



**CIE**TSGe  
Centro de Investigación y Estudios de  
Trabajo Social en Gerontología



**dgapa**

Dirección General de Asuntos  
del Personal Académico

Universidad Nacional Autónoma de México  
Escuela Nacional de Trabajo Social  
Centro de Investigación y Estudios de Trabajo Social en  
Gerontología

## **2° Seminario internacional y multidisciplinario de los cuidados paliativos y tanatología para la atención de personas con pronóstico corto de vida y sus familias.**

**Cuidar de la calidad de la muerte:  
tanatología de las vejeces, una educación  
para la vida.**

Mtro. Didier Omán Espens Zúñiga

Instituto Universitario Gerontológico de Yucatán,  
INUGEY

# Objetivo

---

A través de una visión existencial, podremos hablar del paradigma de la atención integral, es decir, la muerte. En la búsqueda de un aprender a ser aliado de las enfermedades y encontrar en la muerte un propósito de vida, es decir, darle voz a las personas mayores, que buscan una atención humana al final de la vida desde la perspectiva de la tanatología de las vejeces.

# El arte de morir, el arte de cuidar la vida

---

Si la muerte puede ser aprendida y practicada como un arte, tal vez ya no sea tan cruel y terrible.

- *Ars moriendi* (Laager 1996), el arte de morir: a medida que la ciencia médica progresó, el proceso de la muerte se fue medicalizando cada vez más. Todo lo que sucedía con la persona moribunda fue replanteado en términos médicos, y la muerte empezó a ser vista como un fracaso médico.
- *Ars vivendi*, un arte de vivir: prepararse para la muerte como una forma de vida, también para las personas sanas, porque las cosas por las que más vale la pena vivir se descubren mejor a la luz de la propia mortalidad .

## El arte de morir, el arte de cuidar la vida

---

“Es curioso, como podemos hablar sobre la muerte, y que al mismo tiempo parezca como si estuviera cubierta por una especie de membrana. Es como si no se la pudiera tocar realmente. Puedes tratar de imaginar que un día tú también morirás, pero parece algo muy lejano”.



# El arte de morir, el arte de cuidar la vida

---



Francois de la Rochefoucauld (2002), “No podemos mirar fijamente al sol ni a la muerte”.

- El arte morir contemporáneo requiere de distintos enfoques. Para empezar, debería ser una estructura abierta a una gran variedad de tradiciones espirituales, tanto religiosas como no religiosas. Esto significa que el proceso de la muerte se volvería más importante que el resultado final.
- Es difícil soportar las incertidumbres e inseguridades relacionadas con el proceso de la muerte, éste es, tal vez el modo más humano de lidiar con aquello que nos convierte en seres humanos .

# La escala del miedo a la muerte (Collet y Lester 1969)

---

- 1ra dimensión: El estado de la muerte frente al proceso de morir.
- 2da dimensión: La muerte de uno mismo en relación con la muerte de los demás.

Incluye 4 subescalas.

- La muerte de uno mismo.
- El proceso de la muerte de uno mismo.
- La muerte de los demás.
- El proceso de la muerte de los demás.



# El ser humano en la vejez

---



La persona mayor no tiene miedo a la muerte, pero tienen miedo a cómo van a morir.

Morir prematuramente o envejecer: no hay otra alternativa. Cada uno es para sí el único sujeto y solemos asombrarnos cuando la suerte común llega a ser la nuestra: enfermedad, ruptura y duelo.

La vejez es un destino y cuando se apodera de nuestra propia vida nos deja estupefactos

Recuerdo mi estupefacción cuando, gravemente enfermé por primera vez en mi vida.

Simone de Beauvoir

# Galeno sitúa a la vejez entre la enfermedad y la salud.

---

Sencillamente no estamos preparados para la vejez, que implica la pérdida de control y la necesidad de cuidados.

- El control define su identidad, y esa es la razón por la que el hecho de que quienes lo rodean dejen de reverenciarlo y servirlo golpea el corazón de la persona que cree ser.
- Sin embargo, para quienes definen su identidad en relación con el control sobre los demás, la impotencia se presenta como una sacudida más devastadora. Ya no puedes ser la esencia de lo que eras, y tienes que inventarte otra identidad, otra forma de seguir adelante.



# Tanatología de las vejeces.

---



“En otro sentido se puede decir asimismo que los primeros 40 años de nuestra vida suministran el texto; los 30 años siguientes el comentario del mismo, el cual nos instruye en la comprensión de su verdadero sentido y cohesión, así como también de su moral y todas sus sutilezas”

No es verdad, que “la juventud constituya el tiempo feliz de la vida, y que la vejez el triste, así como tampoco que el destino de la vejez sea la enfermedad y el aburrimiento”.

# Tanatología de las vejeces.

---



El problema de las historias sobre la vejez, hasta ahora, es que son demasiado escasas para mostrarnos la variedad propia de esta etapa de la vida, y por lo tanto demasiado pocas para hacernos sospechar de las verdades parciales.

- El objetivo del tanatólogo de las vejeces es acompañar a la persona mayor, que vive y experimente tu pérdida. Durante el proceso de duelo, generamos espacios internos, comprendiendo que sólo se tiene que estar ahí, ya que el individuo que envejece a veces requiere ser sostenido, sin necesidad de diálogo, pero espera una escucha comprensiva, empática y silenciosa.

Maricruz Martínez García

# Tanatología de las vejeces.

---

Permitir que se manifiesten las emociones, dejar y dejarnos sentir el dolor propio y ajeno.

¿Por qué se necesita cuidar de la muerte y acompañar a la persona mayor?

- Ayudamos en la revisión de vida.
- A través de grupos de ayuda mutua, compartiendo experiencias.
- Escuchar antes de aconsejar.

“Si la enfermedad es una expresión de la vida del individuo cuando las condiciones no son favorables, las epidemias son indicadores de alteraciones en los grupos humanos y en las vidas de las masas”

Rudolf Virchow (1821 – 1902)

# Educación para la vida y las vejeces

---

En la actualidad, el ser humano no sabe cómo acercarse a sus congéneres e ignora cómo escuchar a sus enfermos para entender su sufrimiento.

- **El ciclo de vida como crisis existencial:**

“La etapa de las pérdidas”, “la última etapa de la vida”, “Después de la vejez, sigue la muerte”, “Una vida de enfermedades y declives”, “Ya cumplí con mi tiempo”, “Ya viví lo que tenía que vivir” ...

- **Hipersensibilidad e insensibilidad social:**

“Pobrecito tenía mucho por qué vivir”, “Ya cumplió con su propósito”, “Un padre nunca debe enterrar a un hijo”, “Ya se acabó mi tiempo” ...

- **Distanciamiento de la Finitud:**

“Hablar de esos temas atrae a la muerte”, “no es momento de hablarlo”, “si es la voluntad del señor...”, “los tiempos del dios son perfectos” ...

# Educación para la vida y las vejeces

---

En la actualidad, el ser humano no sabe cómo acercarse a sus congéneres e ignora cómo escuchar a sus enfermos para entender su sufrimiento.

- **¿Puede existir un duelo, sin un doliente?**
- **¿Qué perdemos, cuando perdemos?**
- **Crear un proyecto de vida a través de mis pérdidas, duelos y finitud.**

# Envejecer con sentido al final de la vida

---



La persona mayor en una sociedad moderna vive las consecuencias de la “libertad”: una autoconciencia de insignificancia personal, una sensación de soledad moral y re significación a sacrificar su propia vida.

- La vejez es experimentar, adquirir sabiduría, amar y perder, y estar más cómodos en la propia piel.
- La vejez desorienta fácilmente a los individuos, a menos que la hayan planificado con antelación y se hayan sometido a un ejercicio de introspección.

Martha C. Nussbaum

# Conclusión

---

El cuidar de la calidad de la muerte, nos invita a pensar en la vida, en las opciones, en el otro al que denominamos persona mayor; hablar de calidad nos hace ser subjetivos, pero con objetivos claros; procurar el bienestar. La tanatología empodera a la persona mayor y le brinda la educación necesaria para tener las herramientas y estrategias de decidir al final de la vida, pero también de decidir el transcurso de la misma.