendizaje y evolución del ser humano.

Finalmente se hace énfasis en que, a través de la sanación interior, se lograrán resultados que se reflejen en el momento de acompañar a otras personas en su proceso de liberación personal y así trascender por medio del aprendizaje y el amor.

## **JUSTIFICACION:**

Las heridas emocionales forman parte de la experiencia del ser humano, siendo necesario identificarlas y reconocerlas para así mismo a través de su comprensión honesta y clara resignificar los acontecimientos de la vida proporcionándole un sentido positivo a los eventos cotidianos. Es importante destacar que el aprendizaje que implica vivir requiere generalmente del desarrollo de destrezas, habilidades y conocimientos para enfrentar los diferentes tipos de experiencias tanto positivas como negativas.

Así mismo, en este contexto, se propone que las personas que se dedican al estudio de la Tanatología revisen, actitudes, pensamientos, sentimientos, emociones, ubicar el propio dolor, sus experiencias, desafíos y los diversos aprendizajes vividos, preguntar cómo es la interacción consigo mismo, con la familia y la sociedad a través de la aceptación de sus vivencias pasadas de lo que ya fue y su presente tal como es, para así mismo poder realizar un acompañamiento honesto y comprometido en la medida de lo posible en el proceso de duelo, requiriendo por parte del Tanatólogo de una profunda paz interna, de un auténtico interés de superación personal, un gran respeto y amor hacia su entorno.

## **Objetivo:**

1.- Reflexionar sobre la importancia de la sanación de las heridas emocionales, lo que coadyuvaría a fortalecer las estrategias de intervención del Tanatólogo.

## **Alcance:**

La instrumentación del presente documento pretende hacer una reflexión sobre la importancia que para el Tanatólogo tiene la sanación de sus propias emociones, lo que podría representar una oportunidad de mejora en su vida personal, familiar y social y por ende contribuiría a su salud mental y calidad de vida.

Se revisarán algunos contenidos aplicables en la vida diaria que proporcionen los elementos necesarios para mejorar la calidad de las relaciones del Tanatólogo y su entorno social a través de la sanación de las heridas emocionales.

## CAPITULO I

*Si no está en tus manos cambiar una  
situación que te produce dolor,  
siempre podrás escoger la actitud con la  
que afrontes ese sufrimiento.*

**VIKTOR FRANKL**

### HERIDAS EMOCIONALES

De acuerdo con Lise Bourbeau (2006), estas heridas se producen en la niñez cuando se dan situaciones emocionales que afectan a los menores, conllevan un impacto importante en la vida adulta ya que por su edad son dependientes de los cuidados y apoyo de los adultos los cuales siempre, sin darse cuenta, generan una o varias heridas emocionales que impactan negativamente su autoestima. Es frecuente que si no se tienen los apoyos necesarios para superar las heridas, estos menores desarrollen patrones de conducta de víctimas y actúen como tales.

Así mismo, en la medida que se deje de actuar como víctimas se puede reiniciar el proceso de aprendizaje de la aceptación, confianza, amor y respeto hacia el interior del individuo, lo que se reflejará posteriormente en sus relaciones intra e interpersonales de una forma equilibrada y madura.

Robert Burney (2008), refiere que entre más observemos la disfunción en nuestra relación con nosotros mismos como seres humanos, más podremos comprender la disfunción en nuestras relaciones con los demás.

Señala también que es necesario estar dispuestos a renunciar al ego, sistemas de creencias y expectativas, a fin de cambiar nuestra perspectiva de la vida. Se requieren cambios y aprender a practicar el discernimiento, para que se pueda transformar la relación del individuo con respecto de sí mismo y su entorno. Se requiere ser proactivo en el propio proceso para dejar de ser la víctima de las viejas grabaciones y comenzar a apropiarse del poder personal que lleva a la persona a construir su vida en una forma sana.

La recuperación involucra traer a la conciencia aquellas creencias y actitudes en el subconsciente, que están ocasionando, reacciones disfuncionales, para que se puedan reprogramar las defensas del ego y así vivir una vida feliz y satisfactoria, en lugar de solo sobrevivir.

Por tanto, es necesario sanar las heridas de la niñez y tener una relación emocionalmente honesta consigo mismo, a fin de responder a la vida de acuerdo a los retos que se presentan.

Lise Bourbeau (2006), explica que ha observado que la mayoría de los niños pasan por las siguientes cuatro etapas:

- En la primera etapa de su existencia conoce la alegría de ser él mismo.
- En la segunda etapa conoce el dolor de no tener el derecho de ser el mismo.
- En la tercera etapa se manifiesta un periodo de crisis y rebeldía. La persona reacciona continuamente, está enojado(a) o en permanente situación de inconformidad con todo y con todos. Algunas personas permanecen estancadas en ésta etapa durante toda su vida.
- En la cuarta etapa es cuando creamos numerosas máscaras (nuevas personalidades) que sirven para protegernos contra el sufrimiento que vivimos en el transcurso de la segunda etapa. Con objeto de reducir el dolor, el niño se resigna y termina por crearse una nueva personalidad para transformarse en lo que los demás quieren que sea.

- Rechazo
- Abandono
- Humillación
- Traición
- Injusticia



El recurrir a las máscaras es la consecuencia de desear ocultar, a nosotros mismos o a los demás, lo que aún no hemos podido poner en orden, éstas acompañan a las heridas que precisamente intentan enmascarar y se refieren a continuación:

<b>HERIDAS</b>	<b>MASCARAS</b>
Rechazo	Huidizo
Abandono	Dependiente
Humillación	Masoquista
Traición	Controlador
Injusticia	Rígido

“La importancia de la máscara se crea en función del tamaño de la herida, ya que según la máscara creada se desarrollan determinadas creencias que influyen en la actitud interior y en el comportamiento de la persona. Mientras más profunda sea la herida, con más frecuencia sufrirá la persona y esto le obligará a llevar puesta su máscara más a menudo, éstas sólo se usan cuando el individuo requiere de autoprotección. La herida interior puede compararse a una herida física que desde hace tiempo tienes en la mano pero que ignoras tenerla y cuya curación haz descuidado, prefieres vendarla para no verla. Este vendaje equivale a una máscara. La herida te duele cada vez que alguien te toca la mano, aún cuando se encuentre protegida por el vendaje. Son muchas las ocasiones en que nos sentimos rechazados abandonados, traicionados, humillados o tratados de manera injusta. En realidad cada vez que nos sentimos heridos es a nuestro ego al que le gusta creer que alguien más, y no nosotros, es culpable de que nos sintamos así. En la vida no hay personas culpables sino solo personas que sufren, cuando miramos con compasión a la parte humana que sufre, los sucesos, las situaciones y las personas comienzan a transformarse”.

Es importante aceptar que el ser humano puede ser herido con o sin intención, y que así mismo se ha provocado dolor a alguna (s) personas por actos voluntarios o por omisión, esta es la base fundamental para desencadenar la curación y que las máscaras son una forma de proteger nuestra integridad emocional y que en su momento fueron útiles. Finalmente la persona tiene que aceptar el vivir sin máscaras, sin tanta ira, dolor o soledad, y comprender que el sentirse herido algunas veces es parte de la naturaleza del ser humano y que puede trascender sus experiencias de vida a través del amor.

**1.1 Herida de Rechazo.** (Lise Bourbeau 2006) El diccionario nos proporciona varias definiciones de la palabra “rechazo”: resistir, contradecir, no admitir, denegar, mostrar oposición o desprecio. Rechazar a alguien significa rehusarlo, no desear tenerlo cerca o no desear tenerla en la vida utiliza la expresión “No quiero”.

El rechazo es una herida muy profunda, ya que quien la sufre se siente rechazado en su interior y, sobre todo, siente rechazo con respecto a su derecho de existir, ésta herida es la primera que se manifiesta, está presente desde muy temprana edad.

### **Características de la Herida de Rechazo:**

Surgimiento de la herida: **de la concepción al primer año de vida.** No sentir el derecho a existir.

Mascara: de huida.

Progenitor; del mismo sexo.

Cuerpo: Contraído, angosto, delgado o fragmentado.

Ojos: pequeños, atemorizados.

Vocabulario; “nulidad”, “nada”, “inexistente”, “desaparecer”.

Carácter: desapego a lo material, perfeccionista, intelectual. Pasa por las fases de gran amor a fases de odio profundo. No cree en su derecho a existir. Tiene dificultades sexuales. Se cree carente de valor. Procura la soledad. Se contrae, Tiene la capacidad de hacerse invisible. Busca diferentes medios para huir. Se deslinda del mundo, Se siente incomprendido, Tiene dificultades para dejar vivir a su niño interno.

Mayor temor: el pánico.

Alimentación: pérdida del apetito por las emociones o el temor, ingiere porciones pequeñas. Para huir consume azúcar, alcohol o drogas, Tiene predisposición a la anorexia.

Enfermedades posibles: cutáneas, arritmias, cáncer, problemas respiratorios, alergias, vómitos, desmayos, estados de coma, hipoglucemia, diabetes, depresión suicida, psicosis.

**1.2 Herida de Abandono.** (Lise Bourbeau 2006) Abandonar a alguien es apartarse de él, dejarlo, no desear más tener que ver con él. Muchas personas que sufren la herida de abandono experimentaron de pequeñas una profunda falta de comunicación con el progenitor del sexo opuesto. Quienes sufren abandono consideran que no son queridos. La ausencia de alimentación física también puede originar la herida de abandono, la cual suele comenzar antes de los dos años de edad. La máscara que se crea el humano para intentar ocultar su herida es la del dependiente y ésta determina la profundidad de la máscara. El dependiente cree que nunca recibe suficiente atención y dramatiza mucho, le gusta desempeñar el papel de salvador, teme a la soledad, necesita sentirse apoyado, cuando recibe apoyo se siente ayudado y amado.

### **Características de la Herida de abandono:**

Surgimiento de la herida: **entre el primero y el tercer año de vida**, Carencias de muestras de afecto o del tipo de afecto deseado.

Máscara: dependiente.

Progenitor: del sexo contrario.

Cuerpo; largo delgado, sin tono muscular, piernas débiles, espalda encorvada, brazos en apariencia demasiado largos y pegados al cuerpo, zonas del cuerpo caídas o flácidas.

Ojos: grandes, tristes, con mirada que atrae.

Vocabulario: "ausente", "solo", "no soporto", "devoro", "no me sueltan".

Carácter: víctima, fusional. Necesidad de presencia, atención y apoyo. Dificultad para hacer o decidir cualquier cosa por sí mismo. Voz infantil. Dificultad para aceptar un no. Tristeza, llanto fácil. Causa lástima. Un día alegre y otro triste. Se retrae físicamente de los demás. Le gusta tener espectadores. Busca la independencia. Le gusta el sexo.

Mayor temor: la soledad.

Alimentación: buen apetito, bulimia, preferencia por alimentos blandos, come despacio.

Enfermedades posibles: lumbalgia, bronquitis, migrañas, hipoglucemia, agorafobia, diabetes, glándulas suprarrenales, miopía, histeria, depresión, enfermedades raras, enfermedades incurables.

**1.3 Herida de Humillación.** (Lise Bourbeau 2006) Se define como herir el amor propio o la dignidad de alguien, sentirse rebajado, o rebajarse, sumisión, degradación. Esta herida comienza a manifestarse entre el primero y tercer año de edad. Surge en el momento en que se desarrollan las funciones del cuerpo físico, cuando el niño aprende a comer solo, a comportarse con propiedad, a ir al baño solo, a hablar, a escuchar y a comprender lo que los adultos le dicen.

El niño siente que uno de sus padres se avergüenza de él o teme que se avergüence de él cuando está sucio, o mal vestido. La herida de humillación suele experimentarse con la madre, aunque también puede vivirse con el padre cuando es él quien ejerce el control y desempeña el papel de madre, al mostrar al niño cómo comportarse, será necesario resolver la herida con ambos padres.

El niño que sufre humillación se crea la máscara de masoquista. El masoquismo es el comportamiento de una persona que encuentra satisfacción, e incluso placer, sufriendo. Aún cuando lo haga inconscientemente, busca el dolor y la humillación la mayor parte de las veces. Se las ingenia para hacerse daño o castigarse antes de que alguien más lo haga.

#### **Característica de la Herida de Humillación:**

Surgimiento de la herida: **Entre el primero y tercer año de vida.** Carencia de libertad, sensación de humillación debido al control del progenitor.

Máscara: Masoquista.

Progenitor: el que se hizo cargo del desarrollo físico del niño, por lo general la madre.

Cuerpo: grueso, rollizo, talle corto, cuello grueso y abombado, tensión en cuello, grueso y abombado, tensión en cuello, garganta, mandíbula y pelvis. Rostro redondo.

Ojos: grandes redondos, abiertos e inocentes como los de un niño.

Vocabulario: “ser digno”, “ser indigno”, “merecer”, “no merecer”, “pequeño” (o diminutivos), “grande” o “grueso” (ó aumentativo).

Carácter: se avergüenza de sí mismo y de los otros o teme avergonzar a los demás. No le gusta ir de prisa. Conoce sus necesidades pero las ignora. Lleva una carga emocional pesada sobre su espalda. Controla a los demás para evitar la vergüenza. Se las ingenia para no ser libre. Si carece de límites, teme desbordarse. Hipersensible. Se castiga creyendo castigar así a otros. Desea ser digno. Sufre. Se recompensa comiendo.

Mayor temor: la libertad.

Alimentación: alimentos ricos en grasas, chocolate, es bulímico o ingiere muchas porciones pequeñas. Se avergüenza al comprar y comer golosinas.

Enfermedades posibles: lumbalgia, laringitis, anginas, problemas respiratorios, trastornos en piernas y pies, várices, esguinces, fracturas, disfunciones hepáticas y de la glándula tiroides, irritaciones de la piel, hipoglucemia, diabetes, enfermedades del corazón.

**1.4 Herida de Traición.** (Lise Bourbeau 2006). Es posible traicionar a alguien o sufrir una traición de distintas maneras. Según el diccionario, una de las acepciones de traicionar es: “Violar la fidelidad a alguien o a una causa, abandonar o denunciar a alguien”. El término más importante que se relaciona con la traición es el de fidelidad, que es lo contrario a la traición. Ser fiel es cumplir compromisos, ser leal y devoto, cuando se pierde la confianza se sufre de traición. Esta herida surge entre los dos y los cuatro años de edad, cuando se desarrolla la energía sexual. Esta herida se vive con el progenitor del sexo opuesto. El niño se siente traicionado por el padre del sexo opuesto.

Cada niño, sobre todo entre los dos y seis años de edad se “enamora”, por así decirlo, del progenitor del sexo opuesto o de la persona que desempeña este papel, ya que se encuentra en la edad en que se desarrolla su energía sexual. Es natural que el bebe se fusione desde el nacimiento con su madre y que tenga gran necesidad de atraer su atención y sus cuidados. Cuando el niño comienza a vivir experiencias de traición se crea una máscara para protegerse, al igual que hace en el caso de las demás heridas. Esta máscara es la de controlador desarrolla ésta conducta para asegurarse de que mantendrá sus compromisos, para ser fiel y responsable.

### **Características de la Herida de Traición:**

Surgimiento de la herida: **entre los dos y los cuatro años de vida**. Pérdida de confianza o expectativas no satisfechas en la conexión amor-amor sexual. Manipulación.

Progenitor: del sexo contrario.

Cuerpo: muestra fuerza y poder. En el varón los hombros son más anchos que las caderas. En la mujer las caderas son más amplias y fuertes que los hombros. Pecho y/o vientre abombado.

Ojos: mirada intensa y seductora, ojos que ven todo rápidamente.

Vocabulario: disociado, separado, ¿Me entiendes? ¿Soy capaz? “deja que lo haga solo”, “lo sabía”, “confía en mí”, “no confío”.

Carácter: se cree muy responsable y fuerte. Intenta ser especial e importante. No cumple sus compromisos y sus promesas o para cumplirlos tiene que esforzarse. Miente fácilmente, Manipulador. Seductor. Tiene muchas expectativas. Estado de ánimo dispar. Está convencido de que siempre tiene la razón, intenta convencer a los demás de ello. Impaciente. Intolerante. Comprende y actúa rápidamente. Actúa como si fuera actor para destacar. Comediante. Difícilmente confía en otros. No muestra su vulnerabilidad.

Escéptico, temor a deshacer compromisos.

Mayor temor: la disociación. La separación, la negación.

Alimentación: buen apetito, come rápido, añade sal y especias a las comidas.

Enfermedades posibles: Enfermedades de control y de pérdida de control, agorafobia, sistema digestivo, males que terminan en “itis”, herpes bucal.

**1.5 Herida de Injusticia.** (Lise Bourbeau 2006). La justicia es la apreciación, el reconocimiento y el respeto de los derechos y el mérito de cada uno. Como sinónimos de la palabra “justicia” tenemos: ecuanimidad, rectitud, equidad, imparcialidad, honradez, neutralidad, honestidad y objetividad, La persona que sufre de injusticia es, por consiguiente es la que no se siente apreciada o respetada en su justo valor o que cree no recibir lo que se

merece. También se puede sufrir de injusticia cuando se recibe más de lo que se cree merecer.

Esta herida despierta en el momento en que se desarrolla la individualidad del niño, es decir entre los tres y los cinco años de edad, cuando el pequeño toma conciencia de que es un ser individual y una entidad completamente aparte, con sus diferencias.

El niño le parece injusto no poder integrar bien su individualidad y no poder expresarse y ser el mismo, vive ésta herida, sobre todo con el progenitor del mismo sexo. Sufre frialdad de este progenitor, padece la incapacidad de éste de sentir y expresarse así lo percibe el niño, quien sufre del autoritarismo de dicho padre, de sus críticas frecuentes, su severidad su intolerancia o su conformismo. La reacción ante la injusticia consiste en deslindarse de lo que se siente con la idea de protegerse.

### **Características de la Herida de Injusticia:**

Surgimiento de la herida: entre los **cuatro y seis años de edad**. Debe ser la estrella y perfecto.

Máscara: rígida.

Progenitor: del mismo sexo.

Cuerpo: erguido, rígido y lo más perfecto posible. Bien proporcionado. Talle corto, ajustado por la ropa o el cinturón. Movimientos rígidos. Mandíbula firme. Cuello tieso. Erguido con orgullo.

Ojos: mirada brillante y viva.

Vocabulario: “no hay problema”, “no pasa nada”, “siempre”, “nunca”, “muy bueno”, “muy bien”, “muy especial”, “justamente”, “exactamente”.

Carácter: perfeccionista, envidioso, se desvincula de sus sentimientos, cruza los brazos, actúa para destacar y ser perfecto, demasiado optimista, vivaz, dinámico, dificultad para pedir ayuda. Puede reír para ocultar su sensibilidad, tono de voz seco y tenso. No admite tener problemas, dificultad para recibir, dificultad para sentir placer sin sentirse culpable. No

respetar sus límites y se exige mucho. Se controla, le gusta el orden. Rara vez se enferma, es duro con su cuerpo. Explosivo, frío. Le es difícil mostrar su afecto.

Mayor temor: la frialdad.

Alimentación: prefiere los alimentos salados. Se controla para no engordar. Se justifica cuando pierde el control.

Enfermedades posibles: agotamiento anorgasmia (mujeres), eyaculación precoz o impotencia (hombres), tendinitis, bursitis, artritis, estreñimiento, hemorroides, calambres, circulación, hígado, problemas de piel, nerviosismo, vista deficiente.



## CAPITULO II

*No olvidemos que las pequeñas emociones son los capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin siquiera darnos cuenta.*

**Vincent Van Gogh.**

### EL TANATOLOGO Y LA SANACION DE HERIDAS EMOCIONALES

Es imprescindible que una vez que el Tanatólogo identifique las heridas emocionales que lleva consigo, propicie un proceso de sanación personal que implique la voluntad de buscar los apoyos necesarios para una liberación interior ya que el sufrimiento propio y ajeno provoca un desgaste natural que es conveniente sanear periódicamente a través de los conductos pertinentes. Dentro de éste contexto se puede reflexionar sobre las preguntas que propone Rafael Ayala (2013):

- ¿Es usted feliz?
- ¿Lo ha sido antes?
- ¿Su felicidad está relacionada con ciertos eventos pasajeros de su vida?
- ¿Cuándo ha sido feliz?
- ¿Vive feliz?
- ¿Vislumbra su futuro como agradable o áspero?
- ¿Se puede ser feliz permanentemente?

“Quizá encontrará que ha sido más feliz de lo que pensaba, solo que no se había detenido a analizarlo. Tal vez no disfrutaba su felicidad por estar ocupado en los problemas de todos los días. Las adversidades empañan el cristal de su existencia haciéndole creer que su vida son los problemas que enfrenta y no el placer de resolverlos y disfrutar el proceso. La felicidad está más relacionada con la forma de pensar y sentir que con circunstancias o eventos. Quien piensa que es feliz lo es y quien se considera infeliz también lo es”.

De acuerdo a lo expuesto anteriormente se requiere la movilización de recursos internos que propicien el estar bien y en sintonía con el entorno, la aceptación y reconocimiento de las propias heridas emocionales.

En cuanto a la rabia como emoción propiamente dicha, el Tanatólogo tendría que identificar los eventos que la han propiciado en su vida, detectando si actualmente la experimenta ya sea consigo mismo o con los demás, puede haber eventos desafortunados los cuales no se han podido superar en el presente, viviendo permanente en el pasado, ya que se puede correr riesgos que no son saludables como ingerir alcohol en exceso, o abusar de drogas, o cualquier otra adicción, a causa de ello en éste contexto, se puede ubicar la intensidad de la misma para que, de así decidirlo, establecer medidas para expresarla a través de diversas vías como por ejemplo la ayuda de un profesional, grupos de apoyo, alguna disciplina física, cursos etc., además de estar al tanto de las emociones, ubicarlas, entenderlas y aceptarlas ya que forman parte intrínseca del ser humano.

De acuerdo con Mena (2010) los beneficios de la Tanatología son los siguientes:

1. El Tanatólogo ayuda a aliviar el dolor y la desesperanza que produce la inminencia de la muerte. Apoya a enfermos terminales y a familiares.
2. Permite a las personas expresar sus sentimientos y emociones cuando sufren la pérdida de un ser querido. La Tanatología brinda la oportunidad de compartir experiencias de duelo y de esta forma ir superando la muerte de una persona.
3. Esta disciplina ayuda a morir con dignidad, plena aceptación y total paz.
4. Mejora el proceso de duelo que tiene como intención reconocer el dolor que produce la pérdida. Contribuye a aceptar las ausencias, la muerte, a manifestar dolor y a reincorporarse a las actividades diarias.
5. Esta disciplina trabaja con el espíritu, con la parte más profunda del ser. Lo profundo tiene que ver con el origen y destino. Ha emergido de la necesidad de integrar la sabiduría antigua y la ciencia moderna para entender el proceso de la muerte.

Por lo anterior el Tanatólogo debería haber aprendido a manejar su propio dolor ante las pérdidas y tener una actitud de esperanza tanto hacia la vida como hacia la muerte; también tendría que estar muy consciente de la importancia de su desarrollo espiritual y potenciarlo, ya que cotidianamente requiere fortaleza para apoyar a las personas con las que se relaciona.

**2.1 La aceptación en el proceso de sanación.** Dentro de la propuesta que se realiza en el presente trabajo se refiere que es básico el aceptar que hemos sido heridos, pero también que se ha causado sufrimiento alguna vez a uno mismo, a la familia ó al entorno social, el reconocimiento de ello es fundamental para crear las bases de una reconciliación tanto interna como externa.

Según Lise Bourbeau (2006) explica que: “la primera etapa para sanar una herida radica en reconocerla y aceptarla, observarla detenidamente y saber que tener situaciones que resolver forman parte de la experiencia del ser humano. Comenzamos a encontrar defectos en los demás, a no aceptarlos como son, intentamos cambiarlos sin darnos cuenta de que lo que no aceptamos en los otros son los aspectos de nosotros mismos que no deseamos ver por miedo a tener que cambiar.

Por ello resulta tan beneficioso reconocer nuestras heridas, pues es esto lo que nos permite sanarlas antes de querer cambiarnos a nosotros mismos. La voluntad y la decisión de sobreponerte a tus heridas son el primer paso hacia la compasión, paciencia y tolerancia contigo mismo iniciando el proceso de curación después de haber tocado lo que realmente dolía. -No hay personas malvadas sino personas que sufren-, no se trata de justificarlas, sino aprender a tenerles compasión, ya que condenarlas y acusarlas no les ayudará, aunque podemos ser compasivos aún sin estar de acuerdo con su conducta.

Las heridas no pueden sanarse más que con un perdón verdadero a nosotros mismos y a nuestros padres. Ninguna transformación es posible sin la aceptación previa de la situación. ¿Cómo puedes saber si vives completamente esta aceptación? Cuando sepas que tu actitud, que ha afectado a alguien más o a ti mismo, forma parte del ser humano y cuando aceptes asumir las consecuencias de las mismas. Esta noción de responsabilidad es primordial para aceptarte verdaderamente. La aceptación es, por consiguiente, el elemento desencadenante que pone en marcha la curación”.

Es imprescindible destacar la importancia que tiene la actitud que tengamos ante la vida ya que esta puede ser positiva o negativa y depende de nosotros mismos el valor que le demos a los eventos cotidianos ya que poseemos el libre albedrío para determinar si los problemas, las pérdidas, las carencias físicas, económicas, emocionales y espirituales etc., son factores del destino que son irremediables e inevitables ó son retos de desarrollo y oportunidades de

aprendizaje para que el ser humano encuentre la paz interior mediante un equilibrio emocional logrando así mismo trascender y evolucionar.

## **2.2 El perdón como factor indispensable en la sanación interior.**

Una de las claves que se proponen para la sanación interior es el perdón entendiéndose a éste según Norma Sánchez Vega, (El perdón el camino del amor) como: “Abandonar nuestro apego emocional a ofensas pasadas y a los patrones y recompensas que los acompañan. No se trata de condonar ni de olvidar sino de comprender”. Dentro de éste contexto se analiza que perdonar ofensas no es sencillo además que la mayoría de las personas no saben cómo, no hay una escuela que nos diga cómo ser seres humanos, cómo educar a nuestros hijos ó manejar nuestras emociones, por lo que podemos cometer el mismo error varias veces en la vida incluso dejar el plano físico y nunca lograr el aprendizaje que nos pudo haber dejado ese evento. A continuación se detallará los 10 puntos clave del perdón según Rafael Ayala “Sanando las heridas del alma” (2013):

**1.- El perdón es un proceso.** Se asemeja a una terapia física que restaura progresivamente. Es todo un proceso que empieza reconociendo que tenemos una o varias heridas en el alma. El perdón es un proceso y como tal lleva tiempo para borrar las emociones que experimentamos.

**2.- El perdón es injusto.** Para empezar debemos de entender que el perdón no es justo. De hecho su esencia descansa en la injusticia pues se centra en pasar por alto la falta. El proceso de restauración del alma no es fácil y requiere de madurez, humildad y fortaleza espiritual. Contrario a esto varias sociedades enseñan que antes que el perdón debe de estar la “justicia”. Sin embargo muchas veces la justicia es la manera social de cobrar venganza. Pero el ser humano que solo pretende establecer justicia y hace un lado el perdón tendrá una vida aislada y llena de amargura. Se requiere más valor, dominio propio y carácter para perdonar que para vengarse.

**3.- El perdón libera al ofendido más que al ofensor.** Perdonar significa desatar, desamarrar. Esto nos enseña que cuando alguien nos lastima es como si hiciera un nudo en nuestro interior. Como si le dejáramos amarrados dentro de nosotros. Pensábamos que éramos libres porque había pasado mucho tiempo, pero continuamos atados. El perdón es el mecanismo que deshace el nudo. Su función principal es rescatarnos de la amargura que

dejo en nuestros corazones. Así que podemos perdonar a alguien que no está arrepentido de habernos dañado. Incluso a un individuo que ya falleció y dejó una huella dolorosa en nuestra alma. La intención al perdonarle no es solamente dejarle libre de culpa, sino que nosotros sanemos interiormente. Que tengamos paz, realmente nos estamos liberando a nosotros mismos.

**4.- El perdón es un desinfectante.** Al igual que cualquier herida del cuerpo las lesiones emocionales requieren desinfectarse para alcanzar completa sanidad. Se equivoca quien sin perdonar espera que el tiempo borre el rencor que siente. El transcurso de los días solo acrecentará ese dolor hasta convertirlo en amargura. El tiempo no sana el corazón porque no ha habido perdón.

**5.- El perdón debe ser específico.** Cuando vamos a perdonar debemos ser específicos respecto a quien perdonamos y por qué evento en particular. Intentamos perdonar en general y de un solo golpe para no enfrentar cada situación y el dolor que nos causa. Queremos identificar cada herida para desinfectarla.

**6.- El perdón es un acto de voluntad.** Quizá este sea uno de los puntos más importantes respecto al perdón. Quien no comprenda ésta característica difícilmente logrará librarse del rencor y amargura que perjudican su alma. Por años se nos ha enseñado que perdonar es dejar de sentir, esta idea es errónea. El perdón es una decisión. De lo contrario jamás perdonaríamos ya que las ofensas, traiciones, abusos y agresiones siempre duelen y lastiman los sentimientos. El perdón es un acto de voluntad y tener la firme convicción de perdonar a quien o quienes nos lastimaron a pesar de lo que sentimos y confesar el perdón lo cual se refiere a hablarlo, declararlo. Bastantes personas perdonan en su mente, es decir analizan la situación y piensan en el perdón pero no lo confiesan con sus labios el beneficio entre hacerlo o no es muy importante.

**7.- El perdón no olvida.** El perdón no produce amnesia, cuando decidimos perdonar a alguien porque nos hirió es imposible olvidar lo que pasó. Lo importante al perdonar no radica en olvidar lo que sucedió, sino en no sufrir ni experimentar rencor cuando recordemos. El verdadero perdón va eliminando lo que sentimos pero no borra los recuerdos. Nos hace libres del pasado aunque no haya desaparecido de nuestra memoria.

**8.- El perdón involucra alma y espíritu.** El proceso del perdón involucra espíritu y alma del ser humano. Por lo mismo necesitamos trabajar a esos dos niveles. En el perdón las personas toman las decisiones que le corresponden y permiten a un ser superior que actúe en lo que a él corresponde. La sanidad interior debe alcanzar al alma y al espíritu.

**9.- El perdón implica una actitud ante la vida.** El perdón es como comer, comemos todos los días y varias veces porque es una necesidad básica del cuerpo. Lo exige nuestra naturaleza. El perdón es una necesidad básica del alma y debemos satisfacerla si queremos estar sanos. Si nos lastiman y no perdonamos no tendremos salud emocional. Tenemos dos opciones vivir perdonando o vivir amargados. El perdón es necesario cada vez que nos lastiman. Si no lo hacemos viviremos en el dolor. Por otra parte, si una misma persona nos lastima constantemente necesitamos tomar cartas en el asunto y modificar nuestra manera de relacionarnos con ella o terminar esa relación. También podemos perdonar a quien nos hirió y decidir trabajar en la restauración de esa relación, depende de muchos factores y de cada caso en particular.

**10.- Pedir perdón implica arrepentimiento.** También hemos dañado a seres queridos y debemos pedirles perdón. Hacerlo implica ir y pedirles que nos disculpen, pero también dejar de lastimarles y resarcir el daño que hicimos en la medida de lo posible. Si existe una compensación material, o de cualquier otro tipo, que permita compensar la ofensa, hay que ofrecerla. Arrepentimiento significa cambiar de dirección. Esto quiere decir que una persona arrepentida no es aquella que se siente mal por lo que hizo, sino la que decide dejar de cometer las mismas acciones. Quien verdaderamente se arrepiente cambia el rumbo de su vida. Deja de realizar las cosas incorrectas que hacía y pide que se le perdone por haberlo hecho.

**Por lo anterior se sugiere:**

- 1.- Reconocer las situaciones y personas que nos han lastimado a lo largo de la vida y a las que nosotros hemos herido.
- 2.- Decidir perdonarles a pesar de lo que sentimos y pensamos respecto a ellos.
- 3.- Declarar el perdón verbalmente.
- 4.- Decidir no hablar mal de las personas que hemos perdonado.
- 5.- Pedir a un ser superior que se lleve los sentimientos negativos que continúan en nuestro interior.

De acuerdo a Glenn R Schiraldi (2008) refiere: “Resulta estresante permanecer enojado y amargado por las ofensas pasadas cometidas por otros. Si bien perdonar a un ofensor puede no transformar a esa persona, este es un acto de fortaleza que modifica la vivencia del que perdona”.

Indiscutiblemente en el camino del ser humano va a ver desaciertos, errores de diversa índole que por inexperiencia y falta de madurez emocional se experimentarán, repercutiendo en lo individual, familiar o social por lo que es imprescindible perdonarnos a nosotros mismos y reconocer que los acontecimientos son parte de la vida y del aprendizaje personal, para así mismo liberar el pasado y hacernos responsables de nuestras vivencias en el momento presente.

Es importante que el Tanatólogo (a) por lo anterior revise en particular lo que le ha lastimado a lo largo de su vida y reflexione sobre los aprendizajes que ha obtenido de ello para poder avanzar en la consecución de los objetivos personales y lograr acompañar a las personas de una manera más auténtica y congruente con la filosofía de su vida.

## CAPITULO III

LA CALIDAD DE VIDA  
DETERMINARA LA CALIDAD DE LA  
MUERTE

**Anónimo.**

### **Alternativas para fomentar la salud emocional en el Tanatólogo.**

De acuerdo con Bravo y Cols. (2006), el Tanatólogo es el profesional capacitado para ayudar en el proceso de duelo, así como en cualquier tipo de pérdidas significativas, relacionadas tanto con la persona que muere, como con aquellas que la rodean. Parte fundamental de sus funciones es lograr que tanto a los pacientes como a sus familiares se les trate con dignidad y respeto. En este sentido el Tanatólogo debe de tener la capacidad para actuar con cordialidad, sencillez y empatía, a la vez que ofrece al paciente los apoyos que requiere de acuerdo a sus circunstancias.

Por lo anterior, el Tanatólogo tendría que ser responsable de potenciar sus capacidades psicoemocionales y sociales ya que todo proceso de acompañamiento implica escucha, aceptación, respeto y si el Tanatólogo no ha logrado sanarse a sí mismo puede caer en momentos de desesperanza, tristeza, confusión y sufrimiento empático.

Es importante que el Tanatólogo maneje una buena salud emocional ya que “ las personas que emocionalmente son sanas tienen control sobre sus pensamientos, sentimientos y comportamientos y además se sienten bien consigo mismas y tienen buenas relaciones interpersonales y pueden poner los problemas en perspectiva”. Bravo ( 2006).” Es necesario que aprenda a manejar el estrés y sus problemas familiares y laborales que lo puedan llevar a desestabilizarlo y también a buscar ayuda cuando la requieran, lo anterior debido a que son el soporte de las personas a las que atienden”.

### **Algunas acciones de autocuidado para las y los Tanatólogos.**

#### **Desde lo personal:**

- Sanar los propios duelos.
- Aprender a expresar y liberar sus emociones.
- Aprender cuando es momento de callar y cuando es momento de hablar.
- Cuidar su cuerpo: hacer ejercicio, tomar agua, alimentación saludable, descanso, recreación, control médico preventivo.



- Aprender a centrarse en lo positivo de la vida.
- Tener un proyecto personal de vida.
- Tener un plan de felicidad.

### **Desde lo profesional:**

- Estar bajo proceso terapéutico constante.
- Unirse a un grupo de apoyo.
- Respetar la competencia profesional (No manejar grupos, terapias si no se está capacitado).
- Actualizarse en todos los sentidos.

Una forma de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo como lo expone Jon Kabat-Zinn (1990), puede aplicarse al quehacer del Tanatólogo (a), y se describe a continuación:

1. **Paciencia.** Crecer toma mucho tiempo. Cuando plantamos una semilla de jitomate, no la pisoteamos ni la criticamos por no ser un jitomate. En vez de eso la colocamos en una tierra fértil y nos aseguramos de que reciba mucha agua y luz solar. Ser paciente es confiar y nunca rendirse durante el proceso de desarrollo, no construir expectativas encolerizadas ni preocuparse de que la semilla no florezca apropiadamente. Por lo general no podemos prever cómo y cuándo darán frutos nuestros esfuerzos.
2. **Aceptación.** Aceptar significa entender, acoger, es ver claramente y con plena conciencia el bien y el mal, el sufrimiento y la alegría como parte de la vida y no experimentar la vida como una lucha, no insistir en que las cosas sean distintas ni tratar inmediatamente de cambiar, resolver o liberarse de la angustia presente. Aceptación significa que acogemos al mundo tal como es.
3. **Compasión.** Quizá la postura fundamental más importante, la compasión es sentir el sufrimiento de otros y el deseo de ayudar. Se asocia estrechamente con el amor y la bondad, que es el tipo de amor universal que toma en cuenta el valor y las necesidades de todos los seres humanos.

4. **No juzgar.** Decimos: “No soy bueno en esto”, “Soy estúpido”, “Por qué no puedo ser mejor de lo que soy”, “No debería sentirme triste”. Observe lo que sucede sin juzgarse así mismo. No tenemos que exagerar ante ciertas situaciones, emitiendo juicios severos y disciplinarios que llevan a intensas emociones negativas, simplemente percibimos lo que está sucediendo y respondemos de la mejor manera posible.
5. **Desapego.** Los maestros orientales nos enseñan que el apego es la raíz de la desdicha. Si estoy apegado a mi cuerpo, la autoestima puede disminuir conforme envejezca. Así pues, podemos poner en práctica aflojar la fuerza con que nos aferramos a lo que queremos con exigencia a fin de ganar dicha y autoestima. Varias formas de meditación nos enseñan a liberarnos y relajarnos. Paradójicamente, conforme soltamos lo exterior y dejamos de luchar por ser algo que no somos, ganando mayor aprecio.
6. **Mente del principiante.** La mente del experto se encuentra cerrada al nuevo aprendizaje. La mente del principiante está abierta. No hay que dar por hecho que la manera de vivir no puede cambiar, podemos combinar un sano escepticismo con una disponibilidad a intentar algo nuevo.
7. **Sentido del humor.** Gran parte de la psicopatología consiste en la tendencia a mirar con severidad nuestra situación, a tomar la vida demasiado en serio. Uno de los más grandes desafíos de la vida es aprender a disfrutarla.
8. **Compromiso.** En una relación humana nos comprometemos a enriquecer este vínculo, establecemos una intención y buscamos la manera de estimular el crecimiento.
9. **Vastedad.** La mente sabia es expansiva, profunda y lo suficientemente ancha para contener cualquier pensamiento y sentimiento con ecuanimidad. Esta actitud nos ayuda a estar serenamente conscientes de nosotros mismos o de las situaciones que confrontemos sin ser arrastrados por juicios adversos.

10. **Generosidad.** Dar puede ser un acto simple: una sonrisa, nuestra total atención, paciencia, permitir que las personas sean tal como son, cortesía, una mano de auxilio, aliento. A veces se evita a las personas que están librando una batalla por temor a que su sufrimiento pueda contaminarnos y arrastrarnos. Somos lo suficientemente bastos para comprender el sufrimiento con ecuanimidad y benevolencia.

Así mismo en este contexto es imprescindible mencionar el síndrome de Burnout, ya que la despersonalización y el agotamiento emocional puede incidir en el quehacer del Tanatólogo y se requiere de su estudio para prevenir y/o establecer un protocolo de actuación en donde se establezcan principios para su salud mental y emocional.

**Definición de Burnout**, según el Dr. Graue Wiechers la palabra inglesa de *Burnout*, “Es un término de difícil traducción en el castellano. Como término coloquial que es, va más allá del simple agotamiento o estar exhausto, pues implica también una actitud hacia el trabajo deprivada de ánimo. De igual manera, en México, en nuestro idioma, podríamos libremente traducirlo como estar *quemado, consumido, tronado o reventado*. Como ninguno de estos términos se ajusta con precisión a lo que en la literatura científica se entiende como síndrome de *burnout*, usaremos este anglicismo”.

“El síndrome de *burnout*, aparece en la literatura mundial a mediados de los 70's para describir en forma coloquial la actitud de ciertos trabajadores de la salud hacia su labor cotidiana. Una vez descrito, se continuó usando el término y se fueron definiendo gradualmente sus distintos componentes emotivos, hasta llegar a desarrollar escalas de evaluación para su detección. Con ello, se extendió su aplicación a los diferentes ambientes laborales”. “El síndrome descrito como *burnout* se refiere exclusivamente a la actitud en el desempeño laboral y debe diferenciarse claramente de la depresión clínica que afecta otras esferas de la vida”.

“En general se acepta que el factor central desencadenante es el excesivo agotamiento emocional que gradualmente lleva a quien lo experimenta, a un estado de distanciamiento emocional y cognitivo en sus actividades diarias, con la consecuente incapacidad de responder adecuadamente a las demandas de servicio. En el proceso de este distanciamiento ocurre una despersonalización caracterizada por indiferencia y actitudes cínicas hacia las responsabilidades o hacia las personas que demandan la atención de quien

lo padece”. “El síndrome de *burnout* está, por necesidad, asociado al desempeño en el trabajo y afecta en forma distinta a los individuos bajo condiciones de estrés muy parecidas. Por lo tanto, las medidas preventivas o correctivas deben estar orientadas al ambiente laboral y al individuo en particular”.

La vida se vive de acuerdo a la concepción particular de cada persona esta puede ser positiva o negativa, verdadera o falsa, depende además de factores biopsicosociales y de la voluntad de disfrutarla, aceptando los retos de desarrollo que ello implica por lo que se propone de acuerdo a Glenn R. Schiraldi (2008), que el Tanatólogo desarrolle ciertas destrezas que coadyuvan a su quehacer diario y son las siguientes:

- **Autoestima.** La autoestima es una opinión realista y apreciativa de uno mismo. Realista que tratamos con la verdad, siendo fiel y honestamente conscientes de nuestras virtudes, debilidades. Apreciativa, sugiere que tenemos buena opinión de todas las personas que vemos. La convicción de que valemos tanto como cualquier otro, pero no más.
- **Eliminar pensamientos negativos.** Nuestra condición física, nuestro estado de salud o que tan descansados, alimentados y adaptados estamos, afecta nuestra capacidad para pensar con claridad y nuestros patrones de conducta y ello puede afectar nuestro razonamiento al final de cuentas somos responsables de los pensamientos que elegimos.
- **Ser consciente de las virtudes.** Cada persona posee, desde el embrión, los atributos necesarios para vivir bien.
- **Utilizar la meditación consciente.** La conciencia no intenta resolver ni cambiar las situaciones de inmediato sino que cambia nuestra manera de relacionarnos o de responder a las emociones y los pensamientos angustiantes. Simplemente les permitimos existir, no reaccionamos con fuertes emociones negativas, con tensión, con críticas, con impulsividad, simplemente le prestamos atención de una manera serena y benévola sin tratar de cambiar nada de inmediato.

- **Cultive la alegría.** Cultivar más alegría en la vida promueve la autoestima, basando nuestra confianza en nuestra capacidad para experimentar dominio y placer. La autoestima y la felicidad están firmemente correlacionadas.
- **Valorar el cuerpo.** El cuerpo es una apariencia externa. Nuestro mundo exterior no se relaciona con nuestro peso, nuestra apariencia, o nuestro estado de salud. Podemos aprender a vivir nuestro cuerpo con mayor aprecio o satisfacción lo que nos servirá de ayuda para adoptar una postura de mayor aceptación hacia nuestra individualidad.
- **Ocúpese de su mente, ocupándose de su cuerpo.** La mente y el cuerpo están interactivamente conectados, ocuparse del cuerpo es una manera de fortalecer la salud mental y la autoestima. Los tres aspectos primordiales son: el sueño, el ejercicio y la nutrición.
- **Desarrolle su carácter y espiritualidad.** El carácter es nuestra fortaleza moral o interior. Las personas con carácter luchan por mantenerse fieles a sus propios estándares sin importar la presión.
- **Mirar hacia adelante.** El optimismo, que se relaciona con la autoestima, nos permite mirar hacia adelante, hacia una vida satisfactoria. La satisfacción en la vida se construye con las técnicas de la inteligencia emocional, (como curar y cuidar de nosotros mismos emocionalmente), insistiendo en hacer lo que funciona, en el desarrollo personal.

En síntesis, es importante desarrollar un equilibrio dinámico en las diferentes áreas de la vida ya que para el Tanatólogo (a), el acompañar a una persona que está sufriendo generalmente no es fácil, requiere de cualidades personales como madurez, conocimiento, empatía, control emocional, responsabilidad y respeto por el ser humano ya que no basta con querer asistir a una persona, es imprescindible que se encuentre en un proceso de capacitación continua desarrollando sus destrezas. Es indiscutible que el ser humano representa un reto para el Tanatólogo (a), lo que implica poseer una profunda paz interior y un verdadero amor al prójimo.

## **CONCLUSIONES.**

1. El campo de la Tanatología es muy amplio y algunos de estos aspectos se han dimensionado en su caracterización o desarrollos teóricos, sin embargo otros, como el papel del Tanatólogo (a), en cuanto a su salud psicoemocional y su compromiso ético se puede incrementar lo que puede contribuir a mejorar su práctica diaria.
2. Es importante que el Tanatólogo (a) conozca, tanto las causas como los efectos de las heridas emocionales, tanto las propias como las de otras personas, a fin de que pondere las implicaciones de los duelos a los que se enfrenta.
3. Es importante que cuide su salud emocional como requisito indispensable para brindar el acompañamiento de calidad y equidad que las personas requieren. Así mismo es importante que las personas aprendan a experimentar la paz centrándose en su razón de ser.
4. Sería relevante que las y los Tanatólogo fueran la punta de lanza de una nueva cultura del autocuidado de la salud en la que no existieran los duelos debido a que siempre se dijo la palabra justa en el momento justo, y lograr que la población comprendiera que la muerte es parte de la vida. La condición de lo anterior es que la salud integral de las y los especialistas en Tanatología esté garantizada.
5. Desde mi práctica profesional he observado que es creciente la deshumanización del personal de salud en torno a los asuntos relacionados con la Tanatología y sus implicaciones, por lo que sería muy importante que se les brindaran las principales bases de esta disciplina a todos los profesionales de la salud, a fin de que proporcione una atención especializada a las personas que lo requieran.
6. A través de mi experiencia personal, se detecta que es necesario que se implemente un departamento de Tanatología en todos los hospitales del país y lugares que así lo demanden ya que el sufrimiento emocional de las personas es tan importante como el físico, se necesitan espacios para esta actividad siendo imprescindible que se encuentre la propuesta dentro de las políticas de atención de las Instituciones, lo que contribuiría al bienestar de la población.

### **Bibliografía:**

- El hombre en busca de Sentido. Viktor E. Frankl. Ed. Herder. 20ª. Edición. España 1999.
- El perdón el camino del amor. Norma Sánchez Vega. Cuernavaca. 2007.
- En busca del equilibrio. W. Dyer. Debolsillo. México. 2008.
- Las cinco heridas que impiden ser uno mismo. Lise Bourbeau. Edit. Diana. México.
- Sanando las heridas del alma. Rafael Ayala. Taller del éxito expres. 2013.
- Términos básicos de la Tanatología. A. M. Chavarría. Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C. 2011.
- 10 soluciones simples para elevar la autoestima. Glenn R. Schiraldi. 1ª. Edición. Buenos Aires, Argentina. 2008.

### **Cibergrafía:**

- <http://es.wikipedia.org/>
- <http://grupoluzyverdad.org/>
- <http://www.camposc.net/>
- <http://www.revista.unam.mx/>