

GUÍA DE PLANIFICACIÓN PARA EL FINAL DE LA VIDA



Introducción



Hola:

He creado esta breve guía como herramienta para acompañarte en la preparación de tu plan de fin de vida. Es uno de los legados que aspiro a ofrecer al mundo.

Esta guía no pretende abarcar todos los aspectos legislativos relativos a la muerte en tu país en concreto, por que las leyes varían mucho y son cambiantes con el tiempo.

Espero que esta pequeña guía te ayude a ser más consciente del proceso de la muerte. Siguiéndola, será mucho más fácil para aquellos que dejas detrás.

Con amor,
Jennifer Ramsay

Planificación para el Final de la Vida: Índice

- ▶ Información personal p4
- ▶ Familia, amigos y mascotas p5 y 6
- ▶ Hogar y coche p7 y 8
- ▶ El arte de ordenar antes de morir p9
- ▶ Trabajo p10
- ▶ Legislación: testamento y poder notarial p11 y 12
- ▶ Testamento Vital p13
- ▶ Asuntos de dinero p14
- ▶ Planificación del legado digital p15
- ▶ Crear un legado vivo p16
- ▶ Últimas voluntades p17
- ▶ El cuerpo p18
- ▶ Celebración del final de tu vida p19
- ▶ Referencias p20

Información Básica Personal



- ▶ Nombre completo:
- ▶ Dirección:
- ▶ DNI:
- ▶ Número de la seguridad social:
- ▶ Fecha de nacimiento:

Amigos y Familia

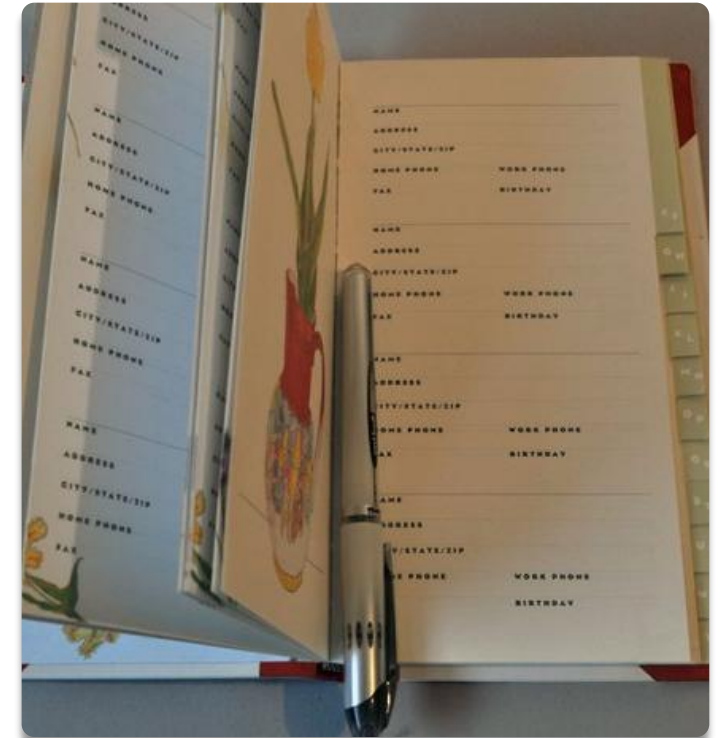


Completa una lista de personas a quien te gustaría que notificasen tu fallecimiento. Incluye sus datos de contacto y la manera en la te gustaría que se les notificara tu defunción. Asegúrate de mantener esta lista actualizada.

Puede ser interesante dividirlos en diferentes grupos, por ejemplo:

- ▶ Amigos de la infancia
- ▶ Compañeros de trabajo
- ▶ Personas que no quieres que sean notificadas.
- ▶ Etcétera.

Podrías preparar un mensaje para cada uno de los grupos de antemano.



[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under [CC BY-NC-ND](#)

Mascotas



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)

- ▶ ¿Quién va a cuidar de tus mascotas una vez que ya no estés aquí?
- ▶ ¿Tienen alguna enfermedad o requerimiento alimenticio?
- ▶ ¿Qué come y con qué frecuencia?
- ▶ ¿Cuál es su rutina diaria?
- ▶ ¿Dónde está el papeleo relativo a tu mascota?
- ▶ ¿Tiene seguro?
- ▶ ¿Dónde guardas su comida?

Hogar



- ▶ ¿Cómo funcionan los aparatos electrónicos (TV, electrodomésticos, alarmas, etc.)?
- ▶ ¿Dónde está la caja de fusibles? ¿Y la llave del gas?
- ▶ ¿Dónde están el papeleo y las facturas relativos al seguro, electricidad, gas y agua?
- ▶ ¿Dónde están las llaves del trastero o del garaje?
- ▶ ¿Dónde depositas la basura y cuándo se recoge?
- ▶ ¿Cuáles son los códigos, combinaciones y contraseñas de los candados y/o la caja fuerte?

Coche



- ▶ ¿Cuál es la matrícula de tu(s) coche(s)?
- ▶ ¿A qué taller lo llevas?
- ▶ ¿Qué requerimientos tiene (gasolina o gasoil, presión de las ruedas, aceite, etcétera)?
- ▶ ¿Dónde están los papeles del coche y del seguro, así como las facturas?
- ▶ ¿Cuándo caduca el seguro?

El Arte de Ordenar antes de Morir

Un libro que puede servir de ayuda en este apartado es: “El Arte Sueco de Ordenar antes de Morir” de Margareta Magnusson:

- ▶ Comienza organizando los espacios: el almacén, los áticos y/o los garajes.
- ▶ Organiza una fiesta anti desorden y regala las pertenencias que ya no uses a tus amigos o familias.
- ▶ Limpia los armarios y cajones. ¿Que objetos has dejado de usar?
- ▶ ¿Qué puedes vender de segunda mano? ¿Qué cosas quieres donar?
- ▶ Puede ser un buen momento para organizar documentos importantes y, quizás, compartir contraseñas con familiares o amigos cercanos.
- ▶ Deja para el final las fotografías y los objetos personales.
- ▶ ¿Qué quieres hacer con tus diarios y cartas? ¿Hay algún secreto que prefieres no revelar?

Trabajo



- ▶ Si tienes un pequeño (o gran) negocio, ¿alguien conoce sus detalles?
- ▶ ¿Qué habría que hacer con los activos y responsabilidades de tu negocio cuando mueras?
- ▶ Si tienes instalaciones u oficinas, ¿quién tiene las llaves? ¿Quién tiene acceso a la caja fuerte?
- ▶ Si tu negocio es a través de Internet, ¿qué pasará con la página web y los productos o servicios?
- ▶ Si eres un/a terapeuta, por ejemplo, ¿conoce tu supervisor a tus clientes? ¿Quién les informará de tu fallecimiento?

Legislación: Testamento Actualizado

- ▶ Es importante tener un testamento actualizado para hacerle las cosas más fáciles a tus seres queridos. Podrías, por ejemplo, revisarlo en tus cumpleaños.
- ▶ El testamento es la declaración legal por la que una persona proporciona directrices sobre la distribución de sus bienes tras su fallecimiento. En España se formaliza normalmente ante notario o mediante un abogado.
- ▶ Los bienes pueden incluir instrumentos financieros, propiedades, posesiones, cantidades en metálico, acciones, fondos de inversión y empresas o incluso derechos de autor y propiedad intelectual, incluyendo obras de arte, música, libros y contenidos digitales.
- ▶ Aunque hay plantillas genéricas de testamentos en Internet, es altamente recomendable el asesorarse adecuadamente.
- ▶ Prepara bien tu visita al notario o abogado. Haz una lista completa de tus activos. ¿Hay elementos en copropiedad?
- ▶ ¿Quién heredará si no hay un testamento? Si estás en una unión civil, quizás tu pareja no pueda heredar tus activos. En ese caso, conviene investigarlo.
- ▶ ¿Cuál es el límite de bonificación del impuesto de sucesiones en tu comunidad autónoma? Busca asesoramiento legal si hay activos en otros países.
- ▶ Ten presente que puede que necesites actualizar tu testamento en la medida que tu situación evolucione.
- ▶ Si tienes hijos menores de edad, podrías querer definir un tutor legal para ellos. En ese caso, mejor asesorarse legalmente.
- ▶ Si tienes una familia extendida, fruto de varios matrimonios, seguramente te vendría bien buscar asesoramiento legal también.
- ▶ Si tienes derechos de autor o propiedad intelectual, infórmate bien de las normas que apliquen en tu lugar de residencia.

Poder Notarial



- ▶ Un poder notarial es un documento legal a través del cual nombras y autorizas a otras personas a tomar determinadas acciones en tu nombre, incluso con repercusiones legales y/o oficiales.
- ▶ Un poder notarial puede estar redactado de tal forma que sólo sea efectivo si la persona correspondiente para a estar mental o físicamente incapacitada para tomar decisiones sobre su bienestar.
- ▶ El poder también podría otorgar la capacidad legal para que otros administren o se hagan cargo de tus asuntos legales y/o propiedades.

Testamento Vital

(Documento de Voluntades Anticipadas - Documento de Instrucciones Previas)

- ▶ **El Testamento Vital**, o Documento de Voluntades Anticipadas o Documento de Instrucciones Previas, es un documento en el que una persona deja constancia escrita de su voluntad con relación a los tratamientos médicos a los que desea someterse o no, en caso de enfermedad, en previsión de que en algún momento no pueda expresarse por sí misma o, una vez fallecida, sobre el destino de su cuerpo y/o de sus órganos.
- ▶ En España hay una nueva Ley Orgánica de Regulación de la Eutanasia. La manera de hacer el testamento vital es diferente en cada comunidad autónoma. Puedes consultar [aquí](#).
- ▶ ¿Qué es “una muerte digna” o “una buena muerte” para ti?
- ▶ ¿Querrías que te aplicaran una reanimación cardiopulmonar si caes fatalmente enfermo?
- ▶ ¿Cuál es tu opinión y creencias personales sobre la eutanasia voluntaria o la muerte asistida?
- ▶ ¿Quieres hacer un video póstumo de testimonio y/o despedida?

Asuntos Financieros



Es un buen momento para poner en orden tus asuntos financieros y para tener toda la información en un solo sitio. Esto hará las cosas más fáciles para tu familia en el difícil momento de tu fallecimiento.

- ▶ Incluye todas tus cuentas bancarias, seguros de vida, salud y defunción, salarios, acciones e instrumentos financieros, beneficios, pensiones, etc.
- ▶ Si no tienes activos ni propiedades, déjalo por escrito también.
- ▶ Registra tus deudas, ya sean personales, créditos, etc.
- ▶ Refleja claramente tus deseos en un testamento que esté al día. Si no, los mecanismos legales por defecto determinarán el destino de tus propiedades.
- ▶ Puede que prefieras firmar un poder notarial para este tema.

Otras cosas a considerar:

- ▶ Compañías con las que tienes tus contratos de suministro de agua, luz, gas, telefonía, alquileres, acciones o inversiones bursátiles.
- ▶ Suscripciones a otros servicios.

Plan de Legado Digital



1. Haz una lista de todos tus activos digitales:

- ▶ Cuentas en redes sociales
- ▶ Servicios de compartición de archivos como Google Docs, Dropbox, etc.
- ▶ Documentos y archivos digitales..
- ▶ Suscripciones a contenidos digitales: Netflix, Spotify, etc.
- ▶ Cuentas para videojuegos.
- ▶ Sistemas online en la nube.
- ▶ Datos médicos y seguros de salud privada.
- ▶ Sitio web o blog personal.
- ▶ Cuentas de email, Zoom, etc.
- ▶ Cuentas bancarias, tarjetas de crédito.
- ▶ Cuentas en PayPal, Transferwise y similares.
- ▶ Cuentas de compartición de fotos.
- ▶ Cuentas en sitios de comercio electrónico.
- ▶ Cuentas en sitios de viajes, programas de fidelización, etc.
- ▶ Facturas online de electricidad, gas, agua, telefonía, etc.

2. Designa una persona que se haga cargo de tus activos digitales.

3. Deja instrucciones claras.

4. Busca un sitio seguro para guardar esta información. ¿Prefieres un servicio online o dejar todo en papel? Considera un programa de gestión de contraseñas.

5. Revisa y actualiza tu plan de legado digital al menos una vez al año.

6. Igual te gustaría permanecer “vivo” en redes sociales mediante el uso de un avatar. Algunas redes sociales tiene procedimientos para desactivar cuentas.

Sitios web sobre contraseñas y privacidad:

<https://lpassword.com>

<https://lastpass.com>

<https://keepass.info>

Creando un Legado Vivo



Un legado vivo es un regalo que crean en vida para que sea disfrutado después de tu fallecimiento. Una parte de ti vivirá después de tu muerte y expresará la esencia de quién eres. Te permite crear una historia de tu vida según la vives.

- ▶ ¿Cómo te gustaría que te recordaran?
- ▶ ¿A quién le darías tu caja de legado?
- ▶ ¿Qué pondrías en la caja?
- ▶ Tu caja podría contener memorias, fotos, esperanzas y deseos, consejos y palabras de sabiduría, o incluso tus recetas favoritas, chistes, música, algo creativo tuyo.
- ▶ Podrías añadir una carta personal, audios o videos.
- ▶ ¿Le dejarías algo a alguien para zanjar “asuntos pendientes”?



Últimas Voluntades



Lugar

- ▶ ¿Dónde te gustaría morir? ¿En casa? ¿En el hospital? ¿En otro lugar?
- ▶ ¿Dónde está tu hogar exactamente? Escribe la dirección detalladamente.

Personas

- ▶ ¿Con quién te gustaría compartir tus últimos días?
- ▶ ¿A quién preferirías evitar?
- ▶ ¿Cómo te gustaría despedirte?
- ▶ ¿Te gustaría ser acompañado por alguien más? ¿Un sacerdote, algún amigo o ser querido? ¿Mascotas o naturaleza?

Ambiente

- ▶ ¿Te gustaría tener flores cerca?
- ▶ ¿Prefieres el silencio, sonidos de naturaleza o música? ¿Qué tipo de música? Quizá podrías preparar una playlist.
- ▶ Respecto al olor, ¿te gustaría poner velas, incienso o plantas aromáticas?
- ▶ ¿Alguna información que te gustaría compartir?

El Cuerpo



- ▶ ¿Dónde preferirías morir?
- ▶ ¿Te gustaría que tu cuerpo permaneciera allí algún tiempo?
- ▶ ¿Cómo te sientes con el tema de tocar un cuerpo muerto?
- ▶ ¿Quieres ser embalsamado?
- ▶ ¿Quieres que te vean después de morir? ¿Cómo quieres que te vistan?
- ▶ Si deseas donar algunos de tus órganos, deberías dejarlo por escrito y fallecer en un hospital.
- ▶ ¿Qué quieres que se haga con tu cuerpo? ¿Enterramiento o cremación? ¿Un funeral en el mar? ¿Donar tu cuerpo a la ciencia?
- ▶ ¿Qué te gustaría llevar contigo en tu ataúd?

- ▶ **Funeral Naturales en España**
- ▶ <https://www.funeralnatural.net/articulos/y-tu-que-quieres-para-tu-entierro>
- ▶ <https://www.funeralnatural.net/visiones>
- ▶ <https://enterramientonatural.org/> Plataforma para la legalización de los enterramientos naturales en tierra y/o agua en el estado español.

Celebración del Final de tu Vida

- ▶ ¿Tienes un seguro de defunción?
- ▶ ¿Querrías tener un funeral? ¿O un acto de recuerdo?
- ▶ ¿Dónde querrías que fuera?
- ▶ ¿Cómo quieres que sea transportado tu cuerpo?
- ▶ ¿Qué quieres llevar puesto en tu último viaje?
- ▶ ¿Quién quieres que lleve la ceremonia?
- ▶ ¿Qué lecturas, música, poemas u ofrendas te gustarían?
- ▶ ¿Qué te gustaría que hiciera la gente después?
- ▶ ¿Quieres un obituario o una esquela? ¿Te gustaría prepararla con antelación?
- ▶ ¿Qué ambiente prefieres? Si quieres una celebración “festiva”, deja instrucciones claras.

Referencias y Más Información

- ▶ “El Arte Sueco de Ordenar antes de Morir” de Margareta Magnusson
- ▶ “Before I go. The Essential Guide to Creating a Good End of Life Plan”, de Jane Duncan Rogers
- ▶ <https://www.alfinaldelavida.org/cartas-en-el-final-de-mi-vida-que-es-importante-para-mi/>
- ▶ <https://www.alfinaldelavida.org/recursos/>

