

# Cuaderno pedagógico de Pedagoologia

3000 4000 5000

## Cuaderno N° 51

### El buen morir y el pasaje a la Luz



Bienvenidos/as a los cuadernos pedagógicos de Pedagoologia 3000 4000 5000. Se trata de cuadernos prácticos y actualizados tomando en cuenta las nuevas necesidades de la niñez y juventud de ahora, así como los paradigmas de paz y de solidaridad de la sociedad que deseamos realmente y que estamos co creando ahora mismo. Estos cuadernos están a su disposición... por favor siéntase libre de compartirles, ampliarles y adaptarles a su realidad cotidiana y a su situación geográfica, ecología, económica y socio-cultural.

Este cuaderno está diseñado para aprender haciendo. Su formato práctico y dinámico ofrece un sustento teórico conciso que sienta las bases necesarias para dar paso inmediatamente a una amplia variedad de ejercicios y actividades prácticas.

Gracias por transformar la Educación y con ella co crear un nuevo mundo.

#### Introducción

**“La muerte no existe, la gente sólo muere cuando la olvidan; si puedes recordarme, siempre  
estaré contigo”**

**Isabel Allende, novelista chilena.**

Hablar de la muerte ha sido un tema intocable en muchas familias, no permitimos a nuestros seres queridos ni siquiera mencionar la frase "Cuando yo me muera"... Por qué sentimos que estamos de acuerdo con el hecho de que morirá algún día.

Queremos abordar este cuaderno desde nuestra propia experiencia y la investigación que hemos hecho referente al buen morir.

En febrero de 2013 mi Mamá de 53 años fue diagnosticada con Cáncer de Ovario derecho y a partir de ese momento la vida de toda la familia dió un giro inesperado; mi Mamá era uno de los ejes más importantes quien se había empeñado en cambiar su temperamento a como diera lugar, para ello estudió Psicología y de alguna manera llegar a comprender qué era lo que requería sanar en ella misma y de paso ayudar a otras a hacerlo también. Mi mamá era el apoyo moral de todos y cada uno de nosotros sin excepción. Después de vivir 3 años en Ciudad de México y estudiar Tanatología (**es el estudio de la muerte y los procesos que la acompañan**) y Logoterapia regreso a Colombia sin saber que usaría esas herramientas con su propia familia, ella nos enseñó a hablar sobre la muerte, de cómo se puede respetar y apoyar a una persona en estado crítico de salud a tomar la decisión y responsabilidad sobre su vida y su muerte, también nos enseñó que podemos tomar las situaciones difíciles de la vida con humor. Ella nos llevó de la mano en su proceso de enfermedad y muerte, por eso me anime a compartir contigo cómo es posible experimentar un buen Morir y acompañar a otros a que tengan un proceso de cierre de ciclos con amor y consciencia.

***"La muerte no es el fin de la vida, sino el fin del cuerpo que nos permite sentir, ver y tocar. La vida no termina, solo cambia de forma." — Elisabeth Kübler-Ross***

Mi Mamá estudió a profundidad a la psiquiatra Suiza Elisabeth Kübler-Ross quien fue pionera en humanizar el proceso de morir. Enseñó que la muerte no es el enemigo, sino una maestra que nos ayuda a cerrar ciclos con amor.

Sus investigaciones originaron la tanatología moderna y los cuidados paliativos.

### **El Proceso de Morir y el Duelo (Kübler-Ross y Cuidados Paliativos):**

- **Modelo Kübler-Ross:** Conocido como las cinco etapas del duelo, postula un proceso para lidiar con el impacto de la noticia o la enfermedad terminal: **negación, ira, negociación, depresión y aceptación.**
- **Acompañamiento y Dignidad:** El acompañamiento al final de la vida debe ser integral (psico-espiritual) y guiado por la dignidad del individuo.
- **La Aceptación:** La resistencia a la realidad (el "no quiero que ocurra") solo añade sufrimiento innecesario. La aceptación de lo que no se puede cambiar permite entrar en un nivel de conciencia que trasciende la dificultad.
- **La Lección Principal:** En el proceso de morir, la lección principal que la persona debe haber aprendido (según Elisabeth Kübler Ross) es el **amor incondicional.**

Con el propósito de orientar en el tema del Buen Morir abordaremos algunos aspectos importantes para tener en cuenta, hay muchos más que enlistaremos más adelante para aportar y que los tengas a la mano si estas pasando por una situación así :

**1.Cierre de reconciliación y perdón con las personas de su vida:** este punto es esencial para que las personas puedan dejar su cuerpo en paz al estar sus asuntos pendientes en orden. El Buen Morir es un proceso de reconciliación, aceptación y amor, donde la persona se despidе con serenidad.

Cuando mi Mamá estaba en sus últimos días de vida, todas las personas con las que tenía un asunto pendiente y poco a poco fueron apareciendo para pedir perdón y mi Mamá también hizo algunas llamadas para cerrar el ciclo con personas de su vida. Como testigo de estos hechos quedé sorprendida de ver como “mágicamente” iban apareciendo las personas tener su consciencia tranquila y permitirle a mi Mamá expresar lo que tenía dentro.

**2.Cierre de los temas económicos:** conocimos el caso de una Clarividente quien recibió mensajes de varias almas que habían fallecido en un accidente y tenían la necesidad de avisar a sus familiares donde estaban los testamentos, papeles importantes o dinero para continuar su camino en paz.

Si tienes cuentas en bancos, testamentos, papeles importantes, seguros de vida, etc o tu ser querido los tiene, hablen sobre el tema y para que quede todo en orden.

**3.Cierre con ellos mismos:** las personas en proceso de cierre de la vida entran en una reflexión profunda y necesitan saber que en su paso por la vida han dejado un legado o por lo menos una huella de amor y sabiduría. Se preguntan si han sido felices y si han hecho lo que vinieron a hacer en la tierra.

**4.Estar activos y mover el cuerpo** para permanecer lúcidos mientras llega el momento de abandonar el cuerpo, pueden hacer dentro de las posibilidades de cada uno movimientos suaves como Chi Kung en cama.

**5. Expresar los deseos finales,** si quieren estar en el hospital o en casa, rodeados de sus seres queridos, de los olores familiares, de los niños, que sus mascotas los puedan acompañar y reconfortar. Que puedan ser abrazados y besados. De nuevo destacamos la importancia de escuchar a quien está haciendo el cierre de su vida, permitirles expresar sus frustraciones, alegrías, miedos, temores sin reprimirlos o juzgarlos. Hablar acerca de cómo quieren ser enterrados o cremados, que puedan indicar que quieren que hagan con sus cenizas, pueden ser sembradas en un árbol, arrojadas al mar al río o enterradas en el jardín de la casa, etc.

Al resolver los asuntos pendientes, cerrar ciclos permite a la persona afrontar la muerte con dignidad, serenidad y paz.

## **Check List para el Buen Morir y la Planificación del Final de la Vida**

### **I. Documentación de Últimas Voluntades y Asuntos Legales**

La documentación de las voluntades anticipadas (DVA) es crucial para garantizar que los deseos de la persona sean respetados y que se tomen decisiones informadas sobre su cuidado . Esto ayuda a definir situaciones futuras en la evolución de la enfermedad y fomenta la planificación anticipada.

Tarea	Descripción y Relevancia
<b>Formalizar las Voluntades Anticipadas (DVA / Testamento Vital)</b>	Expresar las instrucciones a tener en cuenta sobre la atención sanitaria si no es posible expresar la voluntad personalmente. Esto debe hacerse con capacidad suficiente y de manera libre. El DVA permite prolongar la autonomía cuando la persona no puede decidir por sí misma.
<b>Designar un Representante</b>	Nombrar un interlocutor válido y necesario con el equipo sanitario para interpretar y aplicar las instrucciones del DVA en caso de incapacidad. El representante debe conocer los valores y deseos de la persona.
<b>Instrucciones Sanitarias y Tratamientos</b>	Especificar si se desea o no prolongar inútilmente la vida con técnicas de soporte vital (como ventilación mecánica, diálisis, reanimación cardiopulmonar o alimentación artificial).
<b>Manejo del Sufrimiento Físico y Psíquico</b>	Asegurar que se le suministren los fármacos necesarios para paliar al máximo el dolor físico, el malestar y el sufrimiento psíquico que ocasione la enfermedad. El objetivo es reducir el dolor y los síntomas físicos.
<b>Asuntos Económicos y Sucesorios Resueltos</b>	Aunque las fuentes se centran en el aspecto médico-espiritual, se menciona la necesidad de llevar a cabo <b>gestiones prácticas y legales</b> [19], y la importancia de que el representante no sea un beneficiario de disposiciones sucesorias, lo cual subraya la necesidad de planificación legal previa.
<b>Registrar Intereses y Preferencias Personales</b>	Documentar gustos, costumbres e intereses. Esto permite personalizar los cuidados al final de la vida.
<b>Donación de Órganos</b>	Ratificar o manifestar el deseo de hacer donación de órganos para trasplantes, tratamientos, investigación o enseñanza

## II. Cierre Emocional, Relaciones con los Demás y Reconciliación

El proceso de morir es fundamentalmente un **proceso relacional y espiritual**. Se recomienda un acompañamiento sin prejuicios que permita a la persona reflexionar sobre lo vivido.

Tarea	Descripción y Relevancia
<b>Buscar el Perdón y la Reconciliación</b>	Es vital la <b>reconciliación consigo mismo</b> , la resolución de asuntos pendientes y el <b>cerrar círculos</b> . La culpabilidad, de no ser elaborada y acompañada, puede obstaculizar una muerte en paz.
<b>Reconocer y Expresar Sentimientos</b>	Brindar un espacio seguro para expresar emociones como la tristeza, el miedo, la confusión y la ansiedad. Es importante <b>escuchar sin prisa ni juicios</b> .
<b>Reafirmar Relaciones de Amor</b>	Redescubrir o potenciar la capacidad de <b>amar y dejarse amar</b> [35]. Restablecer vínculos perdidos o rotos. La comunicación de amor no necesita basarse solo en el diálogo; las caricias, tomarse de las manos y los gestos amorosos son herramientas poderosas de sanación y reconciliación [31, 35-37].
<b>Reflexionar sobre la Vida y Encontrar Sentido</b>	Es fundamental acompañar a la persona en el reconocimiento de su propia vida, la resignificación de sus historias y la aceptación de lo vivido, bueno o malo. La conciencia de la propia muerte suele despertar la necesidad de encontrarle significado a la vida.
<b>Dejar un Legado de Trascendencia</b>	Buscar el sentido de trascendencia y dejar una huella en la vida después de la muerte. Esto puede ser a través del legado de valores (justicia, fraternidad, respeto) que pueden ser continuados por familiares o amigos, dando la sensación de que alguien toma el relevo de algo importante.
<b>Comunicar Despedidas</b>	Utilizar el tiempo restante para decir "nos queremos, gracias y adiós" a los seres queridos. La verdad hace a las personas libres y propietarias del tiempo que les queda.

### III. Preferencias para el Entierro y Disposición Final

Tarea	Descripción y Relevancia
<b>Definir el Tipo de Servicio Fúnebre</b>	Determinar cómo quiere que sea su entierro o ceremonia de despedida (ritual, velorio, ritos espirituales, etc.).
<b>Seleccionar el Método de Disposición</b>	Decidir si prefiere la <b>cremación o el entierro</b> . <i>Nota: Esta decisión debe ser comunicada a los familiares o al representante.</i>
<b>Instrucciones sobre las Cenizas</b>	Si elige la cremación, especificar dónde deben ser dejadas las cenizas. <i>Nota: Esto es parte de las gestiones prácticas post-mortem.</i>
<b>Ritos Espirituales o Religiosos</b>	Si la persona lo desea, facilitar la oportunidad de encontrarse con su propia espiritualidad y, si corresponde, solicitar el apoyo de algún credo.

Aunque las fuentes no proporcionan un modelo específico de DVA para el entierro, el principio de autonomía y la necesidad de planificar las gestiones prácticas implican que estas decisiones deben ser tomadas y documentadas.

#### IV. Otros Aspectos Cruciales

Tarea	Descripción y Relevancia
<b>Entorno de Acompañamiento</b>	Asegurarse de que el entorno permita tranquilidad, privacidad y visitas de familiares y amigos, con conciencia sobre el volumen de voz, intensidad de la luz y temperatura.
<b>Manejo de Visitas</b>	Establecer la voluntad de la persona mayor para definir la frecuencia y duración de las visitas, y flexibilizar los horarios si es necesario.
<b>Comodidad y Confort</b>	Pedir y recibir acciones que proporcionen alivio, comodidad y confort. Esto incluye acondicionar el espacio físico.
<b>Planificación de Objetivos a Corto Plazo</b>	Realizar objetivos realistas y realizables, como llamar a un familiar o realizar una visita, para aumentar la sensación de control y certeza.

Ahora me gustaría seguir narrando desde la experiencia cómo fue acompañar a Mi Mamá en su proceso de enfermedad y muerte. Toda la familia le pedimos que se operará y se hiciera el tratamiento de quimioterapia para prolongar su vida. Ella por amor a nosotros cedió a las recomendaciones de los doctores. Después de cada sesión regresaba a casa con malestares y los que estábamos a su cuidado procuramos tener atenciones con ella de mantener los televisores o radios a bajo volumen, cuidar de no usar lociones o artículos de aseo personal muy olorosos porque estaba muy sensible a todo. También tenía una dieta especial y como cuidador quieres darle lo mejor, sin embargo hubo muchos alimentos que ya no soportaba comer.

Durante todo este proceso estuvimos hablando sobre la muerte y en una oportunidad nos reunimos toda la familia, nos sentamos en forma de círculo y uno por uno le dimos las gracias a mi Mamá por algo significativo en lo que Ella nos hubiera ayudado. Fué un encuentro muy hermoso y se que en especial lo fue para mi Mamá tener a la mayor parte de sus seres amados alrededor agradeciéndole.

En este proceso ella nos enseñó cómo acompañarla, aprendimos a respetar sus decisiones, y todos pudimos observar como iba dejando todos sus asuntos pendientes resueltos, todos. Si tienes la oportunidad de concederle deseo a esa persona haz todo lo posible por hacerlo. Uno de los deseos de ella fue pasar unos días en un lugar en el campo con mi Hermana y conmigo. Esos fueron un lugar central para que llegaran las personas a despedirse y pedir perdón. Nos indicó que no quería ser reanimada en caso de paro cardíaco, que donaría los órganos que pudieran servir (desde que tengo uso de razón recuerdo que ella era donante de ojos, por el tema del cáncer no fue posible que donara órganos), su voluntad era ser cremada, ella eligió el vestido y el maquillaje que le gustaría que le pusieramos para su velorio, nos mostró la posición de sus manos dentro del cajón. También nos pidió que pusiéramos música en su velorio y en el momento de la cremación. Todos estos detalles eran importantes para ella y para nosotros significaba un acto de amor. En un video de despedida que grabó, nos dio las gracias a todos por contribuir a que su vida fuera más feliz. Un minuto antes de su último suspiro nos dijo desde el fondo de su corazón "gracias".

Con todas estas herramientas para experimentar en lo posible Un Buen Morir, la información que viene a continuación pretende proporcionar esperanza, tranquilidad y la serenidad de quien “muere” va a un lugar que ya conoce y es puro amor incondicional, según lo relatan miles de casos reportados de personas que han tenido ECM (Experiencias Cercanas a la Muerte). Tu puedes tomar la mano de tu ser querido o de la persona a quien estes acompañando y decirle que puede ir en paz porque todos los que se quedan en lo posible estaran atendidos y que le estan esperando del otro lado con amor. Queremos darte a conocer la Escala de Greyson para que tengas un panorama acerca de lo que experimentan los casos de ECM.

La **Escala de Greyson** es el instrumento científico más utilizado en el mundo para confirmar si una persona ha tenido una **Experiencia Cercana a la Muerte (ECM)**. Fue creada en 1983 por el psiquiatra **Dr. Bruce Greyson** (Universidad de Virginia) y publicada en el *Journal of Nervous and Mental Disease*.

## Escala de Greyson (Near-Death Experience Scale, 1983)

### Estructura general

- Consta de **16 ítems** o preguntas.
- Cada respuesta se puntúa con **0 (no), 1 (parcial), o 2 (sí completo)**.
- **Puntaje total máximo:** 32 puntos.
- **Se considera una ECM confirmada cuando el puntaje es  $\geq 7$ .**

### Los 4 grupos principales de experiencias

#### 1. Cognitivos (*procesos mentales*)

Evalúan percepciones y pensamientos inusuales:

- Sentir que el tiempo se acelera o se detiene.
- Aumento de velocidad mental o claridad.
- Revisión panorámica de la vida.
- Conocimiento súbito o comprensión profunda de todo.

#### 2. Afectivos (*emociones intensas*)

Evalúan sentimientos profundos:

- Paz o bienestar total.
- Amor incondicional.
- Alegría o felicidad absoluta.
- Unión o conexión con todo lo existente.

#### 3. Paranormales (*percepción más allá de los sentidos*)

Evalúan experiencias fuera del cuerpo o percepciones extra-sensoriales:

- Separación del cuerpo físico (verse desde fuera).
- Ver o escuchar eventos distantes.
- Percepción de luz o sonido inexplicable.
- Encuentro con seres espirituales o familiares fallecidos.

#### 4. Trascendentales (*sentido espiritual o cósmico*)

Evalúan la dimensión más espiritual de la experiencia:

- Sensación de ingresar a otra realidad o dimensión.
- Encuentro con una “luz” o presencia amorosa.
- Llegar a un punto sin retorno.
- Sentir que se ha comprendido el propósito de la vida.

### Interpretación

- **0-6 puntos:** no se considera una ECM.
- **7-32 puntos:** se considera una ECM genuina.
- Cuanto más alto el puntaje, más profunda o transformadora es la experiencia.

Greyson, B. (1983). *The Near-Death Experience Scale: Construction, Reliability, and Validity*. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 171(6), 369-375

## Casos reales de Experiencias Cercanas a la Muerte (ECM)

Estos son **cinco casos reales de ECM** el objetivo es que quien los lea pueda sentir **paz ante el tránsito**, y comprenda que la muerte no es el fin, sino una transformación hacia la luz.

### 1. Víctor Sueiro (Argentina)

Durante un paro cardíaco en 1990, el periodista Víctor Sueiro se encontró en un espacio donde el tiempo se detenía y la paz lo envolvía por completo. Contó que vio una luz tan hermosa que no dolía, sino que lo abrazaba. Al regresar, comprendió que la vida es un regalo pasajero y que la muerte no es oscuridad, sino un regreso amoroso a casa. Desde entonces, dedicó su vida a transmitir esperanza y fe, con una ternura que tocó miles de corazones.

"Vi la luz y comprendí que el amor no termina nunca." Sueiro, V. (1994). *Más allá de la vida*. Editorial Atlántida.

### 2. Dra. Gloria Polo (Colombia)

Gloria fue alcanzada por un rayo y cayó inconsciente. Su cuerpo estaba en un hospital, pero su conciencia viajó a un lugar luminoso donde sintió una presencia inmensa de amor. Ella dice que cada pensamiento, cada emoción, se llenó de comprensión. Al volver, supo que había recibido una segunda oportunidad para vivir desde el corazón. Hoy acompaña a otros a no temerle a la muerte, sino a verla como una vuelta a la fuente de luz.

"No fue un castigo, fue un abrazo del cielo." Polo, G. (2000). *Testimonio: Regreso de la muerte*. Bogotá.

### 3. Fabiola Posada "La Gorda Fabiola" (Colombia)

Durante un coma prolongado de 27 días, Fabiola sintió que atravesaba una puerta suave hacia otro plano, donde todo era calma y comprensión. No había miedo, solo una sensación profunda de ser sostenida por una energía amorosa. Al despertar, supo que la vida debía vivirse con gratitud, humor y amor, y desde entonces irradia alegría dondequiera que va.

"Morir no dolió, fue como descansar en los brazos del amor." Entrevista en *El Tiempo*, Colombia (2019).

### 4. Ricardo Santana (Colombia)

Mientras luchaba por su vida tras una grave cornada, Ricardo sintió que flotaba fuera de su cuerpo, mirando con serenidad la escena. Percibió una luz cálida que lo invitaba a la paz, y comprendió que no estaba solo. Regresó con un corazón renovado, decidido a vivir con más amor, agradecimiento y fe.

"Allí comprendí que nada muere, todo se transforma." Crónica deportiva, *El Espectador*, Bogotá (2020).

## 5. Relatos médicos en México (Rev. Hematol. Mex., 2018)

Varios pacientes mexicanos descritos en estudios clínicos contaron haber atravesado túneles luminosos, envueltos en calma y amor. Sus palabras coinciden: no sintieron miedo, sino una certeza suave de que la vida continúa de otra forma. Después de sus experiencias, muchos dejaron de temerle a la muerte y comenzaron a valorar la belleza del presente.

“Sentí una paz tan grande, que comprendí que todo estaba bien.”

Ruiz-Argüelles, G. (2018). *Experiencias cercanas a la muerte*. Revista de Hematología de México.

Estas experiencias no hablan de final, sino de regreso. Cada testimonio nos recuerda que cuando el cuerpo se apaga, el alma despierta. La muerte no separa; solo nos devuelve a la luz de donde venimos.

## DMT, La molécula del espíritu: el puente entre la vida y la eternidad

Dentro de cada ser humano existe una molécula sagrada llamada **DMT (N,N-dimetiltriptamina)**, conocida por algunos investigadores como “*la molécula del espíritu*”. Se produce de forma natural en el cuerpo —en el cerebro, la glándula pineal, los pulmones, la sangre y la médula espinal— y está presente en todos los seres vivos.

La DMT cumple un papel esencial en los momentos de transición del alma: se cree que acompaña el nacimiento y la muerte, facilitando el paso de la conciencia entre planos. En el nacimiento, ayuda al alma a entrar en el cuerpo; y en la muerte, a liberarse de él con suavidad y luz.

Lo más bello es que no necesitamos consumir nada externo para activar esta molécula, pues el cuerpo la puede estimular de forma natural a través de la respiración consciente, la meditación profunda y los estados de paz interior.

El psiquiatra e investigador Rick Strassman fue el primero en estudiar científicamente la DMT endógena, a la que llamó “*la molécula del espíritu*”. Sus investigaciones demostraron que esta sustancia, presente de forma natural en el cuerpo humano, podría estar vinculada con los estados de conciencia profunda, el nacimiento y la muerte.

## Presencia y función del DMT natural en el cuerpo humano

<b>Órgano o tejido</b>	<b>Dónde se encuentra o cómo actúa</b>	<b>Para qué sirve</b>	<b>Nivel de evidencia</b>
<b>Cerebro (corteza, tálamo, tronco)</b>	Se ha encontrado DMT y las enzimas que la producen.	Ayuda a regular la conciencia, los sueños y las experiencias espirituales profundas.	Media (en humanos y animales)
<b>Glándula pineal</b>	Detectada en animales; en humanos aún se investiga.	Podría intervenir en los ciclos del sueño, la meditación, el nacimiento y la muerte.	Baja (en estudio)
<b>Médula espinal</b>	Se han encontrado las enzimas que producen DMT.	Participa en la sensación corporal, el manejo del dolor y las respuestas al estrés.	Media
<b>Pulmones</b>	Alta concentración de enzimas que convierten triptamina en DMT.	Fuente natural que podría ayudar a equilibrar el oxígeno y fortalecer las defensas.	Alta
<b>Glándulas suprarrenales</b>	Contienen compuestos relacionados con la DMT.	Podrían liberar DMT en momentos de estrés intenso o falta de oxígeno.	Media
<b>Sistema inmunológico (timo y glóbulos blancos)</b>	Se han hallado receptores y enzimas vinculados con la DMT.	Podría reducir la inflamación y proteger las células.	Media
<b>Placenta y útero</b>	Se encontraron enzimas de la ruta de la DMT.	Podría facilitar el nacimiento y proteger al bebé durante el parto.	Baja
<b>Hígado</b>	Contiene enzimas que eliminan el exceso de DMT.	Regula su nivel natural en el cuerpo para mantener el equilibrio.	Alta
<b>Sangre</b>	Se han detectado pequeñas cantidades circulando.	Transporta la DMT hacia el cerebro y otros órganos.	Alta

<b>Piel</b>	Tiene pequeñas trazas de las enzimas que la producen.	Podría ayudar en la cicatrización y comunicación celular.	Baja
-------------	---	---	------

## El Pasaje a la luz

El **pasaje a la luz** no es un momento para temer, sino una experiencia profundamente amorosa y natural. A través de este capítulo quisimos compartir lo que la ciencia, la espiritualidad y el corazón han revelado sobre este tránsito: cómo acompañar a una persona en sus últimos instantes, qué ocurre en las experiencias cercanas a la muerte, y cómo la propia sabiduría del cuerpo —a través de moléculas como la DMT— facilita que el alma pueda salir suavemente del cuerpo, sin dolor, en un estado de calma y entrega.

Lejos de ser oscuridad o pérdida, la muerte suele describirse como un regreso a la luz, una expansión de la conciencia hacia una dimensión de paz infinita. Quienes han vivido estas experiencias hablan de una sensación inmensa de amor, comprensión y unidad, como si todo miedo se disolviera. Casi siempre mencionan la presencia de seres luminosos, ángeles o seres queridos que los reciben con ternura y los acompañan en su viaje.

Por eso, es importante recordar que nadie muere solo. Siempre hay presencias amorosas guiando y sosteniendo ese paso. Entenderlo así nos permite transformar el miedo en confianza, y la despedida en un acto de amor profundo. Morir no es desaparecer, sino volver a casa, al origen de donde venimos: un lugar de luz, paz y amor eterno.

## 1. Beneficios pedagógicos y terapéuticos

### 1.1. Beneficios pedagógicos

Al hablar acerca de la muerte con tranquilidad y naturalidad permite a las personas que acompañan, a la familia y a quien está cercano a la muerte a expresar lo que sienten, cómo les gustaría ser acompañado y respetado, comprendiendo que la muerte es un proceso inevitable porque tarde o temprano dejaremos el cuerpo físico para regresar a la fuente de amor incondicional

### 1.2 Beneficios terapéuticos

Entre los beneficios terapéuticos encontramos la paz que sienten todos los involucrados al participar en proveer un buen morir y la preparación previa para el momento de dejar el cuerpo físico. Con este cuaderno deseamos contribuir a comprender que llevar a cabo un proceso de planificación consciente para dejar el cuerpo con gratitud y calma puede permitir que el pasaje a la luz sea más ligero.

### 1.3 Sustentos científicos

Las investigaciones en **cuidados paliativos** demuestran que un *buen morir* se logra cuando la persona recibe **acompañamiento compasivo, comunicación honesta y control del dolor** en un entorno tranquilo y afectivo (Hospice Foundation of America, 2024). Estudios sobre **experiencias cercanas a la muerte (ECM)**, evaluadas con la *Escala de Greyson*, muestran vivencias comunes de paz, luz y conexión trascendente asociadas con **menor miedo a morir y mayor aceptación** (van Lommel et al., 2001; Parnia et al., 2014). A nivel neurobiológico, se ha comprobado que durante el **nacimiento y el proceso de morir** se liberan picos de **DMT endógeno** y actividad eléctrica gamma en el cerebro (Borjigin et al., 2013; Dean et al., 2019), lo que podría explicar las percepciones luminosas y la expansión de conciencia descritas en estos momentos.

## 2. Actividades recomendadas

### 2.1 En el aula:

Para que los niños y niñas tengan un acercamiento de la forma más natural posible al tema de la muerte, se sientan los niños en círculo y se lleva un animalito puede ser un insecto o un mariposa que haya dejado su cuerpo y se pueden hacer preguntas a los niños si ellos creen que morir es algo natural, si duele, a donde van los animales o humanos que mueren, etc. Es importante escuchar las opiniones de los niños y estar atentos a lo que ellos comparten porque traen la información fresca, la manera como abordamos estos temas con ellos les permite recordar de dónde venimos y a donde vamos que es un lugar de luz y amor.

### 2.2 En la casa:

Si hay alguna persona que esté atravesando un proceso de enfermedad y sea inminente la muerte, es un buen momento para explicar al niño o niña los asuntos de la muerte. Sobre qué está sucediendo actualmente en la vida de la persona en estado adaptativo de salud ( cómo nombran en medicina tradicional china a la enfermedad), que pueden esperar y lo que acontecerá en el momento que deje su cuerpo. Adónde irá y la posibilidad de seguir recibiendo señales que continúa cerca de la familia aún cuando haya regresado a la fuente de Amor incondicional.

### 2.3 En el barrio o comunidad:

Si se tiene la oportunidad entre los niños y niñas de hacer una pequeña ceremonia con un pajarito que se encuentren muerto, pueden enterrarlo y aprovechar la ocasión para hablar sobre lo que le sucedió al pajarito y a dónde creen ellos que va su alma.

**2.4 Variaciones y adaptaciones según la edad y el contexto** Dependiendo de la edad y el contexto del niño adaptaremos como abordar el tema de la muerte, los niños pueden tener muchas preguntas y como adultos nos dispondremos a responder con sencillez, no sin antes preguntarle a los mismos niños que es lo que ellos piensan acerca de su propia pregunta. En muchas culturas los niños están a cargo de cuidar el cuerpo de la persona fallecida acompañada de un adulto que lo oriente, esto es muy común en Cuba. Los adolescentes tienen otra información y por lo general evitan hablar sobre el tema de la muerte o el fallecimiento de un ser querido, sin embargo cuando se sienten comprendidos y escuchados suelen abrir sus corazones para expresar lo que sienten y opinan de la muerte.

## 5. Ficha técnica

Cuaderno Pedagógico Número 51	
<b>Título</b>	<b>El buen Morir y el pasaje a la Luz</b>
<b>Definición</b>	Con este cuaderno queremos aportar herramientas para empezar a hablar de la muerte como un suceso natural, el alma continúa después de dejar el cuerpo. Las experiencias Cercanas a la muerte que han vivido muchas personas en el mundo nos traen la esperanza que “regresamos a casa” que es un “lugar” donde se experimenta amor incondicional y en el que hemos estado muchas veces..
<b>Un link en YouTube recomendado</b>	<a href="https://www.youtube.com/live/ZzRU8JtOS2Y?si=_b5C_kuAk3zpEU9M">https://www.youtube.com/live/ZzRU8JtOS2Y?si=_b5C_kuAk3zpEU9M</a>
<b>Un libro recomendado</b>	24 Minutos en el otro lado, Tessa Romero

## Bibliografía completa y links

Hospice Foundation of America. (2024, septiembre 24). *When death is near: Signs and symptoms.* <https://hospicefoundation.org/when-death-is-near-signs-and-symptoms/>

Haring, C. (28 de septiembre de 2023). *How and When We Talk to Children About Death and Dying Matters.* Death with Dignity. Recuperado de <https://deathwithdignity.org/news/2023/09/how-and-when-we-talk-to-children/>

Sesame Workshop. (s. f.). *Grief.* Recuperado de <https://sesameworkshop.org/topics/grief/sesameworkshop.org>

## Fuentes sobre Cuidados Paliativos, Tanatología y Bioética

González, C., Covarrubias, C., Vera, H., & García, D. (2020). *Manual de apoyo psico-espiritual de fin de vida.* Hogar de Cristo.

Sánchez Soria, D. (s.f.). *Descubre el significado y acompañamiento en la tanatología.* TOP DOCTORS®. Recuperado de <https://www.topdoctors.mx>

Comité de Bioética de Cataluña. (2000). *Consideraciones sobre el documento de voluntades anticipadas [Ley 21/2000 sobre la autonomía del paciente].* Generalitat de Catalunya.

Asociación Federal Derecho a Morir Dignamente (DMD). (s.f.). *Eutanasia y cuidados paliativos son complementarios.* Recuperado de <https://www.dmd.org>

Benito, E. (s.f.). *Comprender el proceso de morir: Una perspectiva integral [Video].* YouTube.

Hogar de Cristo. (s.f.). *Inventario para el buen morir y el final de la vida*. Documento interno de apoyo y planificación de últimas voluntades.

## **Fuentes sobre Experiencias Cercanas a la Muerte (ECM) y Continuidad de la Conciencia**

Moody, R. A., & Perry, P. (1975). *Vida después de la vida*. HarperOne.

Wikipedia. (s.f.). *Raymond Moody*. En *Wikipedia, la enciclopedia libre*. Recuperado de [https://es.wikipedia.org/wiki/Raymond\\_Moody](https://es.wikipedia.org/wiki/Raymond_Moody)

Moody, R. A. (2020). *Making sense of nonsense: The logical bridge between science and spirituality*. Llewellyn Publications.

Wikipedia. (s.f.). *Modelo de Kübler-Ross*. En *Wikipedia, la enciclopedia libre*. Recuperado de [https://es.wikipedia.org/wiki/Modelo\\_de\\_K%C3%BCbler-Ross](https://es.wikipedia.org/wiki/Modelo_de_K%C3%BCbler-Ross)

Jiménez Lagos, G. (2004). Reseña de *Sin miedo a la muerte. Una mirada budista sobre el encuentro con la muerte*, de Judith L. Leaf. *Polis*, 8.

Strassman, R. (2010, 14 de noviembre). *DMT: La molécula del espíritu* [Video documental]. YouTube. <https://youtu.be/VyuissSq5x4>

Autor y país: Alejandra Vélez Pasiminio, Colombia y México

Fecha: 21 de Octubre de 2025

Contacto: [alevelezpasiminio@gmail.com](mailto:alevelezpasiminio@gmail.com)

## Contactos de Pedagoogia 3000

Email: [info.pedagoogia3000@gmail.com](mailto:info.pedagoogia3000@gmail.com)

### Webs

[www.P3000.info](http://www.P3000.info)

[www.P40005000.info](http://www.P40005000.info)

[www.pooortal.info](http://www.pooortal.info)

[www.multiU3000.info](http://www.multiU3000.info)

### YouTube

<https://www.youtube.com/@Pedagoogia>

En Facebook

<https://www.facebook.com/Pedagoologia3000oficial/>

Instagram

Pedagoologia.3000

Tiktok

<https://www.tiktok.com/@pedagoologia.3000oficial>

## ¿Qué es Pedagoologia 3000 o P3000?

Pedagoologia 3000 es una invitación y sinergia mundial para cocrear juntos y juntas una Educación con consciencia, que impulse un espacio/tiempo pedagógico de aprendizaje mutuo, que sea cooperativo, integral, proactivo, multicultural, ecológico, humano, cariñoso, divertido y multidimensional, desembocando así en una verdadera cultura de Paz y hermandad para el Planeta.

## ¿Quiénes somos?

Somos un equipo solidario multidisciplinario internacional que, en sinergia, impulsa el desarrollo integral del ser humano transformando la educación en sus diferentes niveles a través de los nuevos paradigmas de paz y solidaridad del Tercer Milenio. Concebimos la Educación (con E mayúscula) como un proceso *reconectivo* integral que eleve el nivel de consciencia. Nuestra meta es una mejora sustancial del sistema educativo en general, con un desarrollo integral proactivo que pueda así ayudar concretamente a todos los sectores de la nueva sociedad que estamos cocreando en equipos.

**Pedagoologia 3000® / Educatiooon 3000** (P3000) fue iniciado en 2001 y está presente a la fecha en más de 50 países. Está representado por organizaciones no gubernamentales sin fines de lucro, con 4 Fundaciones y 6 asociaciones legalmente constituidas en 9 países. La Fundación principal se encuentra en Uruguay y está aprobada por el Ministerio de Educación y Cultura del Uruguay mediante RESOLUCION MEC 1360/021.

## Copyright

El copyright de este cuaderno corresponde a Pedagoologia 3000 ® y el autor del presente cuaderno.

**Es posible** reproducir este material libremente para fines pedagógicos y no comerciales, mencionando al autor y la fuente.

Gracias.

**CP3000- 21-10- 25-AV**

**21 de Octubre 2025**

