



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

**“PROPUESTA DE UN TALLER EN EDUCACIÓN
TANATOLÓGICA DIRIGIDO A ADOLESCENTES”.**

T E S I N A

QUE PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PEDAGOGÍA

P R E S E N T A

MÓNICA CALVO ROJANO



Facultad de Filosofía
y Letras

ASESORA: MTRA. ALEJANDRA E. LÓPEZ QUINTERO

MÉXICO D.F.

2009



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.

Dedicatorias:

A ti: Mamá. Gracias por estar conmigo en todo momento; en tristezas y alegrías, éxitos y fracasos; por ser mi amiga y confidente, pero sobre todo, por ser mi madre. Eres mi ángel, y aunque no lo diga a menudo, te quiero con todo mi corazón. Gracias por todo tu amor y cariño.

Agradecimientos:

A Dios, por permitirme llegar hasta aquí y por la familia que me dio.

A mi abuelito Domingo: Por ser ejemplo de esfuerzo y fortaleza. Tienes un lugar muy importante en mi corazón. Gracias por todo.

En memoria de mi abuelita Margarita: Por haber sido mi compañera durante varios años, por todo lo que te aprendí. Tú no te has ido, sigues aquí y seguirás por siempre.

A mi tía Georgina: Por su apoyo y confianza.

A mis tíos Alfredo e Isabel: Gracias por todo su apoyo y consejos. Porque ustedes me hacen creer que el amor, la confianza, el respeto y la familia, aún pueden existir.

A mis tíos Arturo y Cricelia: Por ser claros ejemplos de lucha y trabajo constante en su vida, por las convivencias. "Porque mientras no te derrotes de mente, puedes triunfar", sabio consejo tío.

A mis tíos Oscar y Gloria: Por ser mis ejemplos a seguir en el ámbito educativo, por toda la ayuda que me han brindado. Tía Gloria, con tu experiencia, quien mejor guía que tú.

A mis primos: Alfredo, Edgar, Jessica, Karina, Arturo, Gloria, Brenda y Oscar, por todas las convivencias y los gratos momentos que hemos compartido.
Primos OSCAR, BRENDA Y MICHAEL: Gracias. Porque sin su ayuda, este trabajo no hubiera sido posible.

A mi asesora Mtra. Alejandra: Por ser la única persona que nunca dejo de confiar y creer en mí y en este proyecto. Por toda su dedicación y tiempo. Gracias por sus valiosos consejos y escucharme. Por ser la gran profesora que es, espero algún día contar con el carácter y valor que usted posee: para la vida, para el trabajo, para todo.

A mi gran amiga "Nor": Por los buenos (y no tan gratos) momentos que vivimos durante la carrera, porque eres de las pocas personas que sabe lo que significa la "amistad", porque cuento con alguien, te estimo mucho. ¡Ah! Y gracias por tu ayuda, no sé que habría hecho sin ella.

Al Dr. Juan Hernández: Por haber compartido conmigo algunas de sus experiencias como médico en este proceso de la muerte. Por alentarme a desarrollar este proyecto.

A todos mis profesores del Colegio de Pedagogía, en especial, a la Mtra. Susana Bercovich, a la Lic. Vilma Ramírez, gracias por los conocimientos que me transmitieron; y por supuesto, a mis sinodales: Lic. Ma. de la Cruz, Lic. Rosa Lezama y Mtra. Alejandra López.
Gracias por hacerme crecer.

A la UNAM: Por abrirme sus puertas y permitirme ser una profesionista más. Por sus grandes Instalaciones, bibliotecas y áreas verdes, las mejores para mí.

Cuando uno "aprende" de sus propios aciertos y fracasos, está modificando su vida; el destino no existe, no creó en él, sólo en la "vida", de la cual cada individuo es responsable, por ende, puede decidir si construye o destruye la misma. Cuando uno se toma un momento para pensar y reflexionar por igual ¿Para qué? y no ¿Por qué? al dolor, la tristeza, el sufrimiento, la alegría, el amor y el privilegio . . . sólo entonces, uno aprende y crece en todos los sentidos. Crecer otorga criterio, personaliza, pero sobre todo, hace que uno resuelva con rigor sus propios problemas. Hoy comprendí, que absolutamente todo y todos tendremos un fin... todo en el mundo es efímero: el día, la noche, la vida, la muerte; y que precisamente por eso, el pasado no debe olvidarse, porque es aprendizaje, experiencia, el futuro incierto y el presente . . . un regalo. Y que entre más rápido acepte uno su realidad, menor el sufrimiento, así como aceptación para lo inevitable.

Gracias a mi mamá que tan amorosamente espero el final de este proyecto. Y a todas aquellas personas que de forma directa e indirecta ayudaron a estructurar este trabajo.

A veces, un ser insignificante y frágil, puede transformar el sufrimiento y el miedo en valor, en vida.

Mónica C. Rojano.

ÍNDICE

	Página
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I	
¿Porqué educar para la muerte?	1
1.1 Hacia una pedagogía de la muerte	2
1.2 Didáctica en la educación para la muerte	6
1.3 Objetivos de la pedagogía de la muerte	7
CAPÍTULO II	
La Tanatología	9
2.1 Historia de la tanatología	9
2.2 Concepción de la tanatología	10
2.3 Subconceptos de la muerte	10
2.3.1 Subconcepto de universalidad	11
2.3.2 Subconcepto de irreversibilidad	12
2.3.3 Subconcepto de no funcionalidad	12
2.3.4 Subconcepto de no causalidad	12
2.3.5 Subconcepto de continuación no corpórea	13
2.4 Lo prohibido de la muerte	14
2.5 Preparación para la muerte	16
CAPÍTULO III	
La Adolescencia	21
3.1 Concepto de adolescencia	21
3.2 Desarrollo físico. Pubertad	22
3.3 Cambios cognitivos y sociales	24
3.4 Síndrome de la adolescencia normal	25
3.5 Principales crisis adolescentes	30
3.5.1 Confrontación social	30
3.5.2 Violencia en la familia	31
3.5.3 Problemas escolares	32
3.5.4 Depresión en el adolescente	33
3.5.5 Suicidio en el adolescente	34
3.5.6 Comportamientos vinculados con ideaciones e intenciones suicidas en la adolescencia	38
3.5.7 Niveles suicidas	38
3.5.8 Mitos y realidades acerca del suicidio	40
3.6 Factores protectores	41
3.6.1 Resiliencia	42

CAPÍTULO IV	
El Duelo	45
4.1 Definición de duelo	45
4.1.2 Definición de luto	46
4.1.3 Características del duelo	46
4.1.4 Tipos de pérdida	48
4.1.5 Condiciones que indican la probabilidad de afectación en un duelo	49
4.1.6 Tipos de duelo	51
4.1.7 Sentimientos de dolor ante una pérdida. Etapas del duelo	55
4.2 Concepto de muerte en el adolescente	58
4.2.1 Principales características del adolescente ante la muerte	59
4.2.2 Cómo encara el adolescente las muertes y pérdidas cercanas	59
4.2.3 Recomendaciones para adolescentes ante la muerte	60
CAPÍTULO V	
Propuesta del Taller en Educación Tanatológica	63
Justificación	63
Metodología	64
Objetivos	66
Cartas descriptivas	68
Anexos	83
Conclusiones	114
Bibliografía	118

INTRODUCCIÓN

Hablar de la muerte es fuerte y difícil para la mayoría de las personas; definitivamente, no es un tema fácil de exponer, sin embargo, es lo único certero que tenemos todos los individuos.

Es por ello, que este trabajo tiene como finalidad exponer la carencia de la Educación Tanatológica, ya que, no es impartida en ningún sector educativo, y es hasta ahora, cuando la ciencia de la Tanatología ha empezado a tener un poco más de difusión en las personas. Sin embargo, aún hay muchos sectores de nuestra sociedad que desconocen por completo lo qué es y estudia la Tanatología.

El objetivo fundamental de esta tesina, es propiciar la reflexión sobre la muerte misma en las personas y que deje ser considerada como un tema "tabú". De esta manera, se puede propiciar que los individuos aprecien, cuiden y valoren más su vida.

El presente Taller en Educación Tanatológica se encuentra dirigido a adolescentes porque es en esta etapa en la que los sujetos "atravesan" por diversos cambios: físicos, psicológicos, cognoscitivos, sociales, etc. A los cuales tendrá que ajustarse el "nuevo" joven que, está dejando atrás la niñez.

Algunos adolescentes pueden "pasar" esta etapa sin mayor problema, pero para otros más, resulta sumamente difícil y, si aunado a esto, el joven sufre la pérdida de algún ser querido o cercano, puede generar que el adolescente se llegue a sentir solo, incomprendido y confundido.

Por medio de la propuesta de este taller, se pretende propiciar y difundir más, la educación para la muerte. El Pedagogo puede colaborar en esta área sí se capacita adecuadamente y proporcionar técnicas que permitan una mejor comprensión acerca del proceso de la muerte y el morir.

Asimismo, el hacer conscientes a los individuos de su mortalidad, se propicia una reflexión para valorar más la vida.

El desarrollo de esta temática está conformada por cinco capítulos organizados de la siguiente manera: En primer lugar, se tratará la cuestión: ¿Por qué educar para la muerte?, puesto que es el principio básico que todos los seres humanos deberíamos conocer. También, se abordarán los subtemas: Didáctica en la educación para la muerte y, objetivos de la pedagogía de la muerte.

En el segundo capítulo se expondrá La Tanatología, así como su historia y concepción; puesto que no se podría hablar de la Educación para la muerte sin conocer y apoyarse de la ciencia de la Tanatología. Después, se analizarán los Subconceptos de la muerte: premisas básicas para todos los individuos, lo prohibido de la muerte y preparación para la misma.

El tercer capítulo está dedicado a la Adolescencia, en el que se estudiará el desarrollo físico, los cambios cognitivos y sociales y, las principales crisis por las que puede atravesar el adolescente: agresividad, problemas escolares, depresión y suicidio.

Por otra parte, en el cuarto capítulo se abordará El duelo, su concepto, sus características, etapas y tipos. Además de incluir algunas recomendaciones para adolescentes ante la situación de la muerte.

Y finalmente, el último capítulo está dedicado al desarrollo de las actividades propuestas para el Taller en Educación Tanatológica.

He visto el fuego y he visto la lluvia,
he visto días soleados y pensé que
nunca acabarían. He vivido tiempos
de soledad en los que no logre encontrar
un amigo. Pero siempre pensé. . .
que te volvería a ver.

James Taylor.

Capítulo 1. - ¿Por qué educar para la muerte?

La muerte es inevitable y, la mayoría de las personas intentamos no hablar de ella, de esconderla, callarla y mantenerla en secreto para uno mismo y para los demás; por lo tanto, casi nunca se reflexiona y menos se prepara para la misma. Nos sentimos inmortales y nos gusta “creer” que nunca llegara a nosotros. Sin embargo, no tomamos en cuenta que la muerte, es un proceso natural como el de la vida, la muerte es necesaria, ya que sin ella, no habría renovación en los seres humanos y la vida, sería menos apreciada y valorada aún.

Lo importante de la misma, no es que se viva muchos años, sino la manera en que se vive, tal y como lo expreso Montaigne: “La utilidad de la vida, no consiste en la duración sino en el uso: algunos han vivido durante mucho tiempo y han vivido poco”¹. Es decir, todos y cada uno de nosotros debemos cuidar, apreciar y valorar nuestra vida, que es única e irrepetible. Por tal motivo, deberíamos mejorar las relaciones con los seres que nos rodean, expresarles nuestros sentimientos y cariño, darle un sentido positivo a la vida. Desafortunadamente, el tema de la muerte, es “prohibido” en muchos ámbitos, uno de ellos es el de la educación, en donde se enseñan diversos conocimientos que le serán útiles al hombre para el futuro (sin tomar en cuenta la finitud de su vida), es decir, la muerte.

Quizá sea porque en efecto, es un tema fuerte, de gran impacto, no es nada fácil pensar, reflexionar y, aceptar que un día la vida se irá, y por lo tanto, se dejará de existir. Al respecto, podríamos cuestionarnos:

¿Por qué no aprender a vivir de mejor manera?, ¿Por qué no enseñar a valorar y cuidar más nuestra vida?. La educación tanatológica no es únicamente para

¹ Cfr. Concepció Poch, Herrero, Olga. “La muerte y el duelo en el contexto educativo”. P. 23.

preparar a las personas a aceptar su muerte, nos enseña también a apreciar la vida. Al respecto, Concepció Poch y Olga Herrero señalan: “Si tanto el sexo como la muerte pertenecen a la vida, ¿Qué razones hay para educar sexualmente y no tanatológicamente? ¿Qué justificación pedagógica se puede esgrimir para prohibir las vivencias educativas en torno a la muerte? ¿Cómo explicar a los adolescentes la experiencia de la muerte y hacer frente a sus preguntas? ¿Cómo se trata la muerte en los currículos educativos? ¿Cómo vemos y vivimos la muerte los educadores? ¿Qué valores y actitudes surgen en torno a la muerte? ¿Cómo afrontar la muerte de un niño o joven ante sus compañeros?”². Cada una de estas preguntas son de vital importancia, sin embargo, la mayoría de las veces, no pueden ser respondidas, ya que, ni los profesores ni la familia tienen la preparación adecuada en este ámbito.

Es necesario que la muerte forme parte de la educación para que los individuos reflexionen y hablen de la misma, pero sobre todo, para que vivan de la mejor manera posible el “hoy”.

1.1 Hacia una pedagogía de la muerte.

Hoy en día, tanto la Psiquiatría como la Psicología y otras ciencias, han empezado a abarcar el campo de la Tanatología, ya sea por medio de libros, revistas, reportajes, diplomados, etc. Sin embargo, es necesario mencionar, que la mayoría de los libros y revistas que hablan sobre la educación para la muerte y la muerte en general, son escritos y publicados por españoles, y otros más, por norteamericanos. Es triste darse cuenta que a la mayoría de los mexicanos no nos ha interesado saber y/o conocer más sobre este tema, y mucho menos, llevarla a cabo en contextos como el de la educación. Tal parece que la Pedagogía no tiene cabida ni relación con este tema lo cual, es un error, pues son las Instituciones Educativas en donde los niños y adolescentes se relacionan y conviven con otros individuos; además “el papel de la escuela no es únicamente ofrecer contenidos informativos, sino también dar apoyo a la persona en todas sus dimensiones, es decir, al alumno y a todo

² Ibídem. p. 26.

lo que le rodea, en especial a su contexto familiar.”³ Una tanatóloga mencionó: que el pedagogo no sólo debe enseñar, capacitar y orientar, también debe “acompañar” a los alumnos en diversos sentidos a los individuos, lo cual es muy cierto ya que, “el auténtico educador es aquel que intenta serlo en cualquier situación, por dura que sea”.⁴ Sin embargo, la Pedagogía no se ha ocupado de educar convenientemente respecto a la muerte, y la mayoría de las veces, nadie lo hace.

Al respecto, el paidopsiquiatra Carlos Cobo Medina se cuestiona lo siguiente:

La necesidad de impulsar una pedagogía y cultura de la muerte, mediante el entrenamiento en determinadas vivencias enriquecedoras del valor de la vida que no sólo se niegan la muerte sino que la tienen implícitamente en cuenta, lejos de fantasías o de pánicos macabros, a los que, por el contrario, neutralizan y ahuyentan fantasmas. Una pedagogía de los sentimientos y de la conciencia moral, una pedagogía del tiempo y de la memoria; de la contemplación; una pedagogía de la soledad y del silencio (de cómo se callan las cosas que suenan y de cómo suenan las cosas que están calladas), una pedagogía del misterio (por ejemplo, ver las cosas de una manera nueva, despojadas de su función cotidiana; amar el sonido de versos que no se entienden, encontrar la alegría de un cajón revuelto, recuperar los sueños extraños perdidos . . . y de ese “no se” ante la muerte), un interés por la entrañable e innumerable genealogía de ancestros de los que heredamos nuestros rasgos de identidad familiar, y también de esos otros de los que, aunque no estén directamente vinculados a nuestros genes, heredamos bellísimas obras (ese consuelo inmortal del arte, de la música, de la poesía, de la pintura . . .) y, fundamentales descubrimientos para la humanidad.⁵

Esta reflexión expresa la carencia de una pedagogía de la muerte y a la vez, la necesidad de que exista.

El ámbito educativo no puede seguir ignorando esta temática. La creación de una conciencia de la muerte es clave para la orientación de la vida en los individuos. Es la base como se mencionó anteriormente, para vivir mejor y con mayor plenitud, otorgando la importancia debida a las cosas que la tienen, así como asumir de manera consciente, la responsabilidad de la vida misma. Tal y como lo expresa: I. Orellana: “La Pedagogía no se ocupa de educarnos convenientemente en la educación para la muerte, ni la sociedad, ni

³ Ibídem. P. 27.

⁴ Ídem.

⁵ A. De la Herrán. “Introducción a una Pedagogía de la muerte”. En: www.rioeel.org/deloslectores/1769herran.pdf [20 marzo; 2008.]

la familia. Simplemente se confía en que sea la vida, cuando nos afecte a cada uno, la que nos presente esa cruda faceta de la misma.”⁶

Tomando en cuenta lo anterior, las Instituciones educativas no pueden seguir relegándose dentro de ese ámbito, se debe dejar de ver como un “tabú”, como el tema prohibido del cual no se quiere saber. Es hora de que se propicien condiciones adecuadas, de tolerancia y, sobre todo, que exista la capacidad de reflexión para que se pueda llevar a acabo el estudio de la educación tanatológica en diversas Instituciones.

Es sin duda, una propuesta difícil de realizar, pero, analizando las ventajas que nos da, quizá pueda difundirse de mejor manera y dejar de ser vista como un tema desagradable y sin importancia.

Para poder propiciar una pedagogía de la muerte, es necesario, comprender los siguientes conceptos⁷:

- Mortalidad de todo ser humano: La muerte de todos es la certeza mayor, lo que incluye la muerte propia. La mortalidad es un requisito para otorgar un sentido a la vida, y una condición necesaria para aprovechar y contribuir a la posible evolución del ser humano. Esta afirmación, es algo que, naturalmente, logra el niño y el preadolescente de un modo adecuado, y que el adolescente y algunos jóvenes vuelven a perder para que el adulto no vuelva a recordarlo más que a golpe de pérdida. Lo explica bien Osho:

Los jóvenes, no van a serlo siempre. De repente, cuando llegan a los cuarenta y dos años la sociedad los deja en el limbo. No saben que hacer. Se vuelven neuróticos porque no saben, nunca les han enseñado, nunca les han dado un método para enfrentarse a la muerte. La sociedad les ha preparado para la vida, pero nadie les ha enseñado a estar preparados para la muerte. Necesitan tanto educación para la muerte como para la vida.⁸

⁶ Ibídem. P. 6.

⁷ A. de la Herrán. “Introducción a una Pedagogía de la muerte. En: www.rioeel.org/deloslectores/1769herran.pdf [20 marzo, 2008]

⁸ Ibídem. P. 7.

- La omnipresencia de la muerte: Si abrimos los ojos o los cerramos (a los prejuicios, nos daremos cuenta de que la muerte está en todas partes, como condición necesaria para la vida, para su permanente renacer y para la formación y madurez personal de todos. Es decir, la muerte se encuentra en juegos, canciones, películas, teatro, novelas, cuadros, historias, medios de comunicación y vivencias directas e indirectas.

Es necesario, hacerse consciente de la muerte y trabajarla como formación personal y profesional para los docentes, con el fin de razonar y reaccionar lo mejor posible ante ella.

- La presencia de aquellos que murieron. Cuando se es consciente de esto, la propia labor se transforma automáticamente en una tarea compartida, en un quehacer cooperativo que se origina y se proyecta más allá de nuestra vida concreta, una de cuyas fuentes de motivación es esa responsabilidad naturalmente heredada y por legar. Este modo de percepción, puede ayudarnos a percibir la vida más allá del ego individual y colectivo, quizá desde una conciencia más y más compleja, hasta ser capaz de otorgar a la vida su justa importancia.
- La necesidad de que la muerte exista: En la medida en que todo el fenómeno humano, natural y cósmico se encuentra sumido en un proceso evolutivo permanente, cuyo sentido puede reconocerse, y que se desarrolla a través de ciclos relativos, muertes y renacimientos simultáneos. Y por último:
- El deseo no egótico de trascendencia (mejora social y de la historia futura), es decir como síntesis de un buen aprendizaje desarrollado entre las variables (ego, conciencia, evolución interior, muerte). No hay tema más constante e indiferente que la muerte.⁹ Quizá no sea el acto de morir lo que ocasione mayor rechazo, sino la indiferencia que conlleva.

⁹ Ibídem. Pags. 7 – 8.

En torno a la muerte, “se puede construir un recorrido educativo, con el único objetivo de hacernos sentir aquí y ahora menos hartos, menos desesperados, menos solos”.¹⁰

Se debe hablar de la pedagogía de la muerte porque en todos los seres humanos, se experimenta la despedida, de alguna u otra forma, siempre existen pérdidas en la vida y educar significa aprender, pero también concluir.

Educar para la muerte significa reconocer y ser conscientes de su presencia pero sobre todo, aprender a aceptarla.

1.2 Didáctica en la educación para la muerte.

Es sin duda, la didáctica una parte muy importante para la pedagogía, y es entendida como: “Una disciplina comprometida y crítica que aborda el problema de la enseñanza y el aprendizaje”.¹¹

Es imprescindible la necesidad de justificar la educación para la muerte por medio de la didáctica. De tal manera que, dentro de este contexto se entenderá por didáctica de la muerte la aplicación de la educación tanatológica al conocimiento y comunicación desarrollados en contextos educativos, contemplados desde la perspectiva de la planificación y el curriculum, la metodología didáctica, los recursos didácticos, la evaluación, la investigación de la enseñanza – aprendizaje, la creatividad, la conciencia y la formación del profesorado. La didáctica de la muerte tiene la intención de fundamentar el enseñar, el aprender, el desaprender y el reaprender en función de la autoformación de alumnos y profesores. Estos lineamientos son de manera general, pero es necesario mencionarlos porque no podría llevarse a cabo una pedagogía de la muerte sin una didáctica que estructure y tome en cuenta los puntos anteriormente señalados.

¹⁰ Cfr. Mantegazza, Rafael. “La muerte sin máscara. Experiencia del morir y educación para la despedida”. P. 45.

¹¹ Cfr. Panza G. Margarita, Pérez J. Esther Carolina, Morán O. Porfirio. “Fundamentación de la didáctica”. Tomo I. P. 27.

Para propiciar una didáctica en la educación para la muerte, es necesario centrarse en el quién, qué, cómo, con qué, y para qué abordar la educación tanatológica, es decir, enseñar, aprender, evaluar, formarse, investigar y crecer.

Quizá de esta manera, sea posible que la pedagogía de la muerte pueda tener cabida en las Instituciones Educativas y “se pueda hablar de ella no para eliminar el dolor ni el miedo, sino para superar la parálisis que nos domina cuando nos asalta y nos invita a su juego; no para aprender a amarla, sino para ejercitarnos en acompañar y acompañarnos hacia su horizonte definitivo”.¹²

Se debe educar para la muerte y, por consiguiente, se estará educando también para la vida.

1.3 Objetivos de la pedagogía de la muerte:

Para poder implementar una pedagogía de la muerte, es necesario que se establezcan metas u objetivos, ya que, se debe cuestionar sobre lo que se pretende lograr con los individuos al impartir este tema, así como su utilidad.

Para ello, retomaré algunos que mencionan Concepció Poch y Olga Herrero:¹³

- Construir una pedagogía de la contingencia, del sufrimiento, de la finitud y la muerte en el marco de una pedagogía de la vida.
- Fomentar la acción educativa no sólo en las vivencias del placer y la felicidad como meta absoluta, sino también en las situaciones límite que no podemos eludir.
- Concretar y desarrollar, a través de la reflexión y la praxis, el trabajo en los valores generados por situaciones de contingencia, sufrimiento y muerte.
- Formar a los educadores en la psicología del adolescente ante la muerte, así como en las características más significativas de un proceso de duelo.

¹² Mantegazza, Rafaele. Op.Cit. Contraportada.

¹³ Poch, Concepció, Herrero, Olga. Op. Cit. P. 30.

- Solicitar la ayuda de otros profesionales cuando nuestra tarea de educadores se vea excedida por cuestiones que vayan más allá de nuestra formación.
- Desarrollar una pedagogía de la vida y de la muerte en la escuela, a través de las asignaturas, de las sesiones de tutoría o de algún hecho que muestre la conveniencia de hablar sobre el tema.
- Proporcionar a [...] y adolescentes instrumentos para que puedan afrontar mejor la muerte de personas queridas y también reflexionar serenamente sobre la propia.
- Abordar la construcción del conocimiento sobre la muerte y el morir, así como los diferentes conceptos que posibiliten una experiencia crítica de la muerte humana.
- Conocer las actitudes o sentimientos que se presentan en los individuos ante la muerte y el morir.
- Romper con los tabúes, miedos y mitos que existen en torno a la muerte.
- Propiciar la comunicación en torno a la muerte entre jóvenes y adultos, profesores y padres.

Es importante tomar en cuenta los objetivos señalados, quizá de esta forma, la muerte pueda comprenderse como el proceso natural que es y, a la vez, beneficiar a los individuos para mejorar sus vidas.

En este capítulo, se analizaron algunos de los aspectos más importantes relacionados con la educación para la muerte y se enfatiza la necesidad de abarcar y propiciar una pedagogía de la muerte en los individuos. A continuación, como parte fundamental de esta tesina, abarcaré los puntos y conceptos más relevantes de la Tanatología.

El tiempo es la sustancia de que estoy hecho. El tiempo es un río que me arrebató, pero yo soy el río; es un tigre que me destroza, pero yo soy el tigre; es un fuego que me consume, pero yo soy el fuego.

José Luis Borges.

Capítulo II. La Tanatología.

Con el presente capítulo, se pretende tener un conocimiento general sobre las características más importantes de la ciencia de la Tanatología, así como sus antecedentes, historia y concepto de la misma, puesto que nos ayudará a entender cuál es la finalidad y utilidad de la Tanatología, y que es sugerida en este proyecto.

2.1 Historia de la Tanatología.

La Tanatología surge en 1901, y ese término se lo dio un médico ruso llamado Elías Mentchnikoff. En este tiempo, “la Tanatología fue considerada como una rama de la medicina forense que trataba la muerte y todo lo relacionado con los cadáveres.”¹⁴ Pero a partir de los años sesenta, se le empieza a dar otro enfoque, gracias a una mujer llamada Elisabeth Kubler Ross, quien fue médico psiquiatra. “Ella nació en Zurich, Suiza; se graduó en 1957 y, en 1958 se va a Nueva York en donde se horroriza por el tratamiento que se les daba a los enfermos terminales. Eran evitados y abusados, nadie era honesto con ellos”¹⁵.

Es ante esta situación, donde ella cambia ese trato y empieza a acompañar a los enfermos y a hacer de esta labor su principal tarea. Elisabeth hacía que estas personas expresaran lo que sentían. Ella decía: “Mi meta era romper con la barrera de la negación profesional que prohibía a los pacientes expresar sus más íntimas preocupaciones”¹⁶.

¹⁴ www.cooperacionydesarrollo.org.mx/servicios/tanatologia.html [15 febrero 2008]

¹⁵ Ídem.

¹⁶ Ídem.

2.2 Concepción de la Tanatología.

Este término proviene de dos vocablos: “Thanatos que significa muerte en griego y es la Diosa de la Muerte, ella era hija de la noche, a la cual se le denomina Eufrone o Eubolia que quiere decir: Madre del buen consejo”.¹⁷

Y logos: “quien para los filósofos griegos esta palabra no se entendía como estudio o tratado, sino como sentido.”¹⁸

Por lo tanto, la tanatología puede ser definida etimológicamente como: “El sentido de la muerte vista desde un plano psicosocial o bien, la ciencia encargada de encontrar sentido a la muerte”.¹⁹

“Thanatos la muerte es representada con una guadaña, una ánfora y una mariposa. La guadaña es para indicar que los hombres serán sesgados en masa como hierbas efímeras, el ánfora para guardar las cenizas y, la mariposa volando, es el emblema de la esperanza en otra vida”.²⁰

Definitivamente, hablar de la muerte es difícil, cuesta trabajo aceptar la mortalidad y entender que algún día, ya no se estará más aquí. La muerte en general, es compleja y para que se entienda mejor, es necesario conocer los diferentes subconceptos que la rigen. De esta manera, los individuos podrán comprender mejor el significado de la muerte. Cabe señalar que estas premisas son dirigidas a todos los individuos, es decir, desde los niños hasta los adultos.

2.3 Subconceptos de la muerte.

Estos Subconceptos planteados por Concepció Poch y Olga Herrero son²¹:

¹⁷ Ídem.

¹⁸ Cfr. Rebolledo Mota, J. Federico. “Aprender a morir. Fundamentos de Tanatología médica”. P. 9.

¹⁹ www.cooperacionydesarrollo.org.mx/servicios/tanatologia.html [16 febrero 2008]

²⁰ Ídem.

²¹ Poch, Concepció, y Herrero, Olga. Op.Cit. P. 107.

- ¿Todos los seres vivos mueren? Universalidad.
- ¿Se puede volver a la vida una vez que has muerto? Irreversibilidad.
- ¿Cuándo uno muere el cuerpo ya no funciona? No Funcionalidad.
- ¿Por qué nos morimos? Causalidad.
- ¿Es la muerte un final? Continuación no corpórea.

2.3.1 Subconcepto de universalidad.

Todos los seres humanos, desde los niños hasta los adultos, deben aprender y ser conscientes de que:

- Todo ser vivo muere.
- La muerte en último término es inevitable.
- La muerte es generalmente impredecible.

Estas son premisas básicas para seguir comprendiendo el concepto de muerte. Sin esta información, es difícil que los individuos entiendan el significado de la misma y que la acepten. Cabe señalar que, estas premisas son importantes para todos los individuos ya que, se “vive” desconociéndolas y se cree que la muerte es un “problema de los otros”, no de nosotros.

Una vez que se ha asimilado este subconcepto, se contrarresta la idea de que la muerte es selectiva, es decir, que no les sucederá a nuestros familiares o amigos cercanos (padres, hermanos, primos, etc.) Aceptar que esto no es así y, que todos algún día morirán, implica obtener mayor comprensión sobre la muerte.

Hacer conciencia de que todo lo que existe no es permanente y tiene un fin, posee un aspecto positivo, tal y como lo afirma Torralba:

“Lleva a valorar más la eternidad del instante y a vivirlo con mayor plenitud. La vida es plena, es vigorosa porque está llena de instantes que vale la pena vivir con intensidad de corazón y de espíritu. Sin estos instantes, la vida

sería una tumba saqueada, la crónica de una muerte anunciada. El instante da sentido a la totalidad de vivir”²²

Sin embargo, es difícil contribuir a que los individuos entiendan algo que a la mayoría nos cuesta trabajo aceptar.

2.3.1 Subconcepto de irreversibilidad.

El fin de este subconcepto, es lograr que los sujetos entiendan que una vez que la muerte tiene lugar, se convierte en un proceso que no tiene marcha atrás, es decir, que no se le puede devolver la vida a alguien que ha muerto. Esta premisa parece muy lógica, sin embargo, en diversas películas, caricaturas y novelas hacen que algunos personajes resuciten y se crea que después de la muerte, se puede continuar con vida, propiciando que algunos individuos, crean en esta ilusión y, por lo tanto, no se le otorga la importancia debida a la muerte.

2.3.2 Subconcepto de no funcionalidad.

Este subconcepto hace referencia al hecho de que, una vez muerto, el cuerpo físico deja de llevar a cabo sus funciones vitales, tales como: respirar, moverse, ver, hablar, etc.

La no funcionalidad, debe explicarse principalmente a los niños, ¿por qué? Porque son ellos los que hacen preguntas como: ¿Tendrá hambre el abuelo?, ¿Podrá verme desde el cielo?, etc. Es necesario que este subconcepto sea abordado de manera pertinente y, se enfatice el hecho de que una persona muerta, deja de llevar a cabo las funciones que su cuerpo hacía.

2.3.3 Subconcepto de no causalidad.

Con el presente subconcepto, se aclara el hecho de que toda muerte tiene una causa, es decir, un por qué.

²² Íbidem. P. 109.

Cuando esta idea no es asimilada, puede provocar mucho sufrimiento en los individuos, ya que, en algunas ocasiones, las personas pueden sentirse culpables de la muerte de alguien por haberle deseado la muerte, por pensarlo y querer que se fuera, por no haber tenido más cuidado con la persona, etc. Es muy importante entender que los pensamientos o deseos no pueden provocar la muerte de alguien y que ésta se presenta por diferentes causas donde no tienen que ver los pensamientos.

2.3.4 Subconcepto de continuación no corpórea.

Este último subconcepto abarca la idea o construcción de un mundo o vida en “el más allá”, ya sea por medio de la espiritualidad, las creencias religiosas o filosóficas que permitan atribuir un significado a lo que cada persona cree que sucederá después de la muerte. Algunas personas se sienten incómodas, pues no tienen claras sus propias creencias sobre lo que sucede después de la muerte, por lo que evitan hablar de ello. Sin embargo, lo importante (independientemente de las ideas que se tengan), es que se hable acerca de la muerte, que se fomente un clima propicio para expresar nuestras propias creencias y escuchar la de los demás. Compartir miedos y dudas, así como el dolor que causa la experiencia de vivir la muerte cercana de alguien. De esta manera, estaremos también enfrentándonos a nuestro sufrimiento y, a la vez, a superarlo.

Por otra parte, el Instituto Mexicano de Tanatología²³, hace referencia a las características propias de la muerte, con el fin de que las personas comprendan este tema y lo acepten. Dichas características son las siguientes:

- Universal: Todos los seres vivos mueren.
- Natural: Es un suceso vinculado con la vida, por tanto, los seres vivos morirán por su naturaleza. Es normal que la muerte suceda, ya que los seres vivos son limitados, en tiempo y espacio.

²³ Cfr. Instituto Mexicano de Tanatología. ¿Cómo enfrentar la muerte? Tanatología. P. 19.

- Necesaria: Contribuye al equilibrio de las especies y es parte del ciclo de la vida.
- Cotidiana: Sucede diariamente.
- Indeterminable: A pesar de la certeza del morir, se tiene incertidumbre respecto del momento en que la muerte ocurrirá; no hay tiempo ni edad predeterminada para ello.
- Única: Todo ser vivo tendrá sólo una muerte, nadie puede tomar el lugar del que está muriendo.
- Definitiva: No es posible volver a la vida después de la muerte.
- Radical: Muere toda la persona, es el fin de todas las capacidades del ser humano.

Como se pudo observar, algunas de estas características de la muerte, son similares a las propuestas por Concepció Poch y Olga Herrero y otras, son diferentes. Lo importante de este punto, es que, el conocimiento de ambas posturas es necesario e importante para la comprensión de la muerte en los individuos.

2.4 Lo Prohibido de la Muerte.

Para poder explicar de mejor manera este subtema, considero pertinente iniciar con este relato.

Un cuento para empezar:

Había que aprovechar las vacaciones y fui con la “palomilla” de excursión a un río. Los ríos decían que eran traicioneros; sin embargo, la mayoría de mis amigos y los muchachos que nos acompañaban, sabían nadar perfectamente. Por mi parte, sólo tenía como experiencia de “tritón”, haber cruzado alguna vez una alberca de 25 metros y no sin muchos esfuerzos. Desde la orilla, miraba jugar a mis compañeros en el río. Mire las tranquilas y cristalinas aguas, que corrían suavemente hacia donde se ocultaba el Sol. Visualmente medí las distancias, que de orilla a orilla era de unos veinte metros y juzgué que no era muy difícil cruzarlo. Además pensé que si me ayudaba con un visor, me permitiría ver claramente hacia donde ir y alcanzar la otra orilla, misma que se ofrecía como un reto. Así que, sin pensarlo más, dispuse el espíritu, me coloqué el visor y me lancé. Los primeros metros fueron no sólo fáciles, sino agradables, poco después, comencé a sentir cierta tensión porque algo extraño pasaba. El punto al que me dirigía quedaba cada vez más y más lejos. Lentamente la desesperación comenzó a dominarme; sin embargo, me concentraba en seguir pateando y braceando cada vez con mayor fuerza. No percibía que la sola corriente tranquila del río me jalaba y me llevaba a su arbitrio. Sin lograr darme cuenta del todo, se agotó mi capacidad natatoria. Me concentré entonces en no perder el aire, pensando en no gritar para no perder ese poco aire que me quedaba en los pulmones. Sin percibirlo inicié un pateo incoordinado, agitaba las manos y me alejaba cada vez más y más de la orilla y del grupo que no se daba cuenta de lo que me estaba pasando. No sé cuanto tiempo duró aquello, ¿minutos?, probablemente segundos. De repente, alguien detectó mi desesperación y fueron a auxiliarme. Para

entonces, ya no había más que una lucha desesperada por mantenerme a flote y sobrevivir. Me alcanzó una mano tomándome de los cabellos y quise asirme a ella con arrebato, provocando el hundimiento del otro y perdiendo más la orientación de donde me encontraba. Sentí otras manos en los pies y en la espalda, pero en ninguna pude apoyarme. Se prolongó otros tantos “minutos” el rejuego y la lucha por rescatarme; me tragaba agua y alguien al querer detenerme, desprendió el visor que para entonces, nadie se había dado cuenta que me tapaba la nariz. Finalmente exhausto, recibí de alguno de los salvavidas, seguramente de forma accidental, una patada en el abdomen que terminó por agotar la última burbuja de aire que me quedaba. En ese instante tomé conciencia. . . iba a morir. Pensé que en mi desesperación podría llevarme a alguien por lo que abandone la lucha. Además, las fuerzas como el aire se habían acabado y sólo recordé las flores y los verdes de la orilla, el agua cristalina, las nubes y el azul del cielo, era un bonito lugar. Después un envolvente remolino se apoderó de mi cuerpo y me hundí lentamente sintiendo la caricia de las burbujas en la cara y pensando en que era un bonito lugar. . . bonito lugar.²⁴

¿Qué se quiere explicar con este cuento?. En él, se narran las diversas reacciones que tiene el individuo frente a la muerte, se pierden las fuerzas y la esperanza hasta que se entiende que son nuestros últimos instantes. Uno acepta y reconoce a la muerte, sólo hasta después de haber agotado todos los recursos posibles que hayan estado a nuestro alcance. No es malo tener esperanza, sino el hecho de que se “crea” que la muerte “nunca” llegará a nosotros, el sabernos inmortales y, por lo tanto, querer revertir los acontecimientos. “Frente a la muerte, se pierde el sentido mismo de la existencia”²⁵, es decir, el individuo pierde el control de sí mismo, lucha, pide ayuda pero sin tener objetivos claros, sólo por luchar, “mientras que los eventos de nuestra vida continúan sin que nada ni nadie pueda detenerlos”.²⁶ Y probablemente, lo que hace más angustiante el proceso de la muerte, no es la muerte misma, sino el no haber tenido una conciencia sobre ella, el no haber reflexionado antes, expresar lo que uno siente ante la muerte de personas cercanas, el callar u ocultar este tema, eso es “lo prohibido de la muerte”.

Hoy en día, la muerte para la mayoría de las personas es impronunciable, es “algo” que debe ocultarse, pues se considera de mal gusto hablar de ella. Lo que predomina, es su ocultación sobre todo, a los niños y adolescentes, los padres tienden a decirles: ¡Cállate!, no hables de eso, no digas tonterías, etc. Tal parece que la muerte es considerada como algo vergonzoso y por ende, se ha convertido en “tabú”, de la misma manera en que

²⁴ Rebolledo Mota, J. Federico. Op.Cit. 10 – 11.

²⁵ Ídem.

²⁶ Ídem.

alguna vez lo fue la sexualidad, sin embargo, este tema ya es aceptado en la mayoría de la sociedad, ahora se “ve” como un proceso natural del ser humano; pero, no así la muerte, existe un gran temor en torno a ella y por eso se trata de ocultar a como de lugar. Vivimos como si la muerte no existiera, por lo cual, no nos atañe. Nunca se piensa en ella y la mayoría de nosotros, la ignora. Aún no somos capaces de aceptar esa “realidad”. “Sabemos que nuestra vida dentro del cuerpo físico es efímera, pero mientras gozamos de buena salud nunca nos detenemos a pensar que un día moriremos.”²⁷

En la actualidad, hasta los enfermos terminales, son relegados, es decir, ocultados, es como si se les desconociera y los sintiéramos ajenos. No tienen cabida en la sociedad “sana” y saludable. “La cultura actual acude más que nunca a mecanismos de defensa que niegan la inevitabilidad de la muerte. Por eso, quizá es más aterradora que antes, porque la civilización actual trata de ocultarla.”²⁸ La muerte como señala Juan L. Ruiz de la Peña: “está siendo objeto de represión, de maquillaje, de enmascaramiento, de silencio, de sublimación, pero en cualquier caso, está ahí omnipresente y humana.”²⁹

El hecho de que sea ignorada, callada, prohibida u olvidada, no significa que el ser humano viva mejor o más libre, al contrario, negarla sólo genera temor y angustia a la hora de saberse frente a ella. No debe considerarse el “enemigo” a vencer, sino entender que es un proceso natural como el de la vida.

2.5 Preparación para la muerte.

Como se ha mencionado anteriormente, la muerte es inevitable, a todos los seres humanos llegará, a unos antes a otros después pero, es la mayor certeza que tenemos, (aunque inconscientemente la neguemos y nos rehusemos a hablar sobre ella). Es necesario tomar consciencia de ella y ¿por qué no?. Prepararse para la misma. Esto no significa que se viva sufriendo por

²⁷ Cfr. Dumay Ma. Gabriela. “El principio del camino. Guía terapéutica para el tránsito a otra vida. P. 94.

²⁸ Cfr. Cabodevilla Lusarreta, Iosu. “Vivir y morir conscientemente. P. 34.

²⁹ Ídem.

pensar cuándo y cómo ocurrirá, no se trata de ser pesimistas y creer que vivir no tiene ningún sentido si vamos a morir. “Si la vida humana fuera no mortal, nada le afectaría radicalmente y siempre quedaría un tiempo para posponer los proyectos”.³⁰ Es decir, sabernos mortales implica que deberíamos realizar todo aquello que queremos o deseamos, vivir de la mejor manera posible, y hacer las cosas “hoy”, no dejarlas para mañana, si verdaderamente tomáramos consciencia de nuestra muerte, no habría proyectos inconclusos, ni después.

Se cree erróneamente que sí el ser humano no tuviera un fin, sería feliz, sin embargo, si esto fuese así, siempre tendríamos pretextos o excusas para no concluir nuestro trabajo, quehaceres y decisiones que, sin lugar a duda, nos harían infelices, además sí hoy en día a la vida no se le da el valor real que tiene, menos se apreciaría sí no tuviera finitud. Si bien es cierto que “la muerte nos aleja de todo aquello que hemos querido, pero a su vez, nos enseña a valorarlo”.³¹ Ahora, prepararse para la muerte, no significa “escoger” una buena muerte, ninguno de nosotros podemos saber la manera en que moriremos, (excepto los suicidas, sólo quiénes logran su cometido de quitarse la vida). Al respecto, Avery Weisman menciona: “Evidentemente la muerte apropiada para una persona, puede ser inadecuada para la otra. Es probable que lo que parece apropiado desde afuera, carezca totalmente de sentido para otra, y viceversa”.³² Muchas muertes parecen no tener sentido, sin embargo, cada vez que sabemos de una, nos hace “recordar” nuestra mortalidad y de ahí deriva su importancia, que es aceptar esta realidad y prepararse para la misma.

Debemos tener conciencia de que la muerte llegará algún día, por lo tanto, es necesario disfrutar la vida en todos los aspectos, incluso de los fracasos o problemas, ya que, éstos deben hacernos crecer y mejorar como personas. Tal y como lo menciona Judith Viorst: “Debemos reconocer que este “yo” que respira, ama, trabaja y se conoce a sí mismo será para siempre...extinguido”.³³

³⁰ Cfr. Rovalletti, Ma. Lucrecia. “Entre ésta y la otra ribera: Reflexiones sobre la muerte y el morir”. P.25.

³¹ Ídem.

³² Cfr. Reoch, Richard. “Morir bien. Una guía para afrontar con valor y dignidad la experiencia de la muerte”. P. 10

³³ Cfr. Viorst, Judith. “El precio de la vida. Las pérdidas necesarias para crecer y vivir”. P. 341.

Ahora, un ejercicio que puede ayudar a tomar conciencia sobre nuestra propia muerte es el que propone Elisabeth Lukas: “Caminar por la casa como si tuviéramos que despedirnos de ella. Poner la mano sobre este o aquel mueble y recordar cuándo y con quién lo adquirimos. Acariciar un regalo de cumpleaños, un libro o algún objeto que sea especialmente estimado”.³⁴ Observar los diferentes espacios que conforman nuestra casa y analizar que los muebles y las cosas que están ahí, tienen un valor especial para nosotros pero que, finalmente, no podemos llevar ninguna a nuestro paso final: la muerte. Es necesario que cuidemos nuestras cosas, pero también es importante aprender a desprenderse de éstas, ya que, el Tanatólogo Fernando Gómez mencionó que hay personas que no pueden morir y están intranquilas porque no quieren dejar sus pertenencias, ya que, “creen” que no las van a saber valorar, apreciar y cuidar. Por lo tanto, no pueden dejar la “vida” y eso les ocasiona un mayor sufrimiento.

Definitivamente aceptar este proceso es difícil, sin embargo, es importante tomarlo en cuenta para admitir que nuestra existencia tiene un fin, al igual que todo en la vida.

A continuación, abordaré algunos pasos que propone Iosu Cabodevilla³⁵ para la aceptación de la muerte:

- La vida debe ser un camino de crecimiento: A lo largo de nuestra vida, conoceremos a mucha gente, tendremos que desarrollarnos profesional, sentimental y personalmente, si bien existirán circunstancias adversas, debemos “levantarnos” y aprender de los errores. A esto se refiere Iosu, quién además señala: “Podemos elegir la posibilidad de ver la vida como una tragedia, como una maestra, como una aventura, o simplemente como una experiencia”.³⁶ Es bien sabido que la vida de hoy es difícil, sin embargo, debemos propiciar y mejorar la comunicación con los que nos rodean, siempre es necesario escuchar y ser escuchado.

³⁴ Cfr. Lukas, Elisabeth. “En la tristeza pervive el amor”. P. 84.

³⁵ Cabodevilla Lusarreta, Iosu. Op.Cit. p. 43.

³⁶ Ibídem. p. 44.

- Tener Autoconciencia: El ser humano es pensante y además, consciente de sí mismo, por lo tanto, debe ser responsable de sus actos. “Esta facultad de tener conciencia de su propio ser es lo que distingue al hombre de todos los demás seres.”³⁷ Se tiene que comprender y valorar lo que es la vida, lo que significa existir, ya que por medio de ello, también se percibe el hecho de no existir en cualquier momento. Mientras una persona no haya integrado la conciencia del desapego y de la propia muerte, no es libre a la hora de vivir”.³⁸

- El miedo: Es cierto que no es fácil aceptar la muerte propia, pero, su ocultamiento, el prohibir hablar sobre ésta, no hacen que el ser humano se sienta mejor, al contrario, el miedo hacia ella se incrementa, es necesario entender que “la muerte está presente en cada instante de mi vida, y no solamente por el hecho de que puede ocurrir en cualquier momento sino además porque está gobernando y rigiendo todos mis actos.”³⁹ Lo mejor, es dejar de verla como un enemigo y propiciar la comunicación y reflexión sobre la misma, hablar con sinceridad y expresar nuestro sentir. “El mejor antídoto del miedo a la muerte es la verdad, ya que ella nos libera.”⁴⁰ Con mayor conocimiento sobre este tema, quizá sea posible vivir de mejor manera.

Por último, mencionaré algunas sugerencias que da Elizabeth Lukas⁴¹ como preparación para la muerte en los individuos y a lo cual llama su “testamento”:

- Acordarse de nuestra familia: No hay alegría en la vida mientras no impere la alegría con los que nos rodean. Tener más contacto con nuestros amigos, compañeros de trabajo, etc.
- Aprender a escuchar con atención, intentar comprender y reaccionar con tranquilidad, por muy enojado que se esté. Por muy violenta que sea

³⁷ Ibídem. p. 46

³⁸ Ibídem. p. 47.

³⁹ Ibídem. p. 53.

⁴⁰ Ibídem. p. 54.

⁴¹ Lukas, Elisabeth. Op.Cit. p. 87-89.

nuestra dificultad, miedo o descontento, un clima familiar en armonía es el mejor clima curativo que existe.

- No te apegues a lo fácil y cómodo, no rehuyas a lo difícil e incómodo, arriégate e inténtalo. Más vale decir lo intenté y no se pudo, a ¿y sí lo hubiera hecho?.
- Disfruta lo que el día te ofrece, porque éstos están contados y cada uno puede ser el último.
- Piensa al actuar y al conversar con el prójimo, porque así escogerás con cuidado tus actos y palabras.
- Y no olvides dar las gracias, porque no hay ni ha habido nada “merecido”, todo es y ha sido un regalo...sólo por un tiempo.

Como se pudo observar, en este capítulo se definió Tanatología, su historia, así como los subconceptos y características de la muerte, los cuáles son de utilidad para tener una mejor comprensión sobre la misma. En el subtema lo prohibido de la muerte, se abordó el porqué es considerado un tema tabú y, por último, se habló sobre la preparación para la muerte, los pasos que debemos analizar y tomar en cuenta para el mejoramiento de nuestra vida. Ésta que se tiene “hoy”.

A continuación, hablaré sobre La Adolescencia y sus principales características.

Sólo quien ha visto las oscuras nubes
puede medir el azul del cielo. Sólo
quien ha estado ha solas en la orilla
aprende a preguntar dónde están los
puentes. Sólo quien la soledad ha
respirado, puede deleitarse con la
sonora turbulencia del firmamento.
Sólo quién ha atravesado los silenciosos
valles del sufrimiento, puede deleitarse
con las flores del desierto.

Hermann Traub.

Capítulo III. La Adolescencia.

Es bien sabido que en esta etapa, los individuos atraviesan por muchos cambios, tanto físicos, sociales y psicológicos, a los que necesita ajustarse el joven y muchas veces, el adolescente puede presentar algunos problemas: de conducta, emocionales y sociales. Por esa razón, en el presente capítulo, se abordarán las características y aspectos más relevantes de la adolescencia.

Además, la propuesta de este taller en educación tanatológica, va dirigido a los adolescentes porque pretende ser un medio preventivo para el suicidio, que de manera alarmante, ha ido en aumento en los últimos años en México. De tal manera que se mencionarán también algunas de las causas más frecuentes para llevar a cabo el suicidio, así como las señales que pueden presentar estos individuos.

3.1 Concepto de adolescencia.

Existen muchas definiciones sobre la palabra adolescencia, además, también varían las edades en las que ésta empieza y termina para distintos autores. De tal manera que iniciaré por definir su etimología, que proviene del latín: “adolescencia, derivada de ad/olescere: “crecer”, y éste a su vez originado de ad/alere: alimentar. Por lo que puede ser definida como: el período intermedio entre la infancia y la edad adulta, en el curso del cual, el advenimiento de la madurez genital revoluciona el equilibrio adquirido anteriormente.”⁴²

⁴² Cfr. Valadéz Tamayo Guido, Macías. “Ser adolescente”. P. 13.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha preferido, para evitar confusiones (sobre los momentos de comienzo y fin de este período), utilizar criterios cuantitativos, definiendo adolescencia y a la vez juventud, por grupos de edad. Para la OMS, la adolescencia es “la etapa que ocurre entre los 10 y 20 años de edad, coincidiendo su inicio con los cambios puberales y finalizando al cumplirse gran parte del crecimiento y desarrollo morfológicos. La juventud, por otra parte, es el período entre los 15 y 25 años de edad. Constituye una categoría sociológica, caracterizada por asumir los jóvenes con plenitud sus derechos y responsabilidades sociales.”⁴³

La adolescencia en general, es concebida por la mayoría de las personas como el período en el cual diversas características cambian, de lo infantil hacia lo que típicamente se considera adulto. Los cambios más evidentes son los corporales, aunque, también se presentan otros en cuanto a pensamiento, conducta y relaciones sociales, ya que, definitivamente, también se “alteran” durante este período. Sin embargo, a algunos individuos, les afecta más que a otros, al igual que la velocidad de los cambios físicos, varían de un individuo a otro.

3.2 Desarrollo físico. Pubertad.

Los cambios físicos de la adolescencia no se dan de modo uniforme, tal y como se mencionaba anteriormente, pero, en la mayoría de las personas siguen una secuencia previsible.

El desarrollo físico es conocido como pubertad, y esta palabra deriva del latín: “pubertas, que significa edad de la madurez”⁴⁴, y normalmente se considera que tiene su comienzo con el inicio de la menstruación en las chicas y la aparición del vello púbico en los chicos.

La pubertad es un proceso complejo que implica muchas funciones corporales, además, se asocia con la maduración sexual. Sin embargo, este

⁴³ Cfr. Florenzano Úrzua, Ramón. “El adolescente y sus conductas de riesgo”. p. 30

⁴⁴ Cfr. C. Coleman, John y B. Hendry, Leo. “Psicología de la adolescencia”. P. 31.

estadio se acompaña de cambios no sólo en el sistema reproductor y en las características sexuales secundarias de cada individuo, sino en “el funcionamiento del corazón, (sistema cardiovascular), en los pulmones, que afectan a su vez al sistema respiratorio, en el tamaño y la fuerza de muchos de los músculos del cuerpo, etc.”⁴⁵

Uno de los numerosos cambios relacionados con la pubertad es el “estirón”, es decir, el crecimiento en cuanto a altura en los individuos, además de un posible aumento de peso. Es importante tener presente que existen diferencias individuales en la edad de comienzo y duración del crecimiento.

En los hombres, “el “estirón” puede comenzar a los 9 años de edad, pero, también retrasarse hasta los 15, mientras que en las mujeres, el mismo proceso puede comenzar a los 7 u 8 años, o llevarse a cabo hasta los 12, 13 o, incluso 14 años.”⁴⁶

En razón de lo anterior, con el crecimiento de altura, talla y peso, se asocian también otros cambios. “Tales como en el corazón, su peso aumenta casi el doble en esta época, hay un crecimiento acelerado en los pulmones y una disminución en el metabolismo basal”.⁴⁷ En los varones, existe además, un aumento en sus fuerzas y en la resistencia física. De esta manera, el cuerpo del “niño” va quedando atrás para convertirse gradualmente en adulto, (alcanzando la madurez sexual femenina con la menstruación y la masculina con la presencia de semen en la orina), así, se van dando las características sexuales primarias que son aquellas que están relacionadas con los órganos sexuales, tales como “el aumento gradual de los ovarios, el útero, y la vagina en las mujeres y, de los testículos, la glándula prostática y las vesículas seminales masculinas.”⁴⁸ Las características sexuales secundarias, incluyen otros signos fisiológicos de maduración como “el crecimiento del vello púbico,

⁴⁵ Ídem.

⁴⁶ Íbidem. P. 33

⁴⁷ Ídem.

⁴⁸ Cfr. Ruano, Rosana y Serra, Emilia. “La familia con hijos adolescentes. Sucesos vitales y estrategias de afrontamiento”. P. 46.

facial, axilar y corporal, el desarrollo de los senos y las caderas femeninas, el cambio de voz y textura en la piel.”⁴⁹

Los cambios físicos que se presentan en la pubertad, van acompañados también de cambios cognitivos y conductuales, los cuales, a continuación abordaré.

3.3 Cambios cognitivos y sociales.

La adolescencia marca una transición en el pensamiento, pues pasa del pensamiento concreto del niño al pensamiento abstracto, caracterizado por “considerar las posibilidades, conceptos e ideas abstractas; planificar hipótesis y ponerlas a prueba; considerar los puntos de vista de los demás; y aplicar sus conocimientos para formular acciones.”⁵⁰

Además, los adolescentes al aplicar estas habilidades cognitivas en su mundo social, se ven a sí mismos y a los demás, mucho menos simplistas que los niños, “describiéndose según sus expectativas, ambiciones, deseos, miedos, creencias, valores y actitudes; comparándose con los demás.”⁵¹ Con este pensamiento abstracto y su capacidad de cognición social, también se desarrolla la inteligencia práctica durante la adolescencia, es decir, la capacidad de resolución de los problemas de la vida diaria, la planificación del futuro y la toma de decisiones. El desarrollo de esta inteligencia, está sometido a aquellas oportunidades que la cultura le pueda ofrecer para aprender y practicar diversas habilidades.

Todos estos cambios, son “provocados por el crecimiento y desarrollo del cerebro, por los cambios hormonales, y sobre todo, por las experiencias sociales y educativas”⁵². Es un todo conjuntado, y de ahí la importancia de cada uno.

⁴⁹ Ídem.

⁵⁰ Ídem.

⁵¹ Íbidem. P. 47

⁵² Ídem.

3.4 Síndrome de la adolescencia normal.

Éste es entendido como la forma en que reacciona el adolescente frente a todos los cambios que presenta. Dos autores argentinos: Aberastury y Knobel respectivamente, han estudiado el tema y han descrito una serie de síntomas y características que se presentan a lo largo de esta etapa.

Las diez características que conforman el denominado por ellos Síndrome de la Adolescencia Normal son:

1.- Búsqueda del sí mismo y de la propia identidad: El adolescente recurre a la búsqueda de soluciones, que brindan seguridad y estima personal. Ocurre un mecanismo que estos autores llaman de “doble identificación masiva”, en donde “todos se identifican con cada uno, y que explicaría en parte el proceso grupal del que participa el adolescente. En otras ocasiones, la solución puede ser la de buscar una identidad negativa. Esto constituye una de las bases de las pandillas de delincuentes, el alcoholismo, los adictos a las drogas etc”⁵³. También se pueden presentar identidades transitorias, ocasionales o circunstanciales, adoptadas sucesiva o simultáneamente por el adolescente.

2.- Tendencia grupal: Se transfiere a un grupo parte de la dependencia que antes se mantenía con la familia, y el grupo pasa a ser el continente de las ansiedades de sus integrantes.

3.- Necesidad de intelectualizar y de fantasear: Estas defensas aumentan frente a la imposición de la realidad del crecimiento y desarrollo físicos, y a la necesidad de renunciar a los aspectos infantiles, desarrollándose lo que Aberastury denomina “autismo positivo”, “que lleva a la preocupación por aspectos éticos, filosóficos y sociales.”⁵⁴

⁵³ Florenzano Urzúa, Ramón. Op.Cit. p. 48.

⁵⁴ Ídem.

4.- Crisis Religiosas: Éstas pueden ir desde el ateísmo más intransigente hasta el misticismo más fervoroso; “puede presentarse el adolescente como un ateo exacerbado o como un místico apasionado”⁵⁵. Esta tendencia a irse a posiciones extremas va disminuyendo en la medida en que se estabiliza el proceso de desarrollo.

5.- Desubicación Temporal: El pensamiento adquiere características del proceso primario; es decir, las urgencias son enormes y las postergaciones son aparentemente irracionales. Dos ejemplos que da Knobel son “el de la joven que necesita inmediatamente un vestido para una fiesta que tendrá en tres meses y, del muchacho que descansa plácidamente porque tiene un examen al día siguiente.”⁵⁶

6.- Evolución sexual manifiesta que va desde el autoerotismo hasta la heterosexualidad: Se presenta una transición que va desde conductas masturbatorias esporádicas hacia la búsqueda inicial de pareja, con caricias cada vez más cercanas. Los enamoramientos iniciales son apasionados, pero dirigidos hacia figuras idealizadas: ídolos musicales o deportivos, poco alcanzables para el adolescente. Por otra parte, el acercamiento inicial al otro sexo es primero, lúdico, a través de bailes, juegos y conversaciones de pasillo. Aumenta la curiosidad sexual que se expresa en el interés por revistas o videos explícitos o pornográficos.

7.- Actitud social reivindicatoria: Es la rebeldía que se liga a la percepción de las contradicciones y falta de equidad del mundo adulto, y sirve también, a “la función de separarse de los padres, que son vistos como representantes de una estructura social injusta.”⁵⁷

8.- Contradicciones sucesivas en todas las manifestaciones de la conducta: “No se mantiene una línea de conducta rígida, permanente y

⁵⁵ Ídem.

⁵⁶ Ídem.

⁵⁷ Íbidem. P. 49.

absoluta, aunque se le busque.”⁵⁸ Desde el punto de vista de los adultos, aparece como muy variable y poco predecible.

9.- Separación progresiva de los padres: Esta característica se refiere al hecho de que el adolescente debe buscar su pareja fuera de la familia, de esta manera, empieza un proceso activo de alejamiento y de búsqueda de un amor propio.

10.- Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo: “Estos cambios se relacionan con un sentimiento básico de ansiedad y depresión ligado a los duelos y separaciones que caracterizan a este período.”⁵⁹ Aparecen sentimientos de soledad, de frustración, de desaliento y de aburrimiento frecuentes. El adolescente puede pasar de la desesperanza más profunda a entusiasmos rápidos y poco duraderos.

Estas son las 10 características que conforman el Síndrome de la Adolescencia Normal propuestas por Aberastury y Knobel, pero, para complementar de mejor manera este subtema, es necesario mencionar también, las conductas adolescentes que propone Guido Macías⁶⁰, éstas son:

1.- Ensimismarse en soñar y desconectarse en apariencia de la realidad:

Son actitudes que traducen una gran pasividad. Ésta interfiere en la dinámica de la familia, acostumbrada a la actividad de sus miembros. De esta manera, cuando uno de ellos se muestra pasivo, no es raro que los padres se inquieten y comiencen a intercambiar opiniones sobre la actitud de su(s) hijo(s), ya que durante este lapso, los adolescentes dejan de cumplir con tareas domésticas que antes realizaban sin problemas.

2.- Actitudes poco comunes o extravagantes: Estas actitudes provienen de la tendencia del adolescente a fantasear, meditar y soñar. Esto se traduce

⁵⁸ Ídem.

⁵⁹ Ídem.

⁶⁰ Valadéz Tamayo Guido, Macías. Op.Cit. P. 19

en estar acostado largas horas, con la mirada perdida, a veces, con los ojos cerrados pero sin dormir. “En otras ocasiones, permanece sentado, por ejemplo, en clase, en apariencia atento, pero en realidad absorto en sus contemplaciones, como embelesado al hilo de sus fantasías y pensamientos”⁶¹.

Si se le habla no escucha, si se le pregunta no responde hasta que algún compañero le avisa y lo saca de sus sueños.

3.- Inestabilidad Emocional y Variaciones bruscas en el Estado de Ánimo:

La Inestabilidad emocional se refiere a la tendencia del individuo a irritarse fácilmente, o bien a no sostener un sentimiento agradable por mucho tiempo. El adolescente presenta enojo ante las críticas y bromas de los demás, en especial de algunos miembros de la familia a los cuales antes soportaba.

4.- Disminución o pérdida de hábitos adquiridos:

El baño, la comida, el aseo y el dormir, son hábitos que el niño(a) adquieren desde temprana edad, en la infancia, pero al llegar a la pubertad, no es raro que se vuelvan perezosos. Así, “el joven que antes se dormía y despertaba temprano, ahora se acuesta en la madrugada y tiene dificultad para despertarse en la mañana. Las mujeres se pueden mostrar “reacias” a comer con los demás, a veces se saltan una comida o prefieren hacerla a solas.”⁶² Además, pueden volverse desaliñados, sucios y renuentes al baño diario; obviamente, no es en todos los casos ni hábitos. Esto puede obedecer a diversas causas, tanto del adolescente como de su entorno familiar.

⁶¹ Ídem.

⁶² Ídem.

5.- Incumplimiento en los deberes escolares:

Es uno de los hábitos más difíciles de adquirir y, más hoy en día que existen muchas distracciones al alcance de todos, tal y como lo es el Internet, los videojuegos, la televisión, el ipod, etc. Al llegar a la adolescencia, es aún más probable que algunos individuos dejen de llevar a cabo sus tareas, lo cual trae como consecuencia una baja en el rendimiento escolar y, en ocasiones, el reprobación de materias y por consiguiente, el semestre o año escolar por el incumplimiento de tareas o inasistencias.

6.- Aislamiento y disminución de relaciones con la familia:

Con frecuencia, el adolescente se va a aislar de su ámbito familiar, no es raro que cambie de amistades, en especial si coincide con la transición de la Primaria a la Secundaria. El individuo puede encerrarse en su cuarto y no desear hablar con nadie. “Sí se le llama, se molesta, y si no se le hace caso, puede pasar horas cavilando.”⁶³ La tendencia al aislamiento se puede alternar también con períodos de gran actividad y el deseo de salir a la calle, a pesar de las prohibiciones de los padres. En las mujeres, es menos evidente, sin embargo, también llega a producirse un aislamiento relativo de la familia y una tendencia a reunirse con sus amigas.

7.- Negación y oposición extremas:

Es una de las quejas más frecuentes de los padres; los adolescentes tienden a negar lo evidente, en especial lo relacionado con su conducta.

También se oponen a las órdenes y observaciones de los padres. “Ello se manifiesta por discutir por cosas nimias, sentirse injustamente tratado y reclamar a los padres la discriminación aparente de que son objeto.”⁶⁴ Los adolescentes van a negar sus conductas más obvias, y aún sorprendidos “in

⁶³ *Ibidem.* P. 20.

⁶⁴ *Ídem.*

fraganti” negarán los hechos, o bien, encontrarán diversas excusas para justificarse.

En este subtema, se abordaron las características de la adolescencia (El Síndrome de la Adolescencia Normal) y, las conductas adolescentes. Sin embargo, como se ha mencionado anteriormente, es una etapa de grandes transformaciones que pueden generar problemas en los individuos. De ahí la importancia de analizar las Crisis Adolescentes.

3.5 Principales crisis adolescentes.

Son diversas las crisis adolescentes y también, diferente la forma en que éstas se pueden presentar, a continuación, mencionaré las más comunes y frecuentes durante esta etapa del ser humano.

3.5.1 Confrontación social.

La confrontación del adolescente con la sociedad, puede llegar a constituir conflictos graves, en especial con maestros. Debido a su osadía y, a las oportunidades del adolescente para relacionarse con otras personas, pueden presentarse actos que serán sancionados por la familia y la sociedad.

Sin embargo, no es lo mismo llegar después de la hora señalada por los padres, que conducir en estado de ebriedad y/o a exceso de velocidad. En el primer caso, el “castigo” quizá no pase de un regaño o la prohibición de volver a salir; en cambio, la violación de normas o leyes sociales, implica, en ocasiones, una confrontación con la policía. Cuando ésta se presenta, las repercusiones pueden llegar a ser muy desagradables para el adolescente y la familia.

“Cuando el individuo muestra antagonismo y reto a la autoridad, es posible que el conflicto llegue a dimensiones que pongan en riesgo su integridad física”⁶⁵ moral o bien su libertad personal.

3.5.2 Violencia en la familia.

Es un tema que por desgracia, se encuentra presente en diversas familias mexicanas, (por lo regular se da más en personas de escasos recursos, sin embargo, no exenta a las clases media y alta).

Debido a los cambios por los que atraviesa el o la joven, el problema de la agresividad en el núcleo familiar, puede volverse más violento o insoportable.

“Cuando los padres se agreden entre sí, o cuando los hijos son azotados por motivos baladíes, no es raro que éstos desarrollen una tendencia a dirimir los conflictos a golpes.”⁶⁶ El individuo puede convertirse en un buscapleitos.

Esta es la consecuencia de vivir en un núcleo hostil y violento, pues la mayoría de las veces, se sigue el mismo ejemplo de las personas que nos rodean, y de esta conducta, pueden derivar problemas graves para el adolescente, ya que, como esta acostumbrado a la violencia, no mide las consecuencias y posiblemente, salga lastimado, o bien, pueda lastimar a alguien seriamente.

Sin embargo, no todos los adolescentes son o se vuelven violentos, para ello, es necesario que converjan una serie de factores tanto del ambiente externo (sociedad), como de la propia familia.

⁶⁵ Íbidem. P. 104.

⁶⁶ Íbidem. P. 110.

3.5.3 Problemas escolares.

La deserción y el bajo rendimiento escolar, son los factores más frecuentes durante la crisis de la adolescencia. “El problema es que el individuo está pasando por una crisis de valores cuya duración aproximada es de seis meses a dos años.”⁶⁷ Aunque hay jóvenes a los que les afecta más y por lo tanto, pierden la motivación al estudio. Además, la transición de la Secundaria al Bachillerato, puede complicar la continuidad de los estudios e incrementa la desorientación vocacional. El problema es que la apatía y el bajo ánimo que acompañan con frecuencia a la crisis, no ayudan en el buen desempeño escolar del individuo y, la mayoría de las veces, cuando el adolescente reacciona, ya ha reprobado varias materias.

Ahora bien, el rendimiento escolar de los sujetos, “va a depender también de los hábitos de estudio, del sistema de estudio, enseñanza, nivel académico e integración del adolescente a su escuela.”⁶⁸ Otro factor que es necesario considerar, es que la Secundaria cuenta con diversas materias, y ello implica una mayor responsabilidad, y aunado a que algunas no le son de interés al individuo que las toma y las siente como una imposición, el resultado es una baja calificación o la reprobación de la(s) misma(s).

Algunos adolescentes tienden a fantasear y pensar en otras cosas como la hora de salida, la diversión con los amigos, o los videojuegos, antes que poner atención a las clases.

Es importante que los individuos entiendan la importancia del estudio y que la familia esté pendiente de los mismos para poder apoyarlo y ayudarlo cuando lo necesite.

⁶⁷ Íbidem. P. 114.

⁶⁸ Íbidem. P. 115.

Debe comprender también, que existen autoridades, reglas y responsabilidades que tiene que cumplir y llevar a cabo para poder avanzar y tener éxito en la escuela.

Una vez que el adolescente entienda la importancia del estudio y de aprobar las materias (aunque no sean de su agrado), entonces, tomará conciencia de que la escuela es parte importante de su formación y crecimiento personal.

3.5.4. Depresión en el adolescente.

Debido a todos los cambios por los que atraviesa el individuo al llegar a la adolescencia (señalados anteriormente), esta etapa es difícil. Aunque en la mayoría de los jóvenes es asimilada y “atravesada” sin problemas graves, en otros sujetos, no es igual, ya que al mismo tiempo que se da la adolescencia, se pueden presentar problemas que compliquen su evolución tales, como: “la desintegración familiar, los accidentes, las enfermedades y la pérdida de alguno de los padres, amigos o parientes.”⁶⁹ En estos casos, es posible que los adolescentes presenten estados de baja afectividad o depresión.

Los síntomas más comunes de la depresión en el adolescente son: la baja persistente en el estado de ánimo, la apatía, la baja autoestima y la propia denigración (autodevaluación).⁷⁰ El adolescente deprimido, puede encerrarse en su cuarto por largas horas, días o incluso, semanas, además, tiende a estar solo y no quiere compañía. Descuida su aspecto personal, a veces pierde el apetito, aunque también puede comer compulsivamente. En ocasiones presenta insomnio y en otras, duerme mucho.

Pierde el interés en actividades que antes le gustaban y baja su rendimiento escolar, ya sea por no asistir a la escuela, o bien, por no cumplir con las obligaciones de sus tareas. Si la depresión continúa, puede llegar a

⁶⁹ Íbidem. P. 112.

⁷⁰ Ídem.

presentarse el problema más serio, que es la “autodestrucción”, o mejor conocido como: “suicidio”.

3.5.5 Suicidio en el adolescente.

La propuesta de este taller en educación tanatológica dirigido a adolescentes, surge porque no existe en ningún contexto educativo en México, pero también, porque es en este sector donde la incidencia de suicidios ha ido en aumento.

En el primer Foro Nacional de Prevención del Suicidio (entre adolescentes y jóvenes), llevado a cabo en Guanajuato el 21 de agosto del 2007, se reunieron diversos especialistas, investigadores y autoridades de distintos Estados, para analizar y discutir este tema que es una problemática real y alarmante hoy en día.

En dicho foro, se informó que “Guanajuato se ubica entre las seis entidades que registran el mayor número de suicidios en jóvenes, junto con Veracruz, Tabasco, Distrito Federal, Puebla y Chiapas.”⁷¹

“La Dra. Ana María Chávez Hernández, coordinadora del Foro, destacó el hecho de que México es uno de los países que presenta mayor incremento en esta problemática, particularmente entre los jóvenes de 14 y 15 años de edad”⁷². Por lo que puede afirmarse que el suicidio entre adolescentes mexicanos, ya es un grave problema, puesto que las cifras en vez de disminuir, cada año aumentan. Tal y como lo reveló la Organización Mundial de la Salud (OMS) quien señaló: “entre los países con más de cien millones de habitantes que presentaron cambios en los porcentajes de suicidios, México ocupó el primer lugar según estadísticas de 1985 a 1998; y otro estudio también sobre estadísticas de suicidio en México, publicado por el INEGI en el 2004, reveló que 9 entidades concentraron en el 2003, 55% de los suicidios ocurridos en ese año, donde Jalisco ocupó el primer lugar, luego le siguió Veracruz, Distrito

⁷¹ www.proceso.com.mx/noticia.html?nid=43268&cat=1 [25 marzo, 2008]

⁷² Ídem.

Federal, Guanajuato, Yucatán, Chihuahua, Tabasco, Nuevo León y Sonora, respectivamente. Cada Estado registró más de 150 suicidios, lo que dio lugar a las cifras más altas en la escala nacional.”⁷³ Es por ello que se debe prestar atención en este tema y realizar programas preventivos que orienten y ayuden a los adolescentes que tengan esta problemática (ya que los suicidas, presentan diversos síntomas o avisos que debemos tomar en cuenta; éstos se mencionarán más adelante).

La Dra. Catalina González Forteza, Investigadora del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente”, “destacó el hecho de que el suicidio en adolescentes se registra casi en la misma proporción en Escuelas Públicas que en Instituciones Privadas, y, con una mínima diferencia entre el número de mujeres que hombres.”⁷⁴

Esto demuestra que existe una gran necesidad de afrontar el problema, de no seguir relegándolo y, sobre todo, que se discuta y acepte como tal en Instituciones Educativas para la creación de alternativas o soluciones que prevengan y disminuyan el suicidio de adolescentes mexicanos.

Por otra parte, el Dr. Saucedo García, (médico del Hospital Pediátrico del Centro Médico Nacional Siglo XXI), apuntó que “la causa que ocupa el primer lugar de intento de suicidio entre adolescentes, lo tiene la problemática de interrelación con los padres, hermanos y otros familiares, y, con menor frecuencia, se observó la presencia de conflictos escolares, amorosos y sociales.”⁷⁵

También explicó que la mitad de los pacientes suicidas, tomaron precauciones para no ser descubiertos, ya que los intentos fueron a solas, en su recámara o baño y, alrededor de las 19:00 y 24:00 horas, lo que significa que efectivamente pensaban quitarse la vida.

⁷³ Ídem.

⁷⁴ Ídem.

⁷⁵ www.invdes.com.mx/antiores/abril2000/html55983.html [30 marzo, 2008]

Al referirse a los factores de riesgo, “el Dr. Jesús del Bosque, señala que 40% de los adolescentes que se suicidan, tienen trastornos depresivos. Del 10 al 30% presentan trastornos de personalidad y 50% abuso de drogas y alcohol.”⁷⁶ Por lo que también es necesario, estudiar y encontrar la causa por la que el adolescente está “atrapado”, y por lo tanto, puede sentirse sin salida alguna.

Aunque diversos jóvenes piensen que “la muerte es cuestión que concierne a personas ancianas y no a ellos”⁷⁷, existe otro sector y cada vez mayor, que ya no tiene ni encuentra un sentido para vivir, lo único que le interesa, es morir. El individuo se siente solo y sin cabida en el aspecto familiar o social, por lo tanto, va a justificar su muerte, ya que así, considera que dejará de sufrir. “El suicida se convierte en un ser “infinitesimal”, que cada instante es el presente absoluto y sólo se tiene a él como referencia de sí mismo, paradójico, pues es un in sigth que debiese conciliarlo, pero que, puesto que es a él a quien niega, habrá que destruirlo.”⁷⁸ El suicida cambia su perspectiva y el acabar consigo, es la forma de negar su propia vida.

Tal y como lo expresan Ma. Martina y Pablo Daniel Bonaldi: “los suicidas se adelantan a un hecho que inevitablemente se iba a producir: morir antes de la muerte”.⁷⁹ El individuo decide cuándo y cómo morir.

El siguiente pensamiento, explica mejor la manera en que vislumbra la insoportabilidad de su “vida” un suicida.

“En completo desamparo, en la conciencia de la nada, la desaparición voluntaria es para el solitario como un retorno a sí mismo. Apesadumbrado en el mundo, impotente para proseguir el combate consigo mismo y con el mundo; amenazado de caer por debajo del nivel del propio ser, poder quitarse la vida es un pensamiento consolador, porque entonces la muerte aparece como una salvación. Cuando coincide alguna enfermedad, la falta total de medios y el completo aislamiento en el mundo, puede negarse con suma claridad, sin incurrir en el nihilismo, no la propia existencia empírica en general, sino aquello que todavía pudiera quedar. Hay un límite donde la continuación de la vida ya no puede ser obligación: cuando ya no es posible llegar a ser sí mismo, cuando el sufrimiento y las exigencias del

⁷⁶ Ídem.

⁷⁷ Cfr. De Masi, Franco. “El límite de la existencia una contribución psicoanalítica al problema de la transitoriedad de la vida”. P. 38.

⁷⁸ Rebolledo Mota J. Federico. Op.Cit. p. 313.

⁷⁹ Cfr. Martina Casullo, Ma. y Bonaldi Pablo, Daniel. “Comportamientos suicidas en la adolescencia. Morir antes de la muerte”. P. 19.

mundo son tan aniquiladoras, que no se puede seguir siendo el que se es; aunque subsista el valor para vivir, desaparece con la fuerza de la posibilidad física; y cuando no hay nadie en el mundo que por amor sujete mi vida, al dolor más profundo, se le puede poner fin.”⁸⁰ (Jaspers).

Esta es la forma en la que un suicida puede expresar lo que siente, y, la manera en cómo se “ve” ante el mundo, solo y sin ninguna salida u opción que le permita mantenerse con vida.

Por otra parte, es “normal” que algunos adolescentes se vinculen con temas relacionados con la muerte, ya sea por medio de programas televisivos, canciones de artistas, dibujos, etc; pero ello no implica necesariamente que el adolescente sea un suicida. Pues como se mencionó anteriormente, depende de diversos factores.

Para apoyar lo anterior, Ma. Martina y Pablo Bonaldi⁸¹ señalan varios factores que pueden influir en los sujetos y llevar a cometer un acto suicida:

- Desequilibrio en neurotransmisores (neurobiológicos).
- Trastornos psiquiátricos (psicopatológicos).
- Pobres habilidades para resolver problemas.
- Violaciones sexuales muy agresivas.
- Trastornos en la identidad sexual.
- Acceso a armas de fuego.
- Adicción a drogas y/o alcohol.
- Conflictos entre los padres y/o familiares.
- Desempleo, problemas laborales.
- Familias disfuncionales violentas.

Estos son los factores más comunes y frecuentes, por los que cada día, se generan más suicidios en adolescentes.

⁸⁰ Rovaletti Ma. Lucrecia. Op.Cit. p. 36.

⁸¹ Martina Casullo, Ma. y Bonaldi Pablo, Daniel. Op.Cit. p. 22.

3.5.6. Comportamientos vinculados con ideaciones e intenciones suicidas en la adolescencia.

Existen tres tipos básicos de comportamientos suicidas propuestos por Orbach⁸², éstos son:

- 1) **Depresivo Perfeccionista:** Hace referencia a personas rígidas, que se exigen altos rendimientos y se manejan con altas expectativas de logro. Evidencian necesitar mucho la aprobación social y tendencias a cumplir con las normas sociales vigentes. Son altamente vulnerables a situaciones de fracaso y de crítica. Tienden a idealizar a personas amadas que han fallecido y son altamente propensas a internalizar sentimientos agresivos y hostiles. Se muestran bastante solitarias.
- 2) **Impulsivo:** Caracteriza a personas con baja tolerancia a la frustración, incapaces de sentir afectos negativos, muy irritables, con marcadas tendencias a la actuación de sus conflictos. Son muy sensibles a las situaciones en las que se sienten rechazadas por otros, les cuesta resolver situaciones problemáticas de manera eficaz.
- 3) **Desintegrado:** Las personas que pueden incluirse en esta categoría, es factible que se encuentren con estados severos de ansiedad. Temen perder el auto-control e irritarse en forma desmedida, son poco asertivas y, en general, muy sumisas.

3.5.7 Niveles suicidas.

El individuo suicida, puede presentar uno o varios síntomas que a su vez, están clasificados por niveles, del menos riesgoso al más alto, según Guido Macías⁸³.

⁸² Íbidem. P. 23.

⁸³ Valadéz Tamayo Guido, Macías. Op.Cit. p. 112.

1. Ideación suicida. Consiste en fantasear con la propia muerte, ya sea mediante la representación de escenas donde se muere, o bien, pensar en la propia muerte, o en el más allá.
2. Tendencias autodestructivas. Implican el deseo y la consideración de alguna manera de morir; el o la joven puede imaginar que toma unas pastillas o se lanza al precipicio. Sin embargo, las tendencias pueden ser desechadas y causar remordimiento. Debido a ello, no todos los adolescentes con tendencias autodestructivas intenta suicidarse, pero el riesgo es más alto que en la ideación suicida.
3. Intento o tentativa de suicidio. Implica un acto contra la integridad física. Debido a la gran vitalidad en la adolescencia, lo más frecuente es que en el último momento, el individuo se arrepienta y no ejecute la conducta autodestructiva. No obstante, los intentos de suicidio son frecuentes. La formas más comunes son la ingesta de pastillas, el corte de las venas y el estrangulamiento; más raros son la utilización de arma blanca o fuego. La efectividad de la tentativa depende de las circunstancias, por lo general, ajenas a la voluntad del adolescente.
4. Seudointento de suicidio. Algunas veces, el adolescente ejecuta intentos de suicidio pero, con fines manipulatorios, en particular, cuando ha sido presionado por el medio o cuando intenta llamar la atención mediante un acto desesperado. Sin embargo, hay que estar alertas y no ignorar estos acontecimientos.
5. Suicidio consumado. Es cuando el o la joven, se lastiman llegando al grado de quitarse la vida . Las lesiones son serias e irreversibles.

6. Otros actos suicidas. Además de los intentos claros de suicidio, existen algunos casos donde la intención queda disfrazada de accidente, como lo es el que un joven corra en un automóvil o motocicleta a 160 km. por hora en Viaducto o Periférico.

Cualquiera que sea el nivel autodestructivo, es conveniente que la familia u amigos cercanos al adolescente, estén alerta a sus conductas para apoyar y ayudar, ya que la oportuna intervención, puede rescatar y salvar la vida de un joven que se encuentre ante una situación crítica.

3.5.8 Mitos y realidades acerca del suicidio.

Como resultado de los diversos problemas (mencionados antes), que puede presentar el adolescente, a continuación se incluyen algunas características sobresalientes del suicida que es necesario diferenciar entre los mitos y las circunstancias que se consideran reales.

- Mito de que la persona que habla de suicidio difícilmente lo intenta o lo comete. La realidad es que aproximadamente entre 70 y 75% de los jóvenes que intentan o comenten el suicidio, han proporcionado pistas verbales o no, de sus intenciones en las semanas precedentes. Todas las amenazas de suicidio deben tomarse en serio.
- Que todos los jóvenes que intentan suicidarse sólo están buscando atención.
- La realidad es que algunos jóvenes pueden utilizar este medio como chantaje, sin embargo, se deben tomar en serio las señales que el adolescente nos envía, ya que, aunque algunos jóvenes no tengan la intención de matarse, se les puede “pasar la mano” y, por consiguiente, mueren. Así como también están los individuos que verdaderamente quieren morir, pero, fallan.
- Que la persona suicida está definitivamente eligiendo la muerte más que la vida. Existe una gran ambivalencia en el

comportamiento suicida. La mayoría de estas personas están abrumadas por sus problemas y presentan dificultad para encontrar soluciones. Por lo tanto, el problema principal es que para ellos no existe una “manera” de seguir viviendo.

- Falso que propiciar que la juventud hable acerca del suicidio, se incrementa el riesgo de este comportamiento. La realidad es que sí se analiza adecuadamente el comportamiento suicida, se incrementan las posibilidades para prevenirlo.⁸⁴

Como pudo observarse a lo largo de este subtema, el suicidio es en la actualidad, una grave problemática entre los adolescentes. Es necesario que tanto la familia como las instituciones educativas, acepten esta realidad y se empiece a trabajar en propuestas que permitan ayudar a los adolescentes de manera eficaz, y no se conciba como “el escándalo del joven que muere se resume en el hecho de que exista todavía hoy algún estúpido que crea realmente que muere joven aquel a quien aman los dioses”.⁸⁵

3.6 Factores protectores.

Posterior al desarrollo de las principales crisis adolescentes (incluyendo al suicidio), es necesario mencionar también, a los factores protectores.

Éstos son definidos como: “aquellos recursos personales, sociales e Institucionales, que promueven el desarrollo exitoso del adolescente o que disminuyen el riesgo de que surja un desarrollo alterado.”⁸⁶

Entre los factores protectores que mejores resultados han dado con los adolescentes, y, que se han investigado por medio de diversos estudios, se encuentran los siguientes⁸⁷:

⁸⁴ Cfr. Comp. Lorraine, Sherr. “Agonía, muerte y duelo”. P. 245.

⁸⁵ Mantegazza, Rafaele. Op.Cit. p. 78.

⁸⁶ Florenzano Urzúa, Ramón. Op.Cit. p. 103.

⁸⁷ Íbidem. P. 104.

- Una relación emocional estable por lo menos con un padre u otro adulto significativo.
- Redes sociales existentes tanto dentro como fuera de la familia: parientes, vecinos y/o profesores.
- Clima educativo abierto, positivo, orientador con normas y valores claros.
- Redes sociales que valoren el enfrentamiento positivo de los problemas, representado por los padres, hermanos, profesores o amigos.
- Balance adecuado entre responsabilidades sociales y expectativas de logro.
- Que exista comunicación, empatía y capacidades de planificación realista entre los miembros de la familia.
- Características temperamentales que favorezcan el enfrentamiento efectivo (flexibilidad, orientación optimista a los problemas, capacidad de reflexionar y controlar los impulsos, capacidades verbales adecuadas para comunicarse).

3.6.1 Resiliencia.

Es definida como “aquella que se refiere al proceso de y a la capacidad de llegar a una adaptación exitosa a pesar de circunstancias desafiantes o amenazadoras”⁸⁸.

La resiliencia es la capacidad de una persona o sistema social de vivir lo mejor posible y, desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones, problemas o circunstancias de vida.

A continuación, mencionaré los cinco ámbitos que propone Ramón Florenzano⁸⁹ que permiten promover la resiliencia y llevarla a cabo con los adolescentes.

⁸⁸ Íbidem. P. 107.

⁸⁹ Ídem.

1. Redes de apoyo social que acepten al adolescente en cuanto a su persona.
2. Capacidad para averiguar el significado de la vida.
3. Aptitudes y sentimientos de tener algún tipo de control sobre la propia vida.
4. Autoestima.
5. Sentido del humor.

Para tener un mejor conocimiento acerca de lo que tratan, se revisará brevemente cada uno de estos elementos.

Redes Sociales: Tanto dentro como fuera de la familia, el contar con adultos interesados en el adolescente, es de suma importancia. La sensación de poder conversar con alguien, es un tema de relevante para todo joven. Se ha observado que el ser aceptado incondicionalmente por alguien, no por sus rendimientos, logros académicos, deportivos o por su aspecto y belleza física externos, es muchas veces crucial, pues da seguridad y confianza al joven para expresar lo que siente.

Sentido de la vida: Uno de los papeles más importantes de la familia, la escuela y el mundo adulto, es proporcionar “camino” al adolescente para responder preguntas tales como: ¿Para qué estamos acá?, ¿Cuál es el propósito o sentido de la vida?, etc.

En el tema específico de la resiliencia, la búsqueda de sentido de la vida, es uno de los aspectos más importantes para sostener a las personas en momentos difíciles.

Aptitudes sociales y destrezas de resolución de problemas: La adquisición de capacidades de desempeño, no sólo laborales, sino interpersonales, es otro camino importante para poder resolver situaciones críticas. La adecuación del adolescente a diversas posibilidades, es de gran importancia para poder enfrentar situaciones complejas, ya sea académicas, sentimentales, sociales o familiares. Es

mejor una actitud proactiva que una reactiva frente a las situaciones. Además, se debe hacer “entrega” progresiva de responsabilidades a los adolescentes para que éstos reconozcan y acepten normas y valores que les ayudará a enfrentar mejor las dificultades que trae la vida.

La Autoestima: La actitud positiva de los padres, así como los logros sucesivos adecuados al desarrollo y capacidades de cada adolescente, es uno de los elementos más importantes. Los padres deben poner en práctica habilidades de crítica positiva y constructiva para con sus hijos. Principios simples como rechazar la conducta, pero aceptar al adolescente como persona, o bien, buscar primero, las cualidades positivas, para luego, señalar los problemas y, mantener un respeto incondicional por la autoestima del joven, puede ayudar a corregir problemas de conducta.

Sentido del Humor: Es un elemento necesario para poder recuperarse de diversos problemas y fracasos. El poder aceptar éstos maduramente, y tomar la suficiente distancia para “reírse” de las propias dificultades, muestran un camino hacia la sabiduría personal y la posibilidad de tomar una adecuada perspectiva o decisión.

Es necesario tomar en cuenta estos elementos, ya que, por medio de una buena comunicación y mejoramiento en las relaciones personales con los miembros de la familia, será menos factible que los adolescentes presenten graves problemas o crisis que pueden llegar a ser muy peligrosas.

En el capítulo tercero se habló sobre la etapa de la Adolescencia, sus principales características, conductas, así como las diversas crisis adolescentes que incluyen el suicidio. Asimismo, también se mencionaron algunos factores protectores y elementos que forman parte de la resiliencia, útiles para hacer más llevaderas las relaciones familiares. En el cuarto capítulo, se abordará El Duelo y sus principales características.

Sólo la música ilumina, serena y consuela.
No es sólo un frágil apoyo al que agarrarse,
es una amiga de confianza que protege y
conforta, y sólo gracias a ella, vale la pena
vivir en este mundo. Tal vez en el cielo no
exista la música. Por lo tanto, permanezcamos
en esta Tierra hasta que la muerte nos lo permita.

P. I. Chaicovsky.

Capítulo IV. El Duelo.

El presente capítulo está dedicado a el duelo, ya que es un proceso por el que todos los seres humanos pasamos a lo largo de nuestra vida. Ya sea por la pérdida (muerte) de algún familiar o amigo, o bien, por la ruptura de alguna relación sentimental, abandono o alejamiento de personas que son importantes para nosotros: (madre, padre, hermano(s), etc.

Por tanto, se definirá el concepto de duelo, luto, tipos de duelo, las etapas del mismo, los sentimientos que pueden presentarse en los individuos que han sufrido algún tipo de pérdida, así como la manera en que los adolescentes conciben el concepto de muerte, la forma en la que pueden encarar la misma y las pérdidas cercanas a ellos; finalmente, algunos consejos para los jóvenes ante la muerte de alguien.

4.1 Definición de duelo.

Etimológicamente, proviene de dos vocablos: “dolus del latín tardío, que significa dolor, pena o aflicción. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien y, duellum, variante fonética arcaica de bellum, que significa batalla, desafío, combate entre dos”⁹⁰.

El duelo, son los sentimientos que aparecen en los individuos tras la muerte de una persona(s), o la pérdida que se da de algo o alguien sin que sea por muerte.

⁹⁰ Cfr. Bauab de Dreizzen, Adriana. “Los tiempos del duelo”. P. 13.

Definido por Carlos Cabo, el duelo es: “la reacción afectiva a la pérdida de algo a alguien significativo para el sujeto. Por tanto, hay reacciones de duelo ante pérdidas cuya causa no sea la muerte; por ejemplo, en cambios sustanciales de la propia vida que suponen renunciaciones (divorcios, separaciones forzadas, desengaño amoroso, fracaso profesional, etc.) incluyendo transformaciones psíquicas básicas en la evolución de la personalidad, que implican el paso de un nivel de funcionamiento a otro (de una etapa de edad a otra); e incluso, pérdidas simbólicas.”⁹¹

Describiéndolo con metáforas, el duelo es como una “herida” que se da en lo emocional y, que a través de la “cicatrización”, se van dando diversos sentimientos y reacciones en los individuos.

4.1.2 Definición de luto.

Hay que señalar que el luto, no es lo mismo que duelo, son dos conceptos distintos pero que, van de la mano cuando se presenta una muerte.

La palabra luto, “proviene del latín “lugere”: llorar y es el duelo por la muerte de una persona querida. El duelo sería el género y el luto, la especie”⁹².

Es el conjunto de actitudes y comportamientos ya establecidos por la sociedad y que adopta la persona doliente. Ésta se expresa a través de costumbres, como el vestirse de negro o blanco, colocar un listón negro en la puerta, etc.

⁹¹ Cfr. Cabo Medina, Carlos. “El valor de vivir: elogio y razón del duelo; de cómo el ser humano se defiende del dolor por la muerte de un ser querido”. P. 36.

⁹² www.cooperacionydesarrollo.org.mx/_serviciostanatologia.html [15 febrero, 2008]

“Su función principal es codificar la tristeza y su expresión, reglamentándola, imponiéndole un término, es un proceso normal, el cual permite que la separación se convierta lentamente en una realidad.”⁹³

4.1.3 Características del duelo.

Las siguientes características del Duelo, son planteadas por el Instituto Mexicano de Tanatología⁹⁴:

- Individual: Es decir, no puede ser vivido por dos personas, sino que cada doliente tiene su propio proceso y por lo tanto, lo debe elaborar él mismo.
- Único: Cada proceso es diferente. Existen diversos procesos de Duelo, como pérdidas.
- Temporal: Todo proceso de Duelo, requiere un tiempo.
- Activo: No es un tiempo pasivo, de espera, sino que implica una acción de parte del doliente.
- Proceso: Implica una serie de etapas y es algo no permanente. El duelo es un proceso que tiene término, pero, también regresiones.
- Deja una marca: Es cuando ya no provoca dolor ni requiere atención, pero de alguna manera, se lleva por siempre. Es un error pensar que al término se olvide la pérdida o el sufrimiento vivido, ya que la cicatriz que deja perdura por siempre.

Como se puede observar, todo proceso de duelo en las personas, es único, al igual que la manera de aceptarlo y, sobrellevarlo. A continuación, mencionaré algunas de las sintomatologías más comunes que puede presentar él o los dolientes.

⁹³ Instituto Mexicano de Tanatología. Op.Cit. p. 222.

⁹⁴ Íbidem. P. 223.

Sensaciones físicas: Se caracterizan porque los individuos pueden tener algún o varios síntomas tales como: náuseas, palpitaciones, dolor de cabeza, pérdida de apetito o bien, comer en exceso, insomnio, fatiga, temblores, sensación de opresión en el pecho o garganta, hipersensibilidad al ruido, falta de aire y sensación de ahogo. Debilidad muscular, falta de energía, sequedad en la boca.

Pensamientos de: Incredulidad, confusión, preocupación, ver, oír y sentir a la persona fallecida, sensación de que puede regresar, etc. También se pueden presentar en los individuos conductas distraídas, aislamiento social, buscar en voz alta al fallecido, suspirar, hiperactividad, llorar y, llevar consigo las cosas que nos recuerden al fallecido.

Trastornos de sueño: Soñar con la persona muerta, dormir poco o en exceso. Problemas para conciliar el sueño en las noches⁹⁵.

4.1.4 Tipos de Pérdida.

Las pérdidas pueden ser de tres tipos en base a la posibilidad de racionalizarlas⁹⁶:

Oportunas: Son las pérdidas que se dan a tiempo, es decir, cuando alguna persona, se encuentra en un estado muy crítico y ya no puede tener recuperación; quizá esta pérdida pueda considerarse tanto para el enfermo, como para los familiares como un alivio.

Inoportunas: Estas son pérdidas que se presentan repentinamente, inesperadas y difíciles de racionalizar y aceptar. Ejemplo: muerte de niños, adolescentes o adultos por accidentes.

Inadmisibles: Son inoportunas pero, ocurren por negligencia, descuido e incapacidad para prevenirlas.

⁹⁵ www.cooperacionydesarrollo.org.mx/servicios/tanatologia.html [15 febrero, 2008]

⁹⁶ Instituto Mexicano de Tanatología. Op.Cit. pags. 223-224.

4.1.5 Condiciones que indican la probabilidad de afectación en un duelo.

Como se ha señalado anteriormente, el duelo es un proceso que se da debido a una pérdida (no necesariamente de muerte), sin embargo, la manera en cómo afecte ésta a las personas, será de distinta forma, ello depende de: el carácter de los sujetos, el trato o relación que tenían, su cercanía y, demás factores que a continuación explica de mejor manera Carlos Cobo⁹⁷.

1. En primer lugar, se tiene que tomar en cuenta la vinculación afectiva (relación familiar o proximidad) del sujeto con la persona pérdida (madre, padre, hijo, hermano, amigo. . .). Parece natural que cueste más elaborar el duelo cuanto mayor relación afectiva y emocional existía entre la persona muerta y el doliente. Esto es verdad, sin embargo, en base a diversos estudios, se ha encontrado que es más difícil la elaboración del duelo cuando las relaciones en vida con el difunto eran ambivalentes, es decir, contradictorias y también cuando existía una gran dependencia entre él y su deudo.
2. Es preciso, valorar las necesidades y dependencias que satisfacía la persona pérdida; por ejemplo, si era básico para el mantenimiento material, seguridad y estabilidad del hogar. Naturalmente, se echa mucho de más en falta el fallecido cuando éste era el sostén de la familia o del doliente en cuestión económica y/o moralmente. Esto es lo que sucede también cuando en una pareja muere el miembro dominante o psicológicamente fuerte de la misma, el soporte de la relación conyugal, o cuando la pareja era muy exclusiva.
3. Hay que considerar especialmente la personalidad del doliente, su estado psíquico previo y la situación de estrés en el momento de la muerte del ser querido.

⁹⁷ Cobo Medina, Carlos. Op.Cit. pags. 45-47.

Son más vulnerables al duelo, aquellas personas que están ya afectadas de trastornos psíquicos, físicos o con problemas sociales, sean agudos o crónicos. Y las que han soportado una o más muertes en la familia, sobre todo, si son recientes.

4. Otro factor que hay que tomar en cuenta es la edad, tanto la del sujeto en duelo, como de la persona desaparecida. Parece que cuesta más trabajo resignarse cuando ésta es de la misma generación o más joven que aquél. Por ejemplo, la muerte de unos padres ancianos, se conlleva mejor que la de un hijo o hermano, pues con ellos, se va haciendo consciente o inconscientemente, un trabajo preparatorio de duelo anticipado.
5. Asimismo, se tiene que valorar la forma en la que se produjo la pérdida, es decir, si se presentó abruptamente o repentina; inoportuna (como se vio anteriormente), o fue algo con lo que se contaba o predecía desde hace tiempo: Oportuna. Una muerte súbita, trágica, actúa por lo general, como un hecho catastrófico, dando lugar a vivencias de “arrasamiento” psíquico en los dolientes. Entre este tipo de pérdidas difíciles, están las debidas a suicidios, a muerte por violación o tortura, muerte criminal y a accidentes. Definitivamente, en estas pérdidas, la afectación del duelo en las personas, será mucho mayor al igual que su sufrimiento.
6. Se elabora mucho mejor y se aligera un duelo cuando hay tranquilidad de conciencia del doliente en cuanto al trato dado en vida al ahora, muerto, en especial, si padeció de alguna enfermedad (el haberlo atendido adecuadamente, haber aclarado situaciones conflictivas, etc.) Los cargos de conciencia y la culpabilidad, actúan en sentido negativo para superar el duelo.
7. Un elemento importante para afrontar el duelo de mejor manera, es haber contado y contar con un sólido apoyo afectivo y material del entorno familiar y social. Una buena estructura del núcleo familiar,

permite a sus miembros reponerse del duelo y elaborarlo positivamente.

8. La situación económica es también un factor relevante a tener en cuenta. La enfermedad o muerte de un miembro productivo de la familia, supone, a veces, un desequilibrio económico. Ello condiciona una merma en la calidad del estatus de vida, obligando a la familia a nuevas readaptaciones, y aunado a la pérdida del individuo, es más difícil llevar un duelo sano.
9. La fe religiosa del sujeto y de la familia (sí son creyentes), puede ayudar a hacer un duelo llevadero y, a acortar su fase aguda o crítica.

Estos factores indican que puede ser más difícil un duelo si se llevo una mala relación con la persona muerta, pues pueden aparecer culpas y/o remordimientos, además de sí es también, una muerte inoportuna. De cualquier manera, es conveniente ser prudente a la hora de considerar la evolución de un duelo, ya que la muerte en la familia, es un acontecimiento muy difícil de superar y asimilar, pues ésta puede deestructurar al grupo y producir reacciones distintas y opuestas entre los miembros, conduciéndose así, a una crisis. Por tanto, el duelo no se debe tomar de forma simple, ni decir que se ha superado de manera rápida, ya que esto no se puede saber, sólo después de un tiempo prudente y considerable, cuando se pueda hablar y ver las cosas desde otra perspectiva, más serena y tranquila. (Sí es que el duelo es “normal”, sino, el individuo puede encontrarse en un duelo patológico).

A continuación, se abarcarán los diferentes tipos de duelo que pueden presentarse en las personas.

4.1.6 Tipos de duelo.

Toda persona a lo largo de su vida, experimentará diversos duelos, sin embargo, algunas veces el duelo personal afecta de sobremanera e impide a los sujetos, volver a su vida normal.

Existen diferentes tipos de duelo y, como se mencionó anteriormente, éste es único, por lo tanto, es importante conocer estas clasificaciones para saber si existe un duelo “normal”, o bien, de otra índole en los individuos en la que se debe buscar ayuda profesional.

Para empezar, es necesario definir duelo normal o elaborado, y al respecto, “la mayoría de los autores coinciden en que es cuando la persona doliente, se interesa de nuevo por su vida”⁹⁸, es decir, retoma sus actividades a las que estaba acostumbrado(a), aún siente la pérdida, pero, ya puede hablar de ella sin perder el control de sus emociones, ha aceptado la ausencia y ahora sabe que debe continuar con su vida.

Cuando no se logra este proceso, la persona puede encontrarse “atorado” en alguno de los siguientes tipos de duelo⁹⁹:

- **Duelo ausente o retardado:** Se produce una negación del fallecimiento o ausencia (abandono), con la esperanza infundada de retorno. Produciendo un intenso cuadro de ansiedad y deteniéndose la evolución normal del duelo.
- **Duelo no resuelto:** El doliente, permanece fijo(a) en la persona muerta o que se ha ido y, en las circunstancias que rodearon su muerte o abandono, sin poder volver a su vida habitual.
- **Duelo de reacciones por aniversario:** El duelo es anormal cuando, más allá del primer año, las reacciones por aniversario, no deben llevar a un serio recrudecimiento de las emociones en los individuos.

⁹⁸ Instituto Mexicano de Tanatología. Op.Cit. p. 226.

⁹⁹ www.cooperacionydesarrollo.org.mx/_serviciostanatologia.html [15 febrero, 2008]

- **Duelo precautorio:** Es aquel que se elabora cuando una persona está muy enferma y se sabe que su muerte, es inminente.

- **Duelo suspendido:** Es aquel en el que los familiares, amigos o allegados, no tienen el cuerpo de su ser querido, ya sea por desconocer su suerte (como en el caso de la gente desaparecida); de esta manera, inician la elaboración del duelo, sin embargo, no se culmina, ya que se tiene la “esperanza” de que en algún momento, el individuo aparezca nuevamente con vida. Sólo con el paso de los años, se convierte en evidencia su muerte, o al menos, en una certeza de que no regresará, aunque nunca es colmada en su totalidad. El doliente vive así, entre la esperanza y desesperanza.

- **Duelo psiquiátrico:** Éste, al igual que el duelo Patológico, son los que ocasionan más trastornos en las personas. Es común en las personas de tipo narcisista, porque son particularmente sensibles a la pérdida de sus objetos amados. En este duelo, se distinguen 5 tipos clínicos:
 - **Histérico.** El doliente se identifica con la persona fallecida, presentando el mismo cuadro que originó su fallecimiento.
 - **Obsesivo.** Existe una ambivalencia en la persona que sufre de la pérdida, presenta fuertes sentimientos de culpa que suelen propiciar una depresión grave y prolongada.
 - **Melancólico:** Destaca la pérdida de la autoestima y la ideación suicida. La melancolía sería equivalente a un duelo patológico. El duelo se produce ante una pérdida que puede ser real o no, se provoca un estado de ánimo reprimido, desinterés por el mundo externo, auto reproches, auto denigración, insomnio, productividad inhibida. La persona siente un vacío interno.

- **Maniático:** Se produce un cuadro de excitación psicomotor y humor expansivo que evoluciona posteriormente, a un cuadro depresivo.
- **Delirante:** Se presenta en los individuos una serie de pensamientos de muerte, más que la voluntad de vivir; con el sentimiento de que el sobreviviente debería haber muerto con la persona fallecida. Tiene experiencias alucinatorias complejas y persistentes.

- **Duelo patológico:** Se define como la intensificación del duelo a nivel en que la persona está desbordada, recurre a conductas desadaptativas, o permanece inacabablemente en ese estado sin avanzar en el proceso de duelo hacia la resolución. A su vez, se derivan cuatro tipos de duelo complicado según el Instituto Mexicano de Tanatología¹⁰⁰:

- **Duelo crónico:** Tiene una duración excesiva y nunca llega a una conclusión satisfactoria. Las reacciones propias del primer año posterior a la pérdida se siguen presentando durante muchos años después. Aunque no existen plazos fijos y rígidos, los periodos excesivos que se alejan demasiado de los estudios hechos por especialistas, son indicadores de un duelo no resuelto.

- **Duelo retrasado:** También conocido como inhibido, suprimido o pospuesto. Este duelo se forma cuando no se tiene una reacción emocional de acuerdo con el dolor psicológico. Cuando se reprimen las emociones, éstas no se extinguen, sino que se guardan y probablemente, en el futuro se desborden ante sucesos menos significativos.

¹⁰⁰ Instituto Mexicano de Tanatología. Op.Cit. p. 226.

- **Duelo exagerado:** Las reacciones ante la pérdida son demasiado intensas, al grado en que el doliente las considera excesivas e incapacitantes como la depresión clínica, ataques de pánico y fobias que acarrearán una vida no funcional.
- **Duelo enmascarado:** Es cuando el doliente no puede enfrentar y manejar las reacciones del duelo y, sobre todo, cuando no puede reconocer que dichas reacciones son producto de la pérdida, entonces lo expresa a través de mecanismos disfrazados como pueden ser enfermedades físicas y otras conductas desadaptativas, pero no son reconocidas como consecuencias de la pérdida.

Ahora bien, deben existir condiciones para que el duelo Patológico se presente, a continuación se mencionarán algunas.

- Cuando se pierde a alguno de los padres en la infancia.
- Existencia de desórdenes en la personalidad.
- Relación dependiente o difícil con el difunto.
- Muerte súbita.
- Carencia de apoyo familiar u otras redes sociales.¹⁰¹

4.1.7 Sentimientos de dolor ante una pérdida. Etapas del duelo.

El dolor por una pérdida puede causar un dolor durante varios meses, e incluso años. Es necesario que el individuo sepa manejar, entender y aceptar sus sentimientos ante un duelo.

Elisabeth Kubler Ross¹⁰², dividió la elaboración del duelo (según la experimentan la mayoría de las personas) en cinco etapas, las cuales se presentan por medio de sentimientos tales como: negación, enojo o ira, negociación, depresión y, finalmente, la aceptación.

¹⁰¹ Íbidem. P. 227.

¹⁰² Cfr. O'Connor, Nancy. "Déjalos ir con amor". P. 38.

Estos sentimientos, generalmente dados en ese orden, “son comunes en todos nosotros cuando nos vemos obligados a ajustarnos a cambios, sean éstos positivos o negativos en nuestras vidas”.¹⁰³

Sin embargo, es importante señalar que todos somos personas únicas, y no todos los seres humanos atraviesan estas etapas en la misma forma ni con la misma duración. A algunas personas les es difícil pasar de una etapa a otra y nunca concretan la fase final que es la aceptación.

A continuación, examinaremos brevemente, en qué consisten estas etapas¹⁰⁴:

Negación: Las personas no aceptan la pérdida del sujeto u objeto amado. Cuando se termina una relación amorosa, se diagnostica alguna enfermedad grave o, el enterarse de que alguien cercano ha muerto, produce en los dolientes reacciones de incredulidad: “No puede ser que hayamos terminado”, debe haber algún error, yo no puedo estar enfermo(a), él (ella) no está muerto(a), etc.

El período de negación, produce el efecto benéfico de movilizar los recursos internos para que se pueda enfrentar la realidad de la situación.

Conforme el individuo se vaya reponiendo, empezará a percibir lo que ha pasado y reconocerá otros sentimientos.

Enojo o Ira: Se puede expresar externamente como rabia, o internalizarse en forma de depresión. Pero, en el fondo, el enojo es temor. Temor a satisfacer tus propias necesidades, a tomar decisiones, el miedo a no ser capaz de manejar tu vida sin la presencia de esa persona. Por lo tanto, el enojo también se proyecta en contra del individuo ausente y, puede ser que hacia otras personas. Inclusive, se llega a sentir coraje con Dios (para los que son creyentes), por la injusticia y sinrazón de la muerte u abandono.

¹⁰³ Ídem.

¹⁰⁴ Íbidem. P. 39.

El culpar a otros, es una forma de evitar el dolor, la aflicción y desesperación personales de tener que aceptar el hecho de que la vida debe continuar sin esa persona.

Negociación: Es el hecho de ofrecer “algo” a cambio para que nos sea devuelto lo “pérdido”. Por ejemplo, hacer tratos con Dios para que el diagnóstico de una enfermedad este equivocado y, a cambio ofrezco o realizo tal cosa.

La negociación prosigue en la mente como ayuda para ganar tiempo antes de aceptar la verdad de la situación. Con el tiempo, el sujeto se da cuenta de que esos “intercambios”, son sólo fantasías que retrasan la responsabilidad necesaria para liberarse emocionalmente de esa persona.

Depresión: La depresión es el enojo dirigido internamente; incluye sentimientos de desamparo, falta de esperanza e impotencia; es una perturbación del ánimo. Además, intervienen en ella sentimientos de tristeza, decepción y/o soledad. Cuando una persona está deprimida, suele alejarse de la gente y las actividades cotidianas, pierde la capacidad para sentir placer o gozo y, evita las situaciones agradables que antes experimentaba en la vida. Durante un tiempo se querrá estar solo para ordenar los sentimientos y empezar a hacer planes para el futuro. Pero, si los síntomas son cada vez más serios y se prolongan, al grado de llegar a perder completamente el interés por el mundo exterior, entonces es necesario buscar ayuda profesional (Psicólogos o Psiquiatras).

Es importante no oponer resistencia a los sentimientos, pero, tampoco hundirse en ellos. Para sentirse mejor, quizá sea necesario practicar alguna actividad física (correr, caminar, nadar, etc.)

Aceptación: Esta es la última etapa de la elaboración del duelo. Es cuando ya puedes hablar o pensar en esa persona (que se ha ido), sin exagerada e intensa tristeza o enojo. Cuando la recuerdes con realismo con sus defectos y virtudes. Ahora, ya se puede vivir el presente, sin aferrarse al

pasado, y por consiguiente, el individuo empezará a hacer planes para el futuro. Es la reconstrucción de una nueva vida sin el objeto o persona pérdida.

De esta forma, se vuelve a experimentar la alegría y el placer de seguir viviendo.

Con relación a lo anterior, cabe destacar que estas etapas, son de utilidad porque pueden dar como referencia el diferenciar entre un duelo normal y uno patológico en las personas.

4.2 Concepto de muerte en el adolescente.

El adolescente, a diferencia del niño, “ya acepta que la muerte es inevitable y el final de todo.”¹⁰⁵ No obstante, la ve como algo lejano y que no le atañe.

Puntualizando lo anterior, la muerte para el adolescente es:¹⁰⁶

- Universal.
- No funcional e Irreversible.
- A pesar de que se tiene un concepto maduro de la muerte, se sigue viendo como algo lejano.
- El adolescente define su concepto de muerte de manera personal, es decir, de lo que produce y las consecuencias que tiene sobre él mismo.
- La identidad o búsqueda del “yo”, está difusa debido a que implica elecciones y decisiones que conllevan a un acto deliberado que por su condición no puede tomar con facilidad.
- La muerte hace que el adolescente se visualice como un “yo trunco”, en donde la carrera o vocación se ve interferida, las relaciones sociales y el despertar sexual se sienten obstruidos y no es fácil aclarar la filosofía de vida cuando no se pueden llevar a cabo muchos

¹⁰⁵ Instituto Mexicano de Tanatología. Op.Cit. p. 243.

¹⁰⁶ Ídem.

de los ideales y sueños que se tenían. (Siendo esto así cuando el adolescente se enfrenta a su propia muerte).

Algunos jóvenes no tienen interés por los temas relacionados con la muerte, ya que “creen” que a ellos no les puede tocar porque tienen juventud.

La muerte también puede significar para los adolescentes un escape a situaciones intolerantes, un castigo o aventura atractiva (deportes extremos: bungee, tirarse del paracaídas, arrancones, etc.)

4.2.1 Principales características del adolescente ante la muerte.

- El adolescente selecciona a una persona para compartir sus sentimientos y secretos, generalmente, el amigo es quien representa a este individuo.
- Idealiza la muerte no de forma afirmativa y madura, sino que la reta constantemente para confirmar que es joven y aún se tiene la vida por delante. Vitalidad y deseos de vida más intensos.
- La muerte provoca un sentimiento de desubicación, no saben quiénes son, hasta dónde llegarán, ni qué les permitirá hacer la vida.
- En el caso de sea el adolescente el que esté desahuciado, presentará ira y rabia por lo que no será.
- Surge la ideación suicida.¹⁰⁷

4.2.2 Cómo encara el adolescente las muertes y pérdidas cercanas.

Sí el adolescente sufre la muerte de algún ser querido; aunado a las diversas características y cambios propios de esta etapa, definitivamente, será un proceso difícil de aceptar, ya que aunque exteriormente parezca ya un adulto, el desarrollo de su cuerpo no va siempre a la par con la madurez emocional, es por eso que necesita todavía mucho apoyo afectivo para emprender el doloroso y difícil proceso del duelo.

¹⁰⁷ Íbidem. P. 224.

Se toman como factores de los que dependen las posibles respuestas ante una pérdida, los siguientes:¹⁰⁸

- Edad.
- Sexo.
- Nivel de madurez.
- Personalidad.
- Reacción ante otras pérdidas.
- Comunicación con la familia.

Entre los signos que pueden indicar que un adolescente necesite más ayuda que otro (duelos sanos, duelos patológicos) se encuentran los siguientes:

- Síntomas de depresión, dificultades para dormir, impaciencia, baja autoestima.
- Fracaso escolar o indiferencia hacia las actividades extraescolares.
- Deterioro de las relaciones familiares o con amigos.
- Conductas de riesgo: abuso de alcohol o drogas, peleas, relaciones sexuales sin medidas preventivas.
- Negación del dolor y alardes de fuerza y madurez¹⁰⁹.

4.2.3 Consejos útiles para adolescentes ante la muerte.

Es importante que los jóvenes al morir una persona cercana a ellos, presenten diversos sentimientos, preguntas y dudas acerca de la muerte; sin embargo, la mayoría de las veces, los adultos (padres o familiares), evitan hablar del suceso enfrente del adolescente. Mencionar la palabra “muerte” está prohibido. De tal manera que el individuo, empieza a vislumbrar el tema de la misma forma.

¹⁰⁸ Íbidem. P. 246.

¹⁰⁹ Ídem.

Finalmente y considerando todo lo que con anterioridad se ha tratado, se presentarán algunas recomendaciones que pueden ayudar al adolescente y a la vez, a sus familiares a saber manejar de mejor manera el tema de la muerte¹¹⁰:

Lo primero que tiene que comprender el adolescente es que:

- Su duelo es único y que nunca será precisamente igual a otro.
- No pensar que debes sentir un tipo de dolor concreto o parecido al de alguien más. Tu dolor es como es y tienes derecho a manifestarlo si lo deseas.
- Asimilar la muerte de una persona es un proceso necesario, largo y doloroso, que se llevará a cabo poco a poco. A muchas personas en duelo les ayuda explicar cómo sucedió la muerte.
- Tal vez el joven sienta la necesidad de hablar de ese tema muchas veces, ya sea con sus amigos o adultos en los que confíe. Esto es normal.
- También es posible que, aunque no lo exprese en voz alta, las circunstancias de la muerte se reproduzcan en su cabeza una y otra vez. Sin embargo, también es normal, pero sí, además lo explica, le ayudará a aceptar la pérdida.
- Cuando se hable sobre la muerte y la vida en general, no se debe evitar mencionar el nombre de la persona fallecida. Al principio es extraño, pero se acostumbrarán.
- Si tú como adolescente pronuncias su nombre, los demás miembros de la familia tendrán que hacerlo y, sabrán que lo pueden utilizar en tu presencia.
- Recuerda que para conseguir aceptar una pérdida, es necesario expresar los pensamientos y sentimientos asociados al dolor.
- No te engañes, si observas que no puedes manejar esa pérdida, pide ayuda.

¹¹⁰ Cfr. Wolfelt, Alan. “Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte”. Pags. 21-30.

- A veces, cuando muere un ser querido, parece que el mundo se “detiene”. Esa sensación proviene de la conmoción e incredulidad que se siente, pero también, tiene relación con la irreversibilidad de la muerte: físicamente, la persona se ha marchado para siempre.
- La conmoción y el aturdimiento son sentimientos que la naturaleza nos hace sentir para protegernos de la “cruda realidad”. Poco a poco, la vida recuperará la velocidad normal a la que se estaba acostumbrado(a), a medida que los individuos sean capaces de dosificar y aceptar progresivamente la muerte de la persona.
- No creas los mitos negativos de la sociedad acerca del dolor y el duelo, tales como:
 - ◆ Tienes que ser fuerte y seguir adelante.
 - ◆ No llores, las lágrimas son un signo de debilidad.
 - ◆ Tienes que reponerte rápido de tu dolor.
 - ◆ No se debe hablar más de la muerte.
- Estas afirmaciones no sólo son falsas, sino que además son perjudiciales.
- Algunas veces, estos mitos te hacen sentir culpable de tus verdaderos sentimientos y/o te hacen avergonzarte de ellos.
- Por último, acepta tu dolor, es normal y necesario.

En resumen, a lo largo de este capítulo se han analizado los aspectos y conceptos más importantes sobre el duelo, así como las etapas del mismo, el concepto de muerte en el adolescente, sus principales reacciones, la manera en que encara el tema de la muerte y por último, se mencionaron algunas recomendaciones que pueden ayudar al adolescente a sobrellevar la muerte de una persona.

A continuación, presentaré las actividades didácticas propuestas para llevar a cabo el Taller de Educación Tanatológica dirigido a adolescentes.

No te tomes la vida tan en serio,
después de todo, no saldrás
vivo de ella.

Woody Allen.

Capítulo V. Propuesta del Curso Taller en Educación Tanatológica.

Justificación.

Esta propuesta, surge a raíz de la inquietud particular que me dejó una conferencia llevada a cabo en una de mis clases de octavo semestre. La Dra. Ida Nádar, quién es Tanatóloga, nos explicó los conceptos más importantes sobre el proceso de la muerte y el morir, así como la forma en la que la mayoría de las personas la “sentimos”.

La Dra. Ida mencionó algo muy relevante sobre el papel del pedagogo: “No puede quedarse limitado a enseñar, capacitar u orientar, también debe apoyar y acompañar en diversos sentidos a los individuos que estén a su alrededor”. El pedagogo(a), tiene la capacidad de llevar a cabo diferentes técnicas de enseñanza – aprendizaje y de esta manera, se puede lograr que los individuos obtengan una mejor comprensión acerca de lo que se pretende enseñar, en este caso, es sobre la Muerte.

La razón fundamental es que no existe educación Tanatológica en ningún ámbito y que para la mayoría de las personas es considerado un tema “prohibido”.

Asimismo, es necesario señalar que este taller se encuentra dirigido a adolescentes porque en esta etapa experimentan diversos cambios, y si a este proceso se agrega la pérdida de alguien (ya sea por muerte o separación), el individuo puede llegar a presentar cambios en su carácter o conducta al no saber qué es lo que le está pasando, por consiguiente, se encontrará confundido e incomprendido. De ahí la importancia para saber cómo explicarle al joven lo que está ocurriendo, tanto con sus sentimientos como con la pérdida que ha sufrido.

Es entonces por medio de este taller en Educación Tanatológica donde se pretende que los sujetos entiendan lo que pasa cuando hay una muerte, y a la vez, que valoren y disfruten su vida, porque sólo se vive una vez.

Metodología.

La metodología a seguir en este curso - taller, será de manera participativa, con lo que se pretende que los adolescentes adquieran conocimientos e información básica sobre la muerte, así como propiciar la reflexión en torno a ella y a la vida misma. Algunos temas serán abordados en exposiciones y otros más, por medio de diversos materiales: (cuestionarios, lecturas, película, etc.) Todo esto, con el fin de lograr que los adolescentes se involucren en los temas y les deje una reflexión.

Duración del curso – taller.

Este taller se pretende realizarlo en 6 sesiones de 90 minutos cada una. Los días lunes, es decir, un día a la semana, por lo que su duración total será de un mes y medio. El horario es de 4:00 a 5:30 p.m. ¿Por qué se decidió impartirlo una vez a la semana y sólo 90 min.? Porque tratar el tema de la muerte a cualquier edad es difícil, y más en la adolescencia, donde los individuos piensan que son inmortales porque tienen juventud. Además como nunca antes se les ha educado tanatológicamente, es necesario, abordar el tema con cautela para que el adolescente no sufra un impacto negativo. En cuanto la duración de la sesiones, decidí que fueran de esta manera porque he tenido la experiencia de estar conviviendo últimamente con adolescentes y la mayoría de ellos han expresado que dos horas en un curso o clase, se les hace muy tedioso y pesado. La intención del taller es que los individuos no se sientan presionados por asistir al mismo, sino que se interesen en el tema y estén a gusto.

¿Cuándo puede impartirse el curso - taller?

El curso - taller puede llevarse a cabo al término del ciclo escolar, durante las vacaciones.

No. de participantes del curso - taller.

Para que se pueda brindar una mejor atención a cada adolescente, se propone que el no. mínimo de individuos para llevar a cabo el Taller sea de 12, mientras que, el no. máximo será de 16.

Edad de los participantes del curso – taller.

El presente curso – taller se enfoca más a adolescentes de 15 y 18 años, puesto que la mayoría de las actividades del mismo, son dirigidas a alumnos que se encuentran estudiando el nivel medio superior, ya que requieren de un mayor análisis y reflexión. Sin embargo, el curso – taller podría brindarse también a alumnos de secundaria, modificando algunas actividades que así lo requieran.

Instalaciones.

El curso - taller se puede impartir en cualquier Institución de nivel medio superior o secundaria, diurna o técnica, en un salón de clases o sala de maestros que cuente con ventilación adecuada, iluminación, mesas, sillas o bancas que puedan moverse, pizarrón y equipo de T.V. y D.V.D.

Evaluación del curso - taller.

La Evaluación es importante, porque permite conocer el impacto que tuvo el taller en los adolescentes. Por esta razón, las actividades involucradas en cada sesión, se consideran como instrumentos de evaluación continua: se evaluará la participación de los sujetos y sus argumentos. Cabe señalar que la evaluación llevada a cabo por medio de las diversas actividades, es cualitativa,

puesto que pone énfasis en la participación así como en el desempeño de las actividades por parte de los adolescentes.

OBJETIVOS.

Objetivo General.

- Abordar conocimientos básicos sobre educación tanatológica para proporcionarla por medio de un taller.

Objetivos Particulares.

- Propiciar la comunicación en torno a la muerte.
- Analizar los alcances del duelo por pérdida o muerte en los individuos.
- Potenciar el análisis y la reflexión en los adolescentes sobre la vida y la muerte.
- Valorar la vida propia en los individuos.

Temario.

Sesión 1. Presentación. Integración del grupo y expectativas del taller.

- ❑ Presentación.
- ❑ Integración del grupo.
- ❑ Introducción al tema de la muerte.

Sesión 2. La Tanatología.

- ❑ ¿Qué es la educación tanatológica?.
- ❑ Subconceptos de la Muerte.
- ❑ Características de la Muerte.

Sesión 3. El Duelo.

- ❑ Concepto de Duelo.
- ❑ Etapas y Características.

- Tipos de Duelo.

Sesión 4. Reflexión sobre la Vida y la Muerte. (1ra. Parte)

- Proyección de la Película “Antes de Partir”.

Sesión 5. Reflexión sobre la Vida y la Muerte. (2da. Parte)

- Miedo a la Muerte.

Sesión 6. Valor de la Vida.

- Sentido de la Vida.
- Proyecto de Vida.

CARTAS DESCRIPTIVAS

SESIÓN 1: PRESENTACIÓN, INTEGRACIÓN DEL GRUPO Y EXPECTATIVAS DEL CURSO - TALLER.

Duración	Objetivos	Contenidos	Técnicas de Enseñanza	Actividades de Aprendizaje	Tiempo	Recursos Didácticos
90 min.	<p>Conocer a cada integrante del grupo así como sus expectativas del taller.</p> <p>Conocer el porqué del mismo.</p>	<p>Presentación del Instructor.</p> <p>Presentación e integración de los participantes.</p>		<p>Bienvenida al Taller. Mencionar porqué es importante la educación tanatológica, así como los objetivos de esta sesión.</p>	10 min.	<p>Hojas de colores, plumones y diúrex.</p> <p>Una cartulina blanca donde estará dibujado el juego de la oca. Dados, 16 sobres y hojas blancas.</p> <p>Copia de la lista de deseos.</p>
			“El Detective”.	<p>Los participantes realizarán esta dinámica con la finalidad de que se conozcan.</p>	25 min.	
			El Juego de la Oca.	<p>Se llevará a cabo esta dinámica con los adolescentes con el fin de crear un clima de confianza grupal.</p>	25 min.	
			Lista de deseos.	<p>Los participantes tendrán que contestar esta hoja individualmente.</p>	10 min.	
			Lluvia de ideas.	<p>Se les solicitará a los participantes que expresen su opinión acerca de lo que es para ellos la muerte,</p>	15 min.	

			<p>Cierre y evaluación de la primera sesión.</p>	<p>es decir, cómo la conciben y qué sentimientos les provoca, con la finalidad de que los participantes del taller, sean introducidos a la reflexión sobre la muerte.</p> <p>Los adolescentes contestarán la evaluación de sesión.</p>		<p>Lápices.</p>
--	--	--	--	--	--	-----------------

			<p>plantee 2 o 3 preguntas acerca de la muerte y las escriban en tarjetas blancas, una vez escritas las preguntas, los adolescentes formaran un círculo, y en el centro de éste, se colocará una caja o cualquier superficie donde se colocarán las tarjetas. Cuando todos hayan colocado las suyas, el instructora realizará la evaluación de sesión.</p> <p>evaluación de sesión.</p> <p>evaluación de sesión.</p> <p>evaluación de sesión.</p> <p>evaluación de</p>	<p>25 min.</p>	<p>Tarjetas blancas y lápices.</p> <p>Hoja con el cuestionario de sensibilización.</p>
--	--	--	--	----------------	--

			<p>Evaluación de sesión.</p> <p>Frases Incompletas.</p>	<p>sesión.</p> <p>Se les deja este ejercicio a los individuos para contestar en casa.</p>	<p>5 min.</p>	<p>Hoja de evaluación de sesión.</p> <p>Ejercicio de frases incompletas.</p>
--	--	--	---	---	---------------	--

SESIÓN 3: EL DUELO, ETAPAS, CARACTERÍSTICAS Y TIPOS.

Duración	Objetivos	Contenidos	Técnicas de Enseñanza	Actividades de Aprendizaje	Tiempo	Recursos Didácticos
90 min.	Los adolescentes identificarán el concepto de Duelo así como sus etapas, características y tipos.	¿Qué es el Duelo? Características. Tipos de Pérdidas. Tipos de Duelo. Etapas del duelo.	Exposición.	Integrar al grupo para la revisión y comentario de la actividad asignada en casa por el Instructor. Los participantes atenderán la explicación del Instructor acerca del contenido de la sesión.	15 min. 10 min.	Hoja de Frases Incompletas. Pizarrón y plumones.
			Dinámica: "Adivina y completa la frase o el concepto".	Los participantes realizarán esta dinámica con el fin de que hayan comprendido lo que es el Duelo, sus características, los tipos de pérdidas y duelo.	15 min.	Tarjetas de colores con preguntas o definiciones. Plumones.
			Lluvia de ideas.	Se pedirá a los participantes que expresen cual ha sido su sentir ante la pérdida de alguna persona, objeto o	15 min.	

			<p>Técnicas Narrativas: Carta de despedida o carta a una emoción o pensamiento.</p> <p>Evaluación de sesión.</p>	<p>animal de compañía que hayan perdido, ya sea por muerte u abandono.</p> <p>El instructor pedirá a los integrantes del taller que escriban una carta de despedida a una persona que haya fallecido o los haya abandonado. En esta hoja, los participantes podrán expresar aquellas emociones o sentimientos que el individuo aún tiene hacia ella, o bien, pueden optar por escribir una carta a una emoción que la persona considere relevante en ese momento de su vida y la titule como prefiera, por ejemplo, carta a la nostalgia, a la tristeza, etc.</p> <p>Los adolescentes contestarán la evaluación de Sesión.</p>	<p>30 min.</p>	<p>Hojas blancas.</p> <p>Copia del cuestionario de evaluación de sesión. Lápices.</p>
--	--	--	--	--	----------------	---

SESIÓN 4: REFLEXIÓN ACERCA DE LA VIDA Y LA MUERTE. (1ra. Parte.)

Duración	Objetivos	Contenidos	Técnicas de Enseñanza	Actividades de Aprendizaje	Tiempo	Recursos Didácticos
115 min.	Propiciar una reflexión sobre el contenido de la película.	Valorización de la Vida. Aceptación de la Muerte.		<p>Se les informará a los participantes que por única ocasión, la sesión tendrá una duración de 115 minutos, con el objetivo de que vean toda la película que les será proyectada y realicen una actividad sobre la misma.</p> <p>El Instructor les proporcionará a los adolescentes una hoja con la sinopsis de la película y les pedirá que realicen esquemas o anotaciones de los momentos más importantes de la misma, según lo consideren ellos.</p> <p>Proyección de la Película: "Antes de Partir".</p>	<p style="text-align: center;">5 min.</p> <p style="text-align: center;">98 min.</p>	DVD de la Película.

				<p>Una vez que haya terminado la película, el Instructor les pedirá a los participantes del taller que realicen una descripción de los dos personajes centrales, es decir, que expliquen, cómo era su carácter, sentimientos, ideas, actitudes, interrogantes o preocupaciones.</p> <p>Se les pide a los adolescentes que realicen en casa un breve resumen de la película y que mencionen cuál fue el tema central de la misma.</p>	<p>10 min.</p> <p>2 min.</p>	
--	--	--	--	--	------------------------------	--

SESIÓN 5: REFLEXIÓN ACERCA DE LA VIDA Y LA MUERTE. (2da. Parte).

Duración	Objetivos	Contenidos	Técnicas de Enseñanza	Actividades de Aprendizaje	Tiempo	Recursos Didácticos
90 min.	<p>Propiciar que los participantes del taller expresen sus puntos de vista y sentimientos.</p> <p>Potenciar la reflexión así como el aprendizaje de la discusión en grupo.</p>	<p>Valor de la Vida.</p> <p>Aceptación de la Muerte.</p>	<p>Discusión libre sobre la película proyectada en la sesión anterior.</p> <p>Formulación de Aprendizajes (Conclusiones)</p>	<p>Integrar al grupo para recoger las primeras impresiones de los participantes, es decir, que expresen si les gusto la película o no, la razón, así como los pensamientos o emociones que les provocó la misma.</p> <p>El instructor del taller, pedirá a los adolescentes que realicen sus propias conclusiones acerca de la trama de la película, en equipos de 4 personas. Un representante de cada equipo, leerá en voz alta a los demás grupos, la conclusión a la que sus compañeros y él llegaron. De esta forma, los participantes</p>	<p>30 min.</p> <p>15 min.</p>	<p>Hojas blancas y plumas.</p>

				compartirán sus aprendizajes al grupo.		
			Cuestionario sobre la película.	Los adolescentes, contestarán de forma individual un cuestionario relacionado con los aspectos más importantes de la película proyectada.	15 min.	Copia del cuestionario a cada integrante del taller. Lápices.
			Reflexión Personal	El instructor pedirá a los individuos que escriban en una hoja su reflexión personal, es decir, la enseñanza que le pudo haber dejado la historia de la película a cada sujeto, así como los aspectos que hayan considerado más importantes. A partir de aquí, cada individuo puede optar por la puesta en común, o bien, por el respeto a su privacidad de lo que cada uno escribió.	10 min.	Hojas blancas, lápices.
			Carta a Meneceo.	El instructor, proporcionará una		

			<p>Hoja de Evaluación de Sesión.</p>	<p>copia a cada integrante del taller, de la actividad Carta a Meneceo que los adolescentes tendrán que analizar.</p> <p>Se les pedirá a los adolescentes que contesten la hoja de Evaluación.</p>	<p>15 min.</p> <p>5 min.</p>	<p>Copia a cada integrante de la actividad Carta a Meneceo. Plumas o Lápices.</p> <p>Hoja de evaluación de sesión. Lápices.</p>
--	--	--	--------------------------------------	--	------------------------------	---

SESIÓN 6: SENTIDO Y VALOR DE LA VIDA. PROYECTO DE VIDA.

Duración	Objetivos	Contenidos	Técnicas de Enseñanza	Actividades de Aprendizaje	Tiempo	Recursos Didácticos
90 min.	<p>Propiciar la reflexión personal sobre la vida.</p> <p>Fomentar la reflexión sobre los riesgos y el valor de la prudencia.</p> <p>Identificar lo que es un proyecto de vida y su utilidad.</p>	<p>Sentido y Valor de la Vida.</p> <p>Reflexión acerca de la Prudencia.</p> <p>Importancia del Proyecto de Vida.</p>	Lluvia de ideas.	El instructor pedirá a los participantes que comenten sus ideas u opiniones acerca de lo que significa la vida para ellos.	15 min.	<p>Hoja del Cuestionario, lápices.</p> <p>Copia de la letra de la canción a cada individuo. CD de la canción. Lápices y/o plumas.</p> <p>Copia de la Actividad llamada "Carta a un Imbécil". Lápices.</p>
			Cuestionario sobre el sentido de la Vida.	Pedir a los adolescentes que contesten individualmente el cuestionario sobre el sentido de la Vida que les proporcionará el Instructor.	10 min.	
			Reproducción de la Canción: "Gracias a la Vida".	Los Integrantes del taller, escucharán la canción y harán un análisis del contenido de la misma.	15 min.	
			"Carta a un Imbécil".	Los adolescentes leerán la Carta y contestarán individualmente las cuestiones planteadas en dicha actividad.	20 min.	

			Lectura: "Vivir sin un proyecto de Vida".	Cada individuo leerá y contestará este ejercicio proporcionado por el Instructor.	10 min.	Hoja de lectura y ejercicio. Lápices.
			Reflexión: "Hoy desperté".	El instructor proporcionará a cada integrante del taller, una copia de esta reflexión, posteriormente, les pedirá que analicen su contenido y en base a ello, contesten las preguntas planteadas.	10 min.	Copia de la reflexión y el ejercicio a contestar. Lápices.
			Evaluación final del taller.	Se les pedirá a los adolescentes que contesten el cuestionario de evaluación final del taller para mejoramiento del mismo.	5 min.	Copia del cuestionario de evaluación final del taller. Lápices.
			Despedida y cierre del taller.	El Instructor agradecerá la asistencia de los participantes y dará por concluido el taller en educación tanatológica.	5 min.	

ANEXOS

**Actividades y Ejercicios
de cada Sesión del
Curso - Taller.**

Sesión 1. Presentación, Integración del grupo y Expectativas del curso - taller.

Dinámica: “El Detective”¹¹¹.

Desarrollo:

El Instructor reparte una hoja de color a cada participante de 12 x 10 cm. y da las siguientes instrucciones:

- En el ángulo superior derecho de la hoja, escribir los adjetivos que creas te describen mejor como persona (sincero, amable, respetuoso, etc.).
- En el ángulo superior izquierdo, escribir dos hobbies o cosas que te guste hacer (ir al cine, jugar fútbol, leer, etc.).
- En el ángulo inferior derecho, escribir lo que esperas del Taller.
- En el ángulo inferior izquierdo, dos cosas que más desees en la vida.

Una vez que todos los participantes del taller hayan terminado de escribir en los cuatro puntos de su hoja, el Instructor recogerá las hojas y las barajará. Las repartirá de nuevo, a modo de que a cada individuo no le corresponda la suya. El Instructor pedirá que todos hagan el papel de detectives para encontrar a quién pertenece la hoja. Para ello, no hay que mostrarla a nadie, sino que los adolescentes, tendrán que hacer preguntas relativas a lo que está escrito en la misma. Por ejemplo, ¿A ti te gusta el fútbol?, y en caso de respuesta negativa, se seguirá preguntando a otra persona. En caso de respuesta positiva, se seguirán haciendo preguntas en torno a los restantes datos. Así hasta lograr encontrar al dueño de la hoja.

Una vez encontrada la persona, se escribirá su nombre en la misma y se le pegará con diúrex en el pecho, como tipo gáfete.

¹¹¹ Cfr. Francia, Alfonso y Mata, Javier. “Dinámica y Técnicas de grupo”. P. 173.

Sesión 1.

Dinámica: “El Juego de la Oca”¹¹².

Desarrollo:

El Instructor dibujará en una cartulina blanca, el tradicional Juego de la Oca, con 34 casillas de colores, en 16 de ellas dibujará el signo de interrogación.

El grupo del taller jugará normalmente el Juego de la Oca, pero con la variante de que habrá que responder una pregunta sí se “cae” en el signo de interrogación. Esa pregunta, vendrá en el sobre correspondiente al número de casilla.

Es evidente que el Instructor deberá haber preparado previamente las preguntas que van dentro de los sobres correspondientes, coincidiendo el número del sobre con el de la casilla. Éstas se organizarán de menor a mayor profundidad según se ascienda de casilla.

Las preguntas son las siguientes:

- Describe el lugar donde vivías cuando tenías 10 años.
- ¿Qué materia de la Secundaria te gusta? ¿Cuál materia te disgusta? ¿Por qué?
- ¿Cuáles son tus gustos o hobbies?
- Si te concedieran la posibilidad de estar una hora hablando con una persona famosa, ¿A quién elegirías?, ¿Qué le preguntarías?
- El recuerdo más feliz de tu vida es:
- El recuerdo más triste de mi vida hasta ahora es:
- Las mejores vacaciones que he pasado han sido en: ¿Por qué?
- Menciona alguna cosa u acontecimiento bueno o agradable que te haya sucedido hace poco.
- ¿Quién es tu mejor amigo? ¿Por qué lo crees así?

¹¹² Ibídem. p. 177.

- Si te dieran un premio que consistiera en ir a vivir un año al lugar o país que más quisieras, ¿Dónde irías? ¿Por qué?
- ¿Has tenido problemas recientes con algún familiar?
- Si pudieras convertirte en cualquier otra persona, ¿Quién serías? ¿Por qué?
- ¿Qué cosas cambiarías de tu grupo, maestro o familia? ¿Qué cambiarías de ti?
- ¿Qué es lo que te hace sentirte más feliz?
- Si tuvieras que llevarte a una Isla desierta sólo tres cosas, ¿Qué llevarías?
- ¿Cómo te gustaría ser a los 30 años?

Estas preguntas tendrán que contestarlas los miembros del taller, uno por uno, sí caen en la casilla del signo de interrogación con el sobre correspondiente al número de la casilla.

“Lista de Deseos”¹¹³.

1.- Si el mundo se acabara dentro de doce meses, ¿Qué cinco lugares visitarías antes de que esto ocurriera:

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

2.- Se ha inventado una poción mágica del éxito. Si se toma, cualquier cosa que uno emprenda tendrá éxito. ¿Qué cinco cosas harías si sabes que no puedes fracasar?

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

3.- Es la Semana Internacional de la Experiencia Laboral, y puedes probar cualquier oficio del mundo. ¿Cuáles serían los cinco primeros que probarías? ¿Por qué?

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

4.- Has sido elegido Presidente del Mundo. ¿Qué cinco cosas introducirías para hacer del Mundo un lugar donde todos se sintieran mejor?

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

5.- Tienes un bolígrafo mágico. Todo lo que escribes, se hace realidad. La magia sólo dura tres minutos. Escribe de prisa tus planes para los próximos cinco años. Incluye lo que quieres estudiar, los planes o cosas que quisieras obtener, las personas que quisieras conocer, etc.

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)

Las respuestas que se den a las preguntas anteriores, serán un excelente indicador de lo que realmente desean los adolescentes lograr para su vida.

¹¹³ Cfr. Gilbert, Ian. “Motivar para aprender en el aula”. P. 44.

Evaluación de Sesión.

No. de Sesión

Fecha:

Instrucciones: Contesta sinceramente las siguientes preguntas.

1.- ¿Qué aprendizaje te dejó el contenido de esta sesión?

2.- Esta sesión propicio en ti algún sentimiento o reflexión personal. ¿Cuáles?

3.- ¿Consideras que el material y/o la información brindada te es útil?

4.- ¿Se cumplieron tus expectativas en esta sesión?.

5.- Sugerencias para la próxima sesión:

Sesión 2. Tanatología. Subconceptos de la muerte. Características de la muerte.

Dinámica: “Identificación Personal”¹¹⁴.

Desarrollo:

El Instructor pedirá a los adolescentes que durante cinco minutos procuren concentrarse, cerrando los ojos e intentando interiorizarse y tomar conciencia de sus propios sentimientos en esos momentos.

Pasado ese tiempo, cada participante escogerá una hoja relacionando el color escogido con los sentimientos que tuvo en esos momentos.

Después, el Instructor les pedirá a los individuos que formen equipos de cuatro personas, siguiendo los colores de las hojas.

Una vez formados los equipos, cada integrante del mismo, explicará a los demás la relación que vio entre sus sentimientos y el color que eligió.

¿Por qué eligió ese color?

¿Qué significa para él?

¿Con qué relaciona ese color y por qué?

¿Qué sentimientos despierta ese color en él?

¿Qué quiere expresar ahora en el equipo?.

Cuestionario de Sensibilización.

Desarrollo de la actividad:

Instrucciones: Contesta las siguientes preguntas de forma individual.

1.- ¿Crees que es conveniente hablar de la muerte sin miedo? ¿Por qué?

2.- ¿Se ha muerto alguna persona a la que querías? ¿Cómo te sentiste cuando paso? ¿Alguien te brindó ayuda?

¹¹⁴ Francia, Alfonso y Mata, Javier. Op. Cit. P. 180.

3.- ¿Crees que los padres y familiares esconden esta realidad por la cual todos pasaremos? ¿Por qué consideras que lo hacen?

4.- ¿Consideras que los funerales y entierros son asuntos de las personas mayores y que ustedes no tienen que participar en ellos?

5.- ¿Cómo crees que sería la vida si no muriéramos?

6.- ¿Qué desearías saber sobre la muerte? ¿A quién se lo preguntarías?

7.- ¿Qué tipo de muerte nos muestran los medios de comunicación? Haz un listado:

8.- ¿Has visto alguna(s) película(s) en las que se muestre claramente el tema de la muerte? Menciona la que te haya provocado más emociones y reflexiones y, explica por qué.

- a) El cuestionario será recogido por el instructor, quien mezclará las hojas para volver a repartirlas entre los chicos.
- b) El instructor invitará a tres o cuatro voluntarios a leer en voz alta las respuestas del cuestionario que ha llegado a sus manos.
- c) Después, se propiciará un diálogo en grupo con respecto a los sentimientos suscitados, ¿cuál es la idea central?, causas y efectos de las situaciones expuestas y, ¿qué propuestas concretas se pueden aportar?.

Este cuestionario permitirá saber qué piensan los adolescentes acerca de la muerte y, a través de sus respuestas, propiciar conclusiones.

Ejercicio: “Frasas Incompletas”¹¹⁵.

- 1.- La muerte es un tema _____
- 2.- El sufrimiento me produce _____
- 3.- Pensar en la muerte es _____
- 4.- Pensar en el sufrimiento es _____
- 5.- Frente al sufrimiento y la muerte las personas acostumbramos a _____

- 6.- Es bueno pensar en ello porque _____
- 7.- No me gusta pensar en ello porque _____
- 8.- Me gusta hablarlo con alguien, porque _____
- 9.- Me gusta hablarlo con alguien pero _____

- 10.- Creo que hay cosas peores que la muerte, como _____

- 11.- El miedo a la muerte lo disfrazo con frecuencia de _____
- 12.- En torno a la muerte se pueden descubrir valores como _____

- 13.-En torno al sufrimiento se pueden descubrir valores como _____

- 14.- Si pudiera escoger, me gustaría morir _____
- 15.- A la hora de consolar a alguien que ha sufrido la pérdida de un ser querido acostumbro a _____

Las hojas de respuesta serán recogidas por el Instructor, quién posteriormente expondrá al grupo sus contenidos a fin de propiciar una reflexión entre los participantes.

¹¹⁵ Poch, Concepció y Herrero, Olga. Op. Cit. P. 139.

Evaluación de sesión.

No. de sesión:

Fecha:

Instrucciones: Contesta sinceramente las siguientes preguntas.

1.- ¿Qué aprendizaje te dejó el contenido de esta sesión?.

2.- Esta sesión propició en ti algún sentimiento o reflexión personal.
¿Cuál(es)?

3.- ¿Consideras que el material y/o la información brindada te es útil?

4.- ¿Se cumplieron tus expectativas en esta sesión?.

5.- Sugerencias para la próxima sesión:

Sesión 3. El Duelo. Etapas, características y tipos.

Dinámica: “Adivina la frase o el concepto”.

Desarrollo:

El Instructor les pedirá a los adolescentes que formen equipos de 4 personas, y les dará a cada equipo, 3 frases o definiciones en forma incompleta.

Ellos tendrán que completar la frase o dar la respuesta correcta a la definición que tengan.

Al momento de armar la frase o conocer el concepto de la definición, tendrán que pasar al pizarrón a anotarla.

El primer equipo que termine, gana. Una vez que todos los equipos hayan terminado, cada equipo escogerá a un representante quién, explicara las respuestas de las frases o conceptos que respectivamente les toco.

Las Preguntas son:

Equipo: 1.

1.- Sentimientos que aparecen en los individuos tras la muerte o pérdida de una persona(s):

2.- A los cambios sustanciales de la propia vida que suponen renunciadas, divorcios, _____, _____ o fracasos, son reacciones de duelo ante pérdidas cuya causa no es la muerte.

3.- El _____ es como una herida emocional que a través de la “cicatrización”, se presentan diversos _____ en los individuos.

Equipo: 2.

1.- Individual, Único, Temporal y Activo son algunas características de:

2.- Las Sensaciones Físicas se caracterizan porque los individuos pueden presentar: náuseas, _____, dolor de _____, pérdida de _____ o bien, _____ en exceso.

3.- Tipo de Pérdida que se da a tiempo, es decir, cuando alguna persona se encuentra en un estado crítico y ya no puede tener recuperación:

Equipo: 3.

1.- Las pérdidas Inoportunas se caracterizan porque son _____, inesperadas y difíciles de _____.

2.- Tipo de Pérdidas inoportunas, ocurridas por negligencia, descuido e incapacidad para prevenirlas:

3.- El duelo _____ o elaborado es cuando la persona doliente se interesa de nuevo por su vida.

Equipo: 4.

1.- En el duelo ausente o retardado se produce una _____ del fallecimiento o ausencia de la persona y se tiene la esperanza infundada de retorno.

2.- Etapa del duelo en la que las personas no aceptan la pérdida del sujeto u objeto amado:

3.- La aceptación es cuando la persona(s) puede _____ o pensar en la persona que se ha ido, sin exagerada e intensa _____ o enojo.

Evaluación de sesión.

No. de sesión:

Fecha:

Instrucciones: Contesta sinceramente las siguientes preguntas.

1.- ¿Qué aprendizaje te dejó el contenido de esta sesión?.

2.- Esta sesión propició en ti algún sentimiento o reflexión personal.
¿Cuál(es)?

3.- ¿Consideras que el material y/o la información brindada te es útil?

4.- ¿Se cumplieron tus expectativas en esta sesión?.

5.- Sugerencias para la próxima sesión:

Sesión 4.- Reflexión acerca de la Vida y la Muerte. (1ra. Parte).

Proyección de DVD.

Sinopsis de la Película: “Antes de Partir”.

Duración 98 min.

Sólo se vive una vez, así que ¿por qué no salirse de la rutina?. Esto es lo que deciden hacer dos compañeros de cuarto, enfermos terminales de cáncer, el irracional billonario el Sr. Colle (Jack Nicholson) y el culto mecánico el Sr. Carter (Morgan Freeman), cuando reciben las peores noticias. Entonces, escriben una lista de pendientes antes de partir, cosas que les hubiera gustado hacer antes de “estirar la pata”, y se embarcan en la mejor aventura de su vida alrededor del mundo. Se lanzan de un paracaídas, compiten a toda velocidad en una carrera de un Mustang Shelby, admiran la gran Pirámide de Khufu.

¿Podrán descubrir cuál es su verdadera felicidad antes de que sea demasiado tarde?.

Es una inspiradora historia de vida que prueba que el mejor momento de todos es el “ahora”.

Sesión 5: Reflexión acerca de la Vida y la Muerte. (2da. Parte).

Cuestionario de la Película.

- 1.- ¿Cuál es el trabajo del Sr. Cáster?
- 2.- ¿A qué se dedica el Sr. Colle?
- 3.- ¿Por qué se enoja el Sr. Colle cuando llega al hospital?
- 4.- ¿Cuál es la respuesta de su asistente?
- 5.- ¿Qué enfermedad padecen el Sr. Colle y el Sr. Cáster?
- 6.- ¿Quién visita al Sr. Cáster y quién al Sr. Colle?
- 7.- ¿Cómo se empiezan a hacer amigos?
- 8.- El Sr. Colle menciona las etapas del duelo, ¿En cuál dice que se encuentra?
- 9.- ¿Qué le dice el Dr. al Sr. Colle y después al Sr. Cáster?
- 10.- ¿Cuánto tiempo les dan de vida?
- 11.- ¿Le sirvió al Sr. Cáster saber cuánto tiempo le quedaba de vida?
- 12.- ¿Qué decía el papel tirado que recogió el Sr. Colle?
- 13.- ¿Qué le dice el Sr. Cáster al Sr. Colle sobre esa “lista” que escribió?
- 14.- ¿Qué le propone el Sr. Colle al Sr. Cáster?
- 15.- De las actividades que realizaron, ¿Cuál te gusto más?

16.- ¿Cuáles son las dos preguntas de la leyenda egipcia que le hace el Sr. Cárter al Sr. Colle?

17.- ¿Cuál sería tu respuesta a esas preguntas?

18.- ¿Qué dice la carta que le escribió el Sr. Cárter al Sr. Colle?

19.- ¿En qué lugar son depositados los restos de ambos?

20.- ¿Cuál fue la escena que te causó mayor impresión y por qué?

21.- ¿Cuál fue el mensaje que transmitió la película?

22.- Menciona cinco cosas que te gustaría llevar a cabo en tu vida:

✓

✓

✓

✓

✓

Actividad: “Carta a Meneceo”¹¹⁶.

Desarrollo:

El Instructor del taller, repartirá a cada integrante, una copia de esta carta que, posteriormente, tendrán que analizar.

Epícuro fue un Filósofo quien nació en el año 341 a. C. Y murió en el 270. En el texto de su famosa obra titulada Carta a Meneceo, pretende hacernos ver que el miedo a la muerte es infundado.

[...] Porque vivir no tiene nada de terrible para aquellos que han asumido verdaderamente que no hay nada de terrible en no vivir. Por tanto, es un ignorante aquel que dice que tiene miedo a la muerte, no porque padecerá cuando llegue, sino porque padece sabiendo que llegará. [...]

De este modo el más espantoso de los males, la muerte, nada es para nosotros, pues, durante el tiempo que nosotros somos, la muerte no está presente, y cuando la muerte se hace presente, entonces nosotros ya no existimos. Por tanto, ni afecta a los vivos ni a los muertos, porque para éstos no existe y los otros no existen ya.

¹¹⁶ Poch Concepció y Herrero, Olga. Op. Cit. P. 150.

Desarrollo de la actividad a realizar:

- a) Elimina del fragmento citado de Epicuro las proposiciones que te parezcan repetitivas y enuncia con una sola frase, extraída del texto, lo esencial de su planteamiento.
- b) Analiza bien el sentido en que se utiliza en el texto la palabra muerte y da a continuación una respuesta razonada a las siguientes cuestiones:
Epicuro define la muerte como “privación del sentir”. ¿Puedes explicar por qué?
¿Por qué menciona que es imposible que la muerte cause dolor?.
- c) ¿De que manera explicas el miedo a la muerte en las personas de nuestra sociedad?
- d) ¿Quién consideras que tenga más miedo a la muerte: un abuelo, un joven, un niño o un enfermo?. ¿Por qué? ¿Consideras que esta pregunta puede ser planteada de esta manera?. En caso negativo, ¿Cómo la replantearías tú?
- e) ¿Cuál es tu actitud personal frente al hecho de morir?. ¿Estarías de acuerdo con Epicuro si él te hiciera este planteamiento? ¿Qué le dirías?

Evaluación de sesión.

No. de sesión:

Fecha:

Instrucciones: Contesta sinceramente las siguientes preguntas.

1.- ¿Qué aprendizaje te dejó el contenido de esta sesión?.

2.- Esta sesión propició en ti algún sentimiento o reflexión personal.
¿Cuál(es)?

3.- ¿Consideras que el material y/o la información brindada te es útil?

4.- ¿Se cumplieron tus expectativas en esta sesión?.

5.- Sugerencias para la próxima sesión:

Sesión 6. Sentido y Valor de la Vida.

Actividad: Cuestionario sobre el sentido de la Vida.¹¹⁷

Instrucciones: Contesta sinceramente las siguientes preguntas.

- 1.- La vida es como:
- 2.- ¿Qué significa para ti la vida?
- 3.- ¿La puedes comparar con algo?
- 4.- ¿Por qué piensas que la vida es como una u otra cosa?
- 5.- ¿Qué has visto, sentido o vivido que te hace pensar así?
- 6.- ¿Le das el sentido verdadero a tu vida?
- 7.- ¿Aprecias y cuidas tu vida?
- 8.- ¿Consideras que has hecho lo correcto con tu vida?
- 9.- ¿Hacia dónde quieres ir en realidad?
- 10.- ¿Estas conforme con lo que has logrado hasta ahora?

¹¹⁷ Cfr. Carrillo López, Roberto. “Cómo desarrollar la Inteligencia Motivacional”. P. 28.

Letra de la Canción: Gracias a la Vida.

Autora: Violeta Parra.

Gracias a la vida que me ha dado tanto:
me dió dos luceros que cuando los abro
perfecto distingo lo negro del blanco
y en el alto cielo su fondo estrellado
y en las multitudes al hombre que yo amo.

Gracias a la vida que me ha dado tanto:
me ha dado el oído que en todo su ancho
graba noche y día grillos y canarios,
martillos, turbinas, ladridos, chubascos
y la voz tan tierna de mi bien amado.

Gracias a la vida que me ha dado tanto:
me ha dado el sonido y el abecedario;
con él las palabras que pienso y declaro:
padre, amigo, hermano; y luz alumbrando
la ruta del alma del que estoy amando.

Gracias a la vida que me ha dado tanto:
me ha dado la marcha de mis pies cansados;
con ellos anduve ciudades y charcos,
playas y desiertos, montañas y llanos
y la casa tuya, tu taller, tu patio.

Gracias a la vida que me ha dado tanto:
me dio el corazón que agita su marco
cuando miro el fruto del cerebro humano,
cuando miro al bueno tan lejos del malo,
cuando miro el fondo de tus ojos claros.

Gracias a la vida que me ha dado tanto:
me ha dado la risa y me ha dado el llanto;
así yo distingo dicha de quebranto,
los dos materiales que forman mi canto
y el canto de ustedes que es el mismo canto
y el canto de todos que es mi propio canto.

Actividad a realizar¹¹⁸:

- 1.- Escribe las cosas que agradece la autora a la vida.

- 2.- Si tuvieras que escoger cinco cosas de la vida, ¿Cuáles escogerías?
Explica la razón por la que has elegido precisamente esas cinco:

- 3.- Escoge cuatro o cinco palabras de la canción que hayan sido importantes o significativas para ti y explica el por qué:

¹¹⁸ Poch, Concepció y Herrero, Olga. Op. Cit. P. 177.

Carta a un imbécil¹¹⁹:

Querido imbécil:

No llegarás a comerte las próximas uvas, porque de aquí a un año estarás muerto. Y cuando digo muerto quiero decir muerto de verdad, criando malva para los restos. No palmarás, te lo comunico, de forma heroica, ni útil, ni siquiera natural. Habrás fallecido estúpidamente, a ciento ochenta y en un cambio de rasante, o una curva, justo cuando pongas para ti mismo cara de duro de película y metas gas, intrépido, llevado por música imaginaria o real, creyéndote el rey del rock.

Lo peor del asunto, discúlpame, no será tu pellejo; que al fin y al cabo – salvo para ti mismo y algún familiar- no valdrá gran cosa al precio a que lo vas a vender. Lo malo es que te llevarás por delante, quizás, a gente que ningún interés tiene en acompañarte en el viaje: amigos incautos, la familia que vaya de vacaciones en el coche opuesto, el peatón, el camionero que trabaja para ganarse la vida. Sería más práctico y más limpio, ya puestos a eso, que acelerarás a 200 y te estamparas en bajo relieve contra una pared, que es un gesto más íntimo y considerado. Pero sé que no lo harás así, porque en lo tuyo no hay voluntad de hacerte “pupita”. Cuando llegue será de forma imprevista, y aún tendrás tiempo de poner ojos de esto no me puede ocurrir a mí, antes de romperte los “cuernos” y quedarte, como dicen los clásicos, mirando a Triana para los restos.

Llevo varios años viéndote pasar a mi lado, por carreteras y vías, abonado el carril izquierdo, dándome las luces para que te deje, en el acto, franco el paso. A veces te pegas a un palmo del parachoques trasero, confiando siempre, ante mi posible frenada, en la sólida mecánica de tu coche y en tus proverbiales reflejos y sangre fría. En la intrepidez de tu golpe de vista y en el valor helado, sereno, que tanta admiración despierta a tu alrededor y, en especial, a ti mismo. Guapo, machote. Que eres un virtuoso.

Mira, voy a confiarte un secreto. Somos tan frágiles que te temblarían las manos si en verdad lo supieras. Todo cuanto tenemos, que parece tan sólido y tan valioso y, tan definitivo, se va al “carajo” en un soplo, en un segundo, al menor descuido nuestro y al menor guiño del azar, la vida, la condición humana. Basta un insecto, un virus, un trocito de metal en forma de metralla o bala, una gota de agua o aceite sobre el asfalto, un estornudo, una cualquiera de esas bromas pesadas con las que el Universo se complace en pasar el rato, y tú y todo lo que tienes, y todo lo que representas, y todo lo que amas, y todo lo que fuiste, lo que eres y lo que podrías haber sido, se va al diablo y desaparece para siempre sin que vuelva nunca jamás. Así nos iremos todos, claro. Pero unos se irán antes que otros. Y a ti, querido, te puede tocar en cualquier año. Claro que a lo mejor me mato yo antes. O a lo mejor me matas tú. Pero yo sé que eso puede ocurrirme cualquier día, en cualquier sitio, porque mi condición es mortal. Mientras que a ti ni siquiera te ha pasado por la cabeza.

Lamento no poder comunicarte las circunstancias exactas en que efectuarás –afortunadamente- tu último adelantamiento. Ignoro si tu nombre quedará sepultado en las estadísticas de operaciones retorno, puentes o fines de semana, o si merecerás tratamiento individual, tal vez con foto de hierros retorcidos y pies asomando bajo una manta –siempre se pierde un zapato, recuerda, no uses calcetines blancos- en las páginas de un diario o, incluso, con suerte, en un informativo de la tele.

Como ya sabes que no puedo cortarme en esta página, diré que ni siquiera me importas tú. Hay quien afirma que toda vida humana es sagrada, y puede que sea cierto. Pero no resulta menos cierto que ya he visto desaparecer unas cuantas vidas, y que algunas me parecen menos sagradas que otras.

En cuanto a la tuya, y me refiero a tu vida personal e intransferible –salvo que creas en la reencarnación-, allá cada quién si quiere pagar tan caro el dudoso placer de cabalgar caballos de hojalata que devoren a su jinete. Y no vengas con eso del amor al riesgo y vivir peligrosamente. Conozco a mucha gente que sabe perfectamente, de grado o por fuerza, lo que es riesgo y vida peligrosa. Gente que sí merece que derramen lágrimas por ella, en lugar de lamentar la desaparición de fulanos como tú; de tipos incapaces de valorar la vida que

¹¹⁹ Poch, Concepció y Herrero, Olga. Op. Cit. Pags. 178-180.

poseen y que por eso la malgastan. Qué sabrás tú del riesgo, capullo. Y de la muerte. Y de la vida. Que tengas buen viaje.

Cuestiones para resolver individualmente:

1.- ¿Te ha sugerido alguna reflexión esta carta? ¿Cuál?.

2.- Conoces a alguien que encuentra divertido y excitante saltarse los límites y vivir a “tope”. ¿Qué le dirías? ¿Cuál crees que es la razón?.

3.- ¿Te parece posible vivir sin riesgos?

4.- ¿Crees que siempre tendrás seguridad?

5.- ¿Cómo podemos afectar la vida de otros? ¿Tenemos derecho a hacerlo?

6.- Comparte tus reflexiones con el resto de tus compañeros del Taller.

“Vivir sin un Proyecto de Vida”¹²⁰.

Instrucciones: Lee la siguiente lectura y después contesta individualmente las preguntas planteadas.

Vivir sin un proyecto de vida
es como convertirse en un pulmón colapsado,
es decir, con la vitalidad desinflada.

Entonces, ¿Cómo podría el corazón tener la
fuerza para bombear oxígeno?
¿Cómo podríamos sentir motivación
para iniciar el nuevo día?.

Vivir sin un proyecto de vida
Es como tener pulverizados los huesos.

Entonces, ¿cómo sostener nuestros pasos?
¿cómo hacer caminar nuestra existencia?.

Vivir sin un proyecto
es como un cáncer,
es decir, células que se autodestruyen.
Entonces, ¿cómo creer en uno mismo?
¿cómo restaurarse del autodesprecio?.

Vivir sin un proyecto asfixia la existencia,
esfuma el potencial.

Oxigenar, sostener y amar la vida
demanda un proyecto, un camino que proseguir.

Una respuesta positiva
es como el Sol que ilumina el amanecer.

Entonces ¿qué espera uno?

¹²⁰ Carrillo López, Roberto. Op. Cit. P. 99.

“Vivir sin un Proyecto de Vida”.

Desde el Pasado:

- 1.- ¿Qué aspectos o cosas importantes has logrado en tu vida?
- 2.- ¿Qué quisiste lograr pero no pudiste? ¿A qué consideras que se debió?
- 3.- ¿Qué cosa(s) pudiste haber hecho y no lo terminaste?

Desde el Presente:

- 1.- ¿Qué logros importantes has tenido?
- 2.- ¿Qué estas haciendo “hoy” para alcanzar tus metas u objetivos?

Hacia el futuro:

- 1.- ¿Quién quieres llegar a ser?
- 2.- ¿Qué metas u objetivos importantes quieres lograr?
- 3.- ¿Qué tendrás que hacer para conseguirlo?

Hoy desperté”¹²¹ 1.

Hoy desperté
decidido a lograr mis metas,
decidido a cambiar mi vida,
decidido a darme tiempo para
triunfar,
decidido a vencerme,
a esforzarme para alcanzar la cima
en relación conmigo mismo.
Hoy desperté
Para realizar mis sueños.

Después de mucho pensar,
de decir “voy a hacer”,
mañana comienzo. Hoy no tuve
tiempo sólo de exclamar con asombro:
¡Cómo pasa el tiempo!

Hoy desperté con la convicción
de programar mi vida,
mis acciones en el tiempo;
de darme la oportunidad
de controlar mis contratiempos
y mis quitatiempos.
Porque desde que nací
hasta hoy,
el día siempre ha tenido
las mismas horas
y las mismas tendrá
hasta el día de mi muerte.

Hoy desperté decidido a modificar
mi hábito de querer hacer,
y, llegada la noche,
no haber hecho lo que deseaba.

Hoy inicio el día
dándome tiempo para planear
y ejecutar.

El pasado, ha sido el tiempo:
lo no hecho no se hizo;
el futuro vendrá y,
sin estar seguro de vivirlo,
hoy planteó mi proyección hacia él.
Programar mi vida
no será predecirla
ni volverla rígida.

¹²¹ Carrillo López, Roberto. Op. Cit. P. 101.

“Hoy desperté” 2.

Sin saber hasta dónde podré llegar,
hoy decido hasta dónde quiero
hacerlo.

Se darán acontecimientos,
surgirán hechos que me obliguen
a cambiar el rumbo;
pero cada día diré:
“Hoy desperté”,
hoy decido,
hoy administro mi tiempo
y la luz que persigo
me iluminará todo el día.

Cuando llegada la última noche,
concluya mi vida,
podré volver a despertar y decir:
“Hoy desperté para siempre”,
lo logré, realice mis propósitos,
mis metas.
Porque entonces
ya no habrá ninguna excusa,
ninguna oportunidad.

Me proyecto a ese momento
del eterno estar,
del sin oportunidad,
y descubro lo valioso que es cada
segundo que vivo.
A cada instante se presenta una
oportunidad,
una tarea que realizar,
una perfección que pulir,
un espíritu de constancia que
animar.
Volver los ojos sobre mí mismo
y valorar con honestidad
lo que he sido y lo que soy.

Hoy desperté
no significa simplemente
hoy me levanté;
significa: hoy abrí los ojos,
hoy me estoy dando cuenta
de hacia dónde voy
y hacia dónde quiero ir.

Ejercicio: Después de leer las dos lecturas, contesta las siguientes preguntas:

1.- ¿Qué lectura te gusto más?

2.- Menciona las diferencias que encuentras entre una y otra:

3.- ¿Cuál escogerías para planear tu vida?

4.- ¿Cuál es el mensaje de cada una?

5.- Hasta ahora, ¿Cuál lectura crees que has llevado a cabo en tu vida?

EVALUACIÓN FINAL DEL CURSO - TALLER:

Nombre del Instructor: _____

Instrucciones: Lee con atención las siguientes preguntas y contesta sinceramente.

Es importante conocer tu opinión para el mejoramiento del curso - taller.

1.- Los contenidos del curso – taller te parecieron adecuados: SI NO
¿Por qué?.

2.- El material y las dinámicas llevadas a cabo te parecieron pertinentes:

SI NO ¿Por qué?

3.- ¿Consideras que son de utilidad para ti? SI NO ¿Por qué?

4.- ¿La actitud y manejo de los temas por parte del Instructor te parecieron adecuados?. SI NO ¿Por qué?.

5.- ¿Te sentiste a gusto trabajando con tus compañeros? SI NO ¿Por qué?.

6.- El desenvolvimiento y destreza del Instructor con el grupo fue:

7.- El Instructor aclaro las dudas planteadas por el grupo. Siempre Nunca

8.- En general, el desarrollo del curso – taller fue:

a) Excelente b) Bueno c) Regular d) Malo e) Deficiente

Observaciones y/o sugerencias:

CONCLUSIONES:

Haber realizado este proyecto fue difícil para mí en un principio, en virtud de que, nunca antes había tenido un conocimiento a fondo sobre el tema de la muerte; después, conforme iba leyendo e investigando a profundidad, me di cuenta que nunca antes había reflexionado sobre mi propia muerte; sabía que existía, pero la sentía como “algo” lejano y ajeno a mí.

Sin embargo, el primer acercamiento que tuve con la Tanatología fue en una de mis clases de octavo semestre, una doctora especialista en Tanatología, nos expuso los principios básicos de la misma, y a la vez, que el pedagogo podía trabajar dentro de esta área. Fue entonces, cuando decidí llevar a cabo un trabajo de esta índole. De esta manera, me di cuenta de diversas cosas:

Primero, que la Educación Tanatológica no existe en el ámbito educativo de: Primaria, Secundaria y Preparatoria. En cuanto al nivel superior (Universidad), es muy escasa. Actualmente, en España se está planteando una educación para la muerte en niños, adultos y profesores. Además, es el lugar donde se han publicado muchos libros que tienen que ver con esta temática, es decir, se está propiciando una educación tanatológica en diversos tipos de población.

En U.S.A, por ejemplo, desde los años 70's se empezaron a ofrecer cursos sobre la educación de la muerte, y se estima que “aproximadamente, el 11% de todas las escuelas públicas de primaria y secundaria ofrecen un curso o algunas unidades de enseñanza en educación sobre la muerte en general, y el 17% ofrece un programa de apoyo o intervención en procesos de duelo”.¹²²

Como puede observarse, la educación tanatológica es muy importante, pero necesita tener un mayor apoyo y difusión en México, donde apenas se está teniendo conocimiento de ella.

¹²² Cfr. Neimeyer A. Robert. “Métodos de Evaluación de la ansiedad ante la muerte”. P. 248.

Otro aspecto importante que me motivó a seguir realizando este proyecto, es que a muchas personas de distintas profesiones (médicos) sobre todo, se les hizo muy interesante la propuesta de esta tesina y, eso es lo que considero, me ayudó a seguir adelante y poder culminarla.

Asimismo, por circunstancias de la vida, pude conocer a otro especialista en Tanatología, el Dr. Fernando Gómez, director de CONATAN, quién me comentó que hay muy pocos tanatólogos en México, aproximadamente 20,000, y que es necesario que la gente conozca más acerca de la tanatología, pero sobre todo, que existan más lugares donde pueda ser difundida.

Por ello, considero que es tiempo que la Pedagogía tome en cuenta la importancia de educar para la finitud de la vida en las personas, pues debemos “aprender” a hablar, reflexionar y, comprender lo mejor posible el proceso de la muerte y el morir, puesto que, no somos eternos y desafortunadamente, ese es el pensamiento que la mayoría de las personas tiene: “Mueren los otros, no yo.”

De esta manera, puedo concluir que realizar esta tesina me dejó grandes aprendizajes y a la vez, la comprensión de diversos puntos:

Primero, que no debemos ver o sentir a la muerte como el mayor enemigo para nuestras vidas, existen actitudes o conductas que verdaderamente lo son y sin embargo, no las percibimos así.

Que debemos aprovechar y vivir la vida al máximo, es decir, disfrutar la compañía de todas las personas que están a nuestro alrededor y expresar nuestros sentimientos de afecto y cariño hacia ellas siempre, porque mañana, quizá sea demasiado tarde.

Otro aspecto importante es que, podemos aprender de nuestros errores y tratar de no volver a cometerlos. Levantarse y no claudicar nunca, por muchos obstáculos o dificultades que se presenten, pues mientras se tenga

vida, las metas u objetivos que tengamos en mente siempre se pueden lograr y, que los fracasos también son lecciones que nos ayudan a crecer, a intentarlo de nuevo y tratar de ser mejores.

Comprendí que todas las cosas tienen un principio y un fin, al igual que la Vida – la Muerte, y que ésta última es necesaria para los individuos, porque es un ciclo natural como el nacer, y que precisamente hay vida porque existe la muerte y viceversa.

Aprendí que la vida está hecha de instantes y que en cualquier momento pueden cambiar las cosas y, que por esa incertidumbre, es necesario estar bien con los demás, pero sobre todo, con uno mismo.

Entendí que uno es quién decide hacer de su vida y sus problemas un paraíso o un infierno, todo depende de nuestra actitud y/o perseverancia.

Que no debemos malgastar la vida con discusiones, que cada uno de nosotros, podemos y debemos buscar la felicidad y la dicha en nuestras vidas.

Asimismo, que la vida nos da muchas oportunidades para aprender y crecer personalmente, y, que cada minuto cuenta, porque empezamos a morir desde que nacemos. “El hoy es la única certeza de la vida, puesto que el mañana no ha llegado y el ayer ya pasó”.¹²³

Como Lic. en Pedagogía, podemos aportar técnicas y estrategias como: elaboración de cartas descriptivas, realizando programas, elaborando talleres u objetivos para apoyar y difundir más la educación tanatológica, otro medio es la capacitación u orientación, no sólo en los adolescentes sino a todos los individuos. Porque educar para la muerte, significa educar para la vida, ya que se hace conciencia del verdadero valor de la misma.

¹²³ Cfr. Haskin, Alexander. “El gran libro de la superación personal”. P. 48.

Sin embargo, cabe señalar que la Educación para la muerte es un proceso lento, gradual y complejo pero, las ventajas que nos brinda el conocimiento de la misma es de gran ayuda para la vida.

Como pedagogos, podemos trabajar dentro del área de la Tanatología y colaborar para lograr mayor difusión. Considero también, que se puede enseñar con eficacia cualquier tema, siempre y cuando, se tengan las herramientas adecuadas para la formación en esta área.

Además, es necesario señalar que hoy en día, la sociedad en la que estamos inmersos, exige al individuo una educación permanente y constante a lo largo de su vida; una formación que implica ir más allá del conocimiento básico, en donde se propicie la reflexión y el análisis en los sujetos, y, es la educación tanatológica una opción para lograr estos fines.

Porque educar no sólo es transmitir conocimientos. La educación tiene por objetivo formar mejores personas, puesto que es un proceso de perfeccionamiento “en” y “para” los individuos.

Por último, quisiera incluir esta frase de Robertson Davies, con la que considero pertinente concluir: “Valora tu vida una vez al año. Si descubres que no das el peso exacto, cambia de vida. Seguramente descubrirás que la solución está en tus manos.”¹²⁴

¹²⁴ Cfr. E. P. Seligman. “La auténtica felicidad”. P. 119.

BIBLIOGRAFÍA

- ❖ Bauab de Dreizzen, Adriana. “Los tiempos del duelo.” Ediciones Homosapiens. Rosario; Argentina. 2001.
- ❖ Cabodevilla Lusarreta Iosu. “Vivir y morir conscientemente”. Ed. Descleé de Brouwer. Bilbao. 1999.
- ❖ Carrillo López, Roberto. “Cómo desarrollar la Inteligencia Motivacional”. Ed. Pax. México 2001.
- ❖ Cobo Medina, Carlos. “El valor de vivir: elogio y razón del duelo de cómo el ser humano se defiende del dolor por la muerte de un ser querido”. Ediciones Libertarias. Madrid 1999.
- ❖ C. Coleman, John y Hendry Leo, B. “Psicología de la Adolescencia”. Ed. Morata. Madrid 2003.
- ❖ De Masi, Franco. “El límite de la existencia: Una contribución psicoanalítica al problema de la transitoriedad de la vida.” Grupo Editorial Lumen. Buenos Aires 2004.
- ❖ Dumay, Ma. Gabriela. “El principio del camino. Guía terapéutica para el transito a otra vida.” Ed. Plaza Janés. México 2000.
- ❖ Florenzano Urzúa, Ramón. “El adolescente y sus conductas de riesgo.” Ed. Universidad Católica de Chile. Santiago de Chile 1997.
- ❖ Francia, Alfonso y Mata, Javier. “Dinámica y Técnicas de grupos”. Ed. C.C.S. Madrid 2006.
- ❖ Gilbert, Ian. “Motivar para aprender en el aula”. Ed. Paidós. Barcelona 2002.

- ❖ Haskin, Alexander. “El gran libro de la superación personal”. Ed. Libra. México 1995.

- ❖ Instituto Mexicano de Tanatología. “Cómo enfrentar la Muerte”. Ed. Trillas. México 2008.

- ❖ Lorraine, Sherr. (comp.) Trad. Flores, Sonia. “Agonía, Muerte y Duelo.” Ed. El Manual Moderno. México 1992.

- ❖ Lukas, Elisabeth. “En la tristeza pervive el amor”. Ed. Paidós. Barcelona 2002.

- ❖ Macías Valadéz, Guido. “Ser adolescente”. Ed. Trillas. México 2000.

- ❖ Mantegazza, Raffaele. “La Muerte sin máscara. Experiencia del morir y educación para la despedida”. Ed. Herder. Barcelona 2006.
- ❖ Martina Casulto, Ma. y Bonaldi Pablo, Daniel. “Comportamientos Suicidas en la adolescencia. Morir antes de la Muerte”. Ed. Lugar. Buenos Aires 2000.

- ❖ Neimeyer A. Robert. “Métodos de evaluación de la ansiedad ante la muerte”. Ed. Paidós. Barcelona 1997.

- ❖ O’ Connor, Nancy. “Déjalos ir con Amor”. Ed. Trillas. México 1990.

- ❖ Panza G. Margarita y Pérez J. Esther, Carolina. “Fundamentación de la Didáctica”. Tomo I. México. Ed. Guernika. 1987.

- ❖ Poch, Concepció y Herrero, Olga. “La Muerte y el Duelo en el contexto educativo”. Ed. Paidós. Barcelona. 2003.
- ❖ Rebolledo Mota J. Federico. “Aprender a morir. Fundamentos de Tanatología Médica”. Ed. DEM. México. 2003.
- ❖ Reoch, Richard. “Morir bien. Una guía para afrontar con valor y dignidad la experiencia de la muerte”. Ediciones Oniro. Singapur. 1998.
- ❖ Rovalletti Ma. Lucrecia. “Entre ésta y la otra ribera. Reflexiones sobre la muerte y el morir”. Ed. Lugar. Buenos Aires. 2003.
- ❖ Ruano, Rosana y Serra, Emilia. “La familia con hijos adolescentes. Sucesos vitales y estrategias de afrontamiento”. Ed. Octaedro EUB. Barcelona. 2001.
- ❖ Seligman Martín, E. P. “La auténtica felicidad”. Ed. Vergara. Barcelona. 2003.
- ❖ Viorst, Judith. “El precio de la Vida. Las pérdidas necesarias para vivir y crecer”. Emence editores. Buenos Aires; Argentina. 1990.
- ❖ Wolfelt, Alan. “Consejos para jóvenes ante el significado de la muerte”. Ed. Diagonal. Barcelona. 2003.

MESOGRAFÍA:

- www.ricoel.org/deloslectores/1769herran.pdf [20 marzo, 2008]
- www.cooperacionydesarrollo.org.mx/servicios/tanatologia.html [15 febrero, 2008]
- www.invdes.com.mx/antiores/abril2000/html55983.html [30 marzo, 2008]
- www.proceso.com.mx/noticia.html?nid=43268&cat=1 [25 marzo, 2008]

VIDEOGRAFÍA:

➤ “Antes de partir” (The bucket list). Director: Rob Reiner.

Escrita por: Justin Zackham. Cía. Productora: Warner Bros. U.S.A

2008. Actores principales: Jack Nicholson y Morgan Freeman.

Color. 98 min.