

Superar el duelo de la mano de la tanatología

Cuando el sufrimiento por una pérdida es prolongado y afecta la vida, la tanatología puede brindar ayuda.

Duelo proviene del latín *dolus*, que significa dolor.

El fallecimiento de un ser querido es una experiencia dolorosa. La tanatología es la disciplina encargada de encontrar el sentido al proceso de la muerte.

Apoya a quienes viven un proceso de pérdida difícil de superar y busca que se readapten a una nueva realidad. Asimismo, se encarga del acompañamiento a los familiares del paciente.

En el caso de una persona con enfermedad en etapa terminal, lo apoya desde distintos ámbitos: el psicológico, el biológico, el social y el espiritual, con el fin de brindarle una muerte digna.

De acuerdo con el Instituto Mexicano de Tanatología, una muerte digna implica tener calidad de vida en esta etapa final, contar con la atención adecuada, no dar expectativas falsas al enfermo o a sus familiares, morir rodeado de los seres queridos y respetar la voluntad del paciente.

La palabra **tanatología** es de origen griego y significa *thanatos* (muerte) y *logos* (estudio o tratado).

El duelo

Es un proceso personal que transitamos tras la pérdida de una pareja, un hijo, un amigo, o al perder el trabajo, la salud o migrar a otra ciudad.

Todos los seres humanos enfrentamos el duelo en algún momento de la vida.

Algunas emociones que lo acompañan son tristeza, miedo, ira, disgusto, desprecio o alegría; también se experimentan sentimientos como enfado, odio, indignación, envidia, culpa, soledad y vergüenza.

A nivel fisiológico, estas emociones pueden ocasionar dolor de estómago, ganas de vomitar, mareos, palpitaciones, debilidad muscular, agotamiento, trastornos del sueño o alimentarios, conducta distraída, aislamiento social e incluso adicciones.

Etapas

La médico psiquiatra Elisabeth Kübler Ross, fundadora de la tanatología, estableció cinco fases del duelo:

- 1 Negación** (no aceptar la pérdida de alguien o algo).
- 2 Ira** (enojo por la situación que se está viviendo).
- 3 Negociación** (se vive un momento de esperanza como una manera de retrasar la pérdida o muerte).
- 4 Depresión** (una tristeza profunda por lo vivido, pero que no se torna patológica).
- 5 Aceptación** (validar la pérdida e integrarse a la vida cotidiana).

Busca más información en **Ciencia UNAM**

Fuente: Lizardo González Hernández, maestro en Tanatología, UNAM.

Texto: Ma. Luisa Santillán; diseño: Luz Oliva; imágenes: Shutterstock.com.



DIRECCIÓN GENERAL DE DIVULGACIÓN DE LAS HUMANIDADES



Esríbenos a contactocienciaunam@dgdc.unam.mx o llámanos en la CDMX al 55 5622 7303

f [CienciaUNAM.MX](https://www.facebook.com/CienciaUNAM.MX)

t [@Ciencia_UNAM](https://twitter.com/Ciencia_UNAM)

#UNAMiradaalaciencia