



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MEXICO
FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

**LOS MEDIOS DE INFORMACIÓN PARA
ENSEÑAR A VIVIR DEL DUELO:
UN VIAJE HACIA LA TANATOLOGÍA**

TESIS

Que para obtener el título de:
Licenciado en Ciencias de la Comunicación

PRESENTA

JOSÉ FERNANDO RUIZ PIMENTEL

DIRECTOR DE TESIS

Dra Ma. Stella Oranday Dávila



Ciudad Universitaria, Cd. Mx., 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

A mi mamá que me heredó el tesoro más hermoso del mundo que es su amor y comprensión.

Quiero agradecer el apoyo de mi asesora de tesis la Dra. Stella Oranday.

ÍNDICE

Pág.

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO I. COMUNICAR EL VIAJE DE LAS ALMAS: LA TEORÍA DE LA TANATOLOGÍA	
1. Ayudemos a morir enseñando a vivir	8
2. Qué dicen los medios acerca de la Tanatología	11
3. Información sobre la muerte en los medios	14
4. Qué redes sociales abordan el tema de Tanatología	18
5. La comunicación con el enfermo	21
6. Métodos de la entrevista Tanatológica	23
CAPÍTULO II. RELACIONANDO DUELOS	
1. Descripción del duelo	25
2. Tipos de dolor	27
3. Exploración de los síntomas característicos del duelo	28
4. Las espinas del duelo	30
CAPÍTULO III. LA MUERTE Y LOS MITOS	
1. La muerte en México: nuestras costumbres y tradiciones	38
2. ¿Cuál es el significado de la ofrenda para Día de Muertos?	42
3. Estilos del Panteón San Rafael	46
4. El simbolismo de la muerte	48
5. Aspectos jurídicos de la muerte	53
CAPÍTULO IV. PRESTAR ATENCIÓN AL SUFRIMIENTO	
1. Tipos de pérdidas	56
2. Hablando de las últimas etapas de la vida	74
CONCLUSIONES	77
ANEXOS	81
BIBLIOGRAFÍA CITADA	89
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA	90
CIBEROGRAFÍA	91

Introducción

La tesis titulada *Los medios de información para enseñar a vivir del duelo: Un viaje hacia la Tanatología* es un estudio que está ubicado en la ciudad de México en el periodo 2000–2017 y es un acercamiento sobre la información que despliegan determinados medios; específicamente se centrará en la difusión de la televisión e internet, dado que fueron de los que más pude obtener información. Asimismo, se describen aspectos relacionados con la vida de los individuos que ocupan un lugar en el conjunto de problemas que competen a los medios y a los profesionales de la salud, por lo que se incluye una recopilación de duelos y pérdidas del ser humano; se define la tanatología y la utilidad de dicha disciplina. Esta tesis trata de contribuir en la sensibilización de comunicólogos para que apoyen y difundan la humanización en los procesos de la muerte.

Contiene fotografías que son de la autoría de quien realizó este trabajo, así como el subgénero periodístico retrato de perfil que se encuentra a medio camino entre la entrevista y el reportaje dedicado a una persona. Dicho retrato de perfil con base en las entrevistas a tanatólogas que han perdido un hijo y han estado en duelo, ya sea por divorcio, trabajo, bienes materiales, jubilación, muertes cercanas o que han visto de cerca alguna enfermedad terminal. De igual manera se incluyó el testimonio del encargado del Panteón San Rafael porque permite conocer algunas costumbres y tradiciones del día de muertos en México. El mexicano le tiene miedo a la muerte y por eso la celebra transformándola en humor el 2 noviembre pasa el día con sus fallecidos, adorna sus tumbas con flores y veladoras y les coloca ofrendas de manera especial.

Este trabajo consiste en explicar los conceptos: tanatología, muerte, dolor, sufrimiento, felicidad, a los cuales los profesionales de las ciencias de la comunicación no pueden abstraerse. Describir los tipos de duelos y pérdidas, comunicar el viaje de las almas: la teoría sobre la tanatología e investigar el simbolismo de la muerte y su significado en México

Dado que la tanatología es una oportunidad para entender los procesos de la muerte, que requiere la divulgación de los medios, se dio seguimiento al programa “Hola Californias por Síntesis TV”, dirigido por la psicóloga Natalie Picazo y al Noticiero de Juan Carlos Barjas de “Azteca Noticias”, la especialista en *couching* tanatológico, Maricarmen Castro, por lo que

me di a la tarea de recopilar dichos testimonios para que el lector se documente y así contribuir en el alejamiento de la depresión, suicidio, tristeza o desesperanza de las personas.

La negación nos impide desarrollar la capacidad de escuchar acerca de las enfermedades o del deceso, por tal motivo, también se incluyeron los aspectos jurídicos, tales como el pliego testamentario, la hoja de defunción, el funeral, los deseos del fallecido con respecto a su última voluntad, qué hacer cuándo fallece un ser querido, cuáles son los trámites a realizar, qué servicios ofrecen las casas funerarias y cuáles son los costos relacionados con la muerte, así como otros aspectos que tienen que ver con el deceso.

Se anexa la ley de voluntad anticipada para que las personas, tengan un panorama informativo acerca de los tratamientos paliativos y permitan decidir en vida y plena conciencia, cómo quieren que sea el momento de su muerte y los conceptos claves para esta investigación: entrevista, información, medios de comunicación, medios de difusión y retrato de perfil.

A continuación, se definirán los conceptos claves para esta investigación:

Tanatología es considerarla como “el estudio de la vida que incluye a la muerte”.¹ Etimológicamente proviene del griego *thanatos* (muerte) y *logos* (estudio o tratado); por tanto, el objetivo de la tanatología es proporcionar ayuda profesional al paciente con una enfermedad en etapa terminal y a sus familias, o bien a una persona que está viviendo algún tipo de pérdida.

Duelo del latín *dolus* (dolor), es la respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo. “Cada pérdida significativa, cada desapego de una posición, objeto o ser querido provoca una serie de reacciones o sentimientos, que nos hace pasar por un periodo que llamamos duelo.”

Ahora bien ¿Puede el hombre aplazar la muerte? ¿Puede llegar a comprenderla? ¿Cuál es el sentido de la vida? ¿Cómo vivir? ¿Vale o no la pena vivir?

¹ Instituto Mexicano de Tanatología, A.C. “Qué es la tanatología” <http://tanatologia.org.mx/que-es-tanatologia/> (consultada el 20 de Agosto de 2016).

Uno de los principales problemas en México es que la mayoría de los medios de difusión no hablan de la tanatología; no se conocen los síntomas del duelo, así como tampoco las diversas pérdidas que resultan con la muerte. En general, no hay programas y campañas para encontrarle un sentido al proceso de muerte y tener una resolución previa acerca de los daños y duelos, por lo que las personas no están preparadas psicológicamente para enfrentar el deceso.

Algunos medios se han encargado de distorsionar los duelos y el proceso de pérdida, situación que evita la preparación o aceptación de las personas ante un hecho natural, lo cual ha generado conflictos y frustraciones que van desde el sufrimiento por parte de los deudos, hasta la no preparación física, psicológica y monetaria.

Esto se debe a que actualmente con la globalización surge una teoría de la cultura mundial, “entendida como cultura de masas, mercado de bienes culturales, universo de signos y símbolos, lenguajes y significados que crean el modo en que unos y otros se sitúan en el mundo o piensan, imaginan, sienten y actúan. [...] Son producciones a veces rodeadas de aura científica o filosófica, [...] y muestran un mundo como paraíso libre.”² Sin embargo enajenado. Difunden una imagen o nuevo look-apariencia de la democracia con criterios de la mercadotécnica, pues no contribuyen en la formación de una cultura política democrática y en nuestro caso específico, por ende, tampoco de una cultura sobre lo que significa una pérdida. Lo que prevalece es una distorsión de la realidad y la mayoría de los medios si la muestra, sólo lo hace con tintes amarillistas.

La falta de información o la distorsión que se hace de la muerte (física, psicológica o emocional) eleva el temor, por ejemplo a separarse de los seres queridos, crea desesperación de ser olvidado por la familia, miedo al cambio y sus consecuencias; proceso que genera ansiedad ante la angustia de un fallecimiento, la incertidumbre y soledad.

Por otro lado, se piensa que los tanatólogos tratan únicamente temas relacionados con el deceso y no es así, es el especialista capacitado para ayudar en el proceso del duelo, crónico, retardado o patológico, así como cualquier tipo de pérdida material, relacional,

² Ianni Octavio, *Teorías de la globalización, Siglo XXI y Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Humanidades de la UNAM*, 1ª ed. 1996, México, p. 74

ambiental, de trabajo y salud. Por ejemplo Yolanda López Marín³, relata que no tenía conciencia de lo que significaba la jubilación, por lo tanto no aceptaba que este suceso es otra forma de duelo. Se sentía frustrada, triste y sin ganas de hacer nada. Padeció de una depresión y desequilibrio personal. Gracias a que una amiga le dio información sobre el Instituto Mexicano de Tanatología es que se decidió hacer una cita, asistió a las pláticas necesarias y a los cursos por lo que permitió procesar su duelo y realizar nuevos proyectos.

Esta tesis es importante para las ciencias de la comunicación porque es urgente que los medios contribuyan en la formación de una consciencia con respecto a la inevitable muerte. Justamente para tener un cambio de actitud ante el deceso que ayude a sobrellevar el sufrimiento y a manejar las emociones, así como los sentimientos de culpa.

La comunicación es sustancial para la vida diaria, para la interacción y relación humana a través de los medios, los cuales deben tener una mirada seria y no abordar el tema de la tanatología desde un enfoque amarillista o esporádicamente. Por lo tanto es importante tratar estos temas (dolor, sufrimiento, muerte, desesperanza, decepción, autodestrucción y felicidad) seriamente, esto es con base en la teoría científica, en cualquier etapa de la existencia humana para que la filosofía que se adquiriera de la vida lleve a sentirse bien consigo mismo.

³ Una de las entrevistadas

Capítulo I

COMUNICAR EL VIAJE DE LAS ALMAS: LA TEORÍA DE LA TANATOLOGÍA

“Un viaje es una nueva vida, con un nacimiento, un crecimiento y una muerte, que nos es ofrecida en el interior de la otra. Aprovechémoslo”.

Paul Morand

Ayudemos a morir enseñando a vivir

La Tanatología es una disciplina científica que se encarga de encontrarle sentido al proceso de la muerte, sus ritos y significados concebidos como disciplina profesional, que integra a la persona como un ser biológico, psicológico, social y espiritual que busca vivir en plenitud y trascender. También se encarga de los duelos derivados de pérdidas significativas que no tengan que ver con la muerte o enfermos terminales.

Cabe mencionar que la tanatología es la ciencia que estudia la muerte, el proceso de morir y el manejo del duelo. Involucra en su quehacer a los enfermos terminales y a sus familiares pues antes de que muera su ser querido deben entender el proceso de muerte y el dolor anticipado en sus necesidades físicas, psicológicas, sociales, culturales y económicas.

Algunas de las misiones de la Tanatología son escuchar, registrar e interpretar la voz del paciente moribundo, para ayudar a los distintos miembros de su familia a enfrentar el proceso de pérdida y controlar cómo lo experimentan. Pero no solamente estudia las etapas de la muerte, sino también las pérdidas tales como jubilación, divorcio, robo, migración, desempleo.

La única manera de sobrellevar el duelo es evitando la autocompasión, enfrentar el dolor con fuerza y aprender de ello. Se debe tener respeto ante el ser humano herido, prudencia y amor, además de evitar subestimar a los niños y ancianos quienes con frecuencia olvidan estas situaciones de duelo debido a la dependencia física y emocional.

Cabe mencionar que en la vida de toda persona hay felicidad, alegría, dolor, sufrimiento y muerte. El deceso es algo inevitable en la vida, que siempre ha inquietado a los científicos mismos que a través del tiempo, han hecho infinidad de estudios para alargar la vida y evitar la angustia de enfrentarse con la muerte.

Una defunción puede causar miedo, rebelión y temor, pero no puede causar duda, pues es el único destino cierto del ser, ante una enfermedad el ser puede adoptar diferentes actitudes, algunas personas suelen dirigir su atención y enojo hacia sus seres queridos, familias o gente cercana, llegando a hacer de su vida y la de sus seres queridos, algo insoportable.

Por ello, la Tanatología apoya al enfermo para terminar su vida de una manera positiva, pues le da sentido al dolor y busca la plenitud personal. Ayudar a quien está enfrentando su muerte, o la de un ser querido para él, reduciendo el dolor físico y emocional ante una pérdida.

Ahora bien, ¿qué es la tanatología clínica? “Es el enfoque que abarca múltiples aspectos: emociones, sentimientos, actitudes internas, deseos, actos, estrés interior, esperanzas y desesperanzas, dolores físicos y morales, problemas económicos y sociales, visiones y objetivos diferentes, según el rol de los involucrados y los acompañan al enfermo.”⁴ Por eso no se ha encontrado una palabra ni una definición completa que abarque todo el sentido de lo que es y debe ser la tanatología clínica.

Una de las finalidades de la tanatología clínica “es lograr que el enfermo terminal, viva con plenitud; esto es que tenga calidad de vida el tiempo que le quede, sin importar cuánto sea. Porque de este modo entenderá su muerte como un paso necesario a la trascendencia o la vida eterna según sus creencias. La tanatología no habla de muerte, sino de vida.”⁵

Abarca también a los familiares o amigos íntimos de quien va a morir. Pretende disminuir en ellos el dolor de la muerte y la desesperanza que sienten por la relación que mantienen con el enfermo terminal. Los pensamientos, creencias, sufrimientos, neurosis, angustias,

⁴ Reyes Luis Alfonso, *Tanatología Clínica en Cuatro Tomos. Tomo I El Hombre Total*. (México: Arquero, 2009) p.41

⁵ Reyes Luis Alfonso, *Op. Cit*, p. 46-48

mecanismos de defensa y la manera personal de manifestar amor al que va morir, influyen en quien se está enfrentando a su propia muerte. El tanatólogo clínico deberá guiar a los conocidos del doliente para que sigan teniendo calidad de vida, estabilidad en sus relaciones y finalmente para que se preparen a seguir vivos y aceptar la muerte de su ser querido, hecho que resulta difícil.

Es importante que el tanatólogo ayude a los familiares a superar su duelo en el menor tiempo posible, y para reducir su sufrimiento que luego de un período necesario, puedan continuar su vida con aceptación y resignación. La tanatología ayuda a quienes sufren de una conducta suicida a través de terapia psicológica. Y por último reduce el dolor del deceso a quienes continuamente se enfrentan a ella, por ejemplo a los miembros trabajadores de un hospital, quienes sufren las culpas o frustraciones que traen consigo las muertes de los pacientes.

Por otra parte está la consejería tanatológica, que consiste en ayudar a la gente a hacer planes y tomar decisiones acerca de aspectos concretos en su vida: principios, valores, metas y decisiones son el inicio y fin de puntos específicos que pueden tratarse en el proceso. Esto a través de un procedimiento planeado en donde la consejería enfatiza la participación del usuario para el aprendizaje y asimilación de sus propios valores en esta etapa de su vida. La consejería busca que las personas logren modificar sus patrones de comportamiento existentes o construir nuevos esquemas para vivir con mayor plenitud. El arte del consejero consiste en deliberar aquello que oprime y preocupa a su paciente.

La tanatología es el estudio interdisciplinario de la muerte, especialmente de las medidas para minimizar el sufrimiento físico psicológico de los enfermos terminales, así como la aprensión sufrimientos de culpa y pérdida de los familiares y amigos además de evitar la frustración del personal médico. “Es la ciencia de la vida, que nos enseña a vivir cada minuto de nuestra existencia. Su finalidad es que todo paciente tenga una vida plena y llegue a su muerte con dignidad y aceptación.”⁶

⁶ . S/A. *¿Cómo enfrentar la muerte?: tanatología. Instituto Mexicano de Tanatología.* (México, Trillas, 2008) p. 20

Qué dicen los medios acerca de la Tanatología

En Riviera de Ensenada fue grabado la tarde del 2 de Noviembre 2015, el programa Hola Californias, cuya emisión se transmite de lunes a viernes, a nivel estatal, por Síntesis TV. Se abordó el tema ¿Qué es la tanatología? Con una invitada especial: La psicóloga Natalie Picazo, quien habló de la tanatología y la importancia de hablar sobre la muerte y enfrentar los procesos de duelo.

La tanatología si nos vamos a la raíz de la palabra, abarca el estudio de la muerte, desde el punto de vista biológico, psicológico, emocional y físico. Es considerada disciplina cuando los tantólogos la utilizamos para tratar los procesos de duelo, disipar el proceso de muerte, ya sea en el paciente por enfermedad crónica; dolor físico y emocional. Lo ideal es que el enfermo tenga un testamento de bienes, deje despedidas y preparare cualquier asunto pendiente.

La familia debe respetar las decisiones del paciente, mejorar su calidad de vida, para sanar la sensación de desesperanza cuando se aproxima al deceso. Así como elaborar un testamento espiritual de voluntades, es decir, cómo te gustaría que te recordaran, con qué rituales de despedida. La muerte es una realidad que es aconsejable hablar de ella para no dejar pendientes, ya que mucha veces no se dejan las instrucciones, ocasionando rupturas familiares.

Es necesario, la ayuda de un tanatólogo que aborde el duelo, relacionado con la pérdida. Y en cuanto al duelo a una muerte, no se presionen a dejar de llorar, el desahogó sana emocionalmente. Después de cierto tiempo de adaptarse a la pérdida, evite deshacerse de todas las cosas, para que cicatrice el dolor, se necesita tiempo. Para ello está la Asociación de cuidados paliativos donde se abordan grupos de duelo con personal calificado. Afirmó la psicóloga Natalie Picazo.

Otro medio donde se retomó el tema fue el día 31 de Agosto de 2016 en el noticiero de Juan Carlos Barajas Azteca Noticias con la especialista en *couching* tanatológico Maricarmen Castro, quien dijo *es necesario vivir la pérdida, nuestra naturaleza sana, se tiene que subsistir de la pérdida para sanar y cicatrizar este duelo. Cualquier cambio ocasiona pérdidas, ya que el óbito es nuestra última morada.*

La tanatología surge como una morada de la muerte para humanizar este proceso, es importante estar acompañando a tu ser querido en el bien morir; antes del deceso se pedía ayuda a un cura, ahora los sacerdotes nos piden ayuda tanatológica. Ya que los tanatólogos empatizan con el otro, ayudan a sobrellevar el duelo para salir adelante.

Últimamente las personas se han aferrado a qué la vida debe ser eterna, nos olvidamos de las pérdidas y no nos damos cuenta que las pérdidas llegan desde que nacimos, cualquier pérdida nos ayuda a crecer, estar en cada proceso es una ganancia, vivir mi dolor o sufrimiento, sin asentarse en masoquismo, autoflagelarse con una actitud de luto.

Las pérdidas si se manejan, te permiten continuar con la vida, residir con dignidad el duelo. La felicidad de hoy está relacionada con el sufrimiento del mañana, eso que hoy te hace feliz, esa pareja, esa casa, ese auto, ese viaje. Mañana puede ser la gran causante de tu dolor, es un precio de coexistir, por tal motivo es necesaria la formación tanatológica y ésta debe ser desde la infancia para que puedas vivir, gozar y disfrutar.

Las personas están sintiendo las consecuencias de la pérdida con más dolor y menos aceptación, debido a que no hay una cultura en México con respecto al reconocimiento no al miedo de que la muerte es una parte de los seres y que es inevitable. Lo más aconsejable es que las personas acepten sus emociones, escúchense, busquen este proceso de aceptación y no de resignación. Dijo Maricarmen Castro instructora en Tanatología.

Lo importante de estas entrevistas es que contribuyen en la toma de conciencia sobre la pérdida, hay posibilidades de que se reconozca que es un proceso inevitable para todo ser humano, el quebranto de poseer algo valorado, que se tiene o ya no, ocasionando dolor, rabia e inseguridad. Gracias a la información de ciertos medios locales mencionados con anterioridad, orientan al público para que afronten la tragedia y el dolor por medio de la Tanatología. Es oportuno decir que dichos reportajes se han vistos a nivel nacional en torno a la pérdida y duelo, dejando en claro que la muerte es un proceso natural de la vida para

adaptarse al dolor y sufrimiento. Conocer los cuidados paliativos y recibir información acerca del duelo.

En cuanto a otros medios nacionales como Gala TV Acapulco, Vértigo TV, Reactiva TV, Noticias RTV, Azteca Trece; hablan de la Tanatología superficialmente por medio de entrevistas a psicólogos, terapeutas y médicos. Sin embargo, la prensa escrita como El Universal, Excélsior, El Sol de México, Milenio. Han elaborado infinidad de reseñas informativas acerca de la Tanatología, mismas que televisoras en México las difunde escasamente.

La interacción y relación humana es a través de los medios de comunicación y es sustancial en dicho tema de Tanatología para la atención requerida en tanto a los duelos colectivos. Por ejemplo el programa de televisión Diálogos en Confianza en el Canal Once del Instituto Politécnico Nacional, ha tocado en varias ocasiones el tema de Tanatología a nivel nacional generando poco rating (audiencia de un programa) a comparación del programa matutino Hoy que se caracteriza por ser un programa de variedades de Grupo Televisa cuenta con alto rating nacional.

Sin embargo, en canales paraestatales como Hola Californias de Ensenada, Plural TV, Canal 10 Cozumel han abordado el temas de duelo, muerte y tanatología produciendo de igual manera bajos niveles de audiencia en comparación con el programa de espectáculos Hacen y Deshacen de Juan José Origel y Martha Figueroa produciendo elevados niveles de audiencia por medio de Unicable canal producido por la XEW (Televisa).

Aunque el Canal Once y TVUnam, son televisoras públicas y educativas no han profundizado el tema de duelo, debido a sus bajas audiencias, ocasionando que algunos mexicanos no estén orientados acerca de la tanatología. Dicha disciplina cumple con la función de acompañar en el cuidado y apoyo a los familiares en enfermedades con la intención de sanar las tristezas y se viva con el menor dolor posible; además se atiende la muerte y el suicidio a los sobrevivientes. El tema sustancial es la información tanatológica para mitigar el sufrimiento y no dar pie a falsas esperanzas.

No obstante los periódicos, revistas, libros, televisión y películas son fuentes de información que permiten a las personas enterarse de la muerte. “Las noticias diarias generalmente incluyen una colección de accidentes, homicidios, suicidios y desastres”⁷

⁷ Dan Nimmo and James E. Combs. *The Political Pundits* (New York Westport, Connecticut London) p. 24

Información sobre la muerte en los medios

Los informes sobre sucesos relacionados con la muerte que aparecen en televisión o en los periódicos rara vez hacen justicia al rango y profundidad reales de la respuesta humana ante la pérdida, la cobertura de los medios acerca de los sucesos catastróficos proporciona un punto focal para la pena de una comunidad o país.

Es importante señalar que la cobertura de los medios de información ante los sucesos relacionados con el deceso, a veces se acompaña de intromisiones infundadas en la vida de los dolientes. El impulso periodístico por captar la atención de los espectadores o lectores puede resultar traumático para los sobrevivientes, pues estimula el dolor provocado por el suceso traumático. La línea entre un suceso público y la pérdida privada es difícil de establecer.

Algunos medios presentan información incompleta de la respuesta humana ante la muerte y su significado. “Los programas de entretenimiento, por ejemplo rara vez tratan sobre la manera en que las personas afrontan en realidad la muerte de un ser querido o confrontan la inminencia de su propio deceso”.⁸

En general, varias series y películas disimulan la realidad de la muerte y dan la impresión de que no es necesario guardar luto, la imagen de la muerte que se muestra en los medios es representada como un proceso accidental en lugar de natural por la violencia que proyectan. El caso de la Película *Hostel* se estrenó en el 2004 “La historia es muy típica: tres jóvenes mochileros (dos de ellos estadounidenses) se pierden por Europa, son encandilados por unas muchachas de la zona y, engañados, terminan en una situación trágica...Contiene escenas de mutilaciones y abundante sangre”

Otra película de culto, proveniente de Japón. *Battle Royale* (2000): “La película transcurre en un futuro distópico, en el que la violencia de los jóvenes está desatada. Para contrarrestar el mal comportamiento de los estudiantes en las escuelas, el gobierno ha puesto en práctica un método correctivo ejemplar: elige una vez al año a un grupo de alumnos de entre todas las escuelas de Japón, de manera arbitraria, provee a los estudiantes de diferentes armas y los envía a una isla. Allí, y como si de un videojuego se tratara, los hasta hace poco

⁸ George Gerbner (1919 –2005) Teórico sobre la comunicación

compañeros de clase deberán matarse unos a otros, ya que el objetivo final del juego es que solo quede uno con vida.”⁹

La serie de Televisión 24, que finalizó en 2010 tras siete temporadas, ha sido una de las series más criticadas por su extrema violencia (sólo en sus cinco primeras temporadas, la serie acumuló un total de 67 escenas de tortura). El protagonista siempre se ha visto envuelto en situaciones en las que lidiar con el tiempo a contrarreloj, terroristas, muertes, disparos.

La violencia, muerte y sexo en productos audiovisuales funcionan en muchas ocasiones como una droga para el receptor; el más agresivo es el que gana, el deceso se visualiza como diversión, puede generar actitudes dominantes. No hay comprensión acerca del dolor humano y no se promueve la autoconciencia tanatológica de reconocer y aceptar las pérdidas.

Cabe decir que, también hay películas que alivian el pesar. Un medio digital como la cinematografía puede narrar películas de superación personal, amor y sufrimiento. “El diario español *muy interesante* publicó un artículo, donde asegura que ver películas alivia el dolor: Según un experimento, emocionarse con historias de ficción aumenta los niveles de endorfinas, un analgésico natural. Entretienen, emocionan, hacen llorar y quitan los dolores.”¹⁰

Esta propiedad analgésica de películas de ficción acaba de ser revelada por un grupo de científicos de Oxford, que han publicado las conclusiones de sus experimentos en la revista *Open Science*. Los investigadores británicos dicen que “contar historias ha servido para cohesionar las comunidades humanas desde que la especie humana empezó a formar tribus de cazadores-recolectores, aunque no se habían estudiado sus bases evolutivas y biológicas. Porque nadie es ajeno a este impulso universal: desde los niños que piden que les cuenten historias por la noche hasta las parejas o familias que no renuncian a su dosis de serie televisiva diaria”.

⁹ “E-cartelera.es” <http://www.ecartelera.com/noticias/29244/las-9-mejores-peliculas-violentas/> (Consultado el 01 de Septiembre de 2016)

¹⁰ “Ver películas alivia el dolor” <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/ver-peliculas-alivia-el-dolor-441474544817> (Consultado el 03 de Septiembre de 2016)

Los expertos pusieron a varios voluntarios ver la película Stuart: Una vida al revés, la historia de un mendigo con una infancia complicada, mientras que el resto contempló un documental meramente informativo. Después, les hicieron pruebas para medir su umbral de dolor y, por consiguiente, sus niveles de endorfinas aumentaron, provocando respuestas musculares con propiedades de relajación.

Los resultados no dejaban lugar a dudas: quienes se habían emocionado con las tribulaciones de Stuart aguantaron durante más tiempo una postura incómoda –quedarse en posición de sentados con la espalda recta contra la pared– que los espectadores del documental. Y, además los participantes se sentían más unidos al grupo.

Por lo tanto, el cine ofrece múltiples títulos para profundizar temas de duelo, muerte y pérdida. En ellos aparecen personajes que se comportan según determinados valores éticos: civilidad, respeto, consideración, honestidad, justicia, lealtad, solidaridad, escucha, aceptación, reconocimiento, amor y amistad.

Un ejemplo es la película de Walt Disney “Bambi” donde aprende lecciones sobre el valor del amor, la pérdida de los seres queridos, la madurez. Otra cinta es la de “Hércules” el protagonista es un Dios y como tal inmortal, hace pensar como si fuéramos inmortales respecto a la muerte. El filme del “Rey León” con temas de lucha, muerte, autoconfianza, duelo de perder el trono, nos lleva a la reflexión.

La fuerza de la pantalla es impresionante por la emoción que provoca la muerte y la violencia en los medios audiovisuales. Así como hay las positivas, también las negativas, por ejemplo se encuentran series, películas, videojuegos que trivializan la violencia, el duelo y la pérdida. En el cine se recrea la violencia con innumerables heridos y muertos. Pero la trivialización de la muerte y el dolor no es exclusiva del género cinematográfico, también en los formatos televisivos, la sociedad de consumo ve a la muerte y al duelo como un juego, sobre el público infantil, por las imágenes vívidas de muerte y destrucción, modulando las respuestas emocionales de los niños hacia la violencia.

Hay que tomar en cuenta que el cine es muy importante para la sociedad en general al igual que los medios de entretenimiento. La cuestión es que los niños y niñas; las personas adultas

elijan adecuados pasatiempo a la hora de seleccionar películas, videojuegos, series de televisión donde permitan reflexionar sobre la muerte y el dolor.

Por ejemplo, “la telaraña de Charlotte” película donde Wilbur es un cerdito que nace en la granja *Ferm*, hace ver que este personaje descubre las intenciones que tienen los granjeros de matarlo para consumir su carne, trata de salvarse valora su vida. Otro paradigma es la “historia de una gaviota y el gato que le enseñó a volar”, la visión del filme hace reflexionar sobre la muerte y pérdida de la principal figura del apego que es la madre. El amor, el cariño y la amistad hacen que el duelo sea menos doloroso.

¿Qué redes sociales abordan el tema de Tanatología?



“Las redes sociales son sitios de Internet formados por comunidades de individuos con intereses o actividades en común (amistad, parentesco, trabajo) permiten el contacto entre estos, de manera que se puedan comunicar e intercambiar información”.¹¹

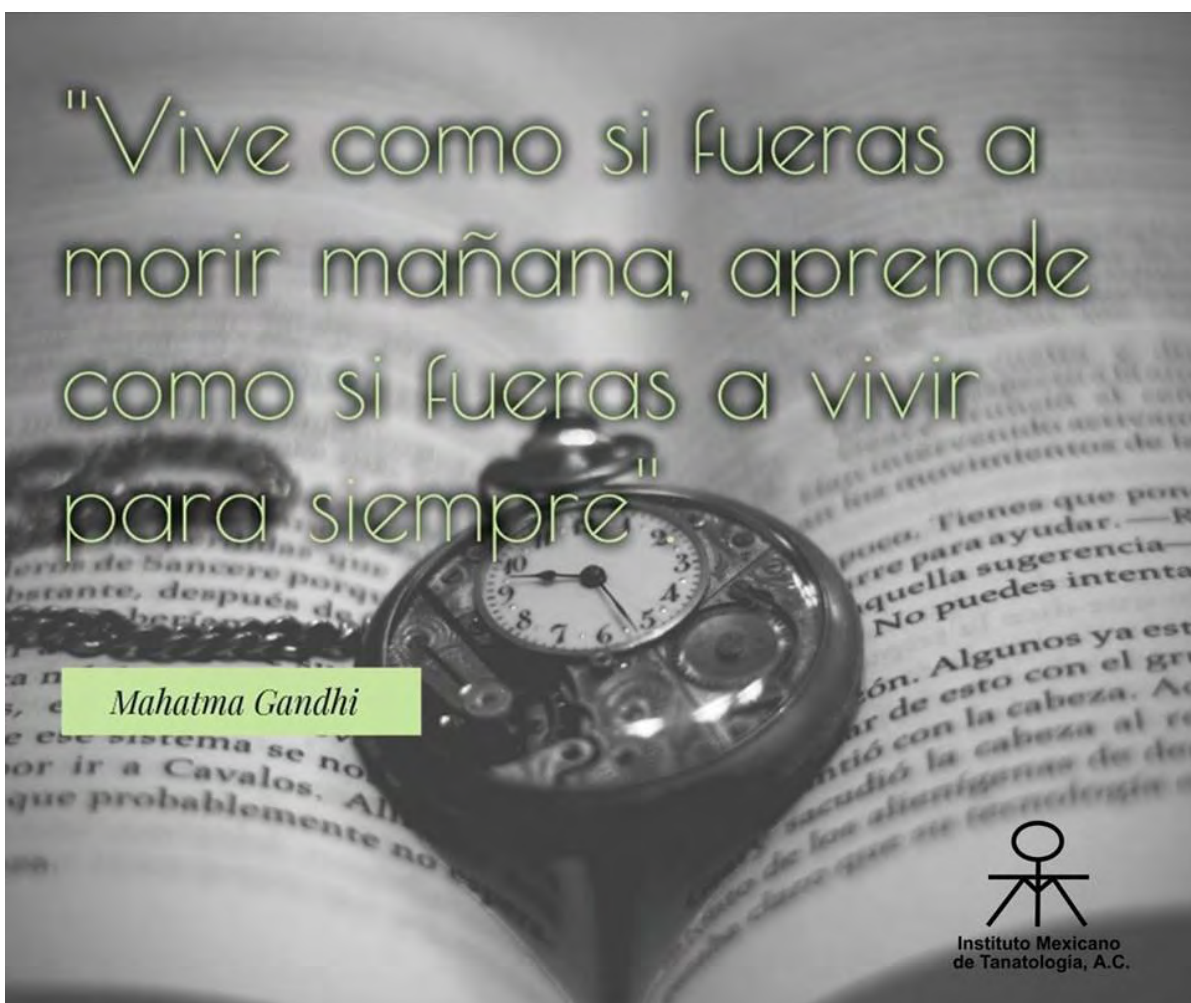
Twitter, Badoo, Instagram, Tagged, Hi5, se encuentran en la lista de las redes sociales más populares a nivel mundial. Dichas aplicaciones no promueven e informan el tema de tanatología y dolor, debido a que sus servicios son de mensajería instantánea, sistemas multimedia y fotografías.

Sin embargo Facebook que es la red social más exitosa de internet, cuenta con más de 1,350 millones de miembros y traducciones a 70 idiomas. Facebook es un espacio en cada perfil que permite a los usuarios escribir mensajes, ingresar imágenes, publicidad, noticias, logotipos, animaciones, videos. En el cual hay grupos y páginas que contienen foros de discusión, información, acontecimientos e invita a los usuarios que le den *like* (me gusta). Sin embargo al ser una red de alta demanda me encontré con grupos cerrados y abiertos de Tanatología de 12 mil a 20 mil miembros; comunidades de tanatología con 470 mil miembros e infinidad de Institutos y personas dedicadas a los temas de duelo y muerte.

¹¹ “Concepto de redes sociales” <http://concepto.de/redes-sociales/> (Consultada en Septiembre de 2016)

Aquí se encuentran informes y novedades acerca del dolor, pérdida y aceptación. Dichas páginas están elaboradas por Tanatólogos, Doctores, Psicólogos, Psicoterapeutas, Enfermeras y de otras especialidades. Hay breves artículos sobre “tanatología, angustias, muerte, pérdida”. Breviarios informativos en inglés y español de la Dra. Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004) pionera en tanatología, muerte y moribundos.

Reseñas en Facebook por parte del Instituto Mexicano de Tanatología (asociación civil, promueve el apoyo interdisciplinario de pérdida y muerte) El sitio web cuenta con imágenes que promocionan la ayuda, el socorro y desamparo. Ejemplo:



La página de Facebook del Instituto Mexicano de Tanatología, cuenta con 21,560 seguidores. Hay noticias, opiniones, eventos, cursos, fotografías, comunicados, videos de cuidados paliativos, reflexiones de vida y muerte, invitaciones a congresos y conferencias.

Según la gráfica de Facebook en la opción, me gusta: “743 Personas hablando del Instituto Mexicano de Tanatología, 562 Personas que registraron visitas aquí, 21.560 Total de Me gusta 0,5% desde la última semana 109 Nuevos Me gusta 81,7%”

“Mientras que la Asociación Mexicana de Tanatología A.C. (AMTAC) suma un total de 30, 194 seguidores, en su apartado de información forma parte de un grupo interdisciplinario orientado al estudio, investigación y difusión de Tanatología; fue la pionera en México, avalada por la Universidad Iberoamericana desde 1990. Muestra que 192 Personas hablando de esto, 1.201 Personas que registraron visitas aquí, 30.194 Total de Me gusta, 0,2% desde la última semana, 53 Nuevos Me gusta 1,9%”

La AMTAC iniciada en el 2011 por la red social Facebook forma parte de 469, 412 seguidores dicho sitio web cuenta con artículos de relación humana, locuciones, fotografías de apoyo, testimonios, información para tratar la pérdida, entrevistas acerca del duelo emocional, capsulas de motivaciones y reflexiones de fuerza.

Ejemplo: ¿Qué escondemos atrás del enojo? Fue publicado el 30 de septiembre de 2014 a través de Facebook con 431 likes y 838 veces compartida la imagen por la comunidad internauta.



Otra red social, que mencionan el duelo y la tanatología es Youtube sitio web en el cual los usuarios pueden subir y compartir vídeos, donde alojan variedad de películas, programas de televisión, vídeos musicales, videoblogs en más de 61 idiomas. En dicho medio se

encuentran conferencias en Tanatología, cursos en línea, entrevistas, pláticas, cortometrajes acerca del duelo, películas, entre otros.

Es el caso de la conferencia en Tanatología por la Profa. Patricia Anzaldo Resendiz, publicado el 27 de Septiembre de 2012 al 2016 “cuenta con 14.707 visualizaciones en Youtube y 26 likes (me gusta)”. Dicho discurso es un breviarío informativo acerca de la comunicación, médico y muerte, nos dice que:

El paciente es una persona que desea recibir una atención a sus emociones y sentimientos; el enfermo no es un problema médico, necesita un espacio para la comunicación. Ya que nos encontramos inmersos en un entorno en que la comunicación es más vía aparatos tecnológicos que de manera personal.

Cada vez que las personas tienen una enfermedad por muy banal que sea, el paciente siente miedo por su diagnóstico y espera una curación médica o terapia adecuada. Para una buena comunicación entre el médico y paciente se necesita de un emisor, mensaje y receptor. El tono del emisor depende mucho del doctor y como recibe al enfermo, si es un tono suave o fuerte en el que se les habla, desde ahí el receptor llega con temor en saber qué pasa con la actitud del doctor, porque de la enfermedad y el pavor a una mala noticia.

Es importante que el emisor sea amable ante el receptor, tenga el detalle de escuchar al paciente, generando ambiente de confianza para codificar adecuadamente el mensaje. Los médicos deben reconocer los sentimientos de las personas que van a ayudar, para lograr una buena comunicación interpersonal.

El receptor debe abrir sus canales de escucha, cuando la persona envía un mensaje, algunas veces el destinatario no sabe escuchar, interrumpe a la persona o está pensando en otra cosa y no hay comunicación. Se piensa que el mensaje fue captado, los problemas de no escucha genera en ocasiones un mal diagnóstico por parte del personal médico, situaciones que no se manejan al 100%, se aconseja trabajar el nivel de escucha para generar ambientes de cordialidad y respeto para dar un buen tratamiento.

Sin embargo, es importante reconocer cuando el médico va dar una mala noticia; el paciente no debe desesperarse al momento, llorar o hacer esquemas mentales, sin antes escuchar e informarse del padecimiento. La comunicación que deben trabajar es del entendimiento hacía la muerte o enfermedad a ser receptores abiertos; para anunciar la muerte se sabe que hay un principio y un fin, tienen la necesidad de pertenecer.

La otra parte de la comunicación saber cómo nos expresamos ante los semejantes. Actualmente la comunicación no es verbal a muchas personas se les dificulta hablar y manifestar sus emociones. El 50% de la comunicación es corporal, 38% actitudinal y el 12% verbal; la mayor parte de la gente transmiten su comunicación a través del lenguaje corporal que por el habla, los rostros reflejan actitudes y posturas al dar una mala noticia, si el gesto es frío o cordial.

El personal médico debe crear empatía hacia los pacientes y acompañarlos para la terapia en los procesos de muerte y desconsuelo, debe cambiar la actitud del médico, hacer equipo con psicólogos tanatólogos para enfatizar mensajes de ayuda, comprensión y solidaridad ante el dolor.

Las redes sociales son modelos de comunicación, información y entretenimiento, los miembros exploran y participan en infinidad de mensajes. Hoy en día hay publicaciones que fomentan y aportan información necesaria acerca de los procesos de duelo, muerte, pérdida y aceptación, ante las necesidades y aficiones de la persona o el enfermo.

La comunicación con el enfermo

Para crear necesidades de comunicación, un enfermo en fase terminal necesita paciencia y perspicacia para captar o descifrar los mensajes de su alrededor. Una expresión corporal puede conducir más rápido y espontáneamente al mundo de los sentimientos que la verbalización racional e intelectual. En ocasiones el enfermo puede emplear formas diversas de comunicación, ya sea de forma oral, verbal, escrita, a través de sus acciones, sonidos, símbolos visuales o el tacto.

La comunicación interpersonal es un intercambio de información entre dos o más personas, es común en los enfermos al final de su vida; al igual que la comunicación verbal que se caracteriza de dos formas: oral y escrita y se refleja en palabras, gritos, silbidos, llanto, risa, mensajes.

Cuando los médicos y enfermeras carecen de información, no están capacitados para hablar y atender a un enfermo en fase terminal y sin embargo, es muy común que lo hagan. Existe incertidumbre sobre el trato hacia los enfermos, angustia ante las preguntas de los pacientes, frustración e impotencia al no saber cómo puede reaccionar el afectado, sentimientos de culpa por no tener una comunicación abierta. No se autoriza a decir la verdad a los pacientes de fase terminal ya que algunas personas consideran a la muerte como una amenaza.

Dichas acciones pueden causar conductas violentas ante la enfermedad, rechazo a la hospitalización, miedo a la falta de atención e ideas paranoides. ¿Porque a mí y no al otro, por qué a mí familiar? Y actitudes de no aceptación. “Qué injusta, qué maldita, qué cabrona la muerte que no nos mata a nosotros sino a los que amamos”. (Carlos Fuentes 1928-2012)

Es importante la comunicación abierta (información de confianza) cuando se trata de enfermedades, demandas, roles del paciente y el cuidador. Para reducir el sufrimiento de pérdida y duelo, es fundamental que se hagan campañas tanatológicas, que la televisión y otros medios de comunicación informen acerca de esta ciencia para evaluar qué sucede al conocer dicha información.

La muerte debe asumirse como un proceso natural de la vida. Con información suficiente, no se rechazaría al enfermo y no se prejuzgaría, sino se actuaría con conciencia de cómo quieren morir, las personas buscarían opciones de cómo tratar una enfermedad. Se desarrollaría paciencia, tolerancia, sinceridad, disposición y respeto ante un enfermo. Habría tranquilidad en cuanto a la vida y el deceso se reduciría el miedo, los prejuicios, culpas, resentimientos o angustias y se entendería el dolor físico, espiritual y emocional.

Cómo dar la noticia... “Cuando el paciente fallece, dar la noticia a la familia es una situación difícil, que hay que abordar con delicadeza, mostrando su preocupación por ellos. Si se hace así ayudará a resolver un adecuado proceso del duelo”.¹²

Con base a fuentes informativas, para comunicar las malas noticias es importante tener las siguientes recomendaciones generales: El familiar, personal de salud y tanatólogo deben de dar la mala noticia personalmente, creando espacios adecuados para dar el hecho. Expertos en tanatología consideran que deben mantener una comunicación directa y sin rodeos. El mensaje debe ser claro, preciso, con tacto y respeto. Intentando mostrar interés, paciencia, comprensión y seguridad. Informando claramente los hechos; quien, cómo, cuándo y por qué. Tener información necesaria de los servicios médicos, entidades, lugares donde pueden ser atendidos tras la marcha y como afrontar el duelo.

Métodos de la entrevista Tanatológica

Una entrevista es un instrumento básico y necesario para buscar documentación sobre la persona a la que se va entrevistar y preparar unas preguntas que sirvan para dirigir la entrevista. El tanatólogo tiene como propósito ayudar al enfermo y sus familiares a expresar sentimientos de enfado, culpa, ansiedad o tristeza y afrontar el duelo.

Para ello necesita obtener información, desarrollar métodos para resolver problemáticas y evaluar las respuestas del paciente. La primera entrevista se dirige a determinar la naturaleza del problema, con base en ella se decide si el terapeuta ayudará al paciente o lo remitirá.

El entrevistador explicara la mecánica de las siguientes sesiones con el fin de eliminar falsas expectativas o prejuicios existentes. Entonces se podrán establecer las etapas de la primera entrevista; el objetivo de ésta es establecer un vínculo de reciprocidad entre el tanatólogo y el afectado.

¹² “Cómo comunicar malas noticias” <http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/unidad-de-victimas-de-accidentes-de-trafico/aspectos-psicologicos/comunicar-malas-noticias.pdf> (Consultado el 10 de Septiembre de 2016)

“Con el fin de conseguir información diagnosticada, así como antecedentes importantes. Adquirir una idea general de la naturaleza del problema, elaborar un panorama de la situación de su vida actual del usuario, sus factores específicos de estrés y su sistema de apoyo social. Evaluar el mecanismo de enfrentamiento del enfermo, su tolerancia al estrés, su nivel funcional, su capacidad de introspección y autobjetividad, transformar las quejas indefinidas y abstractas en problemas más concretos. Iniciar la toma de decisión al buscar distintas opciones para resolver un problema.”¹³

Al tener esta información, el principio básico del tantólogo es disminuir el estado de inseguridad y ansiedad en el paciente, dar terapia para la toma de decisiones, acompañar al afectado en su duelo y determinar los mensajes que utilizará para la entrevista terapéutica, tomando en cuenta el volumen, tono, coherencia y emociones que pueda generar.

¹³ Cfr. Cap. 8. Consejería tanatológica

Capítulo II

RELACIONANDO DUELOS

Descripción de duelo

“El duelo no pesa tanto como la culpa, pero se lleva más de tí.”

Veronica Roth

Las separaciones que se viven a lo largo de la vida, van preparando al ser humano para el gran y definitivo adiós, no solamente de la muerte sino de cualquier pérdida ocasionando un duelo. Por lo tanto puede provocar angustia y depresión; psicólogos recomiendan comunicar dicho pesar con la familia u orientador tanatológico.

El psicoanalista *Sigmund Freud* definió el término duelo como “un pesar normal, frente a reacciones anormales de la pérdida. Afirmaba que el papel del duelo consiste en recuperar la energía emotiva invertida en el objeto perdido, para reinvertirla en otros apegos. Así mismo, destacaba como rasgos del duelo, un profundo abatimiento, falta de interés por el mundo exterior, menor capacidad de amar y una inhibición de la actividad e incluía reacciones no sólo ante la muerte de un ser querido, sino ante cualquier pérdida.”¹⁴

Algunos especialistas en tanatología mencionan que toda pérdida produce dolor y es una experiencia humana por la que toda persona pasa. El doliente debe enfrentarse a la crisis de la pérdida entre más intensa sea la relación con la persona fallecida, mayor será la respuesta emocional a la pérdida. Las personas independientes, sobrepasan mejor el duelo que los dependientes.

Por ejemplo, en la cultura mexicana es mal visto que los hombres lloren y demuestren sus sentimientos, algunos medios de comunicación han determinado que si un hombre llora es símbolo de cobardía e incluso de homosexualidad, según el machismo mexicano. “Los hombres no tienen miedo a nada, no hay dolor ni pérdida” factor social que ha negado los sentimientos de vacío, desconsuelo, comprensión o desamparo de algunos varones.

Iosu Cabodevilla psicoterapeuta español ha observado que las familias que utilizan sistemas de comunicación abierta, facilitan la coparticipación de los sentimientos y tienen mayor

¹⁴ Paráfrasis de Sigmund Freud (1856-1939) Médico y neurólogo austriaco, fundador del psicoanálisis.

probabilidad de adaptarse al cambio. Por lo tanto, los medios de información deben señalar la importancia de la tanatología para afrontar los duelos, manejar las pérdidas y comunicar las aflicciones, para evitar las etapas de rabia y agresividad. Muchas personas se consideran responsables de cualquier pérdida. Esta agresividad puede transformarse en autorreproches y pérdida de autoestima.

A continuación, se mencionan algunas etapas del duelo de la “Doctora Elisabeth Kübler-Ross”¹⁵ pionera en Tanatología y en cuidados paliativos.

- La Negación → No a mí, ¿Por qué yo?
- Ira → ¿Por qué está sucediendo?, ¿Por qué no él?
- Negociación → “Haré un cambio en mi vida
- Depresión → Ya no me importa, ¿Para qué?
- Aceptación → Estoy en paz con lo que está sucediendo

Es por eso que algunas personas experimentan un vacío y desamparo, que los lleva a la negación y soledad. Después se debe adoptar nuevos patrones de vida, una vez que se pasen por todas las etapas de duelo. Las personas afligidas empiezan a sentirse aligeradas e intentan reanudar su vida social cuando aceptan su dolor.

Cada persona vive su duelo según las fases señaladas, no existe un punto final del duelo, pero es posible deducir que ha concluido. Cuando el dolor intenso es sustituido por el recuerdo afectuoso y tranquilo del pasado, es decir cuando el pesar se transforma en un recuerdo entrañable.

“Cabodevilla en su libro *Vivir y morir conscientemente*”¹⁶ Menciona algunas reacciones más habituales al duelo y los tipos de dolor.

- **Reacciones a nivel físico:** opresión gástrica, torácica y de garganta, boca seca, dolor de cabeza, insomnio, pérdida de apetito.
- **Reacciones a nivel emocional:** tristeza, ansiedad, miedo, rabia, soledad, abatimiento, sentimientos de culpa.

¹⁵ Elisabeth Kübler Ross (1926-2004) Psiquiatra y escritora suizo-estadounidense

¹⁶ Iosu Cabodevilla, *Op. Cit.*, p. 179-182

- **Reacciones a nivel cognitivo:** dificultad para concentrarse, falta de interés por las cosas, ideas repetitivas que tienen que ver con el difunto.
- **Reacciones a nivel social:** resentimiento hacia los demás, aislamiento social.
- **Reacciones a nivel conductual:** trastornos de sueño y apetito, apartamiento.

Tipos de Dolor

El Psiquiatra George Engel argumenta que el duelo representa una desviación del estado de salud y bienestar y que es necesario curarse de la esfera de lo fisiológico para devolver al cuerpo el equilibrio homeostático. Así mismo se necesita un periodo de tiempo para que la persona en duelo vuelva a un estado de equilibrio.

“El duelo es un proceso natural que debe vivirse dignamente, sin autoflagelaciones o actitudes masoquistas. Simplemente es reconocer que en ese momento de la vida, lo que corresponde es enfrentar el dolor y el sufrimiento que la pérdida conlleva”.¹⁷

Duelo Crónico

El deudo se detiene en el dolor, se puede arrastrar durante años, unido muchas veces a un fuerte sentimiento de desesperación. La persona es incapaz de rehacer su vida, y toda ella gira a su alrededor de la pérdida. Suelen ser frecuentes las visitas al cementerio, incluso años después del fallecimiento, no es raro encontrar una especie de casa-museo con objetos, fotografías o cuadros.

Incluso Cabodevilla menciona que conoció a una mujer que había mandado hacer una estatua de bronce de su marido ya fallecido, de gran tamaño que durante el día y la noche estaba iluminada. Se trata por tanto, de un duelo en la que el deudo no termina nunca de despegarse y continúa las manifestaciones de dolor producido por la pérdida de una manera crónica.

Duelo Congelado

También llamado inhibido, ausente, evitado y reprimido. Este duelo constituye una especie de obstáculos afectivos, las personas tienen la dificultad para expresar sus emociones. Predominan las relaciones antisociales y de alejamiento.

¹⁷ María del Carmen Castro, *Coaching Tanatológico* (México: Trillas) pp. 24-25

Duelo exagerado

La persona se siente desbordada de dolor y trata de evadirse mediante ciertas conductas de evasión, como consumo excesivo de alcohol o drogas, centrarse obsesivamente en el trabajo, en salir o en cualquier conducta que le permita sobrellevar el dolor, lo cual puede llevar, en última instancia, a desarrollar algún trastorno psicopatológico, como problemas de ansiedad o depresión.

Duelo retardado

“También llamado aplazado, diferido. Consiste fundamentalmente en la inhibición inicial, apareciendo más tarde, muchas veces con motivo de otra pérdida de menor entidad, a la que se responde de manera exagerada”¹⁸. Este tipo de duelo suele ser más frecuente ante una pérdida inesperada, y consiste en un bloqueo que anula la capacidad de reacción o que lleva a la persona a defenderse mediante la negación. En las fases iniciales del duelo, la persona parece mantener el control de la situación sin dar signos aparentes de sufrimiento. En algunas ocasiones el deudo se refugia en una gran actividad, después del suceso luctuoso, para no pensar en lo que ha sucedido, hasta que aparece más tarde con otra circunstancia, que no tiene por qué ser otra muerte.

Duelo anticipatorio

Se trata de la elaboración anticipada del dolor por la pérdida que se prevé. El duelo comienza con anterioridad al fallecimiento, cuando éste se considera inevitable. Este duelo anticipatorio ayuda a preparar el duelo posterior, facilita el despego emotivo antes de que ocurra el deceso, bien vivido es una oportunidad de toma de conciencia de la separación inminente y de su significado, alivia el posible shock y puede ser una oportunidad de vivir las relaciones de una manera más auténtica y transparente. También puede ayudar a liberar los propios estados de ánimo y a programar el tiempo en vista de la inevitable muerte.

Exploración de los síntomas característicos del duelo

A continuación, una reflexión con base en el libro *Vivir hasta el final* del Psiquiatra Carlos Cobo Medina. [El dolor es la vivencia infalible de daño, sentido como propio, generalmente materializable en el cuerpo, que suele manifestarse en gemido, queja y exigencia de alivio. Como veremos, todo dolor es subjetivo y no medible].

¹⁸ Cabodevilla, *Op. Cit.*, p. 79

El dolor forma parte del sufrimiento, pero este conlleva además interiorización y capacidad de aguante. Se sabe que el dolor es inevitable desde el comienzo de la vida y forma parte de la misma, para sobrellevarlo se necesita cierto nivel de madurez. Al no tener esa madurez el sufrimiento se vuelve excesivo endureciendo el alma; con las mismas frases “por qué a mí” “le puede tocar al otro” “que injusticia, por qué no a él”. Por el contrario, las personas que no aceptan su duelo se sienten llenos de rabia, tan injustamente tratados, hacen que su dolor sea motivo de queja constante, amarga sus vidas y la de sus próximos. Otras veces el dolor se lleva a la falsa resignación del masoquismo.

El Dr. Cobo menciona que todo dolor predecible es inútil y hay que anularlo. El que es aún inevitable debe ser sublimado moralmente, puede hacer madurar al que lo sufre y ennoblecerle cuando lo asume con dignidad. No existe proporcionalidad entre dolor y desgracia o infelicidad. Existen los que aman la vida aunque estén muy doloridos; y hay por el contrario seres infelices, que no son realmente desdichados como lo piensan, es cuestión que cada persona sensibilice su daño, sea capaz de gestionarlo y soportarlo.

Existen tres fases de dolor: el físico, mental y espiritual. El dolor físico es una sensación desagradable localizada en el cuerpo, cuya toma de conciencia se produce según un proceso complejo de integración en los diferentes niveles del sistema nervioso. El dolor físico es señal de alarma y ansiedad, en grado extremo, conduce a la hipocondría. Por su parte, el dolor *psíquico* se asocia a un trastorno emocional o afectivo, como la depresión, la neurosis o la psicosis.

El dolor espiritual es el que se experimenta en relación con situaciones, vivencias y conflictos propios de toda existencia humana (separación, pérdida, abandono, soledad, desamor, desengaño, celos, maldad, muerte). Se sabe que hay infinidad de clínicas del dolor físico, pero ninguna del dolor moral. Dicho dolor se va construyendo desde la infancia, dependiendo de la educación y normas, conlleva a la violencia en menor o mayor grado.

Los dolores primarios de la infancia como la decepción, el desengaño, la soledad, el sentimiento de angustia y nostalgia son dolores difíciles de superar ocasionando al adulto, rencor, agresividad, envidia, en ocasiones la tanatología puede orientar, el dolor hacia una buena calidad de vida. Llegar a la tanatología sería muy fácil si hubiera información en la televisión abierta y campañas de concientización del duelo y la pérdida.

Algunos medios escritos como la prensa, presentan artículos del duelo y cómo evitarlo, mencionan que todo sufrimiento se debe hablar e ir con el especialista de la salud a terapias

y tener una buena alimentación, pero no se nombra a la tanatología para reconocer y elaborar las penas.

Las espinas del duelo

Cuántas veces se han arrastrado los resentimientos hacía una persona, que ya no está con nosotros y la dejamos ir. “La vida está llena de despedidas, y toda despedida tiene una parte de amargura, de muerte, y otra de placer, de apertura hacia algo nuevo, de nacimiento. Sin embargo, muchas personas nunca llegan al punto de renacer científico porque las despedidas no han sido plenamente realizadas, y esa parte de la energía no ha sido liberada. Mucha gente lleva dentro asuntos sin acabar y seguramente son una de las principales causas de desdicha emocional (asuntos inconclusos)”.¹⁹

El duelo exige terminar lo que está incompleto, tener que expresar lo que no se ha dicho y en ocasiones despedirse realmente del difunto. El dolor tiene muchas causas, no solamente el desgarramiento de una muerte, sino el dolor moral, la pérdida de una pareja, un hijo, desconsuelos por cerrar ciclos, jubilaciones, pérdida de un bien material, dolor de enfermedades, etc.

losu Cabodevilla Psicoterapeuta español, menciona en su libro *Morir y vivir conscientemente*, algunos ejercicios para cerrar asuntos inconclusos además de reconocer y elaborar el duelo. Uno de ellos es escribir cartas de despedida, expresando todas las circunstancias y hechos del difunto o de la persona que sufre. El experto aconseja que una vez escritas las cartas, tritúralas en mil pedazos es de gran valor terapéutico, plasmar a mano todo lo que duele, sin juicios ni análisis, ni condenas, expresar todo lo que hay en el interior.

Otra técnica es visualizar o buscar un lugar tranquilo, relajarse e imaginar con el mayor número de detalles a la persona fallecida. Imaginar su cara, sus ojos, su pelo y ropa para expresarle todo lo que se quedó pendiente. También hablar en voz alta desahogarse verbalmente expresar los pensamientos y emociones, cortar ataduras; sentir la profundidad de ese adiós. Agradecer y mirar al futuro dar gracias a la persona que ya no está contigo por lo que ha podido aportar en la vida y seguir el camino.

Un suceso importante no se cuenta con información pertinente acerca de la salud, muerte, duelo, cuidados paliativos en la televisión abierta y la radio, no hace mención del “artículo

¹⁹ Cabodevilla, *Ibidem* p. 196

166 Bis 3 de la Ley General de Salud en México²⁰. Los derechos de los enfermos que habla como: Recibir atención médica integral e ingresar a las instituciones de salud cuando se requiera atención médica.

Dejar voluntariamente la institución de salud en que esté hospitalizado de conformidad a las disposiciones aplicables, recibir un trato digno, respetuoso y profesional procurando preservar la calidad de vida, obtener información clara, oportuna y suficiente sobre las condiciones y efectos de su enfermedad y los tipos de tratamientos por los cuales puede optar según la enfermedad que padezca.

A su vez, dar consentimiento informado por escrito para la aplicación o no de tratamientos, medicamentos y cuidados paliativos adecuados a su enfermedad. De acuerdo a esta ley las personas pueden solicitar al médico que le administre medicamentos que mitiguen el dolor, así como renunciar, abandonar o negarse en cualquier momento a recibir o continuar el tratamiento. Incluso designar, algún familiar, representante legal o a una persona de su confianza, para el caso de que avance de la enfermedad, esté impedido a expresar su voluntad, lo haga en su representación.

Un duelo importante que se debe mencionar es el fallecimiento de la pareja. En dicho proceso, se experimenta un gran dolor por la ausencia física de todo aquello que la pareja implicó en la vida. "Quien sabe darme paz, quien me provoca crear momentos de romanticismo, quien me hace el calor de hogar, quien se sorprende con mi espontaneidad, quien se enorgullece de mis triunfos y padece mis frustraciones."²¹ Este duelo incluso puede llegar a tener implicaciones de abandono, soledad y depresión.

Por otra parte la muerte de la mascota es un duelo de pertenecía que cumple el papel de responsabilidad de cuidar, sustentar cariño al perro, gato, pez. Al no tener dicha mascota, algunas personas llegan a perder la presencia de responsabilidad, compañía, afecto, etc.

Sin embargo, el duelo más difícil de superar es el deceso de un hijo según el especialista en psicología Fernando Gómez. El sentido de pertenecía de un hijo comienza desde la gestación, lazo primario de amor. Un hijo se convierte en la extensión de amor, dejando a un lado las metas, para dedicarse en cuerpo y alma al hijo. Al ya no tener al hijo llega a ocasionar un desgarramiento ante la ausencia, temor a la vida de que era tu compañía, dejaste a

²⁰Ley General de Salud (México), artículo 166 Bis 3.

²¹ Fernando Gómez, *El secreto para superar las pérdidas* (México, Trillas 2008), p. 94

un lado tu vida y muchas cosas anhelabas para estar con tu hijo, sentimiento de despojo al ya no verlo. Se pierde esa comunicación ya no podrás hablar con ese hijo, escucharlo, aconsejarlo, verlo crecer.

Por lo tanto, estos duelos pueden llegar a provocar aislamiento, adicción al trabajo y debilidad. Se necesita respeto y apoyo de la familia así como de terapias terapéuticas para afrontar el duelo. El duelo de correspondencia corporal, es la noción de la imagen y de salud proyectada en los medios masivos.

El placer de la belleza e imitación de estilos y la satisfacción de comprar marcas de ropa o electrónicos para ser aceptados dentro de la sociedad. El deterioro físico ha provocado sensaciones de insatisfacción y frustración al no parecerse al otro; provocando baja autoestima, depresión, estrés, pérdida de la noción, hábitos de impotencia de no semejarse a esa persona que aparece en la televisión, revistas, cine, forman a dicho personaje como un ser perfecto con belleza, poder adquisitivo y centro de atención.

Destacando la importancia de las aflicciones están los “duelos de pertenencia laboral”²² cambios, despidos de trabajo, discapacidad laboral, despojo de patrimonio, deudas económicas, ejercer una profesión diferente a la deseada, no percibir la correspondencia aspectada por lo que se realiza.

“Duelos de pertenencia cultural” pérdida de tradiciones, de idioma, educación, desarrollo artístico; “duelos de pertenencia objetal” robo, despojo, abandono, ruptura. “Duelos de trascendencia espiritual” como es la pérdida de fe, indiferencia, deshumanización.

“La duracion e intensidad con que se vive el duelo depende de cada persona, porque cada quien puede elegir vivirlo o no. Cuando surge o se da inicio a un duelo, no necesariamente se desarrolla y concluye en pocas semanas o meses; incluso no en todos los casos se finaliza” .

²²Fernando Gómez. *Ibidem* pp. 112-116



Fernando Ruiz Pimentel, "Tanatóloga Ema Griselda Altamirano" UTE (Universidad de la Tercera Edad).
Octubre 2016

Es el caso de Ema Griselda Altamirano Mora que es especialista en *couching* tanatológico con diplomado en consejería avanzada, logoterapia y Tanatología forense. Actualmente maestra en Tanatología por la UTE (Universidad de la Tercera Edad) Campus Mixcoac.

"En el 2004 trabajaba con enfermedades terminales, personas crónico degenerativas mayores de 85 años, estaba como trabajadora social en la delegación Coyoacán y tenía un promedio de pérdidas de uno a nueve personas por semana porque eran jubilados de una institución bancaria (Banrural)".

Para Griselda Altamirano, este periodo fue muy crítico porque vivía pérdida tras pérdida, a partir de esta situación entró en contacto con la Tanatología y estudió dicha disciplina. La primera persona que se beneficia al estudiarla es ella misma, sobre todo al darse cuenta de las pérdidas que tenía sin resolver.

Reconoce que su pérdida más significativa fue el deceso de su mamá, dejando 9 varones y una mujer. Ema tenía 23 años se tuvo que hacer cargo de sus hermanos, responsabilidad que se fue convirtiendo en una carga con el paso del tiempo; gracias a la tanatología logró restaurarse de esa obligación y comprendió el fallecimiento de su madre.

Así se dio cuenta, que la tanatología abarca toda clase de pérdida. "Antes pensaba que los duelos solo eran llorar y para estar triste. Pero estaba equivocada, el duelo es un proceso activo, la vida continúa y es normal sentirse preocupado. Conocí la tanatología desde 1999, he aprendido dar tiempo a las cosas, me queda claro debemos aprovechar cada rotación de la tierra y encontrar un sentido al momento".

¿Qué lapsos se tiene para perder el duelo? "El duelo no tiene un tiempo es un tiempo personal, los autores dicen 1 o 2 años; me ha quedado claro pasado el tiempo, que no dejas de extrañar a esa persona, la cuestión es que ya no te duele su partida. El peor momento es la culpa cuando pierdes alguien, en ese momento, se siente enojo y resentimiento de no

poder acompañar al ser querido en su lecho de muerte. La gente se da cuenta con el tiempo de que no es víctima y se responsabiliza de sus actos perdonándose a sí mismos y a los demás de no poder acompañar a mí ser amado que fue mi madre.”

Altamirano Mora ¿cree que es importante la mención de la tanatología en los medios de comunicación? “Sí ya que se deberían dar programas y talleres de educación para los niños, que expliquen la muerte dar la oportunidad de que la gente los conozca y se les ayude a resolver sus pérdidas. De vez en cuando el Canal Once habla de tanatología, pero no habla de pérdidas. Actualmente con la globalización la pérdida más significativa para los jóvenes es el celular, el novio o la novia en lugar segundo y en tercer lugar los papás. Se les debe preparar para el sufrimiento, hablarles de qué es una pérdida y cómo se elabora un duelo, para que los jóvenes no vivan trágicamente esta situación de pérdida.”

¿A qué se debe que no haya información acerca de la tanatología, muchas personas desconocen hasta la palabra tanatología? Muchas personas desconocen la palabra tanatología ¿Será por falta de interés del gobierno mexicano, cuál es su opinión al respecto?

“No lo sé, puede ser que no ha llegado el interés de algún político mexicano, porque no lo ve redituable o las personas se van con la etimología de la palabra *tánatos*, estudio de la muerte y no va más allá de eso. Si nos damos cuenta, todo lo que se ve en la televisión es para que no sufras, los aparatos para hacer ejercicio y los productos milagro para que no te esfuerces, todo está diseñado para que la gente no sufra y hablar de pérdida o duelo en automático lo rechazan, tiene temores no es algo aceptado en nuestra cultura.”

“La gente de ahora está preocupada porque no sale el nuevo *i phone* (teléfono móvil) y mejor evaden su duelo con el consumismo, por ejemplo se gana en el partido de futbol mexicano las Águilas del América, pues tomó alcohol ¿pierde el América? De igual manera bebo. La gente hace esas cosas para no contactar con su dolor.”

“Los infantes si tienen contacto con la muerte, los niños asesinan con los videojuegos, decapitan, acribillan y también lo ven en la televisión. Los adultos son los que tenemos miedo de que los niños estén en contacto con la muerte, no los llevemos a los entierros y velorios. El problema es que algunos niños hacen daño a sus amigos, a sus hermanos por el famoso *bullyng* que ven en la televisión, muchas películas tienen contenido sexual y de violencia y lo ven normal sin satanizarlo.”

Usted como especialista, ¿cuál cree que sea el peor dolor para la cultura mexicana? “Depende es la pérdida de la pareja si no tuvo hijos, pero si los hubo entonces son los hijos, la verdad no se sabe es lo que he podido ver en mi experiencia tanatológica de más de una década y si no tienen pareja o hijos es la de los padres, ya que se pierde la estabilidad. He visto a personas que se jubilan y esa es la peor pérdida de trabajo, no aceptan que todo tiene un inicio y un final. Me queda claro que los mexicanos somos bien exagerados, sufridores, vivimos bajo el síndrome de Marga López y Libertad Lamarque.”

“La causa de este sufrimiento es parte de la globalización, son los medios masivos, aprendimos de Sara García un mundo donde que hay que venir a sufrir en un valle gimiendo y llorando. Es más fácil hacer eso que responsabilizarme de mi dolor y trabajarlo, entonces que hago digo que estoy triste porque perdió el partido de América y no soy capaz de responsabilizarme de mis acciones y prefiero culpar a otras personas. Justificamos nuestro duelo y culpamos al entorno.”

¿Qué campaña propone para que los mexicanos no se adentren tanto al duelo? “Empieza todo en uno mismo, viene desde casa a partir de los valores nos van a dar una dirección que nos ayudará a elegir una conducta y ser congruentes, por ahí debe empezar, desde la familia; es mucha ambivalencia una cosa es lo que dice la familia y otra lo que dicen los medios de comunicación”.

“La televisión no ayuda mucho, antes eran las mujeres sufridoras como Verónica Castro en la novela los ricos también lloran o Thalía interpretando a una mujer marginal y afligida en María la del Barrio. Pero ahora con la globalización algunas chavas las presentan en la televisión, series y novelas como bien fáciles, asesinas, luchan por una ambición, es una doble moral, una cosa es lo que te dicen en tu casa y otra la que vez en los medios.”

Destacando estos temas ¿conoce películas, series o novelas que hablen acerca de la tanatología? “Lamentablemente el tema de tanatología no, pero si hay infinidad de películas y series que hablan de la pérdida, el duelo pero desde otras perspectivas pero que mencionen a la tanatología como tal no. Pero más bien algunos filmes y series de televisión están diseñados trasmitir temas de homicidios, violencia, sexo, drogas”.

¿Qué concepto tenía de la muerte antes de ser tanatóloga? “Para mí era sinónimo de fiesta, estaba muy pequeña, los funerales de mi familia se hacían en mi casa por lo tanto, había conchas, tamales, café y chocolates. Ya más grande, me di cuenta del gran dolor que se siente con el deceso de mi tía y mi madre años posteriores.”

“Hoy, a pesar de ser tanatóloga me da miedo la muerte, que le sucede algo a mis hermanos, hijos, mi esposo y es normal sentir eso. Actualmente para mí la muerte es un aliciente para vivir de manera responsable, es decir que no puedo postergar mis decisiones, ni dejar a las personas, sino reconciliarme con los demás, estar en paz; trato de vivir en congruencia, me doy permiso de que mis emociones fluyan, son lecciones de vida.”

¿Por último, qué le ha dejado la tanatología después de una década de haberla estudiado?
“Son retos nuevos, el dolor se siente pero se supera, mi actitud ante la pérdida es lo que va hacer la diferencia o es lo que me ha dejado la tanatología. Hay una frase que dice: 10% es lo que sucede y 90% lo que haces, me permite tomar una actitud y responsabilizarme de mis actos, estar tranquila, no estoy sola, mi trabajo es acompañar el dolor a que sanen su corazón, porque la culpa no es buena.”

“No volverse dependientes para que las personas salgan adelante, existe la Asociación Mexicana de Tanatología y el Instituto Mexicano de Tanatología para todas las personas que quieran trabajar sus pérdidas. Hay terapias de manera gratuita o con un cierto costo dependiendo del tanatólogo.” Dijo Ema Grisel Altamirano Mora.

Sabías que...El duelo que sufre una persona por la pérdida o deceso de un ser querido trae consigo diferentes daños colaterales y sus respectivos gastos. “El costo de la atención puede ser gratuito, pero en algunos lugares puede llegar a costar \$350 pesos por consulta y se requieren 10 sesiones.”²³ Teresa Tinajero Fontán, presidenta del Instituto Mexicano de Tanatología, A.C

Cuando las personas viven una separación es probable que las personas se quieran sujetar de algo o de alguien, el pedir apoyo es elección de cada individuo, para poder elaborar el duelo en ocasiones se evaden los sentimientos de la ausencia durante años, generando situaciones de tristeza, soledad y desesperación. Existen infinidad de grupos humanos e incluso rituales para acompañar a los familiares, desde el dolor hasta el fallecimiento de un ser querido, pero fuera de ello son pocos los modelos de ayuda, no tienen suficiente difusión.

En caso de muerte, hay modelos para ofrecer ayuda a quien sufre la pérdida; expresar palabras de aliento para encaminar la atención del duelo, ofrecer ayuda, contar historias

²³ Salomón Rodríguez / Periódico electrónico: El Economista. “Costos para superar el duelo.” <http://eleconomista.com.mx/finanzas-personales/2012/10/29/costo-superar-duelo> (Consultada el 03 Octubre de 2016)

para dale sentido al proceso de muerte. Sin embargo “no se puede entender la vida hasta que no se entiende la muerte”.

Cuando se vive un duelo es muy probable que se recurra a la lectura ya sean novelas, cuentos, poesías, relatos o cualquier otro estilo. “El leer nos ayuda a contactar con nuestros sentimientos, pensamientos y emociones relacionados con una ausencia. Leer puede ser una opción para contactar y atender el duelo, también ese de gran ayuda para que las personas se alejen temporalmente de las circunstancias que aquejan, permite conocer opciones para atender y encauzar el duelo que están viviendo”.²⁴

La música es otra herramienta para hacer presente un estado de ánimo, las letras de las canciones describen experiencias de amor, desamor, ilusiones, alegría, sueños, sus efectos puede sanar a mejorar el dolor o recordar a la persona fallecida. Las melodías pueden ayudar a los sentimientos y emociones relacionados con la ausencia.

Por otra parte, está el baile reúne y combina diferentes elementos que pueden facilitar a quienes viven el duelo, “el bailar puede ser un buen medio para atender el dolor propiciado por una ausencia importante, la combinación de sonidos, ritmos y movimientos corporales facilitan el acomodo o atención de sentimientos relacionados con una pérdida importante”.²⁵

Las actividades descritas en el párrafo anterior son una buena alternativa para atender directa e indirectamente el dolor sentimental, elementos que facilitan el contacto a los sentimientos de pesar relacionados con la ausencia o muerte, dando la oportunidad de resolver el desconsuelo debidamente.

La cesación de vida representa una separación del ser querido, la filosofía y la ciencia terminan con la muerte del ser humano. He aquí la última frase de Sócrates: “Pero ya es hora de irse: yo a la muerte, vosotros a la vida. Quien después de nosotros se encamine hacia un estado mejor, será desconocido por todos nosotros...”²⁶

²⁴ Oscar Tovar, *Op, Cit.*, p. 88

²⁵ *Ibíd.*, p. 84

²⁶ Jesús Moisés Delcid/El hombre y la muerte. <http://www.filosofia.mx/index>.

Capítulo III

LA MUERTE Y LOS MITOS

La muerte en México: nuestras costumbres y tradiciones

"La muerte mexicana es el espejo de la vida de los mexicanos. Ante ambas el mexicano se cierra, las ignora", porque "el desprecio a la muerte no está reñido con el culto que le profesamos. Ella está presente en nuestras fiestas, en nuestros juegos, en nuestros amores y en nuestros pensamientos."

Octavio Paz

En las comunidades indígenas de Guerrero, Oaxaca, Chiapas, la fiesta del Día de Muertos es etapa de tránsito entre una época de profunda escasez y un periodo de relativa abundancia en sus cosechas de maíz, cereal que desde la época prehispánica ha constituido su principal fuente de alimento.

“De ahí que la fiesta de los muertos sea también un festival de la cosecha dedicado a compartir con los ancestros el beneficio de los primeros frutos. Los principios de reciprocidad que rigen entre los hombres y sus ancestros se convierten a las ofrendas del Día de Muertos en una retribución simbólica, ya que el ciclo agrícola del maíz sería inconcebible sin la intervención de los antepasados.”²⁷

En referencia a la festividad indígena dedicada a los muertos en México. La historia religiosa del México indígena ha sido vista como una conquista espiritual que osciló entre la resistencia prolongada y la conversión interrumpida. Sin embargo ni la conversión ni la resistencia reflejan la complejidad de un proceso que inició durante las primeras décadas del siglo XVI, cuando las órdenes monásticas de franciscanos, agustinos y dominicos pusieron en marcha el proceso de evangelización en la Nueva España.

Aunque la resistencia indígena no dejó de presentarse durante los primeros siglos de la Colonia española, el cristianismo era para mediados del siglo XVIII una empresa

²⁷ S/A, *La festividad indígena dedicada a los muertos en México*. UNESCO (México: Conaculta, 2004) pp. 29-30

consolidada. Más que una visión del mundo, su incidencia institucionalizó una práctica que se concentró en el ámbito ceremonial del catolicismo y produjo uno de los vehículos privilegiados de la evangelización.

En un proceso donde las doctrinas cristianas no tenían la resonancia adecuada la participación de la población indígena se convirtió la clave de un complejo de procesiones, autos sacramentales, los indígenas escaparon de la dirección del clero y se asumieron como patrimonio religioso a la festividad de día de muertos.

En éste proceso de interpretaciones indígenas la fiesta de Todos Santos y Fieles Difuntos celebrada el 1 ° de noviembre en México promovió la fusión de dos mundos (cielo y tierra). En la llamada *Huauhquilita-maqualiztli* traducida como “La fiesta grande de los muertos”, se colocaban ofrendas alimenticias sobre las sepulturas de los muertos y se sacrificaba un gran número de hombres, según los testimonios de Fray Bernardino de Sahagún y Fray Diego Durán. “El códice *Tellariano-Remensis* menciona a su vez que durante el mes de *Xoctl Huetzi*, hacia finales de Agosto, los indígenas hacían ofrendas a los muertos poniéndoles comida y bebida sobre sus sepulturas, lo cual hacían por espacio de cuatro años.”²⁸

En estas festividades se hacían pequeñas flechas en honor a los difuntos y ponían sobre las sepulturas tamales, flores e incienso en ofrendas que se destinaban a los difuntos para prolongar su viaje cuando el alma arribara a *Mictlán* “lugar de los muertos”. Existía la creencia de que durante ese viaje, el muerto debía atravesar diferentes espacios, tales como volcanes y páramos para llegar a su destino.

Algunas fuentes, como las crónicas de las Casas y Motolinía, describen al *Mictlán* “como un solo infierno conformado por nueve niveles o moradas, donde se distribuían los que morían de muerte natural. Entre los antiguos mexicanos no era la forma de vivir la que marcaba el destino de los hombres, sino su forma de morir.”²⁹

Las personas que morían de enfermedades iban a lo que Sahagún identificaba como el infierno, un “lugar obscurísimo que no tiene luz ni ventanas” y que constituía una morada permanente. “Tanto los cautivos como los que morían en las batallas se dirigían en cambio

²⁸ S/A *Ibíd.*, p. 34

²⁹ *Op. Cit.*, pp. 37-40

a un lugar celeste, cercano al sol, donde las ánimas de los difuntos recibían las ofrendas de los vivos antes de convertirse en aves que “andaban chupando todas las flores, así en el cielo como en este mundo.”³⁰

Además de la morada celeste y el inframundo se encontraban el *Tlalolcan* o paraíso terrenal, hacia donde se encaminaban aquellos que fallecían ahogados o fulminados por un rayo. Concebido como el lugar de la abundancia, donde sólo existía la estación pluvial, *Tlalolcan* era destino de aquellos que habían sido elegidos por Tláloc, el dios de la lluvia, cuyas representaciones aparecen generalmente vinculadas a los cuatro postes de los confines del mundo y al árbol cósmico, que conectaban las fuerzas celestes con el inframundo.

Los niños que morían durante la lactancia estaban también vinculados a un árbol mítico que crecía en el valle de *Tonacacuahitlan* y que se conocía como el “árbol de nuestro sustento” o como el “árbol nutriente”. El nombre derivaba de los senos maternos que colgaban bajo sus ramas; destilante de leche, los niños de tierna edad acudían a él para alimentarse mientras esperaban volver a nacer en el seno de sus madres. Paráfrasis de López-Austin.³¹

Algunos antropólogos estiman que la multiplicidad de celebraciones mortuorias que se llevaban a cabo durante el año, no eran ajenas a las distintas categorías de los difuntos. Teóricamente, había tantas festividades de los muertos durante el año como formas identificadas de morir. De ahí que se efectuaran conmemoraciones para aquellos que morían de causas naturales durante la infancia o durante la guerra, o bien para los que fallecían por fenómenos climáticos.

Los antiguos nahuas denominados mexicas que vivían en México o en la antigua Tenochtitlán, comparaban metafóricamente la vida del ser humano con el ciclo del maíz; así mientras el desarrollo de la mazorca era equivalente al ciclo vital del individuo, las fiestas del año marcaban las etapas del maíz tierno y de la maduración de la cosecha.

En los meses cercanos a dicha recolección, finales de Octubre y Noviembre daban de beber a los pobres *pinole* bebida a base de maíz endulzado con azúcar o piloncillo, diluido en agua

³⁰ Cfr. Sahagún, Fray Bernardino, *Historia general de las cosas de la Nueva España* (México, Porrúa) 1956.

³¹ Idem. Austin López, *Sentido mágico o religioso de los sacrificios en el México antiguo, De Teotihuacán a los aztecas*. (México, 1971)

y acostumbraban a percibir el aroma de la flor de *cempoalxúchitl*, conocida hoy como la flor de muerto. El maíz y la flor fueron elementos que se integraron más tarde a la fiesta colonial de los muertos, pero sólo en la medida en que éstos habían sido centrales en el antiguo ciclo ceremonial.

En gran parte de las regiones indígenas del sur de México, “la fiesta de Día de Muertos corresponde al fin de un calendario ritual y a la culminación de un ciclo agrícola. Dado que la cosecha del maíz de temporal se realiza pocas semanas antes de su celebración. Las comunidades indígenas pasan durante Octubre y Noviembre un periodo de gran escasez a una época de relativa abundancia. Los agricultores se abastecen con las mazorcas del maíz, los campos se pueblan de pastizales para el ganado y en las tierras de cultivo crecen las flores de *cempoalxúchitl* que adornan los altares y los cementerios”.³²

Según los antiguos indígenas, la fiesta de día de Muertos es entonces el eslabón de la cadena que pone en marcha la serie de ofrecimientos y retribuciones que rige el ciclo festivo. Si la cosecha fue buena, lo fue no sólo porque se hizo un buen trabajo, sino también porque se contó con la ayuda de los antepasados quienes en vida dieron tierras y como almas vigilaron y ayudaron.

A diferencia del resto de celebraciones religiosas, el día de Muertos es la expresión colectiva de un culto, las ofrendas no sólo exhiben un ámbito familiar, sino también comparten las características de dos universos opuestos que se expresan en las ofrendas. Éstas comprenden elementos semejantes a los que se otorgan a los santos católicos durante las misas, como las flores, las velas y el copal, pero también integran elementos similares a los que ofrecen a las divinidades vernáculas como son las bebidas y los alimentos.

Actualmente, el Día de Muertos en México, “se representa entre una mezcla de devoción cristiana con las costumbres y creencias prehispánicas y se materializa en el tradicional altar-ofrenda, una de las tradiciones más mexicanas. El altar-ofrenda es un rito respetuoso a la memoria de los muertos, su propósito es atraer sus espíritus. Consiste en obsequiar a los

³² S/A, La festividad indígena dedicada a los muertos en México. UNESCO (México: Conaculta, 2004) p. 43

difuntos que regresan ese día a convivir con sus familiares, con los alimentos y objetos preferidos por ellos en vida, para que vuelvan a gozar durante su breve visita.”³³



Fuente: <http://noticias.starmedia.com/fotos/mejores-altares-dia-muertos-en-mexico/tipos-de-altares-de-muertos.html>

Las ofrendas para los muertos se colocan sobre los altares domésticos, diversas imágenes del santoral para la religión católica, así como fotografías de aquellos difuntos a quienes se destina la ofrenda. La mesa del altar se cubre con manteles bordados o bien con papel picado de diferentes colores y con diseños de flores, grecas, aves, calaveras, catrinas.

¿Cuál es el significado de la ofrenda para Día de Muertos?



Carlos Rivas “Altar día de muertos” UNAM Facultad de Ciencias Políticas y Sociales (Secretaría Académica) Noviembre 2016

“Paráfrasis del Periódico web Excélsior.”³⁴

El agua, representa la fuente de la vida, se ofrece a las ánimas para saciar su sed después del largo recorrido y para que fortalezcan su regreso.

La sal sirve para que el alma no se corrompa en su viaje de ida y vuelta para el siguiente año. La luz que producen las velas representa la esperanza y la fe, una guía para que los difuntos puedan llegar a sus antiguos lugares y alumbrar el regreso a su morada.

³³ “El día de muertos” [En línea] Dirección URL: <http://kuchniameksykanska.com/dia-de-muertos> (consultada en noviembre de 2016)

³⁴ Periódico, Excélsior “Este es el significado de la ofrenda para Día de Muertos” <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2016/10/26/1124553> (consultada en noviembre 2016)

En varias comunidades indígenas cada vela representa un difunto, es decir, el número de veladoras que tendrá el altar dependerá de las almas que quiera recibir la familia.

Si los cirios o los candeleros son morados es señal de duelo; y si se ponen cuatro en cruz, representan los cuatro puntos cardinales, de manera que el ánima pueda orientarse hasta encontrar su camino a su casa.

El copal era ofrecido por los indígenas a sus dioses, pues el incienso fue traído por los españoles; la fragancia de ambos subliman la oración o alabanza, se usan para limpiar el lugar de los malos espíritus y evitar peligro alguno a quienes regresan a su casa.

Por sus colores y estelas aromáticas, las flores son símbolo de la festividad, adornan y aromatizan el lugar durante la estancia del ánima.

En los altares dedicados a los niños, colocan caramelos y juguetitos en especial el perro *izcuintle* de juguete. De acuerdo con la creencia, el perrito *izcuintle* es el que los ayuda a cruzar el caudaloso río *Chiconauhuapan* que es el último escalón antes de llegar al paraíso de los pequeños.

El pan es uno de los elementos más preciados en el altar, representa el ofrecimiento fraternal. Los golletes son panes en forma de rueda y se colocan en las ofrendas sostenidas por trozos de caña, estos simbolizan los cráneos de los enemigos vencidos y las cañas las varas donde se ensartaban.

Los aztecas, denominaban el día 31 de octubre *Tonale de Pulconetzitzi*, (ánima de los niños) y estaba dedicado por lo tanto a los infantes, quienes reciben en ofrenda golosinas y juguetes. El día 1 de noviembre, cuando se retiran los niños, se llama *huehuexpan* (frente a los viejos) ofrendas para adultos, que van desde los tamales de carne hasta las botellas de tequila y mezcal. En algunas ocasiones se incorporan vestimentas e instrumentos de trabajo de los difuntos, bajo el entendido de que ambos objetos pueden ser de utilidad durante el viaje al paraíso

Por esta razón, entre el 30 de Octubre y 2 de Noviembre, los cementerios se convierten en centro de reunión entre grupos familiares y las tumbas se transforman en espacios decorados donde se comparten bebidas y alimentos. Y durante el día se entonan plegarias y melodías para los difuntos.



Fernando Ruiz Pimentel "Tumba del día de muertos"
Panteón San Rafael (Álvaro Obregón) Noviembre 2016

Para los indígenas, la muerte no tenía connotaciones morales de la religión católica en la que la idea del infierno o paraíso sirven para castigar o premiar al fallecido. Por lo tanto el mexicano de hoy sigue angustiado ante la perspectiva de morir, gracias a la influencia de los medios masivos, a diferencia de otros pueblos, no esconden la muerte sino que viven con ella y en ocasiones la hacen objeto de burla.

Un ejemplo de ellos es la calaverita literaria "son palabras populares en forma de rimas escritas de manera chusca, divertidas, satíricas y críticas donde se hace referencia a alguna cualidad o defecto de un personaje o de asuntos de interés general o que están de moda, irreverentemente y con una escritura ligera. Comenzó para burlarse de la propia muerte, pero después se amplió a políticos, funcionarios y otros personajes públicos. Son especialmente frecuentes y valoradas en México formando parte importante de la tradición de Día de Muertos."³⁵

Ejemplos: "De muertos y tragones están llenos los panteones" "El que por tragón se petatea, hasta el pan de muerto se lleva" "El muerto a la sepultura y el vivo a la travesura".

³⁵ "¿Qué significado tienen las calaveras literarias?" <http://elnauzonteco.blogspot.mx/2010/que-significado-tienen-las-calaveras.html> (consultada en noviembre 2016)

A continuación una calaverita literaria que es muy común en las primarias de México:

*Viene la señora huesitos,
Por todos los alumnitos
Que no cumplan con sus trabajitos,
Somos bastantes niñitas y niñitos,
Vamos a trabajar todos juntitos,
Dijeron todos los alumnitos,
Pues sí no vendrán por nuestros huesitos,
Así qué mamitas y papitos,
Necesitamos unos pequeños empujoncitos,
Para conservar nuestros esqueletitos,
Por qué a pesar de que somos listitos,
Somos muy pequeñitos para enfrentar a doña huesitos,
Nosotros solitos.
(Anónimo)*

Hoy en día la festividad de día de muertos cuenta con gran material informativo y algunos extranjeros piensan que los mexicanos se burlan de la muerte que la festejan, pero no es así es una tradición que viene desde los indígenas. La realidad del siglo XXI es que la muerte duele y es una forma de sobrellevarla y tener presente al difunto.

Sin embargo, el día de muertos resulta oportuno ya que "el solitario mexicano ama las fiestas y las reuniones públicas. Todo es ocasión para reunirse. Cualquier pretexto es bueno para interrumpir la marcha del tiempo y celebrar con festejos y ceremonias hombres y acontecimientos. Somos un pueblo ritual."

"En ocasiones, es cierto, la alegría acaba mal: hay riñas injurias, balazos, cuchilladas. También eso forma parte de la fiesta. Porque el mexicano no se divierte: quiere sobrepasarse, saltar el muro de soledad que el resto del año lo incomunica. Todos están poseídos por la violencia y el frenesí. Y porque no nos atrevemos, no podemos enfrentarnos con nuestro ser, recurrimos a la Fiesta. Ella nos lanza al vacío, embriaguez que se quema a

sí misma, disparo en el aire, fuego de artificio." Menciona Octavio Paz en su obra *El Laberinto de la Soledad* para conocer y descifrar las razones y formas de ser del mexicano.

La cultura mexicana tiene muchos apegos al pasado es por eso que la Tanatología ayuda a elaborar el duelo, así como algunos rituales religiosos que permiten honrar y recordar a las personas cuando mueren. La tanatología ayuda a informar y comunicar mensajes para sobrellevar el dolor y madurar, tras la pérdida, aceptar los procesos naturales de la vida. Cuando se vive una muerte, un duelo, no se muestra ante los demás, se vive discretamente por el que dirán, situaciones que pueden expresar tristeza, decepción y soledad.

Estilos del Panteón San Rafael



Fernando Ruiz Pimentel "Ángel Pérez una vida al cementerio" Panteón San Rafael (Álvaro Obregón) Noviembre 2016

Ángel Pérez Rafael dedicado desde 1980 al Panteón San Rafael, ubicado en Loreto y Campamento S/N, Delegación Álvaro Obregón, Ciudad de México [fue velador, cuidador y enterrador] En la actualidad es administrador de dicho cementerio.

¿Qué tradiciones hacen las familias mexicanas en la festividad del día de muertos? "La costumbre de aquí es poner pequeñas ofrendas los días 31 de Octubre, 1° y 2 de Noviembre, el público trae naranjas, cañas, botellas, pulque, tamales. Se llegan a colocar calaveras de Cantinflas, Dámaso Pérez Prado, Pedro Infante."

¿Qué rituales hacen los visitantes? "Pues mira en estas fechas las personas traen mariachis, grupos nortños, los contratan para algunas melodías.

Incluso taren comida y conviven en la tumba del difunto. Hasta ahí, las tradiciones han cambiado mucho, hace 30 años era otra cosa, acampaban por días para estar con su muertito, regalaban comida, pulque, festejaban sus partidas toda la noche. Ahora por cuestiones de seguridad cerramos a las 7:00 de la noche"

Don Rafael, dice no haber visto espíritus o apariciones en los días 31, 1° y 2 de Noviembre. “Lo que se dice de espíritus no, incluso me han preguntado si he presenciado actividades paranormales, por supuesto que no, yo en mis 36 años de servicio en este panteón, jamás he escuchado ni visto nada. Cuando fui velador estaba solo con un foquito en la noche hacia mis recorridos, imagínate todo oscuro y nunca nada.”

El miedo, muchas veces puede ser imaginación de las personas o consecuencia de ver series y filmes de terror ¿porqué decidió ser sepultero? “Yo era ayudante de maquinaria pesada, cuando era muy joven, de tanto polvo me dio una infección muy fuerte en la garganta y me tuve que salir de ahí. Estaba recién casado y un amigo me ofreció trabajar el panteón San Rafael, fui peón, sepulturero, jefe de jardinero y después administrador hasta la fecha.”

Después de haber ejercido estos oficios de panteonero ¿qué percepción tiene de la muerte? “Mira, me preguntan si vienen las almas o andan rondando en el panteón y yo les digo que no, supuestamente vienen porque los tenemos en la mente y la mente es tan poderosa que imaginamos y pensamos que están a nuestro lado que vienen a visitarnos y no es así. Ya están descansando y yo pienso que la muerte es normal, todos vamos para allá.”

Don Rafael ¿usted conoce la tanatología? “No, que es eso.”

La tanatología es la disciplina encargada de encontrar sentido al proceso de la muerte, sin embargo proporciona ayuda profesional para los que están viviendo algún tipo de pérdida, duelo de cualquier índole, así como los aspectos jurídicos de la muerte y el bien morir.

“Ah! Mire no sabía. Gracias por la información de cómo era la palabra “tana” qué, ¡ah tanatología! Jamás la había oído es bueno aprender algo”

Retomando lo anterior ¿le ha tocado ver a personas que finjan su muerte y en sus tumbas haya piedras o que se roben los cadáveres?

“No joven (risas) Hace daño ver tantas películas, jamás ha pasado eso. Lo que te puedo decir es que se exhuman los restos después de 7 años, para que se vuelva a ocupar el espacio o se hace una pequeña fosa y se dejan los restos. Hay cajas de metal que no se pudren porque son de una lámina muy gruesa y todo lo que despide el cuerpo de líquido se hace lodo por la grasa, lo único que queda es la espalda y las pompis muy difícil llegan los gusanos hasta allá, luego se les dice a las personas que compren cajas de madera, es más

fácil que se chupe, pero la gente no quiere; prefiere que su muerto descansa en una caja de metal disque de calidad, según la persona.” Dijo Don Rafael.

La sociedad contemporánea tiene infinidad de actitudes y comportamientos ante la muerte que son aprendidos culturalmente; dichas costumbres han variado de un tiempo a otro. A veces la muerte es vista como un hecho natural e inevitable, otras como un enemigo al que hay que evadir. La cultura moldea las experiencias de pérdida y los rituales que la rodean.

El simbolismo de la muerte

¿Qué hacer cuando fallece un ser querido?

“El siguiente aviso es una reflexión informativa en base a la Dirección General de Información en la Salud.”³⁶

La muerte es un acontecimiento natural que pasa a ser hecho jurídico a partir de ella, surgen derechos, deberes, obligaciones, y responsabilidades para los familiares. El primer paso es obtener el certificado de defunción. El Certificado de defunción y de muerte fetal son documentos oficiales para certificar las muertes en México. Son expedidos por profesionales de medicina o personas autorizadas por la autoridad sanitaria. Se expide una vez comprobado el fallecimiento y determinadas sus causas.

El procedimiento para obtener el certificado de defunción consiste en solicitarlo con el médico que atendió al occiso durante su última enfermedad. Se solicita en la clínica o centro de salud u hospital o con otro médico. Dado el caso de que no se encuentre un médico que certifique la defunción es necesario acudir con la autoridad competente. Si el fallecimiento fue por accidente o violencia se deberá dar aviso al ministerio público.

Una vez que se obtiene el certificado de defunción es necesario que se acuda a la oficina del registro civil, donde se canjea por el acta de defunción, documento legal necesario para

³⁶ Secretaría de Salud “Certificado de defunción y muerte fetal”
<http://www.dgis.salud.gob.mx/contenidos/difusion/cdefuncion.html> (consultada noviembre de 2016).

¿Qué servicios ofrece una casa funeraria?



<http://guardiandelosmuertos.com/mundo-funerario/j-garcia-lopez->

Según el sitio web *Casas funerarias J. García López* cuentan con asesoría y atención personalizada las 24 horas, urnas y ataúdes nacionales e importados. Traslados en carroza, crematorios, embalsamientos, servicios adicionales de cafetería, florería, musicalización, video homenajes.

Publicación de esquelas con dedicatoria y fotografía. “Transformación de cenizas en diamante utilizando tecnología de punta, se podrá obtener de las cenizas, un diamante que contará con certificación internacional y el prestigioso sello SwisMade”³⁷. Urnas biodegradables, lienzos de vida, servicios religiosos.

Los costos de servicios fúnebres varían según el plan, si es de necesidad inmediata, empresarial o a futuro, la edad de la persona; si es antes de los 60 años tiene un costo a partir de la tercera edad, el servicio es más caro.

Un ejemplo del Plan Clásico de la funeraria J. García López que incluye: asesoría y atención personal las 24 hrs. Trámites y pago de honorarios gubernamentales en caso de muerte natural, arreglo estético al difunto, ataúd metálico (modelo catedral). Homenaje en cualquier agencia J. García López con capacidad de 40 personas. El costo es desde \$34,100 pesos hasta \$48,750 dependiendo el plan. Más aparte los servicios adicionales mencionados con anterioridad que pueden llegar hasta los \$40,000 pesos o más.

En cambio, en la funeraria Gayosso los precios van desde \$38,000 hasta 450,000 pesos, según los servicios de lujo requeridos. “Carlos N. Lukac, director general de Gayosso, refirió que sólo 1.4 por ciento de la población mexicana tiene previsión funeraria. En Malasia, país con un nivel socioeconómico similar, la cifra es de 8 por ciento; en Estados

³⁷ Servicios J. García López <http://www.jgarcialopez.com.mx/nuestros-servicios/#services-cremation> (consultada noviembre de 2016)

Unidos, de 17 por ciento; en Francia, de 28 por ciento, y en España, alcanza un 70 por ciento.”³⁸

Sabías que...México tiene una de las 10 funerarias más grandes del planeta.

“Grupo Gayosso se ubicó entre las 10 agencias funerarias más grandes a nivel mundial y la mayor de América Latina, con crecimientos de 20% e inversiones anuales de 8% de sus ventas en infraestructura y tecnología. Servicios virtuales, nuevos mausoleos y atención tanatológica, forman parte de los servicios integrales que ofrece esta empresa y que abarcan todo el espectro que implica la atención funeraria.

Entre las agencias funerarias más grandes a nivel mundial están: Carriage Services de Estados Unidos, seguida de Stonemor y NorthStar Memorial Group, también de ese país, Invocare de Australia, la estadounidense SCI, Dignity PLC de Inglaterra, Nirvana de Malasia, OGF de Francia y Grupo Gayosso de México.”³⁹

¿Qué es el Embalsamiento?

Es la técnica que ayuda a conservar en óptimas condiciones el aspecto físico de quien se ha ido, para despedirlo de una manera adecuada. En él se dan cita familiares y amistades, para poder llevar a cabo una despedida sin preocupaciones sobre la duración o el lugar de homenaje, es obligatorio embalsamar cuando el cadáver es trasladado de una entidad federativa a otra, cuando se transporta por vía aérea y cuando han transcurrido más de 48 horas del deceso.

Para embalsamar: “Se realiza una incisión en la arteria, se extrae toda la sangre y se introduce una solución de embalsamamiento, que generalmente es una mezcla de formol, agua y productos químicos, además de conservantes, fijadores, germicidas y colorantes similares al color de la sangre. De este modo, el cuerpo recupera un tono natural, sin

³⁸El Financiero “¿Qué tan preparado estarías para morir?” <http://www.elfinanciero.com.mx/empresas/ganas-15-mil-pesos-al-mes-no-te-alcanzaria-para-tu-funeral.html> (consultada noviembre de 2016)

³⁹ Noticias MVS, “Tiene México una de las 10 funerarias más grandes del planeta” <http://www.noticiasmvs.com/#!/noticias/tiene-mexico-una-de-las-10-funerarias-mas-grandes-del-planeta-714> (consultada en noviembre de 2016)

síntomas de *cianosis* la coloración azulada de la piel y sin el aspecto que toma la piel tras la muerte.”⁴⁰

Cremación

Hoy en día, la cremación es cada vez más frecuente y aceptada. Representa un gasto único para las familias mexicanas y de costo accesible, además es un proceso que algunas religiones aceptan. El destino final de las cenizas es decisión del fallecido antes de haber partido sí sus cenizas desean descansar en un nicho, en la casa de algún familiar o bien en algún mar. De lo contrario es la decisión de los familiares si no hubo alguna última voluntad del difunto, para incinerarlo o enterrarlo.

Dato curioso... “Los costos de los nichos pueden variar desde 10 mil pesos en una iglesia de Iztapalapa hasta 300 mil pesos en el panteón Lomas, 80 mil pesos cuesta un nicho en Catedral Metropolitana. De 100 a 180 mil pesos es el costo de un nicho en la Basílica de Guadalupe.”⁴¹

Por lo tanto, es necesario que los medios de comunicación propaguen la tanatología y los servicios fúnebres. Para que los mexicanos tengan la oportunidad de concientizar acerca de la muerte para evitar el sufrimiento, manejar los procesos de duelo, sanar las relaciones humanas. Afrontar las pérdidas evolutivas de salud, deceso, afectiva, familiares, trabajo.

Y también para que las familias puedan vivir el duelo adecuadamente, sin preocuparse por los gastos que implica servicio fúnebre, existen los seguros de deceso. Se trata de planes en cómodos pagos mensuales para acceder al servicio desde el velorio hasta la entrega de las cenizas en una urna que puede ser austera o de lujo. Los seguros varían según la casa funeraria. Muchas personas no saben de trámites legales como rescatar un cuerpo de alguna delegación o entregar el certificado de defunción.

⁴⁰ Expansión “Cuál es el proceso de embalsamamiento de un cadáver humano”

<http://expansion.mx/salud/2013/03/08/cual-es-el-proceso-de-embalsamamiento-de-un-cadaver-humano>
(consultada en noviembre de 2016)

⁴¹ Excélsior “¿Quieres tener un nicho en la Basílica o en la Catedral? Esto te cuesta”

<http://www.excelsior.com.mx/nacional/2016/10/27/1124746> (consultada en noviembre de 2016)

Si hubiera campañas de concientización del bien morir, los familiares en vez de pagar al momento \$15 mil hasta \$300 mil pesos o más por un servicio fúnebre que incluya servicio de ataúd, embalsamamiento del cuerpo, capilla religiosa, servicio de café, cremación, urna o inhumación; pagarían mensualmente entre mil o dos mil pesos dependiendo del plan, durante un periodo de 3 a 4 años contratando un seguro de gastos funerarios.

En una funeraria económica, la velación en capilla que incluye recolección del cuerpo, preparación y embalsamamiento que parten desde trámites y gestoría legal, ataúd económico y cremación, el servicio puede costar \$10,00 pesos e incluir la velación en el hogar.

Aspectos jurídicos de la muerte

Herencias y testamentos

La muerte es un suceso del que no podemos tener control, puede llegar en cualquier momento, como se dice en México: “algún día vamos a colgar los tenis”. En ocasiones nos encontramos con el problema de la muerte de un ser querido, para poder disponer de los bienes del ausente, se inician penosos procesos de intestamentario cuando la persona que fallece tiene bienes y no deja testamento. Algunas veces las personas desconocen sus obligaciones y derechos respecto a la muerte al no dejar pliego testamentario y qué hacer con los bienes. Escasos medios informativos hablan sobre muerte o cómo preparara una herencia.

Algunas personas piensan “solo me van a dejar deudas” “mejor qué no me dejen herencia”, es falso toda deuda se condona al morir. Otro dicho es “para qué les dejen herencia a mis familiares, mejor que se rasquen con sus propias uñas”. Y en realidad nadie sabe para quién trabaja. Dichos bienes se quedan en litigio por años e incluso el gobierno mexicano se queda con dichos inmuebles si no hay un testamento; inclusive la herencia puede quedar en manos de quien no hubiera deseado el ausente.

Las personas no están informadas respecto a los requisitos para elaborar un testamento ya sea por cultura, creencias, educación en ocasiones llegan a pensar que tienen que dejar sus títulos o escrituras de sus propiedades y no es así. El testamento es más que nada una

declaración que puede considerarse la última voluntad respecto a los bienes aceptada frente al notario.

Existen diversos tipos de testamento. El testamento público cerrado es un una sucesión escrita en papel común rubricado en todas sus hojas, él testador manifiesta sus disposiciones. Puede ser guardado por una persona de confianza o bien para su custodia en el Archivo General de Notarías o al Archivo Judicial. El testamento queda sin efecto siempre que se encuentre roto el pliego, raspado, borrado o enmendado.

Testamento ológrafo, “es escrito en duplicado por el testador y depositado en el Registro Público de la Propiedad, ambos testamentos con huella digital. Se llama ológrafo porque es escrito con puño y letra del testador. Por otra parte, está el testamento privado se lleva acabo frente a cinco testigos, dicho testamento es oral”⁴².

Heredar es un trámite que se puede resolver con facilidad, para evitar largos conflictos con la familia. Todo objeto debe ser heredado por escrito y frente a testigos, para evitar consecuencias graves y heridas por falta de comunicación. La Tanatología conduce a buenas soluciones porque prepara a las persona para el bien el bien morir, entre ellas hacer un escrito frente a la familia, dialogar acerca de los bienes de una manera correcta.

¿Qué hacer en caso de ser heredero?

Con base en el Manual del Heredero, lo primero que se debe hacer es acudir al notario. El heredero sabe que el testador otorgó testamento y debe llamar al notario para que le confirme que se otorgó ante su fe y así iniciar los trámites de sucesión. Lo segundo es indagar si el fallecido tenía un seguro de vida, si es así, para este trámite se necesitan los documentos siguientes:

La póliza del seguro, dicho documento describe la vigencia del contrato y la suma asegurada, el acta de defunción, designación de beneficiarios y comprobantes de pago de la prima del seguro. De acuerdo con el tipo de muerte se requerirá actas del Ministerio Publico y expediente clínico.

⁴² Luis C. López. *Manual del Heredero* (México: Trillas, 2008) p. 54

“Actualmente en la Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros (CONDUSEF), se puede consultar en la base de datos, sí la persona que falleció contaba con un seguro de vida o no.”⁴³

Otro paso importante es verificar la cuenta de Afore del fallecido y cancelar las tarjetas de crédito para evitar fraudes. Para dicho trámite la familia debe ir a la sucursal donde están abiertas las cuentas y entregar el acta de defunción del cuentahabiente; por lo general se finiquita la deuda total del titular de la cuenta.

Para recibir una herencia por testamento toma de uno a tres meses por concepto de trámites. Para realizar un testamento ante el notario, “el trámite cuesta entre \$3 mil 500 pesos y \$3 mil 800 en la Ciudad de México, mientras que en el resto del país ronda los \$2 mil 400 pesos, dependiendo del estado.”⁴⁴

Sin embargo una entrevista para el periódico web spice.com Ricardo Páez Moreno, Doctor en Bioética en la Universidad Nacional Autónoma de México, destacó que México carece de cultura de prevención en testamentos; las personas mueren intestadas y la voluntad anticipada es un testamento dónde dejamos dicho hasta donde queremos que se nos trate.

“La Voluntad Anticipada es la decisión que toma una persona de ser sometida o no a medios, tratamientos o procedimientos médicos que pretendan prolongar su vida cuando se encuentre en etapa terminal y, por razones médicas, sea imposible mantenerla de forma natural, protegiendo en todo momento la dignidad de la persona”⁴⁵

El abogado Carlos Alberto Puig Arroyo egresado de la Universidad De la Salle, nos dice que: *El espíritu de la Ley de la Voluntad Anticipada, las personas que no quieran aguantar el dolor de una enfermedad avanzada o de un tratamiento, firman un documento donde ellos estén de acuerdo en no seguir sufriendo.*

⁴³ C. López Op, Cit., p. 61

⁴⁴ El Financiero “¿Cuánto cuesta hacer tu testamento?” <http://www.elfinanciero.com.mx/cuanto-cuesta-hacer-tu-testamento.html> (consultada diciembre de 2016)

⁴⁵ Decreto por la Asamblea Legislativa del Distrito Federal por los Estados Unidos Mexicanos (Ley de Voluntad Anticipada, 2008), artículo 1, capítulo primero.

Capítulo IV

PRESTAR ATENCIÓN AL SUFRIMIENTO

“Hay recuerdos que nunca se borrarán y personas que nunca se olvidarán, aunque lo intentemos.”

Orlando Halcón

Tipos de pérdidas

“Las llamadas pérdidas, son eventos inevitables en la vida de todos los seres humanos y generalmente suceden como resultado de un final esperado o no, un cambio propiciado o inesperado. La ausencia de un ser querido o de algo que no era grato, la falta de una persona que forme parte de nuestra vida como nosotros quisiéramos.”⁴⁶

Sin embargo, la vida obliga a renunciar al ser humano; a personas y cosas amadas, ese trabajo maravilloso mañana se puede perder, contraer enfermedades, muerte de los seres amados, perder lo material e inmaterial; la seguridad, autoestima, juventud, sueños, metas, recuerdos, etc. El presente y el futuro van en constante cambio, el reto es adaptarse el buscar estabilidad y elaborar duelos. “Todo cambio implica una pérdida, del mismo modo que cualquier pérdida es imposible sin el cambio”.⁴⁷

La primera pérdida importante para el ser humano es la progresiva, ésta se va haciendo presentes conforme a la infancia, adolescencia, madurez y vejez. En cada transición perdemos y ganamos algo, por ejemplo: amistades, parejas, universidad, trabajos, hijos, familiares, jubilación, etc. Las despedidas empiezan a lo largo de la vida.

“La primera gran pérdida de la nuestra existencia la sufrimos cuando nacemos. La madre y el niño se han de separar o los dos morirían. El nacimiento no es fácil, sino una situación dolorosa para la madre y el hijo...En cada etapa evolutiva configuramos despedidas y pérdidas, a veces sin darnos cuenta”.⁴⁸

⁴⁶ Oscar Tovar, *Un duelo silente* (México: Trillas, 2011), p. 42

⁴⁷ Robert A. Neimeyer, profesor de clínica psicoterapia de la Universidad de Nebraska

⁴⁸ Concepció Poch, *Pérdidas y duelos*, (Barcelona: Octaedro, 2013), p. 21

El deceso de un ser querido es otra pérdida difícil de aceptar “la muerte es un fenómeno necesario, para los seres humanos lo importante no es tanto la muerte sino el morir”.⁴⁹ La negación de la muerte es una de las actitudes más comunes en la sociedad mexicana, rechazo y miedo al morir, las enfermedades. Por tal motivo la pérdida significativa del ser querido es el amor, no aceptar su partida y que ya no va estar entre ellos.

La muerte es un hecho inevitable hasta el día de hoy, sin embargo sigue siendo un tema de tabú para la cultura mexicana, de hecho cuando alguien muere, se escuchan expresiones con el intento de minimizar el dolor y la ausencia: “Ya olvídale(a), ya está descansando en paz, tu llanto le impide estar en paz, si lloras y lo(a) sigues extrañando, no puede llegar al cielo y descansar. Ya deja de llorar con eso no remedia nada, Dios sabe por qué hace las cosas, ahora ya tienes un angelito que te cuida desde el cielo”⁵⁰

Es frecuente escuchar a personas afirmando que no temen su propia muerte sino de las personas queridas. Llegar a aceptarla es una situación difícil debido a la mala información en el proceso de morir y admitir el duelo, el tanatólogo tiene el propósito de constar a las personas que no están solas en su tristeza, apoyar en el dolor y orientar en los trámites jurídicos de muerte.

A continuación, se van a presentar unos retratos de perfil ya que en ocasiones los medios y las personas califican y miden la pérdida. El quebranto no se mide, es un sentimiento personal, el respeto al ser humano es sagrado, no de creencias sino a la intimidad de la persona. Los medios de comunicación ponen límite al sufrimiento.

El caso de Lourdes García Diego Cruz mujer de 58 años que perdió un hijo en accidente automovilístico hace 6 años, cuenta cómo superó la muerte de su ser amado gracias a la tanatología. Es tanatóloga del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) Rubén Darío ubicado en Av. Revolución 1182, Del. Benito Juárez, San José Insurgentes.

⁴⁹ Neurólogo español, Dr. Nolasco Acarín

⁵⁰ Oscar Tovar, *Op. Cit.*, p. 46



Fernando Ruiz Pimentel, "Tanatóloga Lourdes García Diego Cruz" Vips (Axiomatla). Diciembre 2016

Fue educadora de profesión y con los años se volvió tanatóloga. "Cuando era niña pensaba que la muerte no era fea, que el cielo ha de ser bien bonito. No me asustaba la muerte" con los años se casó, tuvo hijos y de pronto le llegó su primera pérdida: el deceso de su abuela.

Desde muy joven siempre estuvo informada de lo que sucedía en el mundo. Su padre fue abogado penalista y en ocasiones tuvo que defender asesinos porque era su trabajo.

Las primeras muertes cercanas que impactaron a Lourdes García fueron la de sus abuelas pensaba que era normal y parte de la vida "ay, se murieron mis abuelos, que triste pero ya estaban grandes".

Tiempo después se enfrentó a la muerte de su cuñado José Luis Morales, Cirujano Dentista que murió atropellado a los 34 años de edad, Lourdes tenía 26 años se dio cuenta de la ausencia real de una persona. Al volverse tanatóloga, comprendió que hay personas que tardan mucho en manejar sus pérdidas, para ella la verdadera pérdida, es la muerte de algún ser querido y no la pérdida de un divorcio, "para que sufrir sí estamos vivos".

Al pasar los años, en el año 2001 muere su madre y en el 2003 su suegra, empezó a ser consciente de las muertes cercanas, ocho años después en un accidente automovilístico falleció su hijo Daniel. "Yo sufrí bastante como no tienes idea, lo peor quedaron cosas pendientes. No me puede despedir de él, horas antes de su muerte; mi hijo y yo nos peleamos, le dije que no se llevara el carro, no le importó y se lo llevó. Se fue con sus amigos rumbo a la carretera de Toluca; se volcó el auto y los 3 acompañantes sobrevivieron; mi Daniel fue el único que murió y los demás resultaron ilesos".

"Mi hijo tenía una vida por delante, solo era un chavo de 21 años, estudioso con ambiciones de irse al extranjero, tenía beca de excelencia, falleció enojado conmigo. Cuando murió mi hijo, se desgarró mi alma, sentí que estaba muerta, me quería morir, deseaba estar con mi Daniel en el cielo, pero empecé a trabajar la pérdida con la tanatología. Me perdoné a mí misma por enojarme con mi hijo, sentí muchas culpas, lo perdoné por desobedecerme y

llevarse mi auto. El tiempo lo cura todo, somos responsables de nuestros propios actos, cada persona tiene marcado su destino.”

“Al pasar los años me llaman para dar talleres en el ISSSTE, entendí que los muertos son acompañantes de nuestra historia. Mi objetivo en la actualidad es orientar a las personas que están sufriendo una pérdida, y hacer que su duelo sea menos doloroso. “

¿Cómo superó la muerte de su hijo? “Por un hijo das la vida, el amor no se pesa, no se mide. No vas a la tienda y dices me das 3 kilos de amor, esta situación me marcó de por vida, sabes algo, la peor pérdida no es la de un hijo como se cree, la peor pérdida es la que vives en ese momento. El duelo nunca se acaba, es equivalente y doloroso en la misma manera que el amor.”

“En el 2010 murió mi hijo y te digo hoy en día estoy bien. La pérdida no se supera pero aprendes a vivir con ella, la ausencia no se acaba, aprendemos a vivir sin ellos, sin una mamá, sin una abuela e incluso sin un hijo. Dicen que el tiempo lo borra todo y no es así, jamás se me va a olvidar la pérdida de mi hijo, ni la muerte de mi madre, lo tengo muy presente, la cuestión es que ya no me duele. Normalmente es la culpa la que nos ahoga, una vive cargada de culpas que porque no hice o porque sí hice, la culpa te sale por la necesidad de que esa persona fallecida este aquí contigo, que esté vivo.”

“La perspectiva del acontecimiento varía con el tiempo, aprendemos a vivir de otra manera, extraño a mi hijo hasta la fecha. Me enoja con mi hijo porque se fue, yo daría mi vida por la de mi hijo. Cuando se murió mi hijo Daniel, yo quería a mi mamá pero ya había muerto, quería que estuviera aquí conmigo; me consolara, algo muy curioso lloraba más por la ausencia de mi mamá que por la de mi hijo”.

“Necesitaba el cobijo de una mamá en esta situación difícil, no es que no quisiera a mi hijo en ese momento estaba en shock y solo pensaba en mi madre y extrañándola porque no está aquí conmigo para aconsejarme, apoyarme, decirme que todo va estar bien. Que mi hijo está en un lugar mejor.”

Usted, como tanatóloga ¿qué diferencias encuentra entre la pérdida y duelo? “La pérdida es algo que yo quise o que tuve y ya no tengo y para que haya duelo debe haber pérdida. El

duelo es la acción, es el sentir del dolor, la pérdida es la ausencia de algo, me robaron o yo perdí la medalla de mi mamá; costaba tres pesos pero no es el valor monetario sino es la medalla de mi madre, ese tipo de pérdida o algo que quise ser y ya no pude.”

“Por ejemplo personas que dicen, yo quise ser enfermera, doctora y soy secretaria no pude estudiar porque no tenían dinero mis papas y tuve que trabajar o por la razón que quieras pero era un sueño que no logró la persona. La pérdida es entonces lo que yo tenía y ya no lo tengo o lo que quise. Y no lo encontré, el dolor es físico y emocional, la vivencia es el duelo.”

¿Por qué los medios de información no le dan realce a la tanatología? “Por miedo, dicen que el mexicano se ríe de la muerte eso no es cierto, no existiría el altar de muertos. Para el mexicano la muerte es un ritual sagrado, no hacen publicidad porque duele. De por si sufrimos por la situación del país, la economía, la violencia de género, las malas noticias, se produce una paranoia si hablamos de muerte de cómo queremos morir.”

¿Cuál es la peor pérdida del ser humano? “La pérdida más significativa del ser humano no es la muerte de ningún ser querido es el nacimiento la peor pérdida, porque perdiste el amor, la seguridad, el alimento, imagínate sacarte del vientre de la madre. Sí una persona es capaz de superar el nacimiento puede sobreponerse a cualquier cosa.”

“El peor dolor son las ideas obsesivas, él hubiera no existe. Toda persona que muere nos deja un regalo, sea un asesino o un cura, ya que nos deja un aprendizaje para ser una mejor persona y disfrutar de la vida; hoy estamos aquí mañana quien sabe. En mi experiencia de tanatóloga he descubierto que las personas enfermas están viviendo una purga ¿qué es un purgatorio? es una limpia ¿qué le aprendiste a esa enfermedad? Para que de ahí crezcas más allá de lo vivido y agradezcas que tienes más minutos de vida.”

“Todos aprendemos de la muerte, actualmente lloró y me afectan las pérdidas a pesa de ser tanatóloga. La tanatología es una herramienta que me ayuda a vivir y a no sentir tanto dolor. Quiero cerrar con esta frase: La muerte termina una vida pero no una relación.” Dijo Lourdes García actual tanatóloga del ISSSTE.

Pérdidas de salud: La salud ha dejado de ser simplemente una ausencia de enfermedad, frente a ella se puede reaccionar ante actitudes de negación o vulnerabilidad, esto conlleva a que la sociedad no esté preparada para las enfermedades, por lo tanto considero que es importante promover información de todas las enfermedades venéreas y malignas, además de aceptar las limitaciones y pérdidas.

Partimos del acontecimiento de Ricardo Zamudio Guerrero 54 años, actualmente contratista.



Fernando Ruiz Pimentel, "Constructor, Ricardo Zamudio Guerrero" Álvaro Obregón. Diciembre del 2016

"La pérdida más significativa de mi vida fue la de mi mamá y hace unos meses atrás la de mi salud. Fue difícil, uno siempre está pensando que nunca se va enfermar, pero de repente llega una enfermedad y me agarra desprevenido, sí es difícil. Me detectaron arritmia cardíaca, si yo no hubiera ido al seguro social, no me hubiera dado cuenta, de la clínica me mandaron a urgencias".

"Al principio sí me impacté, cuando te dicen eso dieces ¡ya me voy a morir, ya me falló el corazón! Pero afortunadamente con los medicamentos y el tratamiento que he recibido, he salido adelante. De tratamientos llevé medicamentos para la arritmia del corazón, para la presión arterial y mantenerme en buen estado. La verdad no me cuidaba pensaba que estaba bien y que no tenía nada, tomaba refrescos,

me di cuenta que le hace daño a mi cuerpo".

"Cuando me enteré de la noticia de que estaba enfermo, lloraba, solo no quería compartirles mi dolor, me ponía a pensar qué va ser de mis hijos y mi esposa.

"Pero después dije ya viví, afortunadamente tuve unos hijos maravillosos, una esposa buena y lo que he vivido con ellos es bastante bien pagado; le comentaba a mi esposa ya no te preocupes lo que tenga que pasar que pase, vamos a seguir viviendo, o sea a lo mejor en un momento dado se va parar el corazón, no me va avisar ni nada, voy a vivirlo al máximo".

“A partir de que me pasó esto, mi actitud ha cambiado, he dicho tengo que vivir, mi motivo son mis hijos y mi esposa, aunque ellos ya están grandes. A lo mejor el día que yo me vaya, ellos van a sentirlo pero lo tienen que comprender. Deben entender, no porque me enfermé voy a estar tirado en la cama, no debo estar encerrado, me estoy controlando con el medicamento. Y voy a llegar hasta donde el destino quiera, satisfecho que viví algo hermoso con mis hijos y esposa, pero bien vivido. No quiero estar tristeando, darles un ejemplo a mis hijos, la muerte tarde o temprano tiene que llegar”.

“No estar esperando la muerte y vivir, cuando estaba joven me parecían las enfermedades lejanas, decía nunca me va pasar nada, pero con los años llega la madurez y el cuerpo también lo demanda, debo de cuidarme tanto física como emocionalmente. Ser cuidadoso con mi alimentación, mis medicamentos, seguir viviendo y haciendo las cosas bien. Cuando uno esta joven no piensa nada de enfermedades. Cuando pasas de la juventud a la madurez, cualquier cosa que no haga bien, va a repercutir en mi salud.

“Yo siempre he hablado de la muerte con mis hijos, no necesariamente se debe ser tanatólogo para hablar de ello y no debe ser un tabú, son procesos naturales de la vida. Cuando estás adolescente obviamente no hablamos de la muerte con mi mamá y mis hermanos, decían ¡qué quieres que ya me muera! O por qué me preguntas eso, lo tomaban a mal y no se pensaba de la muerte. La gente no sabía que hacer estaba desinformada, te estoy hablando de hace 40 años. Ahora con la inmensa información que hay en el internet, libros, se supone que la gente debería de prepararse, pero hay veces que no, la gente se encierra en no pensar”.

“Te voy a comentar algo, cuando mi mamá estaba enferma, mi hermana llegó y le dijo que ya había comprado un lugar para el panteón. Y mi mamá se sintió mal, eran otras creencias y educación. Decía: quieren que ya me muera. No hay una prevención, era algo malo para ella, te estoy hablando de 1980. Cuando pasan eventos de muerte, sucede que se te cierra el mundo y no sabes qué hacer”.

“Mi esposa tiene seguro de gastos funerarios donde están incluidos mis hijos y yo. Desde antes de que perdiera la salud, me sentaba con mi familia, ¡mira aquí están papeles por cualquier cosa que me pase!, me quiero morir de esta manera. No tenemos la vida comprada

en cualquier momento pasan cosas trágicas. Al principio mis hijos se impactaron pero viéndolo fríamente deben prepararse, nadie es eterno.”

“Sabes, en México con todo el dolor de mi corazón y sin generalizar, la mayor parte de las personas son cerradas en los aspectos de muerte, enfermedades y prevención. Prefieren ver el fútbol y boberías de internet como los XV años de Rubí (*famosa quinceañera que por grabar invitación en las redes sociales, miles de usuarios aclamando que asistirían al evento*). Me da coraje, la sociedad se une para tonterías haciendo viral una fiesta y no para alzar la voz en cuestiones de salud, política y economía”.

“Las personas que no se preparan ante una pérdida, están viviendo un mundo de fantasía, no se dan cuenta que dejan muchos problemas a los familiares, te reitero solo se anclan en sus problemas no piden ayuda, no expresan su pesar y sin generalizar pero es la verdad y duele”.

“Retomando a la pérdida de mi salud, yo me sentía deprimido lógicamente, no todos los días te dan una mala noticia. Pero a mis hermanos les demostraba otra cara, que no pasaba nada, no ganaba nada con hacerme el sufrido, les decía que iba a salir adelante, estuve hospitalizado y les dije si me voy a morir, me iré en paz, tengo una hermosa familia. Yo me decía voy a estar bien”.

“A los días de recibir la noticia, salí adelanté, la depresión se esfumó. Es parte de la vida, cuando me visitaban en el hospital hacía bromas, estaba sonriente y te digo algo, siempre las enfermeras y los médicos me trataron muy bien y eso que estaba hospitalizado en el Seguro Social, muchas personas me decían que en esas instituciones no te tratan bien, y a mí fue todo lo contrario, me hicieron sentir en casa. Todo por la actitud de uno, yo estaba con buen ánimo. Me di cuenta que otras personas enfermas maldecían, gritaban, le echaban culpa al destino y por lógica el personal médico los ignoraba”.

“Mis hijos nunca lloraron cuando estaba enfermo, pienso que los eduqué bien, me veían fuerte, tomaron la noticia maduramente. Sentí su apoyo de salir adelante, para mí el sufrimiento no existe, todo está en la mente de uno. Te lo digo tal cual, yo nunca he sufrido, he tenido carencias económicas, de salud, muertes cercanas de amigos y familiares. Aprendo de ello para que sea una mejor persona”.

“Para mí la pérdida es falta de algo o de alguien, por ejemplo si pierdes a una persona y te aferras al dolor, te mueres mentalmente junto con ella. La pérdida es un cambio para valorar lo que uno tiene y seguir adelante. He oído hablar de la tanatología que te va preparando ante los cambios y duelos, sinceramente he leído muy poco sobre ese tema. Pero estoy seguro que el dolor está en uno mismo, puedes tomar años de terapia psicológica o tanatológica, sí la persona no tiene buena actitud ante el cambio de nada le va servir.

“Las pérdidas que yo he tenido, trato de superarlas con pensamientos positivos, vivir. He escuchado la tanatología en radio y televisión, te lo digo a lo mejor me ha puesto pensar, todo lleva un procedimiento un duelo superar obstáculos, quieras o no consciente o inconscientemente nos queda pegada la información y las pones en práctica. Quiero cerrar con esta frase es maravilloso vivir. Es importante mi historia de vida porque son puntos importantes para entender y abrirse a las ideas de los demás y que nadie está exento a enfermarse y perder algo.” Dijo Ricardo Zamudio Guerreño.

Existen también las pérdidas sensoriales y cognitivas, éstas se van cumpliendo con los años, según expertos en psicología aseguran que afecta emocionalmente a todos los que la padecen y a todos los que entran en contacto con ellas. Este tipo de pérdidas, implica un largo período de temores, frustraciones, pena, ira. “Aprender a vivir es aprender a desprenderse”.⁵¹

Sin embargo, otra de las pérdidas más importantes del ser humano es de valor económico, está la aflicción, dolor y pesar de haber extraviado algún bien o carecer del objeto o despojado por ejemplo las llaves del hogar, celular, documentos personales, reloj, dinero, cartas personales, fotos antiguas, joyas, objetos apreciados por robo, incendio o huracán.

Así como las pérdidas patrimoniales causadas por desastres naturales sismos, inundaciones, incendios, guerras, atentados terroristas. Sin embargo es una de las pérdidas con reconocimiento social, las comunidades se reúnen para apoyar a los damnificados con el objetivo de ayudar.

⁵¹Frases para nunca dejar de aprender <http://www.hrguru.la/2015/04/100-frases-para-nunca-dejar-de-aprender.html> (consultada diciembre de 2016)

Por otra parte están las pérdidas de trabajo, ya sea por jubilación, pensión o despido injustificado. Son situaciones difíciles de afrontar y sin reconocimiento social, falta ayuda por parte de la sociedad; ocasionando a la persona que lo sufre pérdidas de autoestima, confianza, seguridad, rutina diaria, compañeros de trabajo, etc. Algunos psicólogos mencionan que las personas se llegan a sentirse ineficaces por no poder producir, no aportar, llegan a la codependencia y negación.

Fue el suceso de Yolanda López Marín de 54 años que fue trabajadora social del Instituto



Fernando Ruiz Pimentel, "Ex Trabajadora Social del Instituto Mexicano del Seguro Social, Yolanda López Marín" Camino Real a Toluca. Diciembre

Mexicano del Seguro Social (IMSS). Prestando servicio a dicha institución por 30 años. "Yo me jubile en el 2011, al principio me sentía emocionada decía ¡wow! Por fin ya me voy a jubilar, ya era justo y necesario. Me sentía contenta de por fin haber logrado un ciclo más en mi vida, lograr una meta que es la jubilación muy pocas personas tienen el privilegio de jubilarse de una institución, no tenía ningún problema de irme.

"Al paso de los meses, sentía que todavía estaba de vacaciones pero fue transcurriendo el tiempo. Me empecé a dar cuenta que me faltaba algo, que perdí mi rutina diaria, mis compañeros de trabajo, empecé a extrañar mi trabajo, la actividad que diariamente realizaba por 30 años".

"Me reconocían como trabajadora social, la gente me apoyaba, me sentía parte de un círculo importante. Desarrollaba actividades para ayudar y de jubilada ya no hacía nada de eso, me sentía inservible".

"Y al no tener esto, lógicamente me sentía frustrada, tenía tristeza, además llegaba con mi núcleo familiar y cada uno desempeña su actividad propia, mis hijos y mi marido y pues yo ya no hacía nada. Perdí mi actividad diaria; la familia no está esperándote a que uno llegué, me tenía que adaptar a sus necesidades y al ciclo de vida que llevan. Sufrí un desequilibrio y obviamente una depresión".

“Perdí ese estatus de trabajo, viví en un estado de depresión y tristeza. La mayor parte del día estaba afligida, hacía los quehaceres de la casa y después a ver la televisión, cuando llegaba mi esposo, se ponía también a ver la televisión y lo que hacía era ponerme a tejer, hacer manualidades. Pero si llega el punto, el cual uno se plantea que no puedo seguir haciendo eso por mucho tiempo. Finalmente, no me satisface lo que hacía, no cubría la necesidad que tenía”.

“No podía concebir que ya no era trabajadora social, actividad que desarrollé por tanto tiempo; me sentía agobiada de hacer las tareas de casa. Afortunadamente una amiga me comentó de la tanatología, estaba un poco escéptica al principio, decía ¡ay! eso de tanatología es cómo de muerte, qué miedo. Nada que ver con lo que yo tengo”.

“Fue en periodo difícil, estaba en la negación y decía que no tenía nada. Pero de momento me dije, ¡basta ya! Voy a pedir ayuda, esto no es vida. Si yo era una persona muy alegre que me pasa, porqué tanta melancolía, debería estar contenta de que ya me jubilé, me lo merezco, ya no trabajo y sigo percibiendo salario, como si trabajara, nadie se murió, debería estar feliz y agradecida con la vida”.

“Me decidí a visitar a una orientadora de Tanatología, dicha orientadora me decía que debía tener una buena actitud ante los cambios, aceptar mi pérdida y no convertirme en víctima, me enfoqué en todo lo negativo de mi vida y lo depuré. La tanatóloga elaboraba esquemas de mis dudas, enojos, culpas, tristezas al grado de aceptar y tener paz conmigo misma. Fue una transición, lo que hice con la tanatóloga, me centré en nuevos proyectos, solté todo lo viejo, asimilé y procesé que ya no era más trabajadora social, ya cumplí un ciclo, dar oportunidad a nuevas personas que ocupen mi cargo que tenía en el IMSS”.

“Por fin reconocí mi pérdida abiertamente ante mi familia, me informé de que todavía puedo desempeñar, otras actividades. Me siento joven, tengo 54 años de edad, abrí un negocio de paquetería e internet. Y sabes algo, me siento feliz atendiendo mi negocio, útil y me gusta lo que hago, me di cuenta que no me agrada para nada estar encerrada en mi casa haciendo los quehaceres y viendo la televisión todo el día.”

Para cerrar con esta entrevista ¿por qué cree es importante conocer la tanatología? “Para que las personas se den cuenta de sus pérdidas, por muy pequeñas que sean, significan algo en la vida ya se positiva o negativamente”. Puntualizó Yolanda López Marín.

Pasando a otras pérdidas, están las rupturas y los divorcios son procesos complicados para quien las vive, pueden ocasionar pérdida de la vivienda, de una posición económica, amistades e incluso del trabajo. Según el psiquiatra español M. Martín, “el divorcio conlleva a la sensación de fracaso y de culpa por reconocerse incapaz de mantener una relación estable”. Las estadísticas occidentales afirman que entre el 50% y 70% de los matrimonios terminan en divorcio.

Sin embargo, las personas que pasan por situaciones de pérdida de la pareja se enfrentan por innumerables pérdidas, la seguridad económica, el compañero (a) sexual, la seguridad, estatus social, compañía de la vejez, apoyo en momentos difíciles. “La palabra viudo significa vacío, sin un compañero”.

“Al principio yo tenía miedo de ir a sitios donde ella y yo habíamos sido felices: al restaurante favorito, a un parque especial. Pero me decidí a hacerlo de una vez, tal como rápidamente se envía de nuevo a valor al piloto que ha tenido un accidente aéreo. Vi inesperadamente que no había tanta diferencia...Su ausencia era como el cielo, lo cubría todo.”⁵²

Por otra parte, está la pérdida de abandono y abuso. Que es una realidad a nivel mundial, sin importar la clase social, etnia y religión. Estas relaciones se exteriorizan con violencia, sentimientos negativos, víctimas en cierto grado mujeres, niños y ancianos, por ello es aconsejable buscar ayuda profesional para un diagnóstico y un tanatólogo para una orientación adecuada.

Las amistades son relaciones que la persona escoge, llegando a durar años o décadas; los amigos son el tesoro de una relación afectiva, con el tiempo la amistad se puede engrandecer o romper ante la envidia, situación profesional, económica o mala comunicación, ocasionando pérdidas de cariño y comprensión. “El verdadero amigo es aquél que está a tu lado cuando preferiría estar en otra parte.”

⁵² Frases de Cs Lewis <http://tanatologia.org/foros/index> (consultada diciembre de 2016)

Pérdida de cultura. Las personas que llegan alejarse de su país por una mejor calidad de vida o por refugio político, llegan a perder la identidad, padecen duelos de elementos culturales, familia, amigos, idioma, origen. “Perder nos vuelve vulnerables con miedo a que eso se repita. A que la persona amada nos olvide, a que el otro se muera, a que se apegue el encanto, a que la fiesta se acabe. No queremos esa repetición, ya no queremos perder nada: preferimos, pues, no ganar”.⁵³

Otra pérdida por mencionar son los triunfos, personas con éxito profesional y personal: logros, ganancias, alegrías. Los ingresos de dinero se incrementan extraordinariamente, reconocimiento social, fama, fortuna, talento, belleza; provocado rivalidad, dejando a un lado la dignidad para lograr un fin, envidia, falta de la privacidad. “Es el precio que debo pagar para esta vida”.⁵⁴ Como es el caso de los actores, cantantes, políticos, deportistas, modelos o empresarios.

El deceso de una mascota es una pérdida de compañía, haber dejado al compañero fiel y amable que era el animal, afrontar la muerte es difícil. La tanatología acompaña a sobrellevar el duelo y asimilarlo. Sin embargo el fallecimiento de un bebé conlleva un profundo dolor no aceptado socialmente, duelo por muerte perinatal. Los padres necesitan recibir información psicológica y tanatológica para no sentirse culpables y aceptar la muerte del bebé.

Algunas pérdidas importantes por mencionar son las impalpables por ejemplo la impaciencia ambiente de prisas, ruidos, cero tolerancias. Pérdida de los valores éticos, ideas sociales de políticos predicando el bienestar social, la solidaridad, compasión y la transforman en robo, engaños, impunidad. El autocontrol pérdida de ante las situaciones complicadas, de esperanza emociones negativas; la libertad (reclusión, prisión) castigo ante un delito.

Todas las pérdidas son importantes, generan efectos de nostalgia, angustia, añoranza, tristeza. El tanatólogo se focaliza en liberar los sentimientos negativos de las personas, escucha, indaga y pone atención ante los juicios y creencias expresadas. Obtiene información de sus pérdidas, conversa acerca de las etapas que se podrían vivir ante la

⁵³ Concepció Poch, *Ibid*, p. 34

⁵⁴ Oscar Tovar, *Op. Cit.*, p. 60

transición, elabora procesos de despedida. Y de este modo, las personas reconocen y aceptan sus pérdidas, se responsabilizan de las situaciones vividas.



Fernando Ruiz Pimentel, "Pensionada del Seguro Social, conocedora de Tanatología" Lourdes Galván, Ajusco. Diciembre 2016

Fue el caso de María de Lourdes Galván de 64 años de edad, [pensionada por el Seguro Social] con estudios en logoterapia, taller de tanatología y diplomado en tanatología forense.

"Escuché por primera vez la palabra tanatología como tal en el 2002, no le tomé relevancia pensaba que era de muerte. Como tal conocí la tanatología en el 2012 con el taller de tanatología del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE)".

"A partir de ese momento modifique muchas cosas en mi vida. La pérdida

antes de estudiar la tanatología, para mí era un cúmulo de tristezas, emociones, sentimientos que lo llevan a uno a pensar, por qué a mí, sentía gran desolación a mis pérdidas pero en mi caso, si hubiera un premio nobel de pérdidas yo me lo ganaría".

"Ahora que estudié tanatología mi concepto de pérdida es una encuesta a una misma que las pérdidas no son tan fuertes como las sentía anteriormente, me di cuenta que la tanatología es una forma de alivianar, toda pérdida es parte de la vida diaria. Lamentablemente no hay mucha difusión acerca de tanatología hoy por hoy te puedo decir que no conozco ninguna revista que hable de ella, la televisión y la radio tocan el tema superficialmente".

"Cuando trabajé en el IMSS no había difusión del tema en ese entonces hace 20 años, al comenzar mis pérdidas yo necesitaba otra ayuda y me di cuenta de la tanatología, solo se

escuchaba de las terapias psicológicas, me di cuenta que las pérdidas tienen un significado. Todos tenemos pérdidas sin importar la educación, etnia, religión, no se manifiestan por la censura y la crítica que lleva el proceso de duelo”.

“Mi primera pérdida fue la de mi abuelita Francisca a la edad de 15 años, fue la pérdida más dolorosa de mi vida porque tenía 15 años en la cual estaba en la etapa de la adolescencia una edad sumamente difícil, donde dejaba de ser niña para ser mujer, viviendo una etapa evolutiva en cuestión de moda, época de los 60s que abarcaba el rocknroll, avándaro, la masacre de Tlatelolco de 1968”.

“En los 60s y 70s la muerte como tal era tabú, no se hablaba del tema en mi familia, no existía la tanatología o yo no la conocía. Mi percepción de muerte cuando era niña era una reunión con familiares y conocidos, se hacía ritos o simplemente una convivencia de alguien que ya no existía. Actualmente con mis estudios acerca de la tanatología, el deceso es un proceso natural el cual todos los seres humanos debemos conocer, todos estamos propensos a morir. La tanatología nos ayuda a visualizar como queremos morir a lo que se llama la voluntad anticipada, decidir nuestro último momento de vida”.

“Los medios de información de los 60s y 70s que me acuerdo, no existía ningún programa que hablara de la tanatología, existía el periódico la Alarma de noticias amarillistas con imágenes severas de muertes trágicas, lo que sí causo revuelo social fue la masacre del 68 a estudiantes, se hicieron películas, todos los medios estaban con el morbo de qué había sucedido, perdiendo a inocentes y como tal nunca se trató la pérdida en dichos medios. Fueron sucesos dolorosos”.

“Actualmente los medios solo hablan del narcotráfico, violencia, secuestros para ganar la nota o se avocan más al tema del espectáculo la vida de los artistas, políticos y deportistas. Porque de la gente humilde y la clase media jamás hablan, de lo que sucede, de las pérdidas e injusticias”.

“En la época de los 60 y 70s que había muy poca información sentía que no había tanto sufrimiento en la sociedad, existía mucha represión tanto en escuelas como en el núcleo familiar, así se manifestó esa época. En el siglo XXI pienso yo con la libertad de expresión, ya no hay represión por eso tanto divorcio, personas se anclan en la tecnología se hacen

más sufridores, cualquier pérdida sienten que se les va el mundo por el ritmo de vida acelerada, la familia ya no se sienta a platicar, los niños casi ya no salen al parque con la bicicleta solo están emergidos en videojuegos o celulares”.

“Los medios y el gobierno tienen manejadas a las personas con las telenovelas, no hay cultura de leer, no se les invita ir a museos, teatro a conocer la tanatología. Te hablo de todos los niveles sociales, no hay un despertar de conciencia de ayuda. Por ejemplo, antes se cobraba la pornografía ahora con el internet es gratis y está al alcance de los niños. Antes el agua era gratis, ahora la cobran”.

“Retomando a mis pérdidas mi segunda pérdida fue mi divorcio, se casa una con la ilusión de formar una familia, que la persona te va acompañar en la enfermedad y la vejez, no es así. Duré 9 años de matrimonio, tuve que emigrar y alejarme de esa persona por irresponsabilidad, no se dio la relación. Me ofrecieron trabajo en Ciudad Juárez, acepté por necesidad estaba con un bebé de 8 meses y una niña de 6 años, estuve trabajando en una maquila de obrera. Fue una situación difícil, se pierden muchas cosas la casa, familia, identidad ante la sociedad de ya no tener un hombre, un respaldo”.

“Desgraciadamente en ese entonces viví desinformada, no sabía manejar mis pérdidas. Dure un año en la maquila en Ciudad Juárez, había mucho sufrimiento. Mi hermano me rescató, erradiqué en San Miguel de Allende por dos años, trabajé en un restaurante de él. Escuché que en la Ciudad de México había convocatorias para ingresar al Seguro Social, afortunadamente me quedé en el IMSS”.

“Cuatro años después de divorciada conocí a un buen hombre que me dio seguridad, estabilidad y tranquilidad. Me casé con él, la relación duró 15 años, viene otra pérdida en mi vida: la separación por causas de infidelidades de su parte. Aun no conocía la tanatología y eso que trabajaba en el Seguro Social”.

“Al poco tiempo recibí una mala noticia, la pérdida de mi mamá, situación dolorosa en mi vida, era mi pilar, mi ejemplo, mi todo, a pesar de que vivía en depresiones mi mamá; yo le decía que saliera adelante que le echara ganas. Lamentablemente se fue a una mejor vida, la muerte de mi ser querido, me afligía, tuve fuerzas por mis hijos y salí adelante”.

“Decidí buscar terapia psicológica, insistía yo en buscar una explicación del porqué de mis pérdidas. Los medios están organizados en dar a conocer las trivialidades más no en la ayuda. Me viene otra pérdida: me pensionaron en el 2003 del Seguro Social por riesgo de trabajo, no terminé mi ciclo laboral, fue imprevisto. Al finiquitarme decidí con ese dinero comprarme un auto que ofrecía una empresa a precios muy accesibles, resulté defraudada. Viene la pérdida material”.

“Seguí buscando ayuda y fue cuando encontré el taller de tanatología en el ISSSTE, me ayudó a aliviar muchas situaciones, me quedó claro que todas las pérdidas son una ganancia de vida. Si hubiera auge de dicha técnica de tanatología el mundo sería otra cosa, para que el dolor sea menos duradero”.

“Todos tenemos pérdidas sin excepción alguna, al tener conocimiento de mi sufrir en el 2007 fallece mi hermano menor que muere un accidente trágico en San Miguel de Allende, fue un shock para mí y mi familia. Me di cuenta que la vida es muy frágil, hoy estamos aquí, mañana quien sabe”.

“Decidí tomar el diplomado en tanatología, donde ésta nos ayuda a prepararnos al bien morir. La muerte es una pérdida total, así como las pérdidas de salud, identidad, trabajo, muerte, vejez. Los tanatólogos son personas preparadas que tienen contacto con médicos forenses, psicólogos, psiquiatras, abogados, psicoterapeutas, trabajadores sociales y enfermeras. Desgraciadamente no se les hace auge por falta de información y de apoyos económicos para su difusión, la publicidad es muy cara”.

“Mi vida parece una novela: pérdida tras pérdida; pero te digo algo, se superan y vivo mis etapas de duelo, reconstruyo todo lo que me duele, hago un recuento de los daños y los desechos de mi vida. Acepto todo lo bueno y positivo que llega en mi vida, agradezco por todos los eventos que he pasado, me han hecho mejor persona”.

“Muere mi papá en el 2010, a los dos años a mi hermana la menor le detectan cáncer de seno, lamentablemente se le expandió la enfermedad y al mes quedó en coma, en ese momento estaba hospitalizada en oncología de salubridad. Dicho hospital había tanatólogas que eran enfermeras, una enfermera proporcionó a la familia ayuda emocional para superar la pérdida”.

“Mi sobrina tiene retraso mental, la tanatóloga platicó con ella de que su mamá ya no va estar entre nosotros. Sin mentirle que se fue al cielo porque esos casos no son buenos, ha sucedido que los niños quieren volar para ver a sus seres queridos al cielo y resultan las tragedias. Decirles con sinceridad lo que había pasado, es ley divina y le tocaba irse a su mamá, recordarle los momentos agradables con su mamá”.

“A los pocos meses, a mi hermana mayor le detectan cáncer de seno de igual manera. Mi hermana siempre estuvo positiva, tomó sus quimioterapias, llevo el tratamiento adecuado, estaba saliendo de la enfermedad, cuando nos dan la noticia que le entra una bacteria en los pulmones, queda en estado vegetal por días. Esos lapsos fueron dolorosos, estaba en un hospital privado del Estado de México y no había tanatólogos. Mi cuñado estaba escéptico de este tema y no sabía lo que era. Pensaba que la tanatología era una bobada”.

“La verdad no quería aceptar la enfermedad de mi hermana, fue un impactó que las dos el mismo año les da el cáncer. Estaba en la negación a pesar de los cursos que he tomado, quería salir corriendo, huir de mi realidad. Poco a poco lo fui superando se debe continuar con la vida. Seguí preparándome en logoterapia y tanatología por el Instituto Mexicano de Tanatología y cambió mis perspectivas”.

“Hoy por hoy me siento feliz, he tenido tragos amargos en mi vida, pero también bendiciones y cosas muy buenas. Como decía William Shakespeare *soy el hombre más feliz porque no espero nada de nadie*. Yo soy la mujer más feliz, porque he aprendido de la muerte. Espero que los jóvenes conozcan esta materia que es la tanatología que la apliquen en su vida diaria, ojala los medios le den auge para el bienestar de todos”.

“Mi historia de vida es importante para cambiar la mentalidad, la forma de vivir de las personas, sepan curar sus heridas, no están solos, hay ayuda. Hay tanta salida fácil como el alcoholismo, depresión, drogadicción, no aceptan sus pérdidas, si hubiera conocimiento de la tanatología que hay un refugio en dicha disciplina, darse cuenta que todo lo que se vive es parte de la vida y trasciende. La vida es una pero hay formas de vivirla de una mejor manera, entre ellas la tanatología”.

“El mundo entero está viviendo crisis, delincuencia, calentamiento global, violencia, muertes, si en verdad los medios de comunicación toman la petición de la tanatología, se haría un mundo mejor. Que se den la oportunidad de conocerla y crear conciencia, de que todos tenemos pérdidas y derecho a tener una muerte digna y una vida mejor. Existe el Instituto Mexicano de Tanatología, la Asociación Mexicana de Tanatología, infinidad de cursos en el ISSSTE e IMSS.” Dijo María de Lourdes Galván.

Para algunas personas puede ser difícil reconocer y aceptar los hechos y consecuencias relacionados con un cambio contundente y es posible que se resistan a vivir la nueva circunstancia. Resistirse es una forma en la que se manifiesta la negación. Este efecto sucede no sólo por pérdidas, sino también por cambios favorables.

La pérdida genera una ausencia, puede ser muy intensa e incómoda, por ello difícilmente se acepta. Las personas prefieren seguir viviendo en distracciones mediáticas que vivir su dolor o de alguien más, con el fin de evadir los efectos de pérdida. Pero también existe la posibilidad de superar a través de cualquier terapia, recurrir a actividades recreativas, deportivas, artísticas y altruistas; concientizar el dolor con el afán de enfrentar y resolver las nuevas circunstancias que van surgiendo de la vida.

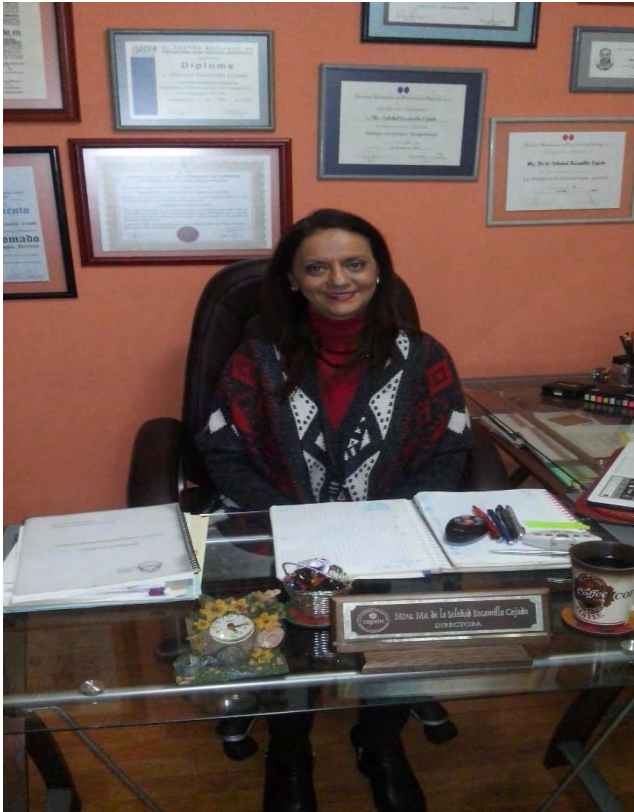
Hablando de las últimas etapas de la vida

Esta entrevista tiene como fin periodístico, informar acerca del duelo, dolor, muerte y pérdidas. La Doctora María de la Soledad Escamilla Cejudo, es especialista en Psicología de la adolescencia, Psicoterapia gestalt, familiar, grupal, individual y de pareja. También es Tanatóloga avalada por la Asociación Mexicana de la Tanatología.

“La muerte es un hecho inevitable para todos los sobrevivientes. Se sabe que algún día debemos enterrar a nuestro ser querido, pero que conozcamos este hecho y el vivir esa realidad, son dos cosas diferentes. Una de ellas es la muerte de la mamá o del papá; la persona pierde identidad, deja de ser el hijo, puede destruir su sensación de seguridad, confianza aun cuando es adulto y tienen hijos”.

“La persona que siempre estuvo ahí para cuidarte y protegerte se ha ido. Es más se valora y se extraña a los padres. Algunos adolescentes luchan por separarse de los papás, buscan

su independencia, juzgan a la mamá o el papá por intransigente, protector, etc. La llamada lucha de poderes”.



Fernando Ruiz Pimentel, “Psicóloga y Tanatología” Dra. María de la Soledad Escamilla Cejudo. San José Insurgentes. Diciembre 2016

“Cuando las personas llegan a la edad de 40 años se enfrentan a los procesos de maduración, sensatez, juicio, encuentran el significado de vida, en esos momentos las personas comprenden a los padres y en ocasiones llega a ser demasiado tarde porque ya no están vivos”.

“El dolor y la edad nos hace madurar, aceptar la pérdida requiere tiempo, hablar de ella es difícil, para curar lo sufrido, es importante afrontarlo. Si no se afronta, el cuerpo y la mente se enferma; recordar no es olvidar pero sí perdonar a todo lo que nos hizo daño”.

“La psicología y la tanatología nos permiten tener una actitud de cambio,

valorar más las cosas, aprender de lo bueno de las personas. Es importante que las personas expresen sus dudas, miedos y pesares para liberar esos sentimientos íntimos de dolor, uno de los medios para expresarlos es la escritura”.

“Las personas que viven un duelo, deben entender que no es la única persona que lo padece, siempre habrá alguien que reconforte. Pedir ayuda depende de cada individuo, si la persona se quiere engañar con que está bien, nada le duele, todo es color de rosa es respetable. Reitero, la ayuda depende de uno mismo”.

“Las pérdidas pueden parecer una paseadilla, es necesario dejar que el cuerpo y la mente se acostumbren poco a poco a esa pérdida. Si dicha pérdida sigue haciendo daño, lo aconsejable es alejarse del dolor, huir del lugar o la persona que genera ansiedad, centrarse en el sufrir y sus motivos de ello. No tener miedo a pedir ayuda, dejar de cargar responsabilidades y culpar a los demás, aceptar tal y como es el dolor, sin juzgar. La risa es

uno placer de vida, los amigos y la familia son importantes para disuadir el pesar, el dolor es un trabajo que se debe manejar día a día, ya sea con deporte, terapia, dormir bien, alimentación sana. La música y los libros son herramientas de relajación”.

“Retomando lo qué es la tanatología, es una conexión íntima de dialogo entre dos o más personas que acompañan al paciente en los momentos de duelo y pérdida. El *couching* tantológico, elabora mapas de pensamientos positivos para que la persona empiece aceptar su pérdida y reconozca el dolor. El profesional de la salud se pone en el lugar del afligido y lo orienta”.

“A medida que el paciente acepta el dolor y aprende amarse, el trabajo tanatológico o terapéutico termina. La persona aprende a disipar su sufrimiento, aprende que el cambio es constante; la negación es un mecanismo de defensa que no lleva a nada bueno. Para superar el dolor se requiere de un compromiso personal para salir adelante.” Dijo la Psicóloga María de la Soledad Escamilla Cejudo.

La dificultad para superar una pérdida depende la persona en ocasiones gentes no cuentan con apoyo durante el duelo debido a la desinformación. La sociedad difícilmente comparte el sentir respecto a la pérdida; el apoyo profesional es una opción para contar con alguien en los momentos de duelo. Sin embargo el abrir los canales de comunicación son espacios para que terapeuta o tantólogo puedan atender la pérdida y los efectos correspondientes.

Actualmente se cuentan con avances notables en la rama de tanatología, hay información amplia en internet, libros, periódicos acerca de los temas de dolor, pérdida y muerte, que al ser documentados favorecen el bienestar de la sociedad, pero aun con todas las mejoras e innovaciones que existen. Algunos mexicanos sin importar la religión, clase social o educación viven desinformados, hasta el día de hoy en temas de duelo y tanatología.

Capítulo V

CONCLUSIONES

En México los medios de difusión hablan poco acerca del dolor y sufrimiento. La mayor parte del tiempo se desvía la atención con mensajes de política, espectáculos, economía, lo que contribuye en el desconocimiento de la tanatología, del duelo y pérdida. Posiblemente no se le da la importancia necesaria porque no genera suficientes niveles de audiencia y se ha minimizado el tema de tanatología en los medios globales, debido a que no hay recursos publicitarios, no genera morbo y no provoca control mediático.

Al haber poca difusión sobre temas científicos y dentro de estos, los que se refieren a la tanatología, la población mexicana se enajena con asuntos de futbol, telenovelas, programas de espectáculos. La radio y la televisión difunden escasamente temas de desarrollo humano, sexualidad, salud y nutrición, así como tampoco se han preocupado por influenciar la ciencia tanatológica.

Algunos medios sólo revelan noticias amarillistas de narcotráfico y se ha distorsionado la muerte, lo que genera en las audiencias sentimientos de angustia y desesperación. Dado que el duelo es un proceso interno de cada persona, si los medios le dedicaran suficiente tiempo, entonces los individuos tendrían la posibilidad de encontrarle un sentido a la pérdida a través de la tanatología para manejar conflictos, tales como el sufrimiento y los sentimientos de pérdida. Así la tanatología es una oportunidad para un nuevo vivir; se informa con responsabilidad desde un concepto de autocuidado y salud.

Es importante que los dolientes elaboren procesos de duelo sanos. No sólo ante el deceso, sino ante cualquier pérdida. La finalidad de la tanatología es proporcionar información respecto al bien morir; atendiendo todos los aspectos que integran la vida del ser humano: biológico, psicológico y social.

Al dar seguimiento por youtube del programa “Hola Californias por Síntesis TV” grabado el 2 de noviembre del 2015, dirigido por la psicóloga Natalie Picazo y al Noticiero de Juan Carlos Barajas de “Azteca Noticias” teniendo como invitada a la tanatóloga Maricarmen Castro el 31 de agosto de 2016; fueron de las pocas líneas de televisión mexicana que

elaboraron mensajes de apoyo tanatológico, respecto a la muerte, duelos y pérdidas; trabajando en la inteligencia emocional del espectador; la sociedad establece contacto día a día a través de canales de comunicación. La disposición de crear contextos de ayuda es mínima, no se exploran los decesos y lo que conlleva a ella, no hay plan de acción de pérdidas y muy pocas personas indagan su dolor.

Cabe desatacar que en las redes sociales hay infinidad de información acerca de la tanatología. En páginas y grupos es fomentada por médicos, psicólogos y terapeutas en comunidades pequeñas por miles de seguidores en la red social Facebook. No obstante los temas de entretenimiento generan millones de simpatizantes debido a que la muerte causa miedo. En general es un tema que se maneja contradictoriamente en las cadenas mexicanas pues han hecho énfasis en cuestiones que generan distracción en la que se muestran asesinatos y crímenes de las noticias, series o de películas y de videojuegos, por lo tanto han descuidado el que público acepte el duelo.

Por otro lado, es importante decir que de las entrevistas de perfil que realice para esta tesis, algunas personas se negaron a expresarse posiblemente porque es un tabú el compartir un dolor. La indiferencia es mayor que el proporcionar apoyo porque subsisten sentimientos de tristeza e ira que las personas reprimen porque los consideran asuntos personales y no de interés público. Otras pocas se atienden ante los cambios de pérdida, una de las características es que no aceptan la muerte como algo que va suceder.

Las personas que fueron entrevistadas con retrato de perfil y que se informaron acerca de la tanatología les cambió la perspectiva de vida, acortaron la duración del duelo, respetaron el pensar del otro, se tomaron tiempo para sanar sus pérdidas y adaptarse a ella, se ocultaban ante su dolor por la falta de productividad o el deceso de un familiar, pérdida de salud, material, pareja, apareciendo la sensación de vacío. Sin embargo gracias a la tanatología elaboraron un duelo por cada una de estas pérdidas

Las entrevistas me arrojaron, cuando las personas viven un desprendimiento es probable se quieran sujetar de algo o de alguien, el pedir ayuda es elección de cada individuo, para poder elaborar una aflicción en momentos donde evaden los sentimientos de pérdida durante años, generando circunstancias de nostalgia, desesperación y aislamiento. La tanatología reconoce las pérdidas como parte de la vida, guía a las personas para establecer metas en

su toma de decisiones, asumen y comprenden las consecuencias de sus malestares físicos y psicológicos.

El duelo como tal debe ser documentado en las grandes televisoras, gobierno mexicano, escuelas, empresas privadas, en espectaculares, ya que el sufrimiento afecta a la población. La muerte causa temor, la sociedad no quiere morir sufriendo, estar con tubos y aparatos; ante la desinformación existente es que se creó la ley de la voluntad anticipada y en caso de herencias para evitar un juicio testamentario, la Tanatología conduce a buenas soluciones porque prepara a las personas acerca de los bienes de manera adecuada.

Sin embargo, la sociedad mexicana establece contacto día a día a través de tecnologías de la información y comunicación, para expresar ideas y sentimientos. La disposición de crear contextos de ayuda son nulas, al hablar de muerte conlleva elaborar un plan de pérdidas y e indagar acerca de los servicios fúnebres.

El documentarse acerca de los fallecimientos, los espectadores podrán saber a qué lugar deben acudir para un certificado defunción, conocer las últimas voluntades del fallecido. Y también para que las familias puedan vivir el duelo adecuadamente, sin preocuparse por los gastos que implica un servicio fúnebre, existen los seguros de deceso. Se trata de planes en cómodos pagos mensuales para acceder al servicio tradicional o premium según la casa funeraria.

No obstante, el testimonio del panteón San Rafael indica que aun en el año 2016 los mexicanos siguen festejando el día de muertos, sobre la celebración Octavio Paz expresa que: "El mexicano no solamente se postula la intrascendencia del morir, sino del vivir. Morir es natural y hasta deseable; cuanto más pronto, mejor. Nuestra indiferencia ante la muerte es la otra cara de nuestra indiferencia ante la vida. La muerte mexicana es el espejo de la vida de los mexicanos. Ante ambas el mexicano se cierra, las ignora"⁵⁵.

Por ende el desenlace de esta investigación es que la mayor parte del tiempo, las personas están más interesadas en trivialidades mediáticas; que compartir experiencias de duelo, conocer las aflicciones es enriquecedor para valorar la vida e identificar la ausencia por lo

⁵⁵ Octavio Paz "Todos Santos, Día de Muertos" <http://www.ensayistas.org/antologia/XXA/paz/paz2.htm> (consultada en febrero de 2016)

cual es importante la información. Hoy en día los medios reflejan control, manipulación, entretenimiento e información, no obstante son herramientas necesarias para establecer opiniones, al encontrar el tema de Tanatología busca alternativas para que las personas retransmitan su sentir, el llorar, perdonar y respetar el sufrimiento.

La comunicación es la base de información para el ser humano, hay que entender que todo cambio implica quebranto, decepción, así como satisfacción y alegría, tratando de encontrar el bienestar del individuo y el aprendizaje que traen consigo. Algunos medios lucran con el dolor y el sufrimiento humano.

La comunicación juega un papel crucial para comprender la tanatología y relacionarnos con ella. Debido a que es necesario vivir una vida libre, soltar duelos, pensamientos, sentimientos autodestructivos, elaborar planes a futuro sobre el deceso y disfrutar la vida. En la sociedad mexicana, hay modelos comunicación que no se llevan a cabo si se aprendiera el modelo de Laswell el “quién, dice qué, en que canal, con que efecto”⁵⁶. Contribuye a que las personas puedan comprender la tanatología, el dolor y el pesar a su propio ritmo e intensidad.

“No sabemos cómo vamos a morir, pero si podemos decidir cómo vivir cada día, la actitud.”

⁵⁶ Jose Alfocea " Teoría de la Comunicación como el paradigma de Lasswell." <http://jalfocea.com/2013/12/19/el-paradigma-de-laswell-que-es/> (consultada en febrero de 2016)

ANEXO 1

A continuación, se presentarán conceptos claves de esta investigación:

Entrevista: “La entrevista es un género periodístico que está muy presente hoy en día en la prensa. Tanto los periódicos como los semanarios u otro tipo de revistas dedican muchas de sus páginas a ofrecer a sus lectores entrevistas con aquellos personajes públicos que se consideran relevantes. Permiten al lector un acercamiento virtual, un conocimiento directo de aquellos personajes que le resultan interesantes, admirados, queridos...”⁵⁷

Información: “Por información debe entenderse todo proceso de envío unidireccional o bidireccional de información-orden a receptores predispuestos para una decodificación-interpretación excluyente y para desencadenar respuestas programadas. Un doble flujo de informaciones no es aún comunicación. La respuesta del receptor es siempre mecánica y matemáticamente preestablecida y no de un proceso de comprensión mental que elige entre infinitas alternativas y matices comprensivos”.⁵⁸

Medios de Comunicación: “Los medios de comunicación cumplen la función social relativa al intercambio de información, conocimientos y reflexiones sobre la vida y el acontecer humano, más allá de su entorno próximo e inmediato. Son también el medio utilizado para desarrollar el derecho de la libertad de expresión, derecho fundamental recogido en la legislación y su misión es difundir hechos de interés, noticias y acontecimientos que, por su repercusión directa o simbólica, afectan a un determinado colectivo social”.⁵⁹

Medios de Difusión: “Ocupan un lugar central y estratégico para cualquier sistema y gobierno, pues ayudan a difundir su discurso político-ideológico [...] a la sociedad civil. Dejando a las posiciones contrarias con escasas posibilidades de acceso a los medios”.⁶⁰

Retrato de perfil: “Subgénero periodístico, se conoce como perfil sobre una persona que intenta reflejar su trabajo, sus gustos, sus manías y dar un repaso de su vida. Es posible

⁵⁷ “Géneros periodísticos” <http://www.portaleducativo.net/septimo-basico/318/Generos-periodisticos-cronica-noticia-reportaje-entrevista> (Consultada en Septiembre de 2016)

⁵⁸ Rodríguez Vázquez A. Guillermaud, *Diccionario de comunicación* (México: Ediciones La Biblioteca, 2015) p. 234

⁵⁹ Véase: <http://www.hiru.eus/medios-de-comunicacion/que-son-los-medios-de-comunicacion> (Consultada en Septiembre de 2016)

⁶⁰ Oranday Dávila Ma. Stella, *La revolución tecnológica y la difusión de la ideología a través de los medios* (México: Ediciones ¡UnioSI!, 2002) p. 15

hacer un perfil recogiendo datos de servicio de documentación, pero lo ideal es entrevistar al personaje elegido y luego utilizar sus palabras para hacer más verídico el retrato. El periodista presenta a sus lectores, oyentes o telespectadores una visión humana del personaje, aportando anécdotas y datos bibliográficos que se desconocían.”⁶¹

⁶¹ Sánchez Ramos Elena, *Qué son los medios de comunicación* (Madrid: Granada, 1991) p. 65

ANEXO 2

Ley de la Voluntad Anticipada

PUBLICADA EN LA GACETA OFICIAL DEL DISTRITO FEDERAL EL 7 DE ENERO DE 2008.

ADMINISTRACIÓN PÚBLICA DEL DISTRITO FEDERAL

JEFATURA DE GOBIERNO

LEY DE VOLUNTAD ANTICIPADA PARA EL DISTRITO FEDERAL

(Al margen superior un escudo que dice: **Ciudad de México**.- Capital en Movimiento)

DECRETO POR EL QUE SE EXPIDE LA LEY DE VOLUNTAD ANTICIPADA PARA EL DISTRITO FEDERAL; SE ADICIONA EL CÓDIGO PENAL PARA EL DISTRITO FEDERAL Y SE ADICIONA LA LEY DE SALUD PARA EL DISTRITO FEDERAL.

MARCELO LUIS EBRARD CASAUBON, Jefe de Gobierno del Distrito Federal, a sus habitantes sabed:

Que la H. Asamblea Legislativa del Distrito Federal, IV Legislatura se ha servido dirigirme el siguiente:

DECRETO

(Al margen superior izquierdo el Escudo Nacional que dice: ESTADOS UNIDOS MEXICANOS.- **ASAMBLEA LEGISLATIVA DEL DISTRITO FEDERAL**.- IV LEGISLATURA)

**ASAMBLEA LEGISLATIVA DEL DISTRITO FEDERAL
IV LEGISLATURA.**

D E C R E T A

DECRETO POR EL QUE SE EXPIDE LA LEY DE VOLUNTAD ANTICIPADA PARA EL DISTRITO FEDERAL; SE ADICIONA EL CÓDIGO PENAL PARA EL DISTRITO FEDERAL Y SE ADICIONA LA LEY DE SALUD PARA EL DISTRITO FEDERAL.

ARTÍCULO PRIMERO.- **Se expide la Ley de Voluntad Anticipada para el Distrito Federal, para quedar como sigue:**

LEY DE VOLUNTAD ANTICIPADA PARA EL DISTRITO FEDERAL

CAPÍTULO PRIMERO DISPOSICIONES PRELIMINARES

Artículo 1.- La presente ley es de orden público e interés social, y tiene por objeto establecer las normas para regular el otorgamiento de la voluntad de una persona con capacidad de ejercicio, para que exprese su decisión de ser sometida o no a medios, tratamientos o procedimientos médicos que pretendan prolongar su vida cuando se encuentre en etapa terminal y, por razones médicas, sea imposible mantenerla de manera natural, protegiendo en todo momento la dignidad de la persona.

Artículo 2.- Las disposiciones establecidas en la presente ley, son relativas a la práctica médica aplicada al enfermo en etapa terminal, consistente en el otorgamiento del tratamiento de los Cuidados Paliativos, protegiendo en todo momento la dignidad del enfermo en etapa terminal.

Artículo 3. Para efectos de esta ley se define y entiende por:

I. Coordinación Especializada: unidad administrativa adscrita a la Secretaría de Salud en materia de Voluntad Anticipada;

II. Cuidados Paliativos: cuidado integral, que de manera específica se proporciona a enfermos en etapa terminal, orientados a mantener o incrementar su calidad de vida en las áreas biológica, psicológica y social e incluyen las medidas mínimas ordinarias así como el tratamiento integral del dolor con el apoyo y participación de un equipo interdisciplinario, conformado por personal médico, de enfermería, de psicología, de trabajo social, de odontología, de rehabilitación, y de tanatología;

III. Documento de Voluntad Anticipada: instrumento, otorgado ante Notario Público, en el que una persona con capacidad de ejercicio y en pleno uso de sus facultades mentales, manifiesta la petición libre, consciente, seria, inequívoca y reiterada de ser sometida o no a medios, tratamientos o procedimientos médicos, que propicien la Obstinación Terapéutica;

IV. Enfermo en Etapa Terminal: paciente con diagnóstico sustentado en datos objetivos, de una enfermedad incurable, progresiva y mortal a corto o mediano plazo; con escasa o nula respuesta a tratamiento específico disponible y pronóstico de vida inferior a seis meses.

V. Formato: Documento de Instrucciones de Cuidados Paliativos previamente autorizado por la Secretaría, suscrito por el enfermo terminal, ante el personal de salud correspondiente y dos testigos, en el que se manifiesta la voluntad de seguir con tratamientos que pretendan alargar la vida o bien la suspensión del tratamiento curativo y el inicio de la atención en cuidados paliativos, preservando en todo momento la dignidad de la persona;

VI. Institución de Salud: Son todas las instituciones de salud pública, social y privada que prestan servicios en el territorio del Distrito Federal.

VII. Ley: Ley de Voluntad Anticipada para el Distrito Federal;

VIII. Ley de Salud: Ley de Salud para el Distrito Federal;

IX. Médico tratante: médico responsable de la atención del enfermo en etapa terminal;

X. Medidas Mínimas Ordinarias: consisten en la hidratación, higiene, oxigenación, nutrición o curaciones del paciente en etapa terminal, según lo determine el personal de salud correspondiente;

XI. Obstinación Terapéutica: la adopción de métodos médicos desproporcionados o inútiles con el objeto de alargar la vida en situación de agonía;

XII. Personal de salud: profesionales, especialistas, técnicos, auxiliares y demás trabajadores que laboran en la prestación de los servicios de salud;

XIII. Reanimación: conjunto de acciones que se llevan a cabo para tratar de recuperar las funciones o signos vitales;

XIV. Secretaría: Secretaría de Salud del Distrito Federal;

XV. Sedo - analgesia Controlada: prescripción y administración de fármacos por parte del personal de salud para lograr el alivio, inalcanzable con otras medidas, de un sufrimiento físico y psicológico, del enfermo en etapa terminal;

XVI. Tanatología: ayuda médica, psicológica y el acompañamiento emocional brindados tanto al enfermo en etapa terminal como a sus familiares, con el objeto de que comprendan y acepten la posibilidad de la muerte cercana, y

XVII. Tratamiento en Cuidados Paliativos: estrategia del equipo interdisciplinario de salud, para mejorar síntomas físicos, emocionales y bienestar social en el contexto cultural de la población y la buena práctica médica; a través de la prevención temprana por medio de evaluación, identificación y manejo lo más óptimo posible para cada situación de acuerdo con la mejor evidencia disponible, con el fin de disminuir el sufrimiento y facilitar al paciente y su familia la autonomía, el acceso a la información, elección y la mejor calidad de vida posible en la etapa terminal.

Artículo 4.- En lo no previsto en la presente Ley, se aplicará de manera supletoria lo dispuesto por la Ley de Salud, el Código Civil, el Código de Procedimientos Civiles y la Ley del Notariado, todos del Distrito Federal.

Artículo 5.- La aplicación de las disposiciones establecidas en la presente Ley no exime de responsabilidades, sean de naturaleza civil, penal o administrativa, a quienes intervienen en su realización, si no se cumple con los términos de la misma.

Ningún solicitante, profesional o personal de salud que haya actuado en concordancia con las disposiciones establecidas en la presente Ley, estará sujeto a responsabilidad civil, penal o administrativa.

CAPÍTULO SEGUNDO DE LOS REQUISITOS DEL DOCUMENTO Y FORMATO

Artículo 6.- El Documento de Voluntad Anticipada podrá suscribirlo toda persona con capacidad de ejercicio.

En caso de que el enfermo en etapa terminal se encuentre imposibilitado físicamente para acudir ante el Notario Público, podrá suscribir el Formato ante el personal de salud correspondiente y dos testigos en el documento que emita la Secretaría, mismo que deberá ser notificado a la Coordinación Especializada en los términos de esta Ley.

El Formato se otorgará con los requisitos que dispone el Capítulo Segundo de esta Ley ante el personal de salud que para tal efecto se designe conforme al Reglamento de la presente Ley.

Artículo 7.- El Documento de Voluntad Anticipada o Formato deberán contar con las siguientes formalidades y requisitos:

I. Realizarse de manera personal, libre e inequívoca ante Notario Público o personal de salud según corresponda y ante dos testigos;

II. El nombramiento de un representante y, en su caso, un sustituto, para velar por el cumplimiento de la voluntad del enfermo en etapa terminal en los términos del propio documento, y

III. La manifestación de su voluntad respecto a la disposición de órganos susceptibles de ser donados.

Artículo 8.- El Notario Público dará aviso del otorgamiento del Documento de Voluntad Anticipada a la Coordinación Especializada.

Artículo 9.- El personal de salud, ante quien se otorgó el Formato, nombrará un responsable que será encargado de dar aviso a la Coordinación Especializada.

Artículo 10.- Podrán ser testigos del otorgamiento del Documento de Voluntad Anticipada o del otorgamiento del Formato toda persona que goce de capacidad de ejercicio.

No podrán ser testigos:

I. Los menores de edad;

II. El médico tratante;

III. Los que habitual o accidentalmente no disfrutan de su cabal juicio;

IV. Los que no entiendan el idioma que habla el enfermo en etapa terminal, salvo que se encuentre un intérprete presente;

V. Los que hayan sido condenados por el delito de falsedad, y

VI. Los que se encuentren en algún supuesto de excepción establecido en la Ley.

Artículo 11.- Podrá ser representante para el cumplimiento del Documento de Voluntad Anticipada o Formato cualquier persona con capacidad de ejercicio. El cargo es voluntario y gratuito, una vez aceptado constituye una obligación de desempeñarlo.

No podrán ser representantes:

I. Los menores de edad;

II. El médico tratante;

III. Los que habitual o accidentalmente no disfrutan de su cabal juicio;

IV. Los que hayan sido condenados por el delito de falsedad, y

V. Los que se encuentren en algún supuesto de excepción establecido en la Ley.

Artículo 12.- El representante que presente excusas, deberá hacerlo al momento en que tuvo noticia de su nombramiento.

Son obligaciones del representante:

I. La revisión y confirmación de las disposiciones establecidas por el suscriptor en el Documento de Voluntad Anticipada o Formato;

II. La verificación del cumplimiento exacto e inequívoco de las disposiciones establecidas en el Documento de Voluntad Anticipada;

III. La verificación, cuando tenga conocimiento por escrito, de la integración de los cambios o modificaciones que realice el suscriptor al Documento de Voluntad Anticipada o Formato;

IV. La defensa del Documento de Voluntad Anticipada o Formato, en juicio y fuera de él, así como de las circunstancias del cumplimiento de la voluntad del suscriptor y de la validez del mismo; y,

V. Las demás que establezca la ley.

Artículo 13.- Pueden excusarse de ser representantes:

I. Los empleados y funcionarios públicos;

II. Los militares en servicio activo;

III. Los que por el mal estado habitual de salud, o por no saber leer ni escribir, no puedan atender debidamente su representación;

IV. Cuando por caso fortuito o fuerza mayor no pueda realizar el cargo conferido.

V. Los que tengan a su cargo otra representación en los términos de la presente Ley.

Artículo 14.- El Notario Público hará constar la identidad del otorgante del Documento de Voluntad Anticipada conforme a lo establecido en la Ley del Notariado del Distrito Federal.

El personal de salud identificará al otorgante del Formato mediante:

I. Documento oficial con fotografía.

II. La Declaración de dos testigos mayores de edad, a su vez identificados conforme a la fracción anterior, expresándose así en el formato.

Artículo 15.- El otorgante del Documento de Voluntad Anticipada, preferentemente asistirá al acto acompañado de aquél o aquellos que haya de nombrar como representante a efecto de asentar en el mismo, la aceptación del cargo.

Artículo 16.- Cuando el solicitante declare que no sabe o no puede firmar el Documento de Voluntad Anticipada o el Formato según sea el caso, deberá igualmente suscribirse ante dos testigos, y uno de ellos firmará a ruego del solicitante, quien imprimirá su huella digital.

Artículo 17.- Si el solicitante fuere enteramente sordo o mudo, pero que sepa leer, deberá dar lectura al Documento de Voluntad Anticipada o Formato correspondiente; si no supiere o no pudiere hacerlo, designará una persona que lo haga a su nombre.

Artículo 18.- El enfermo en etapa terminal o su representante deberán entregar el Documento de Voluntad Anticipada al personal de salud encargado de implementar el tratamiento respectivo, para su integración al expediente clínico, y dar cumplimiento a las disposiciones establecidas en el mismo. Los cuidados paliativos se proporcionarán desde el momento en que se diagnostica el estado terminal de la enfermedad por el médico especialista.

CAPÍTULO TERCERO DE LA NULIDAD Y REVOCACIÓN DEL DOCUMENTO Y FORMATO

Artículo 19.- Es nulo el Documento de Voluntad Anticipada o el Formato cuando:

I. Es otorgado en contravención a lo dispuesto por esta Ley;

II. Es realizado bajo influencia de amenazas contra el suscriptor o sus bienes, o contra la persona o bienes de sus parientes por consanguinidad en línea recta sin limitación de grado, en la colateral hasta cuarto grado y por afinidad hasta el segundo grado, cónyuge, concubinario o concubina o conviviente;

III. El suscriptor no exprese clara e inequívocamente su voluntad, sino sólo por señales o monosílabos en respuesta a las preguntas que se le hacen, y

IV. Aquel en el que medie alguno de los vicios de la voluntad para su otorgamiento.

Artículo 20.- El suscriptor del Documento de Voluntad Anticipada o el Formato, que se encuentre en algunos de los supuestos establecidos en el artículo anterior, podrá, luego que cese dicha circunstancia, convalidarlo con las formalidades previstas en esta Ley.

Artículo 21.- El Documento de Voluntad Anticipada y el Formato podrán ser revocados en cualquier momento mediante la manifestación de la voluntad con las mismas formalidades que señala esta Ley para su otorgamiento.

No podrán por ninguna circunstancia establecerse o pretenderse hacer valer disposiciones testamentarias, legatarias o donatarias de bienes, derechos u obligaciones diversos a los relativos a la Voluntad Anticipada en los documentos o formatos que regula la presente Ley.

Artículo 22.- En caso de que existan dos o más Documentos de Voluntad Anticipada o Formatos será válido el último otorgado.

CAPÍTULO CUARTO DEL CUMPLIMIENTO DE LA VOLUNTAD ANTICIPADA

Artículo 23.- El suscriptor solicitará, al médico tratante, se apliquen las disposiciones contenidas en el Documento de Voluntad Anticipada o Formato.

Cuando el suscriptor se encuentre incapacitado para expresar su solicitud, le corresponde a su representante el cumplimiento de dichas disposiciones.

Los familiares del enfermo en etapa terminal, tienen la obligación de respetar la decisión que de manera voluntaria tome el enfermo en los términos de esta Ley.

Artículo 24.- Al momento en que el personal de salud correspondiente dé inicio al cumplimiento de las disposiciones y términos contenidos en el Documento de Voluntad Anticipada o Formato, deberá asentar en el historial clínico del enfermo en etapa terminal, toda la información que haga constar dicha circunstancia hasta su conclusión, en los términos de las disposiciones de salud correspondientes.

Para los efectos del párrafo anterior se incluirá el tratamiento en Cuidados Paliativos que el personal de salud correspondiente determine.

El paciente en situación terminal que esté recibiendo los cuidados paliativos, podrá solicitar nuevamente recibir el tratamiento curativo en la forma y términos previstos en la presente Ley.

Artículo 25.- El personal de salud a cargo de cumplimentar lo dispuesto en el Documento de Voluntad Anticipada o el Formato y lo prescrito en la presente Ley, cuyas creencias religiosas o convicciones personales sean contrarias a tales disposiciones, podrán ser objetores de conciencia y por tal razón excusarse de intervenir en su aplicación.

Será obligación de la Secretaría, garantizar y vigilar en las instituciones de salud, la oportuna prestación de los servicios y la permanente disponibilidad de personal de salud no objetor, a fin de garantizar el otorgamiento de los Cuidados Paliativos como parte del cumplimiento de la voluntad anticipada del enfermo en etapa terminal.

La Secretaría en el ámbito de sus atribuciones y posibilidades financieras, ofrecerá atención médica domiciliaria a enfermos en etapa terminal, de conformidad con los lineamientos que para tal efecto emita en los términos de la presente Ley.

Asimismo, la Secretaría emitirá los lineamientos correspondientes para la aplicación de la Ley de Voluntad Anticipada en las instituciones de salud de carácter privado.

Artículo 26.- El personal de salud en ningún momento y bajo ninguna circunstancia podrá suministrar medicamentos o tratamientos médicos, que provoquen de manera intencional el deceso del enfermo en etapa terminal.

Artículo 27.- No podrán aplicarse las disposiciones contenidas en el Documento de Voluntad Anticipada o en el Formato a enfermos que no se encuentre en etapa terminal, de conformidad con la presente Ley.

CAPÍTULO QUINTO DE LA COORDINACIÓN ESPECIALIZADA EN MATERIA DE VOLUNTAD ANTICIPADA

Artículo 28.- La Coordinación Especializada es la unidad administrativa, adscrita a la Secretaría, encargada de velar por el cumplimiento de las disposiciones establecidas en la presente Ley, en los Documentos de Voluntad Anticipada y en los Formatos.

Artículo 29.- Son atribuciones de la Coordinación Especializada.

- I. Recibir, archivar y resguardar los Documentos y Formatos a los que se refiere la presente Ley.
- II. Coadyuvar con el registro de donantes en coordinación con el Centro Nacional de Trasplantes y el Centro de Trasplantes del Distrito Federal;
- III. Fomentar, promover y difundir la cultura de la voluntad anticipada, sustentada en la deliberación previa e informada que realicen las personas, tendiente a fortalecer la autonomía de su voluntad.
- IV. Proponer, en el ámbito de su competencia, la celebración de convenios de colaboración con otras instituciones y asociaciones públicas o privadas en las que se promuevan la Ley.
- V. Realizar campañas permanentes de sensibilización y capacitación dirigidas a la sociedad, personal de salud de la Secretaría y de las instituciones de salud de carácter privado, respecto a la materia de la Ley.
- VI. Vigilar el cumplimiento de las disposiciones establecidas en los Documentos de Voluntad Anticipada y Formatos.
- VII. Las demás que le otorguen otras leyes y reglamentos.

Artículo 30.- Son obligaciones de la Coordinación Especializada:

- I. Supervisar que el personal de salud proporcione al otorgante información clara y oportuna, respecto de las condiciones de la enfermedad de que se trate, así como los tratamientos respectivos, a fin de fortalecer la autonomía de la voluntad del paciente

y posibilitar que el otorgamiento del Formato o Documento de Voluntad Anticipada, sea resultado de un análisis y deliberación personal previa, sobre la base de dicha información, y

II. Proporcionar información al personal de salud para que en los casos en que el otorgante del Documento de Voluntad Anticipada exprese en éste su decisión de ser sometido a medios, tratamientos o procedimientos médicos que pretendan prolongar su vida, éstos no sean contraindicados para la enfermedad de que se trate o vayan en contra de las prácticas médicas o la ética profesional.

TRANSITORIOS

PRIMERO.- El presente Decreto entrará en vigor al día siguiente de su publicación en la Gaceta Oficial del Distrito Federal.

SEGUNDO.- A partir de la entrada en vigor de la presente Decreto, se derogan las demás disposiciones que contravengan al mismo.

TERCERO.- El Jefe de Gobierno del Distrito Federal tendrá 90 días naturales para emitir el Reglamento y los Lineamientos conducentes para la aplicación de la presente ley.

CUARTO.- El Jefe de Gobierno del Distrito Federal, deberá realizar a más tardar en 90 días naturales las adecuaciones correspondientes al Reglamento Interior de la Secretaría de Salud del Distrito Federal, para proveer en la esfera administrativa lo relativo a la creación de la Coordinación Especializada en materia de Voluntad Anticipada.

QUINTO.- El Jefe de Gobierno del Distrito Federal deberá suscribir el convenio de colaboración correspondiente con el Colegio de Notarios a efecto de garantizar el cumplimiento de las disposiciones de la Ley de Voluntad Anticipada para el Distrito Federal y asegurar el menor costo posible de los honorarios correspondientes al Documento contenido en ella, así como la inclusión de la suscripción del mismo en las Jornadas Notariales.

SEXTO.- La Asamblea Legislativa del Distrito Federal, deberá establecer en el Presupuesto de Egresos para el ejercicio fiscal 2008, los recursos presupuestales correspondientes y suficientes para la operación y difusión de la Ley de Voluntad Anticipada para el Distrito Federal.

SÉPTIMO.- Una vez que el Centro Local de Trasplantes inicie sus operaciones, la Coordinación Especializada en materia de Voluntad Anticipada, continuará con la realización y ejecución de las disposiciones establecidas en la Ley de Voluntad Anticipada para el Distrito Federal, en materia de Donación y Trasplante de Órganos y Tejidos, y fungirá como coadyuvante de éste en los términos de dicha Ley y las disposiciones vigentes en materia de salud.

OCTAVO.- El Jefe de Gobierno del Distrito Federal, deberá suscribir los convenios de coordinación de acciones correspondientes con la Secretaría de Salud Federal, El Centro Nacional de Trasplantes y los Centros Estatales de Trasplantes, a efecto de garantizar el cumplimiento de las disposiciones establecidas en la Ley de Voluntad Anticipada para el Distrito Federal, en materia de Trasplantes y Donación de Órganos y Tejidos, con base en lo dispuesto por la Ley General de Salud en lo conducente y aplicable.

NOVENO.- Publíquese el presente Decreto en el Diario Oficial de la Federación para su mayor difusión.

Recinto de la Asamblea Legislativa del Distrito Federal, a los cuatro días del mes de diciembre del año dos mil siete.- POR LA MESA DIRECTIVA.- DIP. KENIA LÓPEZ RABADÁN, PRESIDENTA.- DIP. MARÍA ELBA GÁRFIAS MALDONADO, SECRETARIA.- DIP. ALFREDO VINALAY MORA, SECRETARIO.- (Firmas)

En cumplimiento de lo dispuesto por el artículo 122, Apartado C, Base Segunda, fracción II, inciso b), de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos; 48, 49 y 67, fracción II del Estatuto de Gobierno del Distrito Federal, y para su debida publicación y observancia expido el presente Decreto Promulgatorio, en la Residencia Oficial del Jefe de Gobierno del Distrito Federal, en la Ciudad de México, a los diecinueve días del mes de diciembre del año dos mil siete. - **EL JEFE DE GOBIERNO DEL DISTRITO FEDERAL, MARCELO LUIS EBRARD CASAUBON.- FIRMA.- EL SECRETARIO DE GOBIERNO, JOSÉ ÁNGEL ÁVILA PÉREZ.- FIRMA.- EL SECRETARIO DE SALUD, MANUEL MONDRAGÓN Y KALB.- FIRMA.**

TRANSITORIOS DEL DECRETO POR EL QUE SE REFORMAN, ADICIONAN Y DEROGAN DIVERSAS DISPOSICIONES DE LA LEY DE VOLUNTAD ANTICIPADA PARA EL DISTRITO FEDERAL; PUBLICADO EN LA GACETA OFICIAL DEL DISTRITO FEDERAL EL 27 DE JULIO DE 2012.

PRIMERO.- El presente Decreto entrará en vigor al día siguiente de su publicación en la Gaceta Oficial del Distrito Federal.

La Secretaría de Salud, conforme a la suficiencia presupuestal asignada por la Asamblea Legislativa del Distrito Federal, instrumentará las acciones establecidas en el presente Decreto.

SEGUNDO.- A partir de la entrada en vigor del presente Decreto, se derogan las demás disposiciones que contravengan al mismo.

TERCERO.- El Jefe de Gobierno del Distrito Federal tendrá 180 días naturales para modificar el Reglamento y los lineamientos.

BIBLIOGRAFÍA CITADA

- Aguilar, Adolfo. 1980. *Medios masivos de comunicación*. México: Tercer Mundo.
- Behar, Daniel. 2003. *Un buen morir; Encontrando sentido al proceso de la muerte*. México: Pax.
- Broggi, Marc Antoni. 2013. *Por una muerte apropiada*. Anagrama.
- Cabodevilla, Iosu. 2004. *Vivir y morir conscientemente*. Desclee de Brouwer.
- Castro, María del Carmen. 2011. *Coaching Tanatológico*. México: Trillas.
- Castro, María del Carmen. 2008. *Tanatología. La familia ante la enfermedad y la muerte*. México: Trillas.
- Cobo, Carlos. 2001. *Ars Moriendi. Vivir hasta el final*. Madrid: Díaz de Santos, S.A.
- Corles Igne, Germino Barbara, Pittman Mary A. 2005. *Agonía, muerte y duelo. Un reto para la vida*. México: Manual Moderno.
- Frankl, Viktor 2012. *Duelo y escuela. Educar en el sentido ante la pérdida*. Barcelona: Sello Editorial.
- García, Julio Antonio. 2007. *El Testamento*. México: Trillas.
- Gómez, Fernando. 2008. *El secreto para superar las pérdidas*. México: Trillas.
- López, Luis C. 2008. *Manual del Heredero*. México: Trillas.
- Oranday, Ma. Stella. 2002. *La revolución tecnológica y la difusión de la ideología a través de los medios*. México: ¡UníoS!
- Poch, Concepció. 2013. *Pérdidas y duelos*. Barcelona: Octadero
- Reyes, Luis Alfonso. 2009. *Tanatología Clínica en Cuatro Tomos. Tomo I El Hombre Total*. México: Arquero.
- Rodríguez, Arturo Guillermaud. 2015. *Diccionario de comunicación*. México: Ediciones La Biblioteca.
- S/A.2008. *¿Cómo enfrentar la muerte?: tanatología. Instituto Mexicano de Tanatología*. México: Trillas.
- Sánchez, Elena. 1991 *Qué son los medios de comunicación*. Madrid: Granada.
- Tovar, Oscar. 2011. *Un duelo silente*. México: Trillas.
- Valdés, Ramiro. 2002. *Diccionario del pensamiento martiano*. La Habana: Ciencias Sociales.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

De Fleur, Melvin y Sandra J. Ball-Rokeach. 1982. *Teorías de la Comunicación de Masas*, p.p. 89-96, España: Paidós.

Gandásegui, Marcos. 1976. *Estructura social y medios masivos de comunicación*, p. 36, Mexico: Revista Casa de las Américas.

Guinsber, Enrique. 1981. *Control de los medios, Control del hombre*, p.p. 72 y 97, Mexico: Nuevomar.

McQuail, Denis. 1983. *Introducción a la Teoría de la Comunicación de Masas*, p.p. 29-43, España: Paidós.

McQuail, Denis. 1972. *Sociología de los Medios Masivos de Comunicación*, p. 25, Argentina: Paidós.

CIBERGRAFÍA

Azteca Noticias, Noticiero Juan Carlos Barajas (Entrevista a *coach* Tantológico) [En línea] Disponible en: <http://www.aztecanoticias.com.mx/index.html> (Consultado el 10 de Septiembre de 2016).

Certificado de defunción y muerte fetal [En línea] Disponible en: <http://www.dgis.salud.gob.mx/contenidos/difusion/cdefuncion.html> (Consultado el 08 de Noviembre de 2016).

Cómo comunicar malas noticias [En línea] Disponible en: <http://www.dgt.es/Galerias/seguridad-vial/unidad-de-victimas-de-accidentes-de-trafico/aspectos-psicologicos/comunicar-malas-noticias.pdf> (Consultado el 10 de Septiembre de 2016).

Costos para superar el duelo, [En línea] Disponible en: <http://eleconomista.com.mx/finanzas-personales/2012/10/29/costo-superar-duelo>. (Consultado 30 de Septiembre de 2016).

Cuál es el proceso de embalsamamiento de un cadáver humano [En línea] Disponible en: <http://expansion.mx/salud/2013/03/08/cual-es-el-proceso-de-embalsamamiento-de-un-cadaver-humano> (Consultado el 11 de Noviembre de 2016).

Cuidados paliativos y la Tanatología [En línea] Disponible en: http://imt-tanatologia.blogspot.mx/2012_02_01_archive.html (Consultado el 28 de Agosto de 2016).

E. Cartelera “Las 9 mejores películas violentas” [En línea] Disponible en: <http://www.ecartelera.com/noticias/29244/las-9-mejores-peliculas-violentas/> (Consultada Octubre 2016)

Este es el significado de la ofrenda para Día de Muertos [En línea] Disponible en: <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2016/10/26/1124553> (Consultada Noviembre 2016)

Instituto Mexicano de Tanatología, A.C. [En línea] Qué es la tanatología. Disponible en: <http://tanatologia.org.mx/que-es-tanatologia/> (Consultado el 20 de Agosto de 2016).

Programa Hola Californias de Ensenada (Entrevista a Psicóloga) [En línea] Disponible en: <http://stmedia.net/programas/hola-californias> (Consultado el 9 de Septiembre de 2016).

¿Qué significado tienen las calaveras literarias? [En línea] Disponible en: <http://elnauzonteco.blogspot.mx/2010/11/que-significado-tienen-las-calaveras.html> (consultado Noviembre de 2016)

¿Qué tan preparado estarías para morir? [En línea] Disponible en: <http://www.elfinanciero.com.mx/empresas/ganas-15-mil-pesos-al-mes-no-te-alcanzaria-para-tu-funeral.html> (Consultada Noviembre de 2016)

Tiene México una de las 10 funerarias más grandes del planeta [En línea] Disponible en: <http://www.noticiasmvs.com#!/noticias/tiene-mexico-una-de-las-10-funerarias-mas-grandes-del-planeta-714> (Consultado el 4 de Septiembre de 2016).

Todos Santos, día de muertos [En línea] Disponible en: <http://www.ensayistas.org/antologia/XXA/paz/paz2.htm> (Consultada en Febrero de 2016)

Ver películas alivia el dolor, Periódico web español “Muy Interesante” [En línea] Disponible en: <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/ver-peliculas-alivia-el-dolor-441474544817> (Consultado el 03 de Septiembre de 2016).

Voluntad anticipada, entre confusión y vacíos legales [En línea] Disponible en: <http://sipse.com/mexico/muerte-voluntad-anticipada-entre-confusion-vacios-legales-185496.html> (Consultado Noviembre de 2016)

