



Familias sostenibles y la pedagogía de la muerte: hacia una cultura de resiliencia y bienestar

Sustainable Families and the Pedagogy of Death: Towards a Culture of Resilience and Well-being

HERZEL NASHIELY GARCÍA MÁRQUEZ

[Doctora en Educación por la Universidad Anáhuac. Directora de la Dirección de Calidad Académica de la Universidad Anáhuac, Estado de México, México]

Cada día, hijo mío, que se va para siempre, me deja preguntándome: si es huérfano el que pierde un padre, si es viudo el que ha perdido la esposa, ¿cómo se llama el que pierde un hijo?, ¿cómo, el que pierde el tiempo? Y si yo mismo soy el tiempo, ¿cómo he de llamarme, si me pierdo a mí mismo?

Jaime SABINES, *A media noche*

El concepto de familia sostenible es fundamental en la construcción de sociedades resilientes y equitativas. El contexto mundial actual se encuentra marcado por crisis sanitarias, inestabilidad económica y transformaciones sociales. Ante ese panorama, la sostenibilidad familiar no solo depende de la estabilidad material, sino también de la capacidad de sus integrantes para afrontar situaciones de pérdida. En ese sentido, la pedagogía de la muerte se presenta como una disciplina clave para dotar a las familias de herramientas que les permitan gestionar el duelo de manera saludable, asegurando su cohesión y resiliencia a largo plazo. Este artículo analiza la relación entre la pedagogía de la muerte y las familias sostenibles, explorando su pertinencia en el contexto global y nacional pospandemia, así como estrategias para fortalecer la resiliencia familiar.

The concept of sustainable families is fundamental in building resilient and equitable societies. In a world marked by health crises, economic instability, and social transformations, family sustainability depends not only on material stability but also on the ability of its members to cope with loss. In this sense, death pedagogy emerges as a key discipline to equip families with tools that allow them to manage grief healthily, ensuring their cohesion and long-term resilience. This article analyzes the relationship between death pedagogy and sustainable families, exploring its relevance in the global and national post-pandemic context, as well as strategies to strengthen family resilience.

PALABRAS CLAVE: *familia sostenible, pedagogía de la muerte, resiliencia, educación emocional, duelo.*

KEYWORDS: Sustainable family, death pedagogy, resilience, emotional education, grief.

SUMARIO: I. Introducción. II. Contexto global y nacional: los duelos postpandemia. III. Mirar la muerte sin miedo: hacia una visión sostenible de la vida y la familia. IV. La pedagogía de la muerte como elemento clave para la sostenibilidad familiar. V. La muerte natural, la muerte violenta y el sentido pedagógico. VI. Riesgos y desafíos ante la falta de un discurso familiar sobre las pérdidas y la muerte. VII. La pedagogía de la muerte como prevención para la sostenibilidad familiar. VIII. Conclusiones. IX. Bibliografía.

I. INTRODUCCIÓN

El concepto de familia sostenible es fundamental en la construcción de sociedades resilientes y equitativas. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 2015), una familia sostenible es aquella que garantiza la equidad intergeneracional, la estabilidad económica, el bienestar emocional y la adaptabilidad ante los cambios sociales. Este concepto enfatiza la transmisión de valores y recursos que permitan a sus miembros desarrollarse integralmente y contribuir al equilibrio social.

Desde una perspectiva académica, Esping-Andersen (2017) plantea que las familias sostenibles requieren condiciones que favorezcan la movilidad social, el acceso a servicios esenciales y una estructura de apoyo mutuo entre generaciones. Para lograrlo, es fundamental incorporar estrategias que permitan enfrentar crisis como la pérdida de un ser querido, pero también otros tipos de pérdidas que afectan la sostenibilidad familiar.

II. CONTEXTO GLOBAL Y NACIONAL: LOS DUELOS POSTPANDEMIA

Nuestra realidad social está marcada por crisis sanitarias, inestabilidad económica y transformaciones sociales; en el contexto global, caracterizado por la inmediatez y la incertidumbre, es indispensable reconocer que la sostenibilidad familiar no solo depende de la estabilidad material, sino también de la capacidad de sus integrantes para afrontar situaciones de pérdida. En este sentido, la pedagogía de la muerte se presenta como una disciplina clave para dotar a las familias de herramientas que les permitan gestionar el duelo de manera saludable, y asegurar su cohesión y resiliencia a largo plazo (Neimeyer, 2016).



El duelo es un proceso psicológico, social y emocional que se experimenta tras la pérdida de un ser querido, una situación o una parte significativa de la identidad de una persona (Worden, 2018). No es un fenómeno lineal, sino que implica diversas etapas como la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación (Kübler-Ross y Kessler, 2005). Cuando no se maneja adecuadamente, el duelo puede generar ansiedad, aislamiento y afectar la funcionalidad de la familia, lo que compromete su sostenibilidad a largo plazo (Neimeyer, 2016).

Pero el duelo no solo surge ante la muerte de un ser querido, también ante otro tipo de pérdidas: las materiales, que incluyen la pérdida del empleo, de la estabilidad económica o del hogar (Boss, 2006). También existen las pérdidas relacionales, como la separación o el divorcio, y las simbólicas, que implican cambios de identidad, migración o la pérdida de un proyecto de vida (Neimeyer, 2016).

Cada uno de estos tipos de pérdida afecta de manera distinta a las familias y se relaciona con el ciclo de vida familiar, un concepto que describe las transiciones por las que pasan las familias a lo largo del tiempo (Carter y McGoldrick, 1989). Por ejemplo, la partida de los hijos del hogar puede generar un duelo relacionado con la pérdida de roles y dinámicas familiares previos, mientras que la jubilación puede representar una transición que implica una pérdida de propósito o identidad.

La pandemia de COVID-19 tuvo un impacto significativo en las familias, generó duelos complejos y trastornos emocionales de largo plazo. La imposibilidad de realizar rituales tradicionales de despedida dificultó la elaboración del duelo, afectando la estabilidad emocional de miles de familias en el mundo (Unicef, 2020). Según la American Association of Retired Persons (AARP, 2020), la falta de estrategias para gestionar esas pérdidas incrementa los niveles de ansiedad, depresión y disfuncionalidad familiar.

En México, el confinamiento y la crisis económica afectaron especialmente a los sectores más vulnerables, aumentaron el estrés y la inestabilidad emocional en los hogares (Conejo et al., 2020). La interrupción de la educación presencial y la pérdida de rutinas también generaron duelos relacionados con la identidad y el futuro de niñas, niños y adolescentes, lo que resalta la necesidad de una educación en torno al duelo desde una perspectiva familiar.

Las familias que carecen de estrategias para procesar el duelo pueden experimentar dificultades en la comunicación, desajustes emocionales e incluso conflictos intrafamiliares. En cambio, aquellas que cuentan con herramientas para afrontar la pérdida tienden a desarrollar una mayor resiliencia y cohesión (Ariès, 1985).

Por ejemplo, una familia que enfrenta el desempleo de uno de sus integrantes puede experimentar una crisis que afecta su estabilidad económica y emocional. Si esa pérdida no se gestiona adecuadamente, puede desencadenar conflictos internos y estrés prolongado. Sin embargo, familias con estructuras resilientes y es-

trategias de afrontamiento pueden utilizar la crisis como una oportunidad para reorganizarse y fortalecer sus lazos (Walsh, 2012). Por lo tanto, el duelo no solo debe entenderse como la pérdida de seres queridos, sino como un enfoque integral que abarque distintos tipos de pérdidas a lo largo del ciclo de vida familiar. Integrar estos aprendizajes en la educación emocional y social de las familias es clave para su sostenibilidad y bienestar a largo plazo.

III. MIRAR LA MUERTE SIN MIEDO: HACIA UNA VISIÓN SOSTENIBLE DE LA VIDA Y LA FAMILIA

La manera en que una sociedad enfrenta la muerte influye directamente en su calidad de vida y bienestar emocional. La tanatofobia, o miedo irracional a la muerte, puede llevar a una evitación del tema y, en consecuencia, a la falta de preparación para afrontar pérdidas (Becker, 1973). La pedagogía de la muerte propone una visión en la que la muerte no se perciba con miedo o como un tabú, sino como una parte intrínseca del ciclo de vida humano (De la Herrán y Cortina, 2019).

Desde una perspectiva sostenible, integrar la conciencia de la muerte en la vida cotidiana promueve una existencia más plena y significativa. Frankl (1946) señala que aceptar la finitud de la vida permite encontrar un propósito claro y vivir con mayor autenticidad. Esto se traduce en relaciones familiares más cercanas y en una apreciación más profunda del presente. Cuando las familias son capaces de hablar abiertamente sobre la muerte, se fortalecen sus lazos y se fomenta una cultura de apoyo mutuo (Worden, 2018).

La relación entre la muerte y la sostenibilidad de la vida humana radica en la capacidad de integrar el duelo y la pérdida como procesos naturales. En lugar de evitarlos o etiquetarlos negativamente, la pedagogía de la muerte enseña que la preparación para la muerte fortalece la resiliencia individual y colectiva. En términos familiares, esto implica que los miembros pueden compartir valores, despedirse conscientemente y gestionar mejor el dolor emocional sin que se convierta en una carga destructiva para la dinámica familiar (Walsh, 2012).

Mirar a la muerte sin miedo no solo mejora la salud emocional de los individuos, sino que también fortalece la estructura familiar y la hace más sostenible a lo largo del tiempo. También nos permite entender las pérdidas, valorar el presente y prevenir desde el cuidado y la educación. Vivir el enfoque de la pedagogía de la muerte en el ámbito familiar nos permite desarrollar habilidades de planificación, de prevención, de salud.



IV. LA PEDAGOGÍA DE LA MUERTE COMO ELEMENTO CLAVE PARA LA SOSTENIBILIDAD FAMILIAR

La pedagogía de la muerte es un campo de la educación que busca integrar la comprensión de la muerte y el duelo dentro de los procesos formativos, tanto en la educación formal como en el ámbito familiar (De la Herrán y Cortina, 2019). Sus principios se basan en la aceptación de la muerte como parte natural de la vida, la promoción de una educación emocional adecuada para afrontar pérdidas y la generación de espacios de diálogo abiertos sobre la finitud humana; reconocer la muerte como un proceso continuo permite valorar la vida como una experiencia irrepetible y significativa, cuya unicidad nos invita a cuidarla y vivirla plenamente, a apreciar verdaderamente el encuentro con el otro y el cuidado de nuestra casa común, nuestro planeta. Es un enfoque educativo que no solo prepara a los miembros de la familia para enfrentar pérdidas inevitables, sino que también les permite resignificar la experiencia del duelo y fortalecer sus lazos afectivos.

Abordar la complejidad de las familias sostenibles desde el enfoque de la pedagogía de la muerte resulta pertinente porque generalmente es en el hogar donde se construyen las primeras bases afectivas, éticas y culturales que permiten afrontar la pérdida con dignidad y consciencia. La pedagogía de la muerte no se limita a la comprensión del fin de la vida; constituye una herramienta formativa que, al integrarse en la vida cotidiana familiar, transforma la relación con la muerte en una oportunidad de aprendizaje, fortalecimiento y transmisión de valores.

Mientras que otros entornos sociales —como la escuela, el hospital, las comunidades religiosas o los espacios públicos— pueden también promover la pedagogía de la muerte desde sus respectivos ámbitos de acción, su intervención tiende a ser estructurada, institucional y muchas veces puntual. La familia, en cambio, opera desde la cotidianidad, desde el vínculo emocional más íntimo, y por ello tiene una capacidad formadora más profunda, afectiva y continua.

Por ejemplo, en una institución escolar se puede enseñar el duelo como un contenido dentro de la asignatura de ética o filosofía; en un hospital se acompaña el final de la vida desde la medicina paliativa; en los ritos religiosos se celebran despedidas comunitarias. Sin embargo, es en el hogar donde se comparte el silencio, se lloran las ausencias, se narran las memorias, se cocinan los recuerdos favoritos que tenemos del ser querido que ha partido. Estas prácticas familiares tienen un poder simbólico y educativo insustituible; son el verdadero aprendizaje sobre la vida.

Las familias sostenibles no solo garantizan bienestar material y organizacional, sino también emocional e intergeneracional. Son aquellas que pueden integrar los momentos difíciles, como la muerte, en su dinámica sin quebrarse, convierten el dolor en oportunidad para transmitir resiliencia, significado y sentido de vida.

La pedagogía de la muerte en esas familias permite formar generaciones que no temen la pérdida, sino que la entienden, la humanizan y la afrontan con herramientas emocionales y comunitarias.

Por tanto, optar por trabajar este enfoque desde las familias sostenibles significa reconocer el rol insustituible del hogar como primer espacio de educación emocional y afectiva. La pedagogía de la muerte, cuando se vive en familia, es una práctica cultural de cuidado mutuo, de conciencia ética y de transmisión de sabiduría que fortalece el tejido social desde sus cimientos más profundos.

V. LA MUERTE NATURAL, LA MUERTE VIOLENTA Y EL SENTIDO PEDAGÓGICO

La pedagogía de la muerte promueve una visión ética y educativa de la muerte como parte del ciclo vital humano, asociada a procesos de conciencia, acompañamiento, cuidado y resignificación. En cambio, existen muertes que no forman parte de este proceso natural: muertes derivadas de la violencia estructural, del abandono institucional o de contextos de injusticia social. Dichas muertes, en lugar de ser integradas como experiencias de cierre y legado, se convierten en heridas abiertas que impiden la elaboración del duelo y fracturan la sostenibilidad de las familias.

La diferencia entre ambas radica en el sentido ético. La pedagogía de la muerte enseña a cuidar, planificar, despedirse y acompañar; mientras que la muerte violenta irrumpe, arrebat, silencia y niega. En México, por ejemplo, el Observatorio Nacional Ciudadano (2023) señala que cada día mueren más de 90 personas de forma violenta. Muchas de esas muertes ocurren sin justicia, sin acompañamiento, y afectan especialmente a mujeres, jóvenes y comunidades vulnerables.

Esa diferenciación en el trabajo con familias sostenibles permite que se reconozca el derecho humano a una muerte digna y se trabaje en una cultura que no naturalice la violencia ni la impunidad. La pedagogía de la muerte, en este caso, también debe actuar como herramienta de denuncia, conciencia social y prevención de la violencia, ofreciendo espacios para nombrar, acompañar y resignificar la pérdida injusta.

VI. RIESGOS Y DESAFÍOS ANTE LA FALTA DE UN DISCURSO FAMILIAR SOBRE LAS PÉRDIDAS Y LA MUERTE

Es importante reconocer los riesgos a los que nos enfrentamos como familia y sociedad; cuando no existe un discurso estructurado sobre la pérdida y la muerte, los integrantes pueden enfrentar múltiples riesgos emocionales y psicológicos. La ausencia de un marco de referencia para abordar esos temas puede generar desinformación, ansiedad y dificultades para procesar el duelo de manera saludable

(Neimeyer, 2016), incluso, una visión distorsionada de la vida, en donde no hay peligros suficientes para evitar.

Uno de los principales desafíos es la tendencia a evitar hablar sobre la muerte, lo que puede llevar a que los niños y adolescentes la perciban como un tema prohibido o aterrador. Esa falta de diálogo puede derivar en miedo patológico a la pérdida (tanatofobia) o en la incapacidad de enfrentar situaciones de duelo de manera efectiva (Corr, Nabe y Corr, 2009).

Otro gran desafío es la aparición de conductas de riesgo asociadas a la negación o mal manejo de la pérdida en adolescentes, por ejemplo, la ausencia de espacios seguros para hablar sobre la muerte puede derivar en consumo de sustancias, conductas autodestructivas o violencia. De acuerdo con datos de la Secretaría de Salud de México (2022), el suicidio es la tercera causa de muerte entre jóvenes de 15 a 29 años, siendo el duelo mal elaborado un factor de riesgo significativo.

En el ámbito familiar, la falta de diálogo sobre la muerte puede generar aislamiento emocional, rupturas en la comunicación y un clima de tensión constante. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2022) señala que tres de cada diez hogares mexicanos han enfrentado la muerte de un familiar en los últimos tres años, muchas veces sin las herramientas emocionales para afrontarlo. Eso ha provocado un aumento de problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad, especialmente en mujeres cuidadoras y niños.

En un nivel más amplio, la ausencia de una cultura del duelo genera una sociedad emocionalmente desprotegida. La muerte se convierte en un tema tabú, se normaliza la violencia y se evita la responsabilidad afectiva. Las familias que no integran una pedagogía de la muerte difícilmente logran una convivencia sostenible, ya que evitan la reflexión sobre la vida, el legado y los vínculos significativos.

Algunas situaciones en el ámbito familiar que, al ser mal manejadas, pueden convertirse en riesgos, son:

- Cuando los padres que ocultan la muerte de un familiar a sus hijos para “protegerlos”, lo que genera confusión y ansiedad.
- Hijos que desarrollan culpa o resentimiento ante la pérdida porque no comprendieron ni expresaron lo vivido.
- Familias que evitan hablar del fallecido, lo cual rompe con la memoria familiar y debilita el sentido de identidad colectiva.

Tabla 1. Ejemplos de situaciones que pueden convertirse en riesgos

Silencio y tabú sobre la muerte	Si los adultos evitan hablar de la muerte, los niños pueden desarrollar interpretaciones erróneas o temores exagerados.
Falta de herramientas emocionales	Sin un discurso claro, los miembros de la familia pueden tener dificultades para gestionar el duelo, y se generan sentimientos de culpa o depresión prolongada.
Aislamiento emocional	La falta de comunicación puede llevar a que los integrantes experimenten su duelo de manera solitaria, lo cual debilita la cohesión familiar.
Dificultad para resignificar la pérdida	No contar con un marco de referencia que ayude a darle un significado al duelo puede hacer que la pérdida se viva con mayor sufrimiento y sin procesos de resiliencia adecuados.

VII. LA PEDAGOGÍA DE LA MUERTE COMO PREVENCIÓN PARA LA SOSTENIBILIDAD FAMILIAR

Uno de los pilares fundamentales de la sostenibilidad familiar es la capacidad para anticipar y gestionar de forma saludable los momentos críticos del ciclo de vida, entre ellos, la pérdida. En ese sentido, la pedagogía de la muerte no solo ofrece herramientas para el afrontamiento del duelo, sino también para la prevención de dinámicas disfuncionales, como la negación, el silencio, la fragmentación emocional o la reproducción de patrones de evasión frente al dolor.

La prevención, en el marco de la pedagogía de la muerte, implica hablar con naturalidad sobre el final de la vida, educar en torno al duelo y dotar a las familias de recursos para afrontar la muerte sin que esta signifique una ruptura irreversible en sus vínculos. Esto se traduce en acciones como:

- Fomentar la planificación anticipada de decisiones médicas, legales y emocionales (testamentos, cuidados paliativos, voluntades anticipadas).
- Establecer rituales familiares de memoria que prevengan el olvido y fortalezcan la identidad intergeneracional.
- Reconocer el dolor emocional como legítimo y acompañarlo oportunamente para prevenir complicaciones psicológicas como la depresión o el duelo patológico.



En numerosos estudios se señala que la ausencia de espacios para elaborar el duelo en familia se relaciona con trastornos de salud mental, rupturas familiares, deserción escolar, violencia y abuso de sustancias, particularmente en jóvenes que no han tenido referentes emocionales claros para procesar pérdidas (Secretaría de Salud, 2022; Unicef, 2021).

Prevenir, desde esta pedagogía, es también enseñar a vivir con conciencia de finitud, lo cual promueve decisiones más responsables, relaciones más significativas y proyectos de vida con mayor propósito. Una familia que educa en torno a la muerte desde el respeto, la conversación y la empatía se vuelve más capaz de mantenerse unida frente a la adversidad. El enfoque preventivo fortalece los pilares de la sostenibilidad familiar: el cuidado mutuo, la resiliencia emocional, la transmisión de valores y la continuidad del sentido colectivo. Cuando no hay prevención, el duelo irrumpe como fractura.

La pedagogía de la muerte ofrece estrategias para prevenir riesgos y construir una base emocional sólida dentro del núcleo familiar. Principalmente, se consideran verbos de acción que nos permiten mejorar nuestra calidad de vida, como acompañar, perdonar, atender, visitar, escuchar, celebrar, agradecer, dejar.

Algunas acciones concretas incluyen:

- Establecer espacios de diálogo familiar donde se hable de la muerte como parte de la vida.
- Incluir a los niños en los rituales de despedida con lenguaje y actividades acordes a su edad.
- Compartir narrativas familiares sobre cómo se ha vivido el duelo en generaciones anteriores.
- Promover el acompañamiento psicológico o espiritual cuando se identifique un duelo complicado.

Al no trabajar la dimensión emocional de la pérdida, la familia queda vulnerable a conflictos interpersonales, desgaste afectivo y desintegración. En cambio, cuando la muerte se integra como parte del proyecto educativo y ético familiar, se fortalece la sostenibilidad del hogar: se cultiva la empatía, se favorece la toma de decisiones conscientes y se consolida una red de apoyo que trasciende generaciones.

Tabla 2. Estrategias para establecer un discurso familiar sobre la pérdida y la muerte

Normalizar la conversación sobre la muerte	Incluir el tema de manera natural en conversaciones familiares, explicando su importancia dentro del ciclo de vida (Kübler-Ross y Kessler, 2005).
Validar las emociones de cada miembro de la familia	Permitir que todos expresen libremente su tristeza, miedo o incertidumbre sin juicios.
Incorporar rituales de despedida	Los rituales familiares ayudan a resignificar la pérdida y a fortalecer la conexión con la memoria de los seres queridos.
Adaptar la conversación a la edad	Explicar la muerte con metáforas comprensibles para los niños, brindar información clara y sin ambigüedades (Corr, Nabe y Corr, 2009).
Promover una visión de la muerte como parte de la vida	Enfatizar que la muerte no debe verse como un evento exclusivamente negativo, sino como una transición natural dentro de la existencia humana. La preparación, el cuidado mutuo y la aceptación serena del final de la vida como parte del ciclo vital.

Dentro de una familia, la pedagogía de la muerte permite que sus miembros gestionen las pérdidas de manera colectiva y se respeten los tiempos individuales de cada uno. Puede incluir actividades como compartir recuerdos de los seres queridos fallecidos, crear rituales de despedida o establecer espacios de diálogo donde todos puedan expresar sus emociones. Cuando se integra de manera adecuada, fortalece los lazos familiares, reduce los conflictos relacionados con el duelo y mejora la calidad de vida de los integrantes, pues promueve un sentido de comunidad y continuidad familiar a lo largo del tiempo.

Que la familia aborde el enfoque pedagógico de la muerte es una manera impactante de heredar valores entre las generaciones, ya que no solo prepara a los individuos para enfrentar la pérdida, sino que también cumple un papel fundamental en la transmisión de valores intergeneracionales. La forma en que una familia habla sobre la muerte y el duelo influye en cómo sus miembros internalizan valores como la empatía, la solidaridad, la resiliencia y la continuidad de la memoria familiar (Neimeyer, 2016).

Desde una perspectiva humanista y educativa, la pedagogía de la muerte permite que las generaciones mayores compartan con las más jóvenes sus experiencias,



creencias y enseñanzas sobre la vida, la pérdida y el significado de la existencia. Eso fortalece el sentido de identidad familiar y contribuye a una cultura de respeto y apreciación por la vida y las relaciones humanas (Frankl, 1946).

Algunos ejemplos sobre cómo la pedagogía de la muerte hereda valores intergeneracionales son:

- Las narrativas familiares sobre el duelo. Contar historias sobre cómo los ancestros enfrentaron la pérdida sin caer en excesos dramáticos (narrar desde el rencor, la obsesión, por ejemplo) ayuda a que las nuevas generaciones desarrollen herramientas emocionales para afrontar su propio duelo.
- Rituales de despedida. La práctica de rituales, como recordar a los fallecidos en fechas especiales, refuerza el sentido de comunidad y continuidad en la familia. Son oportunidades elegibles, por ello, la importancia del diálogo en familia sobre la muerte, sobre nuestra muerte. La pedagogía de la muerte nos permite entender el proceso de nuestro deceso como una etapa tan importante que requiere planificación (testamentos, deseos funerarios, por ejemplo); en la vida también debemos prepararnos para morir. El enfoque humanista con que se aborda la pedagogía de la muerte implica entender y abrazar los momentos relacionados en condiciones generales de muerte, por ejemplo, la vejez. Pero también nos permite repensar y reflexionar sobre la higiene de la salud, la enfermedad, el acompañamiento, la responsabilidad social. Son oportunidades de diálogo sobre el derecho a tener acceso a cuidados paliativos adecuados, apoyo emocional y la posibilidad de ejercer la propia voluntad hasta el último momento (Arias-Casais et al., 2019). Considerar a la muerte como una parte de la vida misma favorece a la familia en la elaboración del duelo, ya que permite una experiencia de despedida consciente, amorosa y menos traumática.
- Transmisión de creencias y valores espirituales o filosóficos. Cada familia tiene una visión única sobre la muerte; compartir esas ideas ayuda a generar una comprensión más profunda de la finitud de la vida y su significado. Cada familia también tiene su estilo y es importante respetarlo, pues es un código íntimo entre los integrantes. Cuando en la comunidad somos incluidos a participar en los rituales de pérdidas familiares de nuestros vecinos estamos siendo considerados a compartir un espacio privado, un tiempo interno que se abre por la necesidad del bienestar que brinda el acompañamiento. No es indispensable compartir nuestras creencias o ideologías, en el duelo, lo humano siempre trasciende.
- Ser ejemplo/testimonio en la gestión del duelo se queda en la memoria emocional. Las niñas y los niños aprenden observando a los adultos; si estos ma-

nejan el duelo con resiliencia y apertura emocional, las nuevas generaciones adoptarán estas actitudes en su propia vida. Se trata de nunca fingir emociones; hay que evitar negar los sentimientos o reprimirlos, evitar el mentir sobre los sucesos que nos resultan dolorosos. El desarrollo de la empatía se da en la nutrición de la verdad y siempre es más fácil comprender la vulnerabilidad que nos hace humanos, en lugar de los motivos que nos llevan a engañar. El dolor en compañía es tolerable, manejable; la mentira no.

Tabla 3. Ejemplos de narrativas de acuerdo con la etapa de desarrollo humano

<i>Edad</i>	<i>Tipo de narrativa</i>	<i>Ejemplo de aplicación</i>	<i>Objetivo</i>
Infancia (3-6 años)	Historias simbólicas con metáforas accesibles.	Explicar la muerte usando la analogía de la naturaleza, por ejemplo, el ciclo de vida de una mariposa, de una flor.	Ayudar a comprender la muerte como parte del ciclo natural de la vida, sin generar miedo.
Infancia tardía (7-11 años)	Relatos de experiencias familiares adaptados a su nivel de comprensión.	Contar cómo los abuelos o bisabuelos vivieron y enfrentaron pérdidas en su tiempo.	Desarrollar una comprensión de la continuidad familiar y fortalecer la memoria afectiva.
Adolescencia (12-18 años)	Narrativas reflexivas sobre el significado del duelo y la resiliencia.	Compartir cómo algún miembro de la familia superó una pérdida importante y qué le ayudó en el proceso.	Fomentar la capacidad de resignificación del duelo y la búsqueda del sentido.
Adulthood joven (19-35 años)	Historias que refuerzan el sentido de responsabilidad y el legado familiar.	Hablar sobre cómo los valores y enseñanzas de un ser querido siguen presentes en la familia.	Enfatizar la importancia de la herencia emocional y los aprendizajes de vida.



Adultez media (36-60 años)	Narrativas sobre prevención y planificación familiar en torno a la muerte.	Conversaciones sobre la importancia de la planificación del final de la vida (testamentos, voluntades médicas).	Reducir el miedo a la muerte y fomentar la seguridad emocional, la salud y educación financiera de la familia.
Vejez (mayores de 60 años)	Relatos sobre el legado, el impacto de sus acciones y recuerdos.	Reflexionar sobre los momentos más valiosos de la vida y qué enseñanzas desean transmitir a las siguientes generaciones.	Promover la trascendencia y fortalecer la identidad familiar.

Las prácticas mencionadas nos permiten integrar la transmisión de valores, lo cual no solo favorece la resiliencia familiar, sino que también contribuye a la formación de individuos más conscientes y emocionalmente preparados para enfrentar los desafíos de la vida. En ese sentido, preparar a las familias para hablar sobre la muerte y el duelo no solo es una cuestión de bienestar emocional, sino también de sostenibilidad y continuidad en la historia familiar (Walsh, 2012). Las tradiciones, los rituales, la comunión social, no solo nos permiten enfrentar la pérdida de manera saludable, sino que también fortalecen los lazos familiares y garantizan la continuidad de valores y enseñanzas a través de las generaciones.

Pero ¿por qué nos ayudan los rituales a superar las pérdidas? La práctica de rituales de despedida —como cuando en fechas especiales en que recordamos a nuestros seres queridos con quienes ya no convivimos (por muerte, distancia, enfermedad, migración, libertad comprometida, etcétera) encendemos una vela, escribimos cartas, visitamos tumbas o compartimos comidas y pláticas en su honor— es un acto que cumple una función esencial en el mantenimiento del tejido emocional y simbólico de las familias y grupos sociales, ya que no solo ayuda a resignificar la ausencia, sino que también refuerza el sentido de comunidad, continuidad y pertenencia dentro del núcleo familiar.

Según Yuval Noah Harari (2015), los seres humanos somos ante todo seres narrativos y rituales. Nuestra capacidad para crear y compartir historias ha sido la base de la cooperación y cohesión social desde las primeras civilizaciones. Los rituales, por su parte, nos permiten encarnar esos relatos, darles forma simbólica y repetitiva para vincularnos emocionalmente con ellos. En el caso del duelo, esas

prácticas actúan como puentes entre el pasado, el presente y el futuro, lo que permite a las personas y familias procesar la pérdida de forma colectiva y significativa.

Harari explica que una de las claves del éxito evolutivo del *homo sapiens* no radica solo en su inteligencia biológica, sino en su capacidad para construir realidades compartidas a través de ficciones comunes, es decir, narraciones simbólicas que organizan el comportamiento social. En ese contexto, los rituales funerarios o conmemorativos son una forma de sostener la continuidad del grupo, otorgar sentido a la muerte y reafirmar la identidad de los vivos frente a la ausencia de los que han partido.

En lo familiar, esta dimensión narrativa y ritual se materializa en actos que, sin ser necesariamente religiosos, tienen un profundo valor afectivo: contar anécdotas de la persona fallecida en las reuniones familiares, conservar sus objetos significativos, recordar sus enseñanzas o incluso replicar recetas y canciones. Lejos de ser solo una forma de nostalgia, esas acciones permiten mantener vivos los lazos familiares y transmitir valores entre generaciones.

Los rituales de despedida son elementos importantes en la pedagogía de la muerte, pues ayudan a resignificar la pérdida y a fomentar la cohesión y el sentido de propósito dentro del sistema familiar. Es importante enseñar a los niños y jóvenes a participar en dichos rituales, pues les permiten integrar la muerte como parte del ciclo vital, desarrollar empatía y fortalecer su identidad en relación con su historia familiar y comunitaria.

La pedagogía de la muerte en el ámbito familiar nos permite transformar la percepción de la pérdida en un acto de aprendizaje y crecimiento, asegurando una convivencia más armónica y resiliente dentro del núcleo familiar. Es, precisamente, la pedagogía de la muerte el enfoque que facilita este proceso, al proporcionar herramientas educativas y emocionales para afrontar la pérdida con mayor conciencia y preparación (De la Herrán y Cortina, 2019).

Incluso, el resignificar la pérdida se presenta como una oportunidad para reflexionar sobre la vida, fortalecer los lazos familiares y aprender de la memoria de quienes han partido (Frankl, 1946). Ese enfoque no solo prepara a los individuos para enfrentar la muerte de manera saludable, sino que también promueve la construcción de una comunidad familiar más cohesionada y con valores compartidos, por ejemplo:

- Fortalece la comunicación emocional. Permite que los miembros de la familia hablen abiertamente sobre sus miedos, recuerdos y aprendizajes en torno a la muerte, lo que evita el aislamiento emocional.



- Enseña la importancia de la memoria y el legado. Los valores, historias y experiencias de los seres queridos fallecidos se convierten en aprendizajes significativos que fortalecen la identidad familiar.
- Desarrolla resiliencia intergeneracional. Los niños y jóvenes aprenden a afrontar la muerte con mayor tranquilidad y comprensión, evitan tabúes y mitos que pueden generar miedo o negación.
- Promueve el sentido de comunidad. La familia deja de ver la muerte como una pérdida absoluta y la entiende como un cambio dentro del ciclo de la vida, promueve un sentido de unidad y apoyo mutuo.

Cuando integramos esos aprendizajes en la educación familiar, construimos familias más resilientes, sostenibles y conscientes del significado de la vida y la muerte, lo que se traduce en acciones y hábitos de cuidado en el contexto familiar, por ejemplo:

1) Cuidado emocional:

- a) Escuchar activamente a los demás cuando expresan su dolor o emociones relacionadas con una pérdida.
- b) Validar los sentimientos sin etiquetar ni juzgar (“Está bien sentir tristeza. Estoy contigo”).
- c) Ofrecer espacios regulares para conversar sobre cómo se sienten los miembros de la familia tras una pérdida.

2) Cuidado físico:

- a) Preparar alimentos nutritivos y compartirlos en familia, especialmente en momentos de duelo.
- b) Acompañar a un familiar a una cita médica o de apoyo psicológico.
- c) Respetar los tiempos de descanso y autocuidado de cada integrante.

3) Cuidado simbólico y espiritual:

- a) Encender una vela o colocar flores en honor a un ser querido fallecido.
- b) Crear un “libro de memorias” con fotos y cartas escritas por la familia.
- c) Visitar juntos el lugar significativo del ser que partió y compartir recuerdos.

4) Cuidado cotidiano en la convivencia:

- a) Ayudarse mutuamente con las tareas del hogar como acto de solidaridad.
- b) Establecer rutinas que brinden seguridad emocional a los niños.
- c) Practicar la gratitud diaria, reconociendo gestos pequeños de amor y apoyo.

5) Cuidado reflexivo:

- a) Hacer ejercicios en familia como escribir cartas a quienes han fallecido.
- b) Reflexionar juntos sobre el legado que deja una persona que partió.

- c) Dialogar sobre lo que significa vivir una vida con propósito y fomentar el sentido de vida.

VIII. CONCLUSIONES

A lo largo de este artículo se argumentó que la pedagogía de la muerte constituye una vía poderosa para fortalecer la sostenibilidad de las familias, no solo como unidad estructural, sino como espacio emocional, ético y formativo. Nuestra sociedad se caracteriza por la inmediatez, la productividad y el individualismo; hablar de muerte en familia puede parecer incómodo, pero es profundamente necesario. Integrar este enfoque permite resignificar el duelo, promover la prevención, mejorar la salud emocional y transmitir valores esenciales entre generaciones.

La familia, como núcleo íntimo de formación humana, es el espacio idóneo para desarrollar una cultura del bien morir, del cuidado mutuo y de la aceptación de la finitud como parte de la vida. Durante nuestra vida, desde la infancia hasta la vejez, las prácticas narrativas, los rituales, el acompañamiento y el diálogo se convierten en estrategias pedagógicas que favorecen la resiliencia, el vínculo afectivo y el legado familiar. Los desafíos actuales (como el complejo escenario de la inteligencia artificial, inmersa cómodamente en nuestra cotidianidad) exhiben la gran necesidad de priorizar lo humano, de centrarnos en las personas, y no hay nada más personal en este mundo que el nacimiento y la muerte.

En ese sentido, educar para la muerte no significa perder la alegría de vivir, sino más bien aprender a vivir con profundidad, con conciencia y con amor. Es, en esencia, una apuesta por una vida más humana, más justa y más plena, en la que cada pérdida pueda ser integrada como parte del crecimiento colectivo.

Las familias sostenibles son aquellas que, además de cuidar el entorno material y relacional, se atreven a sostener emocionalmente a sus miembros en los momentos más frágiles. Y es justamente allí donde la pedagogía de la muerte cobra su mayor sentido: como una ética del cuidado, una educación para la vida y una herramienta transformadora del tejido familiar y social.



Figura 1. Estrategias para integrar la pedagogía de la muerte y fortalecer la sostenibilidad familiar

- 1) Educación emocional sobre el duelo. Incluir en la formación familiar y escolar programas que normalicen la discusión sobre la muerte y el proceso de duelo.
- 2) Rituales de despedida y memoria. Implementar prácticas simbólicas que permitan resignificar la pérdida y fortalecer la identidad familiar.
- 3) Redes de apoyo comunitario. Fomentar el acceso a grupos de acompañamiento y apoyo psicológico para facilitar el proceso de duelo.
- 4) Transmisión intergeneracional de valores. Enseñar a las nuevas generaciones a enfrentar la muerte con resiliencia y a valorar la continuidad de la vida a través del recuerdo.
- 5) Planificación y prevención. Integrar herramientas como testamentos y directrices anticipadas que reduzcan la incertidumbre y el estrés en momentos de crisis.

IX. BIBLIOGRAFÍA

- Arias-Casais, N., Garralda, E., Rhee, J. Y., Lima, L., Pons, J. J., y Centeno, C. (2019). *Global atlas of palliative care*. Worldwide Hospice Palliative Care Alliance.
- Ariès, P. (1985). *Historia de la muerte en Occidente: desde la Edad Media hasta nuestros días*. Taurus.
- Becker, E. (1973). *The denial of death*. Free Press.
- Boss, P. (2006). *Loss, trauma, and resilience: Therapeutic work with ambiguous loss*. W. W. Norton & Company.
- Carter, B., y McGoldrick, M. (1989). *The changing family life cycle: A framework for family therapy* (2a. ed.). Allyn & Bacon.
- Corr, C. A., Nabe, C. M., y Corr, D. M. (2009). *Death and dying, life and living* (6a. ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Comisión de Derechos Humanos del Estado de México (CODHEM). (2025). *Criterios editoriales de la revista Dignitas 2025*. Instituto de Investigaciones y Formación en Derechos Humanos.
- Conejo, L. D., Chaverri-Chaves, P., y León-González, S. (2020). *Las familias y la pandemia de la COVID-19*. Educare, 24(supl.1). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582020000400037
- De la Herrán, A., y Cortina, M. (2019). *Pedagogía de la muerte: una introducción formativa*. Editorial KDP.
- Esping-Andersen, G. (2017). *Families in the 21st century*. Stanford University Press.

- Frankl, V. E. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Harari, Y. N. (2015). *Sapiens: de animales a dioses. Una breve historia de la humanidad*. Debate.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Estadísticas a propósito del Día de Muertos*.
- Kübler-Ross, E., y Kessler, D. (2005). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Scribner.
- Neimeyer, R. A. (2016). *Techniques of grief therapy: Assessment and intervention*. Routledge.
- Secretaría de Salud. (2022). *Informe anual de salud mental y adicciones*.
- Unicef. (2021). *Guía para la prevención del suicidio en adolescentes*.
- Unicef. (2020). *El impacto de la pandemia COVID-19 en las familias*.
- United Nations. (2015). *Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*.
- Walsh, F. (2012). *Normal family processes: Growing diversity and complexity* (4a. ed.). Guilford Press.
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner* (5a. ed.). Springer Publishing Company.