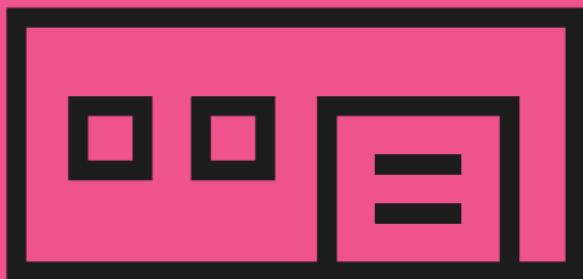




# AA LA MUERTE



LA FÁBRICA DE  
LAS EMOCIONES

Nº17

OCTUBRE 2025



# ¿QUÉ ES LA MUERTE?

LA DEFINICIÓN DE MUERTE ES...

*El fin irreversible de la vida, la cesación de las funciones vitales de un ser vivo y del cese de la homeostasis (1).*

La muerte se puede contemplar desde varios puntos de vista: el **biológico** y **médico**, el **legal**, y el **filosófico** y **espiritual**.

Desde el lado **biológico**, estaríamos hablando del fin de la actividad de un organismo vivo. Esto sucede cuando el cuerpo pierde la capacidad de mantener las **funciones vitales** de forma integrada y homeostasis. Se diagnostica a través del cese irreversible de las funciones cardiorrespiratorias o encefálicas. Existe una detención de la circulación sanguínea y aparecen livideces cadavéricas que comienzan a ser visibles entre las dos y cuatro horas después de la muerte, alcanzando su máxima intensidad entre las seis y doce horas, y ya se queda fijo después de

---

(1) Conjunto de fenómenos de autorregulación que intentan mantener equilibradas las composiciones y las propiedades del organismo.

las doce y dieciocho horas, momento en el que el cuerpo ya no cambia de posición. Las livideces cadavéricas son manchas de color rojo-violáceo y son el resultado de la sangre acumulada por la gravedad. Aparecen en las partes del cuerpo que están en contacto con una superficie, como la espalda si la persona está acostada, pero no en las zonas que están siendo presionadas.

Desde el punto de vista **jurídico y legal**, hablamos del cese de la vida como objeto de protección penal. Aquí se hace una distinción de varios tipos de muerte: la muerte natural por vejez, muerte violenta y muerte civil (2).

Y por último, desde la perspectiva **filosófica, religiosa y espiritual**: fin de la conciencia como interrupción de actividad cerebral. La separación del cuerpo-alma, con la idea de que podemos continuar existiendo en otro plano. Algunos pensamientos espirituales consideran la muerte como una transición de un estado de existencia a otro nuevo estado.

*“La muerte no es más que un cambio de misión”*  
Leon Tolstoi. Escritor ruso.

---

((2) Derecho antiguo en el que se le privaba a una persona de sus derechos civiles y políticos, considerándola legalmente muerta para ciertos fines. Históricamente, se aplicaba a condenas graves y por eso resultaba la pérdida de la personalidad jurídica, extinción de matrimonio y apertura de sucesiones; hoy en día ha sido abolida en la mayoría de los ordenamientos legales.

# **NUDOS FLORALES**

Ejercicio con efecto calmante sobre el sistema nervioso y equilibra los procesos psicológicos y mentales. Traza una figura igual, en tu cuaderno.

Ejercicio del Taller de Garabatos terapéuticos de Isabella Pastor.



# CAMBIOS FÍSICOS Y EMOCIONALES

## A MEDIDA QUE LA MUERTE SE APROXIMA

El cuerpo reconoce de algún modo que ha llegado su hora, ya que él tiene su propio mecanismo natural, pero nuestra parte mental y afectiva no lo suele observar o admitir.

Es posible que exista una **pérdida de interés** por el **mundo exterior**; podemos volvemos más retraídos, relacionarnos menos con las personas. Esta introspección puede ser un modo de **dejarnos llevar** y **despedirnos** de todo aquello que conocemos.

A medida que se aproxima la muerte, es probable que se coma y se beba menos; esto está relacionado con un estado general de **debilidad** y de **metabolismo más lento**; ya no necesitamos la misma cantidad de alimentos y de líquidos que precisábamos antes; esto conlleva cambios urinarios e intestinales. Hay una **somnolencia excesiva** y debilidad general; los períodos de vigilia tienden a ser más cortos.

Hay modificaciones en la **respiración**; se puede volver **húmeda** y **congestionada**. Esto se conoce como “*estertor de muerte*”. Estos cambios respiratorios se suelen dar cuando hay debilidad y las secreciones normales en las vías respiratorias y los pulmones quedan atrapadas.

También existen variaciones en la regulación de la

**temperatura corporal**; empieza a fallar. Es posible que podamos tener una temperatura alta en un momento y luego que sintamos mucho frío; los brazos y las piernas pueden estar muy fríos, pálidos y con manchas.

## CAMBIOS QUE EXPERIMENTA EL CUERPO DESPUÉS DE LA MUERTE

El cuerpo experimenta cambios con la muerte; de forma inmediata el **corazón** se **detiene**, se **deja** de **respirar** y el **cerebro** **deja** de **funcionar** irreversiblemente. Los **músculos** se **relajan**, lo que puede provocar la expulsión de heces y orina; también se produce una **pérdida** de **conocimiento** y de **respuesta**.

En los cambios *post mortem* tempranos hay un **enfriamiento**; el **cuerpo** va perdiendo de forma gradual la temperatura hasta llegar a una temperatura ambiente. La **sangre** deja de **circular** y se crean las livideces cadavéricas. Los **músculos** se **tensan** y endurecen entre dos y seis horas después de la muerte; esto es debido a la acumulación de calcio y la falta de adenosín trifosfato, compuesto químico orgánico fundamental en la obtención de la energía celular. La rigidez es temporal; desaparece una vez que los músculos empiezan a descomponerse. La rigidez instantánea puede ocurrir en el momento de la muerte, principalmente en manos y antebrazos.

Dentro del proceso de **descomposición** se inician cambios de **desintegración celular** y la aparición de una decoloración de tipo verdoso en el abdomen. La acumulación de gases producidos por las bacterias hace que el cuerpo se hinche. Los tejidos blandos empiezan a descomponerse y licuarse debido a la acción de las enzimas y las bacterias del propio cuerpo y del entorno. Al perderse los tejidos blandos, deja al descubierto los huesos; este proceso puede durar semanas, meses o años, dependiendo del entorno en que esté expuesto el cuerpo.



## MEMENTO MORI LA INEVITABILIDAD DE LA MUERTE

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip

*Memento mori* es una expresión en latín que se traduce como **recuerda que morirás** o recuerda tu mortalidad. Su propósito es recordarnos que la **vida es fugaz** y que la **muerte es inevitable** para todos; este recordatorio nos insta a **valorar el tiempo que tenemos** y a vivir de manera significativa.

A lo largo de la historia, *memento mori* ha sido representado en diversas formas artísticas, pinturas, esculturas y objetos simbólicos. Esta expresión está vinculada a la filosofía estoica y ha sido un tema recurrente en la literatura y en la cultura.



## **PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN**

¿Qué significado tiene para ti la muerte?

¿Tienes miedo a morir?

# HABLAR DE LA MUERTE COMO ALGO NATURAL

El término **muerte** en verdad es una forma **cultural**. En la cultura **occidental**, hablar de la muerte es algo que se intenta **evitar**; está formulada desde el **dolor**, **sufrimiento** y el **apego** por miedo a la **pérdida**. Evidentemente, a la hora de fallecer un ser querido, esto hace que el proceso de duelo sea mucho más doloroso, más largo y difícil de **superar su partida**. En cambio, en la cultura **oriental** es diferente; para ellos es algo más **cotidiano**, forma parte de la vida; se les enseña ya de niños/as que esto es así y que es un paso más para **trascender**.



*“Si cambiamos nuestra visión de la muerte, cambiaremos nuestra visión de vivir.”*

El cambiar de casa, de ciudad, de país e incluso de amistades o dejar atrás algo que es importante para nosotros son pequeñas muertes que experimentamos.

La muerte es un **proceso natural** de la vida que nos debería ayudar a vivir el **presente sin miedo**. Si dejamos de lado nuestros miedos, nuestra densidad y una visión incompleta de la vida, podremos trascender el concepto de muerte.

Según los **tibetanos**, estamos sostenidos por **dos hilos**

que nos **conectan** con nuestro yo superior o alma: uno es el hilo de la **conciencia** y el otro el de la **vida**. El de la **conciencia** se ancla en el **centro** de nuestro **cerebro**, cerca de la glándula pineal, y el de la **vida**, en el **corazón**. Algunos lo llaman el cordón de plata. Durante el sueño se desconecta el de conciencia y en la muerte se desconectan ambos.

Los pacientes, bajo hipnosis, en la consulta del doctor Weiss, dicen que hay **siete planos o niveles de conciencia** después de la muerte, cada uno con siete subplanos; en el más próximo a nosotros pueden estar aquellos seres que han muerto y tienen algo pendiente. Estos seres pueden manifestarse de alguna manera con los vivos, ya sea telepáticamente, a través de un sueño o como sensación de presencia o cosas que se mueven. Una vez acabado aquello que los ataba o tenían aún por solucionar en la tierra, continúan **ascendiendo de plano y aprendiendo** hasta que les toca un **nivel** o periodo de **reflexión** en que tienen que decidir cuándo quieren **volver**, con **quién** y **qué** vienen a **desarrollar aquí**.

*“Vida y muerte son las dos caras de la mortalidad. Desde nuestra impermanencia como seres mortales, la máxima expansión nos la ofrece la muerte. La inmortalidad es la verdadera cara de la muerte”.*

Información extraída del libro ¿Existe la Muerte? Ciencia, vida y transcendencia. Anji Carmelo. Doctora Metafísica y Luján Comas. Médica anestesista, especializada en cirugía cardíaca.



**En el próximo número del  
Fanzine de Faemo hablaremos  
de la conciencia.**

# LA SUPRACONCIENCIA

La supraconciencia es una conciencia que trasciende la muerte física, persistiendo como la verdadera identidad del individuo. Según algunas teorías, la supraconciencia se relaciona con las experiencias cercanas a la muerte (ECM). Estas experiencias se han estudiado científicamente y sugieren que la conciencia no depende únicamente de la actividad cerebral, sino que puede continuar su estado de existencia después de la muerte, lo que llamaríamos conciencia no local o espíritu.

Para algunos, la supraconciencia es el fundamento para creer que la muerte no es el fin, sino un trámite espiritual que permite la continuación de la vida, ayudando a superar el miedo a morir.

## EXPERIENCIAS CERCANAS A LA MUERTE (ECM)

Las ECM son experiencias subjetivas que ocurren durante la muerte clínica, donde las personas que han vuelto a la vida terrenal cuentan la sensación de salir de su cuerpo y observar lo que sucede a su alrededor. Estas experiencias comparten patrones lógicos, como secuencias vivenciales y el impacto hacia la persona, ya que le cambia por completo la percepción de la vida y el concepto sobre la muerte. Desarrollan un sentido profundo de gratitud por la vida y una mayor empatía hacia los demás. Muchas experiencias de este tipo están marcadas por una sensación de calma, éxtasis y ausencia de dolor o miedo y una impresión profunda de conexión con todo.



# **LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES... SEMPITERNO (castellano)**

*“Que durará siempre; que, habiendo tenido principio,  
no tendrá fin”.*

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip

# **RELATO MEXICANO DEL DÍA DE LOS MUERTOS**

*Hace largo, largo tiempo, en la actual región mexicana de Chiapas, un muchacho y una muchacha estaban profundamente enamorados. Se sentían felices el uno al lado del otro y tenían previsto casarse. Un día salieron a pasear por la montaña. Estaban riendo y jugando al borde de una catarata. Cuando de pronto el joven resbaló, cayó al agua y los rápidos lo arrastraron a la catarata y a la muerte.*

*La muchacha lo contempló todo horrorizada, y se sintió abrumada por el dolor de la pérdida de su amado; se culpaba por no haber sido capaz de ayudarlo.*

*Una vez al año efectuaba una peregrinación a la montaña para honrar a su amado muerto. Visitaba el lugar donde pereció y montaba un pequeño altar con flores. Fue haciéndolo con regularidad, y los demás aldeanos se acostumbraron a salir de sus casas para contemplarla mientras pasaba.*

*Después de muchos años, llegado al aniversario del suceso fatídico, la mujer emprendió la peregrinación acostumbrada. Esta vez, sin embargo, al llegar a lo alto, se encontró con un gran chamán que estaba sentado junto a la catarata. El chamán dijo: "Honrar a los muertos resulta maravilloso, pero ¿a quién estás honrando en realidad?". La mujer se sintió confusa. El chamán prosiguió: "Si lo que quieras es honrar a los muertos, estás honrando a la persona equivocada. Mírate al espejo. Tú eres la que está muerta. Porque no*

*te permites seguir adelante con tu vida. La persona que vive encadenada al pasado vive encadenada al miedo y el dolor. Sentirnos culpables no es vivir; sentirnos culpables es morir”.*

*Mientras que la joven reflexionaba sobre estas palabras, una brillante esfera de luz apareció sobre la cabeza del chamán, y la mujer supo que se trataba del espíritu de su amado. Efectivamente, del brillante globo luminoso, brotó su voz. “Estoy a tu lado en todo momento. ¿Me entiendes?. Estoy vivo. Pero ¿y tú? ¿Estás viva o estás muerta?”.*

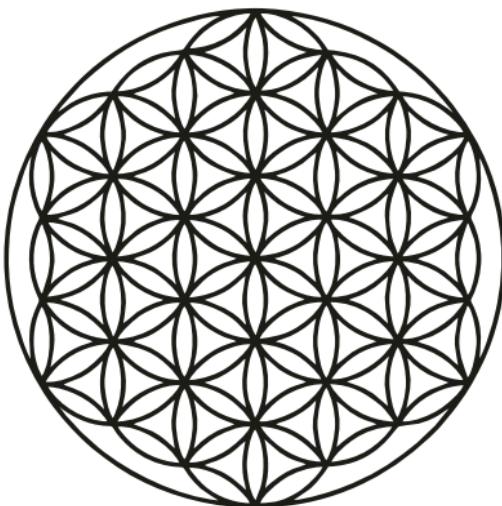
*Esta experiencia transformó a la mujer, que se sintió libre por primera vez en muchos años. Contó a las gentes de la aldea, lo que había visto y experimentado, pero nadie le comprendía. Se esforzó en decirles que su amado estaba vivo, que ella era la que había estado muerta, pero nadie la escuchaba. Añadió que ya no iba a continuar haciendo el peregrinaje para honrar al muerto, pero los aldeanos decidieron que ellos mismos lo harían en su lugar, que efectuarían un gran desfile y una gran celebración para honrar a los muertos.*

Este relato se lo dedico a todas aquellas personas que han experimentado la pérdida de un ser querido y en especial te lo dedico a ti, Domingo Martí.



**LO CONTRARIO DE...**  
**LA MUERTE**  
**ES...**  
**LA VIDA.**

# LA VIDA



## SÍMBOLO, LA FLOR DE LA VIDA

La **Flor de la vida** es un símbolo que pertenece a la **geometría Sagrada**; se encuentra en muchas culturas del mundo. La Flor de la vida es una metáfora de la **conexión** entre todas las **formas** de **vida** del **universo**.

Este símbolo nos recuerda la **ordenación divina** en todo lo que **habita**, en lo que existe, incluso en aquellos pensamientos negativos que tengamos. Las **sensaciones negativas** son solo consecuencia de nuestro propio **pensamiento** y **perjudican** a nuestro **sistema energético**.

Este símbolo nos da fuerza para **eliminar** nuestros propios **bloqueos** y podamos volver a sumergirnos en la **corriente de la vida**.

La **vida**, entre otras excepciones, es *energía de los seres orgánicos*; nos vamos a detener en esta excepción porque es importante comprender que las **enfermedades** que tenemos comienzan en un **nivel energético** antes de que se **conviertan en físicas**. Que todo lo que nos pasa a lo largo de nuestra vida depende de esta energía que nos rodea y que además es **creada por nosotras**.

Lo mejor que podemos hacer con nuestra vida es ocuparnos de **acumular experiencias** que nazcan de nuestro **corazón** y nos hagan crecer como seres humanos, ya que hemos venido a esta vida a **ser, no a tener**.

La historia de la evolución de la humanidad nos demuestra que los que han **sobrevivido** no han sido los más **inteligentes**, sino los que se han **adaptado mejor**. La vida es una continua **adaptación**; la adaptación no conoce el miedo, la adaptación **fluye** cuando el **ser está listo**; muchas veces los **miedos** son un **mechanismo** que nos indica que aún **no estamos preparados**.

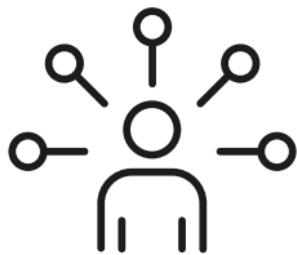
Una vez llegado nuestro momento de morir, sería muy penoso **darnos cuenta** de que **no hemos vivido** de forma **plena** a causa del **sufrimiento** por las situaciones o sucesos que además nunca han sucedido más que en nuestra **imaginación** y que esto nos ha mantenido angustiados, nos ha impedido **disfrutar de la vida** de un modo más **generoso y completo**, con nosotros mismos y con los demás.

El **miedo** o la angustia es una **emoción adaptativa**, de supervivencia, y el **coraje** también. La palabra coraje viene

del latín *cor*, que significa corazón. Pongamos coraje en nuestra vida y utilicemos el miedo de forma **consciente** para poder **manejarlo**. Estamos aquí para ser nosotros, para sacar todo el **potencial** que tenemos, hacerlo crecer para nuestro beneficio y el de los demás. Si nosotras **estamos bien, armonizamos** nuestro **entorno**.

Por lo tanto: “*No es valiente el que no tiene miedo, sino el que sabe conquistarlo*”. Nelson Mandela.

Y cerramos este nuevo número sobre la muerte con Marco Aurelio, en “*Pensamientos para mí mismo*”, decía: la pérdida de la vida no es otra cosa que un cambio de estado. No hay en ello más que un juego de la naturaleza universal. En todo tiempo lo ha hecho así y continuará haciéndolo hasta el fin de los siglos.



# **TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI**

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc...  
Es importante para mí. Te leo y te siento en:

[faemocreatividad@gmail.com](mailto:faemocreatividad@gmail.com)





*Mi ser verdadero no es la conciencia del yo, sino algo que no nace y no muere.” Willigis Jäger.*