

<https://www.muyinteresante.com/>

La ciencia empieza a entender qué ocurre después de una experiencia cercana a la muerte y por qué cambia tanto a las personas

Un estudio de la Universidad de Virginia analizó a 167 personas que vivieron experiencias cercanas a la muerte y descubrió qué tipo de apoyo necesitan para recuperar el equilibrio emocional y volver a conectar con su vida.

Publicado por [Edgary Rodríguez R.](#) Periodista científica y cultural

Creado: 25.10.2025 | 17:09 Actualizado: 25.10.2025 | 17:10

Cuando alguien sobrevive a una experiencia cercana a la muerte (NDE, por sus siglas en inglés), suele contar algo más que una historia médica: muchos describen sensaciones de paz absoluta, amor incondicional o una claridad que “se siente más real que la vida misma”. Sin embargo, regresar no siempre es fácil. **Para muchos, lo difícil no fue morir, sino volver a vivir después.** Un nuevo estudio realizado por la División de Estudios Perceptuales de la Universidad de Virginia (EE. UU.) analizó a 167 personas que pasaron por una experiencia cercana a la muerte y descubrió que, aunque la mayoría asegura haber cambiado para bien, casi dos de cada tres buscaron ayuda profesional o espiritual para poder procesar lo ocurrido.

La investigación, publicada en la revista *Psychology of Consciousness*, es la primera que examina de manera cuantitativa qué tipo de apoyo buscan los llamados “experiencers” y qué tan útil resulta. Los resultados revelan un patrón claro: el 64 % de los participantes buscó algún tipo de apoyo y el 78 % afirmó que les ayudó. Pero lo interesante es que la clave no fue el tipo de terapia o la técnica empleada, sino algo mucho más humano: la validación, es decir, ser escuchados sin juicio. **Sentirse creídos y comprendidos marcó la diferencia.**

Los autores, encabezados por la investigadora Marieta Pehlivanova, explican que las experiencias cercanas a la muerte no son tan raras como podría creerse: se calcula que cerca del 15 % de los pacientes que pasan por cuidados intensivos reportan experiencias de este tipo. Y aunque muchas personas regresan con una sensación de propósito renovado y menos miedo a la muerte, también aparecen emociones intensas, conflictos personales y una pregunta difícil de responder: “¿Qué hago ahora con todo esto?”.

El reto no está en sobrevivir, sino en reconciliar la vida diaria con lo que se sintió real. Fuente: Unsplash.

El regreso a la vida no siempre es fácil

Uno de los hallazgos más llamativos del estudio es que **más del 20 % de los participantes vio deteriorarse sus relaciones personales tras su experiencia**. Algunos contaron rupturas de pareja, distanciamiento familiar o dificultad para conectar con quienes no habían vivido algo similar.

Los investigadores describen este fenómeno como “problemas de reentrada”, una especie de choque cultural entre la realidad cotidiana y lo que muchos describen como “haber tocado algo más grande”.

Después de haber sentido una paz absoluta, las preocupaciones diarias pueden parecer banales. Algunos participantes admitieron que les costó volver a encontrar sentido en el trabajo, en las rutinas o incluso en sus propias metas. Otros hablaron de una profunda soledad: querían compartir su experiencia, pero temían ser ridiculizados o catalogados como locos. Esa falta de comprensión —en casa, con amigos o incluso con profesionales de la salud— suele agravar el aislamiento. **El miedo al juicio se convirtió en una barrera para pedir ayuda.**

El estudio destaca que casi la mitad de las personas perdió signos vitales durante su experiencia cercana a la muerte. **En muchos casos, las secuelas físicas del evento (cirugías, accidentes o enfermedades graves) se mezclaron con el impacto psicológico y espiritual.** Esto genera una doble recuperación: la del cuerpo y la del sentido de la vida.

Para algunos, la experiencia cambió radicalmente su sistema de valores: menos interés por lo material, más empatía, más espiritualidad, pero también una sensación persistente de **estar fuera de lugar en el mundo**.

Lo que realmente ayuda

El equipo de Pehlivanova descubrió que los factores que más influyen en una buena recuperación no son necesariamente médicos. **La reacción de la primera persona a la que se cuenta la experiencia puede definir todo el proceso posterior.** Cuando el primer oyente respondió con apertura y respeto, la persona tuvo muchas más probabilidades de encontrar útiles los apoyos posteriores, sean terapias, grupos o consejería espiritual. En cambio, una respuesta negativa —burlas, incredulidad o diagnósticos apresurados— tendía a profundizar el malestar y el aislamiento.

Los participantes que recibieron apoyo de comunidades especializadas, como la *International Association for Near-Death Studies*, o de grupos en línea sensibles al tema, informaron mayores niveles de bienestar y sentido de pertenencia.

También fueron útiles actividades como la **meditación, el tiempo en la naturaleza y la reflexión personal**. En contraste, la ayuda de profesionales de salud mental fue valorada como menos útil, sobre todo cuando estos carecían de formación sobre experiencias espirituales o trascendentales. Muchos terapeutas, sin saberlo, aplican marcos clínicos inadecuados que terminan haciendo más daño que bien.

Los autores del estudio señalan que esta brecha de comprensión podría cerrarse con educación y entrenamiento. Aunque la Asociación Psiquiátrica Americana reconoce desde 1994 las “experiencias religiosas o espirituales” como fenómenos que pueden requerir atención sin ser enfermedades mentales, esa categoría rara vez se aborda en la formación médica. Esto deja a los profesionales sin herramientas para escuchar sin patologizar lo que, para muchos pacientes, es el acontecimiento más transformador de su vida.

El papel de la historia personal y la salud mental

Otro dato interesante es que **el pasado personal influye en cómo se afronta una experiencia cercana a la muerte**. Las personas que describieron una infancia feliz o una buena salud mental actual fueron menos propensas a necesitar ayuda, pero más capaces de aprovecharla cuando la recibían. Esa combinación de resiliencia temprana y estabilidad emocional parece funcionar como un “amortiguador” frente al impacto de una experiencia tan intensa. En cambio, quienes ya tenían antecedentes de trauma, abuso de sustancias o problemas psicológicos mostraron una mayor tendencia a buscar apoyo profesional.

La intensidad de la experiencia cercana a la muerte también marcó diferencias. Cuanto más profunda y vívida fue la experiencia, más necesidad de apoyo reportaron los participantes. En parte, esto se explica porque **las experiencias más intensas suelen provocar cambios radicales en la percepción de la vida**, la muerte y el sentido de existencia. Para algunos, lo vivido fue tan poderoso que no lograron integrarlo fácilmente a su identidad anterior. Integrarla no ocurre en semanas: puede tomar años o incluso toda una vida.

Además, la edad también juega un papel: los adultos mayores tendieron a encontrar más útil el apoyo recibido, mientras que quienes vivieron una experiencia cercana a la muerte en la infancia o adolescencia reportaron más dificultades para comprender y comunicar lo ocurrido. En estos casos, el miedo a no ser creídos o el silencio impuesto por los adultos puede dejar huellas. Por eso, **los investigadores sugieren prestar especial atención a los niños o jóvenes que pasen por experiencias de este tipo**.

La investigación, publicada en la revista *Psychology of Consciousness*, es la primera que examina de manera cuantitativa qué tipo de apoyo buscan los llamados “experiencers” y qué tan útil resulta. Los resultados revelan un patrón claro: el 64 % de los participantes buscó algún tipo de apoyo y el 78 % afirmó que les ayudó. Pero lo interesante es que la clave no fue el tipo de terapia o la técnica empleada, sino algo mucho más humano: la validación, es decir, ser escuchados sin juicio. **Sentirse creídos y comprendidos marcó la diferencia.**

Un vacío en la atención y una oportunidad para la ciencia

A pesar de los avances en la comprensión de la experiencia cercana a la muerte, el estudio señala un vacío claro: **falta preparación profesional para acompañar a quienes vuelven de esa frontera entre la vida y la muerte.** Muchos médicos y terapeutas reconocen el fenómeno, pero pocos saben cómo abordarlo sin prejuicios. Esa carencia puede convertir lo que podría ser un proceso de crecimiento en un periodo de confusión o angustia. Los autores insisten en que el primer paso es formar a los profesionales en la escucha empática y la validación de experiencias espirituales.

El equipo de la Universidad de Virginia, encabezado por figuras reconocidas como Bruce Greyson, pionero en el estudio científico de la experiencia cercana a la muerte, propone incluir este tema dentro de la atención psicológica hospitalaria. Así, los pacientes podrían recibir apoyo temprano, antes de que la confusión o el miedo se acumulen.

El objetivo no es interpretar la experiencia, sino acompañar al paciente en su proceso de integración. Entender que estas vivencias, lejos de ser síntomas, pueden ser parte natural de la condición humana.

Los investigadores concluyen que comprender las necesidades de quienes tuvieron estas experiencias no solo mejora su bienestar, sino que amplía nuestra comprensión de la conciencia. En última instancia, el estudio invita a repensar la frontera entre cuerpo y mente, entre lo clínico y lo espiritual. Y aunque aún quedan muchas preguntas abiertas, una cosa parece clara: **acompañar sin juzgar puede ser la diferencia entre una experiencia que transforma... y una que deja heridas.**

Referencias

- Pehlivanova, M., McNally, K. C., Funk, S., & Greyson, B. (2025). Support needs after a near-death experience: A quantitative study with experiencers. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*. doi: [10.1037/cns0000439](https://doi.org/10.1037/cns0000439)