

Curso básico de tanatología

¿Qué es la tanatología?.

El significado de la palabra tanatología según sus raíces etimológicas es thanatos= muerte logos=estudio.

La tanatología es el estudio multidisciplinario del moribundo y de la muerte. Atiende acciones: biológicas, psicológicas y sociales.

Es la ciencia que busca el sentido de la muerte humana. Intenta humanizar el proceso de la muerte y la separación tratando de proporcionar una muerte digna.

¿Cuál es la labor de un tanatólogo?

- los tanatólogos tratamos de **estrechar lazos** con los enfermos moribundos:
- **escuchándolos**, porque la reacción en general que reciben de las personas que los rodean, es negar lo que está ocurriendo. si el moribundo quiere resolver pendientes, se encuentra en una profunda soledad ante la reacción de sus seres queridos de no querer tocar el tema. su familia y amigos tratan de evadir ese tipo de conversación, (aunque sin mala intención) incluso los médicos le dicen: "saldrás adelante con el tratamiento" aún cuando el mismo enfermo terminal sabe que no podrá sobrellevar la enfermedad, y quiere organizar sus últimas decisiones. sin embargo no tiene por lo general con quien tocar el tema, porque las personas que están a su lado temen hablar al respecto. los tanatólogos ayudamos al enfermo a afrontar la muerte, dándoles tranquilidad al escucharles decir: dónde quieren que ocurra, con quién y de qué manera.
- hablándoles de **su trascendencia en la vida**. ellos necesitan saber antes de partir que no serán olvidados, que dejan raíces y serán recordados con afecto.
- llenándoles de **compasión** que no debe confundirse con lástima. compasión es tratar de vivir juntos las emociones. es unirse dos almas y dos corazones, si uno de ellos está sufriendo, para tratar de aminorar con amabilidad el pesar del otro. es brindar compañía, escucha y comprensión.
- rodeándoles de cariño, y buenos cuidados. es muy importante que el enfermo terminal viva sus últimos días con **dignidad**, evitando permanecer conectado en la soledad y el aislamiento de un hospital, restándole toda calidad de vida. a diferencia de permanecer en su casa en compañía de sus seres queridos rodeado de afecto y consideraciones. ya que el estar conectado solo prolonga la agonía y el sufrimiento. el verdadero sentimiento de una muerte digna está en el acompañamiento y asistencia médica, familiar, espiritual de acuerdo con el credo que tenga el enfermo. procurar el uso de todos los analgésicos requeridos para evitar sufrimiento innecesario.
- enseñarle al enfermo a que trate de encontrar **el sentido de su enfermedad**, haciéndole sentir cariño. no centrándose en un ¿por qué? sino en un ¿para qué? la principal labor de un tanatólogo es escuchar y brindarle compañía en el momento de partir, hacerle saber que al llegar la hora de cruzar la puerta no está solo y alguien está tomando su mano, acompañándolo con cariño, hablándole con la verdad, con ternura ayudándole a que se vaya sin pendientes.

- también sembramos amor y esperanza en la **familia del moribundo**. tratando que asimilen en una perspectiva distinta, para producir la paz de la cual necesita rodearse el enfermo. ayudar a que su familia se despida de él con tranquilidad haciéndole sentir que se encuentra en la antesala de la felicidad eterna. procurando evitar en lo posible lágrimas, gozándolo mientras viva, infundiéndole valor, compañía apreciándolo ahorita que está con ellos en lugar de afectarlo con gritos, lamentos y sollozos, ya podrán llorar todo lo que quieran cuando muera. ayudar al enfermo a que se despida tranquilamente y se perdonen.

Muerte: un gran tabú.

A la muerte no se le quiere ni siquiera mencionar, parecería que al evitar el tema se contara con el extraño poder de evitarla. Se cree que el mencionar la palabra muerte se invoca o que trae mala suerte el hacerlo. Algunas personas hacen uso de las supersticiones cuando escuchan el tema y tratan de tocar madera creyendo que así podrán evitarla. Cuando la realidad es que todos moriremos. No hay ningún ser humano que tenga un cuerpo inmortal y sin embargo a nadie le gusta enfrentar esa verdad. Desde los orígenes de la humanidad algunos grupos hacían sacrificios humanos para evitar que el sol se apagara. ¡qué paradoja! ofrecían su propia vida para evitar morir. Con tal de que la vida prevaleciera para los demás.

Desde épocas remotas podemos ver que no queremos morir y la muerte, lejos de verse como algo natural, se ha visto como un castigo, por ejemplo la desobediencia de Adán y Eva los privó de ser inmortales. En la mayoría de las culturas de la humanidad y en todos los tiempos, no se quiere ver a la muerte como algo natural, cuesta llegar a aceptar que forma parte de la vida misma. Desde que estamos en el vientre de nuestra madre es lo único que nos pertenece y lo único con lo que contamos con seguridad.

El tema de la muerte hasta hoy es visto como algo de *mal gusto* ni siquiera con un moribundo que quiere despedirse se puede aceptar afrontarlo, tratan de negar y evitar el tema, supuestamente para *proteger* al moribundo de un tema desagradable o una *palabra poderosa* que con solo mencionarla llegará una calavera encapuchada con su habito negro y guadaña en mano a tocar la puerta, sin embargo la realidad es que no se habla del tema con los moribundos no para proteger al enfermo, sino porque al no saber cómo hacerlo les da miedo.

Algunos de las principales reacciones que se tienen frente a la muerte son

1. **el ocultamiento** "que no se entere del diagnóstico" "que crea que nosotros no sabemos que morirá"
2. **el reduccionismo** la ciencia trata a la muerte como un órgano enfermo no como a un ser humano que se está muriendo. se dice comúnmente: "murió de cáncer" sin embargo la muerte es cuestión de vida, no de enfermedades, hay personas que están muy enfermas durante años y no mueren y hay gente sana que sí muere. morimos por la sencilla razón de que estamos vivos. no morimos de cáncer, sino "con cáncer" la muerte es lo que le da sentido a la vida. al saber que somos seres finitos, al darnos cuenta que no viviremos en nuestro cuerpo eternamente, deberíamos de disfrutar la vida más plenamente. la muerte es el pan de cada día por eso lo que hagamos o pensemos, debemos de considerar que puede ser la última vez que ocurra, por esa razón cualquier cosa que hagamos hay que hacerla plenamente. se mueren bebés antes de nacer, recién nacidos, jóvenes, ancianos. deberíamos de ver la muerte con mayor naturalidad para que al afrontar que somos seres mortales gocemos absolutamente de la vida.

3. **la tecnificación** aunque el paciente esté en sus últimos momentos lo tienen internado en un hospital con suero, sonda y todo tipo de mangueras y agujas que uno pueda imaginarse. que reciban quimio, aunque sufran, aunque ellos ya no quieran. creen que alargan la vida pero lo que hacen es prolongar la agonía. cuando se está en una etapa de la enfermedad en que se puede salvar la vida del paciente, es correcto luchar por ello, pero en los momentos en que ya no hay esperanza, lo más sano es estar en su casa, rodeado de sus seres queridos que llenen de atenciones y cariño al paciente. tampoco se trata de propiciar la muerte, simplemente permitir que la culminación llegue por sí misma en un ambiente de afecto y de paz. brindando al enfermo apoyo:
4. **físico** (al hacer uso de analgésicos para evitar el dolor y sufrimiento, manteniéndolo limpio, sin sed ni hambre)
5. **psicológico** (comprender el sufrimiento por el que está pasando al estar perdiendo autonomía, independencia y la propia vida al hablar con un moribundo decirle que no tenga miedo, pronto vendrá una liberación, que no está solo, que ha sido una buena persona –hija, hermana, etc- para reafirmar su trascendencia, sería fantástico que tuviera fe religiosa para apoyarse en la misma y decirle que Dios le está esperando, afirmarle que puede dar el paso tranquilamente y con paz, que aquí con su familia todo queda bien)
6. **afectivo** (hacerlo sentir amado, ayudarlo a que muera sin pendientes de perdón ni de ningún otro tipo, que se llene de paz al tener la certeza de que todo queda bien)
7. **social** (al mantenerlo en el entorno de la familia)
8. **espiritual** (según a los rituales luctuosos a los que el enfermo pertenezca, si no desea nada de eso, **no** se le debe de obligar)
9. **trascendental** (ayudándoles a descubrir la huella que dejan)

Es común como hemos dicho anteriormente que los dolientes vivan una etapa de negación o rechazo y encuentren todo tipo de evasivas para no estar con el moribundo evitándose ese dolor, o bien que se encuentren aferrados a que no muera su ser querido. No se acepta que la muerte es un proceso que estamos viviendo todos. Día a día se mueren miles de nuestras células. lo mejor que se puede hacer es aceptar esa realidad y saber convivir con la idea de que somos mortales para comprometernos con la vida que tenemos en este momento tratando de encontrar el significado y disfrutar cada momento que podamos vivir.

El duelo.

El duelo es la reacción que tenemos ante una pérdida, se le ha dado por lo regular el enfoque a la pérdida de vida de un ser querido, sin embargo la pérdida es parte de nuestra vida, tan natural como la vida y como la muerte. Constantemente estamos perdiendo: cosas, empleos, propiedades, juventud, agilidad, salud, relaciones, cambiándonos de ciudad, etc. Solo se puede perder aquello que se ha tenido. Toda pérdida implica un espacio, un lugar, por lo tanto queda un vacío. En base a las pérdidas se tienen que adquirir nuevas cosas o situaciones que llenen ese vacío, lo más saludable es no tratar de salvaguardar el vacío en nuestro corazón cayendo en el duelo patológico y entrando en un remolino que nos hunda sin poder resolver el duelo.

Al perder a un ser querido, tenemos que ver objetivamente la situación y no convertir al que se fue, en superman o en un santo. El duelo puede ser una oportunidad para desafiar y luchar, un proceso de recomposición y reacción, examinando la realidad, y al darnos cuenta que el ser vivo no existe más debemos de retirar nuestras

demandas y expectativas de él para evitar hacernos daño. Una pérdida será siempre una situación a la que tendremos que afrontar y hacer algo al respecto. Vale más encontrar las nuevas posibilidades que llenarán el vacío, diferentes ilusiones, nuevas actividades.

Un duelo normal es aquella reacción frente a la pérdida a través de un proceso que cumple con sus etapas y tiene un final en que el individuo queda liberado del dolor.

Un duelo patológico es la reacción exagerada o perpetua ante una pérdida, deteniendo el proceso de la liberación del dolor. se habla de duelo patológico cuando al mencionar o recordar al fallecido el doliente aún llora después de haber transcurrido aproximadamente ocho meses o un año de la muerte en este caso se debe acudir a buscar ayuda profesional.

Se debe trabajar el suceso para que el sujeto quede integrado a la vida y pueda abrirse al futuro. Si alguien está en fase terminal o ya ha muerto, no es que solo sea su fin, es que se ha convertido a una nueva vida. Está siendo liberado del dolor del cuerpo. Si le preguntaran ¿en qué momento llegó a este mundo? tal vez contestaría que al momento de la concepción ¿o diría que al momento del nacimiento? ¿pero qué sucede entonces con toda esa información genética que tiene y existe de varias generaciones atrás? ¿desde cuándo existe esa información? es parte de nuestra existencia.

de la misma manera le pregunto ¿hasta cuándo estará su cuerpo en este mundo? ¿hasta el día de su muerte?

¿Entonces qué pasa con los genes que heredará a futuras generaciones? esas respuestas son un misterio aún, lo que nos habla de una especie de eternidad. Sin embargo no necesitamos estar desahuciados para valorar el don de la vida que tenemos. ¿Tenemos que ver la muerte frente a frente para darnos cuenta de lo que poseemos? no debemos olvidar los dones de la vida, enfocarnos a la alegría y al amor como si este fuera nuestro último día de vida. Si aceptamos que somos seres mortales y no tenemos la certeza de saber cuál será nuestro último día podemos observar los detalles de la vida que son realmente importantes y gozar la vida intensamente. El sabernos mortales le da a la vida una perspectiva más enriquecedora. Independientemente si estamos desahuciados o no, debemos sentir que cada segundo es prestado y debemos aprovecharlo al máximo. Asumir la responsabilidad de ser felices y de amar.

Etapas del duelo

Según la dra. Elisabeth Kübler-Ross el duelo se compone de las siguientes etapas:

- **la negación** que más que una etapa es una reacción al recibir la noticia y de momento no creer ni aceptar que es verdad.
- **ira, coraje, rabia** esta clase de sentimientos son normales y no debemos tratar de ocultarlos, sino canalizarlos.
- **regateo, negociación** todas las etapas van de la mano y se creé superada una, y sin embargo regresa, o algunas puede que no se presenten, esta va asociada a la negación y se quiere negociar con dios casi de ir a bailar a chalma con tal de que nos regrese al ser amado. o la salud en caso de sufrir una enfermedad terminal.
- **depresión** se debe tener mucho cuidado en no permitir que se convierta en una depresión severa, por eso es importante que se cuente con ayuda profesional que ayude en este trance.
- **culpa** debemos quitarnos de todo tipo de remordimientos, porque cuando alguien muere, es porque culminó su vida y llegó a su fin, era su momento. despojémonos del "si hubiera".

- **aceptación** es cuando al recordar al ser querido, se le extraña pero sin el dolor que nos convierte en personas disfuncionales. es cuando asumimos la perdida y salimos adelante a pesar de las dificultades.

Muerte en el niño, el adolescente y el anciano.

Tipos de enfermedades en el niño:

1. **transitorias (síntomas internos y síntomas externos)**
2. **crónicas (de nacimiento y de desarrollo)**
3. **terminales**

El niño es facil de adaptar, sobre todo si nació con la enfermedad, el problema es cuando entra a la escuela y se compara con los niños sanos y se burlan de él. A medida de que un niño conozca de su enfermedad, la podrá afrontar mejor. Se debe ser transparente con el niño colocándonos a su nivel, sin asustarlo ni ser tan gráfico, pero sí en la medida de su entendimiento explicarle lo que le pasa, lo que le tendrán que hacer, los síntomas, por lo que va a pasar, en qué consistirá el tratamiento y responder con paciencia a todas sus dudas. Cuando se cae en la sobreprotección el niño se vuelve chantajista y manipulador. En el caso de una enfermedad terminal el niño tiene el conocimiento de que morirá, si no le hablan de su muerte, el niño cae en el juego de los papás de seguirles la corriente que no pasa nada, sin embargo con extraños sí lo externa.

Las etapas en la muerte infantil

1. la negación es más rápida de superar.
2. ira, coraje, agresión es mucho más abierta que en los adultos, patean, no se dejan colocar los aparatos, etc.
3. regateos ¿si me porto bien ya me pueden quitar los aparatos? ¿si hago lo que dice el doctor me puedo ir a la casa?
4. depresión. hay depresiones tan intensas que no responden a tratamientos, la hospitalización la ven como agresión, abandono, por eso es muy importante que se le explique todo lo más claro posible.
5. aceptación los niños la viven más rápido, no así como los familiares y a veces los niños ya aceptaron y los papás y familiares les transmiten su negación.

Cuando un niño pierde a un ser querido

0-2 años vive la muerte como ausencia, y la somatiza (surgen los síntomas: ronchitas, diarrea, llanto) se queda registrado y cuando crece puede expresar sus frustraciones somatizando (dolor de cabeza, gripe, etc)

3-5 años la muerte es transitoria, reversible como en las caricaturas en donde los personajes explotan, caen de edificios altísimos, mueren una y otra vez y no les afecta. Durante esta edad los niños no tienen la capacidad de comprender que quien se murió no va a regresar.

6 a la adolescencia la muerte es irreversible, ya lo comprende aunque aún a muchos adultos les ocurre como una especie de mecanismo de defensa el creer que regresan (toman el teléfono para marcar su número y cuando se está a punto de hacerlo, se recuerda que ya no está o el llegar a la casa y al estar a punto de

saludar a la persona avisándole que ya llegó se hace conciencia de que ya está muerto, y se molestan porque es así. aquí se consolida la personalidad y la autoestima.

Como el pensamiento es tan mágico en los niños, no debemos evadir la verdad diciéndoles cosas como: "se lo llevó Dios" porque van a creer que Dios es malo, lo van a culpar. ¿Qué puede ocurrir si les damos esa *información*? en primer lugar tendrán resentimiento con dios y lo creerán injusto, o bien pensarán que Dios se lleva a la *gente buena*, por lo que ellos al no querer morir tratarán de *portarse mal* para que dios no se los lleve. Sencillamente hay que decirles la verdad: "se murió" hacerle saber que la muerte es parte de la vida. ¿Cómo decirle a un niño que tiene una enfermedad terminal? tal como es: "estás enfermo" lo más transparente, prestándose a la mayor comunicación, sin términos médicos, pero sí haciéndole frente a la verdad. En caso de leucemia por ejemplo, decirle: "tienes sucia tu sangre y con los tratamientos se limpiará" ser lo más sutil que se pueda, pero dentro de la verdad y de la transparencia. ¿Cómo decirle a un niño que murió su mamá? no decirle que es un ángel, ni como habíamos dicho antes, que se la llevó Dios, ni que es una estrellita, sino que murió, no darle falsas esperanzas que la volverá a ver, ni confundirlo con ninguna otra mentira.

Muerte de adolescentes

El adolescente no quiere que nadie lo vea si pierde el pelo o sufre algunas otras deformaciones de su persona, se resiste a aceptar la quimioterapia o a algún otro tratamiento que afecte su aspecto.

Etapas en la muerte del adolescente

1. negación no quiere reconocer que está enfermo
2. coraje busca "blancos" específicos para sacar su agresión el niño ve el presente pero el adolescente estaba centrado en el futuro y le da más coraje que a un adulto o a un niño que se corten sus planes.
3. depresión el adolescente vive la depresión y el coraje más intensamente que nadie, no quiere nada, ni hablar con ninguna persona.
4. aceptación sabe que no regresará, habrá que explicarle los términos, el tratamiento, los síntomas y decirle que tendrá que luchar.

Muerte del anciano

Reacciones:

1. angustia ignoran lo que les pasa o por lo que pasarán.
2. depresión pierden la autonomía, la libertad, el prestigio.
3. negadora. creen que el médico no sabe nada, no quieren seguir ningún tratamiento.
4. eufórica. ahora que están enfermos es cuando los frecuentan, y hasta llegan a disfrutar de su enfermedad con tal de recibir atenciones que antes no tenían.
5. indiferente. no responde a nada ni quiere hablar con nadie.
6. sobrecompensadora. se quiere componer, cualquier mejoría la exagera y si empeora lo niega, quiere a toda costa aliviarse.
7. regresiva. si tiene prohibido comer dulces o chocolates lo hace a escondidas. se comporta como niño.
8. histeroide "estoy muy grave" "me tienen abandonado" "nadie me hace caso" "no me atienden"

9. *hipocondríaca* lee e investiga en todos los medios que tenga a su alcance acerca de su enfermedad y platica con quien se cruza en su camino de sus enfermedades, agregándole síntomas.
10. *sublimadora* "itengo mi enfermedad! pero la vivo para ahorrarme el purgatorio" le da otro sentido a la enfermedad.

Debemos considerar que la vejez no es una enfermedad, sino un proceso biológico.

Características de la vejez:

1. cada vez cuenta con menos recursos físicos, emocionales y económicos.
2. la enfermedad puede darle un sentido nuevo a su vida (ahora tiene que ocuparse de ir al médico, seguir sus tratamientos y ocuparse en ello, cosa que antes no hacía)
3. detecta su deterioro, sabe que ya no escribe, camina, ni hace ninguna otra actividad como lo hacía antes.
4. se angustia de todo "fulanito no ha llegado" "qué le pasaría a perenganito que no he sabido de él"
5. el síndrome hipocondríaco, sus achaques y enfermedades se convierten en su tema principal y lo hacen con más frecuencia.
6. se pueden presentar psicosis delirantes. "me quieren envenenar"
7. procesos demenciales. no reconocen a las personas, olvidan que traen pijama, se les olvida que no traen ropa.

Recomendaciones:

- **mantenerse autónomo lo más posible.**
- **mantener los hábitos de higiene física y mental**
- **permanecer activo y útil.**
- **que hasta el último momento desarrolle todas sus potencialidades.**
- **mantener contacto con amigos, familiares, vecinos.**
- **que aproveche estos años para compartir con sus seres queridos.**
- **transmitir su experiencia.**
- **ayudarlos con paciencia a adaptarse a lo nuevo.**
- **que tenga alicientes. nada envejece más que carecer de alicientes, a cualquier edad, es por eso que muchos jubilados en edad productiva decaen.**

Encontrarle sentido a la muerte.

Si la vida tiene sentido y la muerte forma parte de la vida, forzosamente la muerte tiene que tener algún sentido.

Primeramente al sabernos mortales, debemos enfrentar que llegará el fin de nuestra vida en algún momento y mientras tanto debemos de disfrutar la vida, valorarla y hacerlo plenamente, sin embargo estamos inmersos en una cultura "desechable" de botar a la basura y al olvido todo lo que nos cause molestia, nos hemos olvidado de afrontar las situaciones difíciles para resolverlas ¿para qué? si el *útese y tírese* está a la orden del día. El matrimonio por ejemplo se ha convertido en un asunto de evasión, en los últimos años se han incrementado los divorcios considerablemente, las cifras que nos da el instituto nacional de estadística geografía e informática: en el año 2003 se presentaron 64,248 divorcios en México y ya para el 2005 se habían elevado a 70,184 matrimonios deshechos. si reaccionamos así ante la célula más importante de la sociedad que es la familia, que al presentarse un disgusto o una incomodidad optamos por deshacernos del

problema en lugar de luchar por encontrar una solución, mucho más en las cosas materiales y ante esta actitud de hedonismo y de evasión que vivimos en el momento en que tenemos que afrontar una pérdida definitiva, inevitable y dolorosa como es la muerte de un ser querido, no se cuentan con las suficientes herramientas para afrontarla. Debemos tener la certeza de que el enfrentar una pérdida y resolver el duelo es cuestión de crecimiento personal. Para resolver el duelo tendremos que encontrar el sentido, "el para qué".

Algunos ejemplos de personas que han encontrado sentido al dolor:

1. *Gaby Brimmer nació con parálisis cerebral, y a pesar de haber pasado toda su vida en una silla de ruedas, encontró sentido a su dolor siendo escritora, conferencista y fundadora de la asociación para los derechos de personas con alteraciones motoras y vicepresidenta de la confederación mexicana de limitados físicos y deficiencias mentales.*
2. *Virginia Lemetre tras la muerte a su hija y a su nieto en un incendio, abre la fundación "michou y mau" (nombrándola así en honor a ellos) en donde ha abierto varias clínicas de valoración y atendido a miles de niños que han vivido la trágica experiencia de un incendio.*
3. *Christy Brown nace con parálisis cerebral y graves dificultades económicas, consiguiendo tener movimiento solamente en su pie izquierdo, aún así lograba plasmar en sus pinturas el sentido que encontraba en su dolor y por si fuera poco escribió su autobiografía que convierten en famosa película ganadora de oscars.*
4. *Victor Frankl sobrevivió al holocausto, estuvo en un campo de concentración de 1942 a 1945 en donde murieron su esposa y sus padres. su experiencia la plasmó en su famoso libro "el hombre en busca de sentido" en donde narra su aprendizaje y funda la logoterapia, importante corriente de psicoterapia que enseña al ser humano a encontrarle sentido a la existencia.*
5. *los atletas paraolímpicos son un gran ejemplo al encontrar sentido a su capacidad diferente, no solo vencer obstáculos, sino lograr triunfos.*

Así mismo debemos encontrar sentido en la muerte de un ser querido ¿qué podemos aprender o aprovechar de esa lección de pérdida? ¿Cómo crecer como ser humano ante esa circunstancia? y ante mi propia muerte cómo vivir esta vida que sé tiene un final, nadie estamos seguros de qué encontraremos después de morir, pero definitivamente sabemos que moriremos ¿cómo aprovechar esta vida que sé tiene un final? ¿Qué harías si supieras que hoy es tu último día de vida? responde estas preguntas:

1. **¿qué es lo que me hace sentir bien de lo que he hecho en mi vida?**
2. **¿de qué me arrepiento?**
3. **¿qué me faltaría hacer antes de morir?**
4. **¿qué es lo que quiero hacer mientras viva?**
5. **¿qué es lo que quiero dejar de hacer?**
6. **¿qué me ayudaría para prepararme a morir?**
7. **¿qué he logrado dar que me hace vivir en plenitud conmigo mismo?**
8. **¿qué he logrado hacer que me hace vivir en plenitud conmigo mismo?**
9. **me sentiré en plenitud conmigo mismo si he logrado dar...**
10. **me sentiré en plenitud conmigo mismo si he logrado hacer...**
11. **me sentiré en plenitud conmigo mismo si he aceptado recibir de la vida o de los demás...**
12. **¿puedo decirle a la vida: "vida estamos en paz"? ¿por qué?**
13. **¿qué me detiene en esta vida todavía?**

Estas preguntas no tienes que enviarlas ni compartir tus respuestas con nadie, son personales. Únicamente sirven para ayudarte con tus respuestas a encontrar un sentido a tu vida. Espero que el curso sea de tu agrado.