

# Hablemos de **BIOÉTICA**

JULIO - AGOSTO 2023

**LÍDERES  
EJEMPLARES**

**UN ADULTO  
MAYOR EN 2023**

**VAMOS JUNTOS**

**Generando empatía a  
través de la escucha**

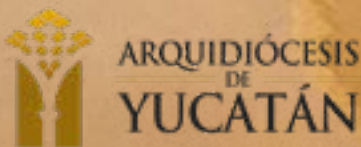
**¿POR QUÉ  
MIENTEN LAS  
PERSONAS?**

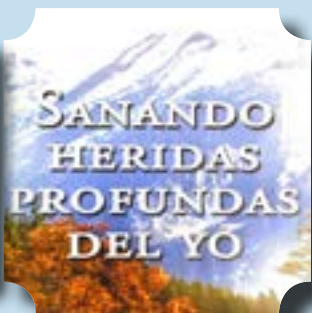
**La entrevista...**

**Jaime Sergio  
Martínez Loeza**

**El libro del mes...**

**Sanando heridas  
profundas del Yo**





## HABLEMOS DE BIOÉTICA

Revista Bimestral

Pbro. Alejandro de Jesús Álvarez Gallegos  
Coordinador Diocesano  
para la Pastoral de la Vida  
Doctorando en Bioética

Mérida, Yucatán México  
#18, Julio - Agosto 2023

### DIRECCIÓN

Pbro. Lic. Alejandro de Jesús Álvarez Gallegos

### EDICIÓN

Mtro. Eric Antonio Esteban Martínez

### DISEÑO

Psic. Bárbara Guadalupe Rosado Sierra

## COLABORADORES

Francisco Gerardo Barroso Tanoira

Karol Marcelo E.O.

José Garfías Cáceres

Ivette Laviada

Carlos A. Matus B.

Agustín Novas Valdés

Adelina Ríos Fernández

Ana Cristina Ríos Muñoz

Miriam Noemí Rivas Montalvo

Iracema Román Domínguez

Rafael Salomón

Xiomara Sosa Vallado

Elizabeth Welsh



hablemosdebioetica@gmail.com



HablemosDeBioetica.Yucatan



hablemosdebioetica

# CONTENIDO

## HABLEMOS DE ...

- 1 **EDITORIAL**
- 2 **LA ENTREVISTA DE KAROL**
- 3 **EN SUS MARCAS, LISTOS, FUERA...**
- 4 **SU MISERICORDIA SE EXTIENDE DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN**
- 5 **CLAVE PARA LA SALUD: CUIDAR EL CEREBRO CULTIVANDO UNA CULTURA MÁS HUMANA PARA EL ACOMPAÑAMIENTO DE LOS ADULTOS MAYORES Parte I**
- 6 **LÍDERES EJEMPLARES**
- 7 **¿POR QUÉ MIENTEN LAS PERSONAS?**
- 10 **PÉRDIDAS EN LA TERCERA EDAD**
- 11 **DENLES DE COMER Del Evangelio a la educación**
- 12 **PASTORAL DE LA VIDA**
- 13 **VAMOS JUNTOS GENERANDO EMPATÍA A TRAVÉS DE LA ESCUCHA**
- 14 **ENTREVISTA JAIME SERGIO MARTÍNEZ LOEZA**
- 19 **EN POCAS PALABRAS, LA NECESIDAD DE INFORMAR LA VERDAD EN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS**
- 20 **QUEDARSE EN PAZ**
- 21 **AYUDA PSICOLÓGICA**
- 22 **LA CONFIDENCIALIDAD**
- 24 **UN ADULTO MAYOR EN 2023**
- 25 **LA CONCIENCIA COMO FORJADORA DE LAS DECISIONES**
- 27 **LIBRO SANANDO HERIDAS PROFUNDAS DEL YO**
- 28 **CUENTO: UN VIAJE MÁGICO**

# EDITORIAL

Julio - Agosto 2023

Hablemos de Bioética



Para mucha gente inicia el tiempo de las vacaciones de verano. Un tiempo para convivir un poco más con la familia, con los amigos, para contemplar los hermosos atardeceres o simplemente para descansar de los ruidos y movimientos de la ciudad.

¿Qué significa descansar? Significa ante todo hacer una pausa, pararse, detenerse, significa respirar, ser consciente de lo que está a mi alrededor, de escuchar, de aprender a tocar.

Descansar es tener un tiempo para mí, para escuchar mi cuerpo, para entrar en contacto con mi alma. Es ver de nuevo a Dios que permanece junto a mí.

En su repaso por el sentido originario de los términos relativos al descanso, el predicador de la Casa Pontificia, el padre Raniero Cantalamessa aludió también a «la palabra vacaciones»: «viene del latín vacare, que quería decir abstenerse de las actividades normales para concentrarse en algo diferente».

Y es que la vacación «es todo lo contrario a una fuga; no quiere decir alienarse, distraerse», sino que por sí «quiere decir concentrarse en algo, abstenerse de las demás actividades para concentrarse en lo fundamental, en aquél famoso “una sola cosa es necesaria”».

En el mes de julio, celebramos a los abuelos y adultos mayores, muchos de ellos con gran experiencia y sabiduría de la vida. En esta edición encontrarás artículos que nos ayudan a valorar y entender esta etapa de la vida.

De igual manera, en esta ocasión la entrevista resalta la importancia de la disciplina y la dedicación humana, en el caso de Jaime Sergio Martínez Loeza, destacado deportista yucateco, esposo y padre de familia que contribuye a la vivencia de los valores humanos y cristianos.

Como en cada edición queremos que disfrutes el contenido de cada artículo de esta revista, pero sobre todo que te sirva para tu formación y crecimiento humano y espiritual.

¡Gracias por tu lectura!

P. Alejandro Álvarez Gallegos

#HablemosDeBioetica

# LA ENTREVISTA DE KAROL

Karol Marcelo

Hola, me llamo Karol Marcelo, tengo 8 años y estoy en cuarto de primaria. Mi maestra me pidió hacer una entrevista a una persona que admire y que sea profesional. Yo elegí al padre Alejandro.

## ¿Cómo te llamas?

Me llamo Alejandro de Jesús Álvarez Gallegos.

## ¿En dónde estudiaste?

Bueno, estudié el kínder y la primaria en la José Montes de Oca, y luego en la Andrés Quintana Roo, que son dos escuelas de gobierno; y luego, la secundaria en la Federal número 5, la preparatoria en la Universidad Mesoamericana; y después, entré al Seminario, donde estudié filosofía y teología, un total de once años de estudios.

## ¿Cuántos años llevas ejerciendo tu trabajo?

El 4 de noviembre del 2005 me ordenaron sacerdote Católico para la Arquidiócesis de Yucatán, por lo que el 4 de noviembre de este año, 2023, cumpliré 18 años de sacerdote.

## ¿Por qué decidiste dedicarte a esto?

Porque siempre me llamó mucho la atención poder ayudar a las personas, poder hacer algo por los demás; porque mis papás me enseñaron a conocer y amar a Dios desde muy pequeño, así como a tí te educan; y poco a poco me fui interesando en la misa, estar en la iglesia, servir a la gente, ir a las comunidades y sentí que Dios me llamaba para algo más especial, para un servicio más entregado en la iglesia como sacerdote.

Lo que más me gusta de mi trabajo es poder hacer que la gente experimente a Dios, que lo sienta de alguna manera.



## ¿Qué es lo que más te gusta de tu trabajo?

Lo que más me gusta de mi trabajo es poder hacer que la gente experimente a Dios, que lo sienta de alguna manera. Que la gente pueda realmente acercarse a Dios, solucionar algún problema. Si yo puedo con mi palabra, con los sacramentos, con la oración hacer que esa persona se sienta mucho mejor en todos los aspectos, eso es lo que más me gusta. En general, los sacramentos y la labor pastoral de acercar a la gente a Dios.

¡MUCHAS GRACIAS PADRE ALEJANDRO!

#HablemosDeBioetica

# EN SUS MARCAS, LISTOS, FUERA...

Adelina Ríos Fernández

¿Listos para qué...? Te preguntarás, ¿Verdad? Muy fácil, tu solito te darás cuenta a través de una breve historia que te platicaré. ¿Vale?

Había una vez un niño al que llamaremos "Leo" como de unos 5 o 6 añitos con mucha claridad de pensamiento en cuanto a sus objetivos y sueños en la vida; era vivaz, inteligente, estudioso y con muy buenos amiguitos; todo esto, puede no ser muy importante para ti, pero lo que sigue sí.

Este niño fue creciendo y como tenía sus metas muy claras, supo siempre por donde sí y por donde no; además, tenía la habilidad para ver las señales de la vida, siempre a favor de sus objetivos; esto, no creas que era suerte, sino porque tenía claramente definidos sus objetivos y su desempeño fue exitoso, pero ¿qué crees?, solo en el plano profesional; en el personal ¿tú crees que era feliz? ... Si dijiste no... Acertaste. No era feliz porque sus metas en este sentido no se consolidaban, es más, parecían imposibles y cada día se alejaban más y más y por ende sus frustraciones se acrecentaban ¿Sabes qué le pasaba? Que siempre tropezaba con la misma piedra -¿Te suena eso?- y siempre actuaba o respondía ante determinada situación de la misma manera.

Un día me platicó que ya entrados en sus treinta y tantos años se levantó de la cama y dijo **"¡Alto Leo! No más, algo estoy haciendo mal, algo estoy irradiando que no es, algo no está bien porque no estoy obteniendo los resultados que deseo, yo merezco ser feliz"**, y así entonces decidió estar listo.... y se movió e inicio su búsqueda, pero al interior de su ser.

Decía Leo: *"Siempre he estado ocupado, pensando y actuando hacia afuera de mí, siempre buscando el ruido para alejarme de mí, siempre resolviendo otros asuntos o victimizándome..."*. Y, ¿cómo empezó tu despegue hacia un camino diferente? le pregunté a Leo, estaba verdaderamente conmovida con su historia y me dijo: *"Mi despertar fue empezar a darme cuenta que algo no andaba bien en mí, acompañado de manera importante de cursos y lecturas sobre superación y sobre el tema de mi quiebre emocional; me documenté y una cosa llevó a la otra porque cada persona lleva consigo un iceberg que tiene que descubrir y analizar desde su infancia y no es para juzgar a los padres ni a nadie, sino para entender el origen de nuestras heridas y sanarlas"*.

En el caso de "Leo" él logró identificar que la base de su iceberg era la ausencia de uno de sus progenitores y que él supo todo el tiempo enmascarar o sustituir esa ausencia con ciertas actitudes para apenas salir adelante del día con día, mismas que a través del tiempo y de su esfuerzo logró erradicar para convertirse en la persona que ahora es.

¡Caray! fue larga la conversación. Ya no sé quién fue el más beneficiado, si Leo o yo, con esas lecciones de autoaprendizaje y motivación al logro; lo que si me quedó muy claro fue este mensaje:

**No te quedes instalado o detenido en una infelicidad crónica y mucho menos aguda, todos tenemos altibajos que son parte de la vida, lo importante es que estes listo para moverte hacia un espacio más seguro dentro de ti, que te permita entenderte, conocerte, escucharte, observarte, aceptarte, perdonar y perdonarte, para resolver y vivir en plenitud.**

¿Cómo? Cultívate, lee, estudia, busca ayuda formal, ayuda de los amigos, pero muévete porque el tiempo pasa y la vida también .... ¿Estás listo?

*"Cuando no podemos cambiar la situación a la que nos enfrentamos, el reto consiste en cambiarnos a nosotros"*

#HablemosDeBioetica

Víctor Frankl

-Fundador de la Logoterapia y del análisis existencial-

# SU MISERICORDIA SE EXTIENDE DE GENERACIÓN EN GENERACIÓN -PASTORAL DEL ADULTO MAYOR-

Dr. José Garfias Cáceres

Secretario Ejecutivo Pastoral del Adulto Mayor.  
Arquidiócesis de Yucatán.

Con ocasión de la Jornada Mundial de los Abuelos 2023, el Dicasterio para los Laicos, la Familia y la Vida publicó este jueves 13 de abril del año en curso, el que será el lema escogido para esta actividad, "Su misericordia se extiende de generación en generación" es el tema elegido por el Papa Francisco para la III Jornada Mundial de los Abuelos y Mayores, que se celebrará el domingo 23 de julio. El Santo Padre presidirá una liturgia eucarística en la Basílica de San Pedro, e invitó a las parroquias, diócesis, asociaciones y comunidades eclesiales de todo el mundo a celebrar la Jornada en su propio contexto pastoral.

Sobre este tema, en nuestra sociedad actual, a menudo se enfatiza el papel de los padres en la educación de los niños. Sin embargo, es fundamental reconocer la importancia de los abuelos en la formación y desarrollo de sus nietos. A lo largo de las generaciones, los abuelos han desempeñado un papel crucial en la transmisión de conocimientos, valores y tradiciones familiares.

**Los abuelos son portadores de una gran cantidad de experiencia y sabiduría acumulada a lo largo de sus vidas. Han vivido tiempos y situaciones que los hacen invaluablemente sabios.**

Al compartir sus conocimientos con sus nietos, pueden proporcionar una perspectiva única y ayudarles a comprender mejor el mundo que les rodea. Además, su sabiduría puede orientar a los niños en la toma de decisiones, enseñarles a enfrentar los desafíos y brindarles consejos basados en su propia trayectoria vital.

Por otra parte, los abuelos suelen ser custodios de la tradición religiosa familiar. A través de historias, enseñanzas y prácticas religiosas, pueden transmitir a sus nietos los valores y creencias arraigados en la fe. Al compartir su experiencia personal y su conexión con lo espiritual, los abuelos ofrecen una perspectiva única y tangible de la religión, ayudando a sus nietos a comprender y apreciar la importancia de la fe en sus vidas.

De igual manera, los abuelos que viven su fe de manera auténtica y coherente se convierten en un poderoso ejemplo para sus nietos. Mediante su testimonio de fe en la vida diaria, los abuelos demuestran cómo vivir los valores religiosos en

todas las facetas de la existencia. Su comportamiento ético, su actitud de amor y compasión hacia los demás y su dedicación a la oración y la espiritualidad sirven como modelo inspirador para los más jóvenes.

Además, los abuelos desempeñan un papel activo en la participación y celebración de los rituales religiosos junto a sus nietos. Ya sea asistiendo a misa, celebrando festividades u orando en familia, los abuelos contribuyen a crear momentos significativos y memorables en la vida religiosa de sus nietos. Estas experiencias compartidas refuerzan la identidad religiosa de los niños y les permiten conectar con su herencia espiritual.

Por último, en momentos de duda, crisis o búsqueda de sentido, los abuelos pueden brindar además de un apoyo emocional y una guía espiritual invaluable a sus nietos. Este tipo de acompañamiento esencial promueve un ambiente seguro y abierto donde los niños pueden explorar su relación con Dios.

En conclusión, los abuelos desempeñan un papel fundamental en la catequesis de sus nietos. A través de la transmisión de la tradición, el testimonio de fe, el apoyo espiritual y la participación en las actividades religiosas, los abuelos y todos los adultos mayores ejercen un rol activo en la formación moral y espiritual de las nuevas generaciones.

"Alégrense, somos amados"

#HablemosDeBioetica



# CLAVE PARA LA SALUD: CUIDAR EL CEREBRO

Ivette Laviada

El fundador del Instituto de Neurología Cognitiva, doctor Facundo Manes se ha dedicado a la investigación en neurociencia y en numerosas ocasiones ha expresado que **la enfermedad del cerebro causa mayor discapacidad que las que producen las enfermedades cardiovasculares o el cáncer y que la soledad crónica puede incluso ser más peligrosa que el alcoholismo o la drogadicción.**

En su libro 'Usar el Cerebro', expone aspectos del órgano más complejo que tenemos los seres humanos y trata de explicar funciones como la conciencia, la inteligencia, la memoria, la toma de decisiones o las emociones concluyendo que los seres humanos somos seres sociales y por ello nuestro cerebro se entiende y funciona mucho mejor en la medida en que nos relacionemos con otros.

Compartimos algunos de sus consejos para que formen parte de nuestros propósitos de Año Nuevo, pues cuidar la salud también es cuidar nuestro cerebro.

Lo primero es **tomar conciencia** de que somos seres sociales, la pandemia causó muchos estragos de socialización, recuperemos el tiempo, el no estar aislados y por tanto conectados constituye un factor de protección cerebral.

El **optimismo** es otro medio que estimula positivamente el cerebro, por lo cual tratar de sacar lo mejor y esperar lo mejor de las situaciones que nos rodean nos ayuda.

El **ejercicio físico** está ampliamente probado sobretodo para mejorar la salud cardiovascular, sin embargo más allá de esto hay un efecto directo en el cerebro puesto que genera nuevas conexiones cerebrales, refuerza el ánimo y el pensamiento creativo.

**Aprender cosas nuevas** activa el cerebro y lo mantiene joven. Hay personas que a cierta edad consideran que esto no es posible, sin embargo la neurociencia demuestra que aun cuando sea todo un reto aprender un idioma, a tocar un instrumento o algo completamente nuevo para uno es totalmente factible.

El Dr. Manes nos recomienda que es verdad que hay que jubilarse del trabajo, pero nunca hacerlo de las cosas que nos apasionan, pues justamente jubilarse viene de júbilo y es

en ello en lo que debemos emplearnos luego, en lo que nos gusta tanto y produce bienestar.

Una **dieta saludable** impacta también en el mejor funcionamiento del cerebro y para ello una alimentación rica en frutas, verduras y pescados con alto contenido de omega 3 hará que nos mantengamos más sanos.

Aprender a **manejar el estrés** es una tarea importante para la salud cerebral y aunque es verdad que hoy vivimos más estresados también podemos aprender a lidiar con las situaciones que nos lo producen: la realidad no la podemos cambiar pero si podemos reevaluar la realidad es decir cómo respondemos ante ella.

La manera en que pensamos afecta la manera en que sentimos, de modo que aquí un truco para reducir el estrés. Uno puede pensar que el mundo está en su contra o bien que lo que pasa en el mundo es para que uno pueda dar lo mejor de sí.

**Dormir bien** sería la última recomendación para un cerebro saludable, dormir ocho horas al día porque el sueño es salud, interviene en la función hormonal y en regular la función inmune, así como también contribuye a la consolidación de la memoria.

No es tan difícil ¿verdad? #HablemosDeBioetica



## CULTIVANDO UNA CULTURA MÁS HUMANA PARA EL ACOMPAÑAMIENTO DE LOS ADULTOS MAYORES

Elizabeth Welsh

Parte I



*"Envejecer no es juventud perdida, sino una nueva etapa de oportunidad y fuerza."*

Betty Frieda

Al pensar en escribir algo acerca de los adultos mayores creí que este era un tema lejos de mi realidad y NO es lejano, en la mayoría de nuestras familias tenemos padres y/o abuelos que están en esta edad (desde los 60 y más), yo misma ya estoy cerca de esta edad y en mi familia mi esposo ya es adulto mayor, al mirar a mi alrededor, en la calle donde vivo hay uno o más adultos mayores en cada casa, y en mi familia viven todavía mis papás, mi suegro, tíos, tías y hasta primos que ya están en esta etapa de su vida ¡Qué locura! ¡Estamos rodeados de personas adultas mayores!

Me da la tarea de leer un poco del tema y analizando algunas lecturas he descubierto que sabemos poco del tema, a pesar de que hay mucha literatura y los gobiernos, organizaciones y asociaciones de todo el mundo están haciendo su trabajo, veo con preocupación que hace mucha falta desarrollar una cultura profunda de atención alrededor de esto, dedicarle tiempo y echarle muchas ganas a la concientización de toda la población, especialmente en nuestras familias, de la importancia del trato digno y respetuoso, la empatía, la compasión y sobretodo hacer resaltar la importancia de la convivencia con las personas en edad avanzada para crear redes de apoyo familiares y comunitarias para acompañar y apoyar a las personas cercanas y no tan cercanas por esta etapa de sus vidas, todos llegaremos a la tercera edad si Dios lo permite.

### Un poco de historia y algunos datos:

La Organización de las Naciones Unidas celebró la Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento en Viena en 1982, se venía trabajando el tema desde 1978. El propósito de la Asamblea Mundial era servir como un foro para iniciar un programa internacional de acción encaminado a garantizar la seguridad económica y social de las personas mayores, así como brindar oportunidades para que estas personas siguieran contribuyendo al desarrollo de sus países. ("Plan Viena sobre Envejecimiento") **En México se designó el 28 de agosto como "Día del Adulto Mayor".**

En las últimas décadas se ha vuelto un tema de relevancia económica, social y de salud pública ya que es cada vez mayor el número de personas en este grupo de edad. En México según el INEGI, actualmente hay más personas mayores de 60 años que menores de 4 años y para el año 2050 las mujeres de 60 años y más representarán 23.3% del total de la población femenina y los hombres el 19.5% del total de la población masculina.

El incremento de adultos mayores ha empezado ya a generar un impacto en el Sistema de Salud y surgirán grandes desafíos para los tres niveles de gobierno, de manera más directa se ve reflejado en la organización familiar, en sus cuidados, requerimientos y dependencia, es un hecho que durante esta etapa de la vida se incrementa el rezago económico, social y familiar, y en muchos casos también aumenta el riesgo a la vulnerabilidad y a la exclusión de todos estos ámbitos.

El reto en el ámbito familiar se va dando día con día al ir resolviendo una a una las necesidades de nuestros adultos mayores, en el mejor de los casos en nuestra propia casa y de manera aislada si el adulto mayor vive sol@ o en un hogar para adultos mayores.

**Es una realidad la falta de interés y la percepción general acerca del envejecimiento, tristemente prevalecen los estereotipos negativos y se percibe cierto rechazo o miedo al tema de la vejez,** nos da flojera convivir o dedicar tiempo a nuestros adultos mayores, y al no haber una cultura de prevención del cuidado y acompañamiento del adulto mayor, el resultado es que está en riesgo su bienestar y calidad de vida.

*La calidad de vida se va desarrollando a través del tiempo de manera preventiva, mantenerse activos desde la juventud y realizar nuevas actividades propias de la edad adulta y mayor fortalecen la percepción del sentido del tiempo y de la vida, promueven un envejecimiento digno y se vive con una sensación de mayor bienestar. #HablemosDeBioetica*

## LÍDERES EJEMPLARES

Iracema Román Domínguez

*Deja de esperar esa promoción, título, puesto o los miles de seguidores para convertirte en un líder, ¡tú! desde tu trinchera y con tu ejemplo puedes ser inspiración, motivación para que otros logren esa meta o den un paso más adelante para convertirse en una mejor versión.*

*En varias ocasiones he constatado en equipos de trabajo, agentes de cambio, colaboradores que sin tener el cargo de jefe o gerente, tienen la chispa para mover a las masas y cuando esta habilidad se enfoca hacia el bien y la mejora continua, los resultados puedes ser increíbles.*

*Piensa en esas personas que, a lo largo de tu vida, han sembrado en ti un impulso interior por cambiar, mejorar, sumarte a nuevos proyectos, inyectarte fe y animarte a hacer que las cosas sucedan, es posible que hayas traído a tu mente a tus padres, algún maestro o incluso algún famoso que ha cambiado el rumbo de la historia ¿Qué características resaltas de ellos? o ¿Qué hicieron distinto para destacar? Descubrir sus cualidades, hábitos o valores, será tu punto de partida para desarrollar habilidades de liderazgo.*

*Inspirada en esas personas fuera de serie que han ayudado en mi formación quisiera compartirte los 3 básicos para convertirte en un líder efectivo:*

**Predica con el ejemplo: la congruencia entre lo que dices y haces, es la clave para ganarte el respeto y la credibilidad de las personas.**

**Enfócate en tus virtudes:** *Aquello en lo que brillas y te apasiona perfecciónalo al límite hasta llegar a ser el mejor, con constancia y dedicación siempre intenta dar ese extra que te convertirá en extraordinario.*

**Preocúpate genuinamente por los demás:** *escucha y valora a las personas que te rodean, conocerlos te llevará a entenderlos y guiarlos con base a sus necesidades para crecer juntos.*

*¡Confía en ti! desde tu rol de papá, colaborador, amiga, vecina puedes ser esa chispa que empodera a otros para que los cambios sucedan, con valentía rompe esquemas, tu visión puede ser la inspiración de muchos.* #HablemosDeBioetica

**TRANSFORMA**  
*tus espacios*  
ILUMINA TU HOGAR

**My Light**  
BE BRIGHT EVERY DAY

*Tecnología y Garantía en Iluminación*



1-Empotrado al piso. Modelo CANCÚN - Cod: MYCAE770

# ¿POR QUÉ MIENTEN LAS PERSONAS?

Psic. Carlos A. Matus B.

Hablar de la mentira genera mucha expectativa, es un tema que llama mucho la atención por ser una manera de comunicación humana, la cual se considera inapropiada, pero que, a pesar de ello, todos en algún momento hemos recurrido a ella, para satisfacer algún fin. Como se dice: el fin justifica los medios; y es aquí cuando surge la duda, ¿será en realidad una justificación una mentira o un pretexto una mentira?, es justo en ese momento en el que comenzamos con las disyuntivas del momento justo en que se construye una mentira.

¿Cuál es la razón de evitar decir lo que realmente está pasando por nuestra mente?, ¿por qué evitar expresar aquello que realmente deseamos?, ¿será por quedar bien, ¿por ser adaptativos?, ¿por ser incluidos, y evitar ser relegados?, entonces, a ¿quien le mentimos, a los demás o a nosotros mismos?

**Mentir, más allá de ser el simple hecho de decir cosas que no son verdad, es también el ocultar información, la mentira se puede llevar a cabo sin utilizar palabras, recuerda que el cuerpo también se expresa y más de lo que tenemos conciencia, las sonrisas fingidas, maquillajes que ocultan o disfrazan parte del cuerpo, gestos que denotan evitación, esas también son mentiras, dado que dejan expresar lo que realmente pasa por nosotros.**

Cabe resaltar que mentir no es algo fácil, aunque parezca que sí, es un complejo sistema, que va más allá de nuestro entendimiento, dado que está cargado de creencias y experiencias, de las cuales se toma la medida justa para salir de una situación que, a percepción personal, puede ser de riesgo.

Las gente miente por múltiples causas, para quedar bien, para excusarse, para salir bien librado, para salirse con la suya, para evitar perder ciertos beneficios, para dar una mejor impresión de sí mismo, para evitar ofender o dañar a otro, esto bajo el argumento de que la verdad duele, otra razón es porque no saben del tema o no saben qué decir, también porque no saben

decir que no, para procrastinar (postergar hacer algo que se debe), por temor a ser rechazado, juzgado, castigado, en fin, para “sobrevivir” a aquello que se ve como amenazante. Pero en realidad, es para evitar hacernos responsables y caer bien.

**Convertimos la mentira en un juego, y después terminamos molestos cuando juegan con nosotros de la misma manera.**

Si bien, es una de habilidades que desarrollamos para escondernos y evitar la realidad, como cuando somos niños y jugamos a las escondidas, eso es mentir con causa, pero sin hacer daño. Quizás, es aquí cuando toma relevancia el tema de la mentira, en el momento en que dejar de decir la verdad causa un daño a uno mismo y/o a los demás.

Por ser un fenómeno universal, ha sido socialmente aceptado, tomando variados matices, que van desde las mentiras piadosas, blancas, “justificadas”, promesas rotas, intencionadas, instrumentales, autoengaños, rumores, exageración, minimización, plagio, hasta las que traen consecuencias fatales como la complicidad en delitos graves, pasando por ocultar detalles de la vida cotidiana o la doble moral.

Para mentir solo basta con tener una versión falsa de un hecho o de una idea, que se diferencié conscientemente de otra versión del hecho o idea que es real, presta atención, que se haga CONSCIENTEMENTE, esa es la palabra clave al mentir. Es en ese momento, en el que se selecciona intencionalmente el falso discurso para expresarlo. Por lo tanto, las “mentirillas” dejan de existir, porque no se puede mentir por error ni inconscientemente.



Para fortuna o infortunio de alguno, las únicas personas que tienen dificultades severas para mentir son las que se encuentran en el espectro autista, específicamente con síndrome de Asperger, que entre sus características posee afectación en la capacidad de abstracción. Tomemos en cuenta que abstraer significa darle un significado distinto del que se puede desprender de su descripción.

Muchas veces surge la pregunta, ¿Mentir es malo?, pues bueno, la realidad es que parece ser algo subjetivo y a modo; en general mentir es malo, se supone que es una falta de respeto para con las personas, y un mecanismo de defensa para salvaguardar nuestra integridad física y mental, que al ser descubierta conlleva a la pérdida de la confianza, atrayendo problemas en el momento, y obstaculizando la resolución de conflictos similares más adelante, por la pérdida de la credibilidad.

Por otro lado, hay ocasiones en que mentir tiene sus ventajas, siendo un apoyo para mantener la cohesión social, y como medio de protección ante situaciones consideradas de riesgo; aunque se ha visto que las personas que mienten en estas circunstancias han demostrado mayor capacidad para adaptarse al medio social, lo cual es sumamente complejo, ellos sí son “monedita de oro”.



**Así que lo dejo a tu juicio, determina tú, si mentir es “bueno” o “malo”, solo ten en cuenta que la congruencia es algo que se debe practicar más a menudo, y solo pide lo que das, de lo contrario, por favor, evita hacer corajes, porque ahí estarás siendo presa de autoengaños.**

¡Ah! y por cierto, la mitomanía es otra historia, de la cual comentaremos en otro momento.

#HablemosDeBioetica

## TALLER VIVENCIAL “ESTOY EN DUELO”



### INFORMES:

**Parroquia del Sagrado Corazón de Jesús**  
Calle 23-A N° 262-D X 24 Y 26  
Col. Miguel Alemán C.P. 97148  
Mérida, Yuc., México  
Tel. (999) 927-45-48

**Rectoría San Nicolás de Bari**  
Calle 6 x 31-A  
Col. San Nicolás del Norte, C.P. 97147  
Mérida, Yuc., México.  
Tel. (999) 986-76-43

Pastoral  
de la Vida  
ARQUIDIOCESIS DE YUCATÁN

**Mi parroquia**  
es un espacio seguro



Si sabes de alguna situación de abuso o violencia a menores y/o personas vulnerables comunícate inmediatamente al siguiente número.

Todos somos Iglesia

LÍNEA DIRECTA

9994.45.31.25



# PÉRDIDAS EN LA TERCERA EDAD

Psic. Bárbara G. Rosado Sierra

La Tercera Edad es una etapa de la vida que se caracteriza por la serie de pérdidas internas y externas que acontecen; **la reacción y la adaptación ante estas pérdidas estará influida por los rasgos de personalidad y la historia de vida de cada persona.**

Las **pérdidas internas, como el declive de las funciones físicas y cognitivas** son propias de esta etapa de la vida, dando lugar a una de las principales pérdidas que se presentan en esta edad: la autonomía. Las capacidades van disminuyendo y las funciones orgánicas se van deteriorando; los ancianos experimentan pérdidas en sus capacidades físicas (oído, gusto, olfato, vista, equilibrio, fragilidad ósea, disminución de masa muscular, etc.). Del mismo modo, la pérdida de las capacidades cognitivas se ve reflejada en la disminución de las facultades volitivas manifestadas a través del deterioro de las capacidades de relación, integración y adaptación al medio ambiente, pérdida de la memoria y de la agilidad mental. Estas pérdidas de autonomía conllevan la pérdida de la intimidad y la dignidad –considerado así por ellos-, ya que, en algunos casos, el adulto mayor se ve en la forzosa necesidad de ser apoyado por otra persona para poder realizar sus funciones físicas y de higiene.

La **jubilación** es un momento de mucho impacto físico, social y emocional para los adultos mayores. Este cese de actividades laborales le da un giro completo al estilo de vida, las rutinas, los hábitos; puede generar enojo, frustración, culpa y tristeza. Esto es, que la jubilación no implica solamente un reajuste en su autonomía económica, sino también se ven afectadas las actividades cognitivas, motoras y las relaciones sociales. La persona jubilada necesitará reorganizar su vida, de manera que esos tiempos libres puedan ser invertidos en otras actividades que le resulten placenteras, que sean ocupacionales y recreativas.

Entre las **pérdidas relacionales**, la viudez es una de las más importantes, ya que se pierde a la persona con la que se ha convivido una gran parte de la vida. Acompañada del sentimiento de soledad, la viudez puede aumentar la sensación de desamparo, miedos y ansiedad, también se ve vulnerada, en muchas ocasiones, la seguridad económica cuando el cónyuge fallecido era el sustento económico de la casa. En el caso de los hombres, es más propensa la depresión tras la pérdida de la pareja, por lo que, en algunas ocasiones, inicia rápidamente una nueva relación.

La pérdida de amigos o familiares de la misma generación, con quienes compartieron gran parte de su vida, genera un gran dolor, pues con ellos, se va también parte de su historia de vida; además de que estas pérdidas les hacen percibir la muerte como algo más cercano y pensar en su propia muerte. También se vive con más frecuencia la pérdida de personas más jóvenes, hijos o nietos.

Estas pérdidas y cambios generan la necesidad de hacer reajustes a la propia vida. No ha de ser fácil adaptarse a algo nuevo, algo diferente a lo que se ha hecho durante toda la vida.

*Como hijos, nietos o cuidadores, nos toca acompañar a nuestros mayores en sus procesos, cobijarlos en sus temores y emociones (aunque no todos se dejan), hacerlos sentir amados, especiales y valiosos; escucharlos con atención y aprender de su gran sabiduría, y, sobre todo, disfrutarlos mientras estén con nosotros.* #HablemosDeBioetica



# DENLES DE COMER DEL EVANGELIO A LA EDUCACIÓN

Dr. Francisco Gerardo Barroso Tanoira

Uno de los pasajes del Evangelio que más me ha llamado la atención es el de **Lc. 9:13-15**, cuando Jesús enseñaba a sus discípulos y a la gente que lo seguía. Como caía la tarde, sus Apóstoles le dijeron que era tarde y que los despidiera. Jesús contestó: “denles ustedes mismos de comer”. Pero...solo contaban con cinco panes y dos pescados. ¿Qué era eso para tanta gente? Jesús multiplicó los panes, y ya sabemos el resto del pasaje.

Creo que este mensaje también puede aplicarse en otros contextos, como el educativo. “Denles de comer” puede interpretarse como **dar a los alumnos el alimento del estudio, de la superación técnica y humana, formándolos como mejores hijos de Dios y, por ende, en mejores ciudadanos, profesionistas, técnicos, padres de familia e hijos.**

Y así como Jesús multiplicó los panes, el conocimiento se va multiplicando al repartirse entre cada uno de los estudiantes y profesores, ya que aprendemos al enseñar. Si una persona tiene un peso y lo intercambia con otra persona, al final del día ambas terminarán con un peso. Pero si una persona tiene una idea y la comparte con otra, y esa otra hace lo mismo, entonces al final del día ambas terminarán con dos ideas en lugar de una. Entonces, el conocimiento se multiplica, por lo que es más sensato invertir en conocimiento que en bienes materiales sacrificando el conocimiento.

Sí...denles de comer. Es necesario dar al alumno el ejemplo que el profesor, como líder, debe dar. Que sea un referente para el alumno, de tal manera que inspire a sus alumnos a ser curiosos, a aprender por sí mismos y a compartir el conocimiento y las experiencias con otros. Enseñarlos, desde el aula a hacer comunidad.

**Darles de comer... proporcionar las alas que permitan al alumno volar hacia nuevas fronteras que le hagan ser una mejor persona y un mejor profesional. Es encender el fuego que alimenta las ganas de saber y buscar la sabiduría, con lo que llegarán a Dios.**

Que el hambre que prevalezca sea el hambre de aprender y de asumir un liderazgo de acción positiva que cambie el mundo, con lo que el hambre física podrá desaparecer.

**La diferencia entre ricos y pobres no es tener dinero, lo cual es meramente una circunstancia, sino en la visión y en la oportunidad.**

Corresponde a la persona tener la visión, la cual puede ser inspirada por un profesor o por alguna situación de la vida, y a la sociedad el proveer oportunidades para capitalizar dicha visión. Esa es otra forma de “dar de comer”.

Como he comentado en otros foros, nos corresponde ser puentes, no muros, puesto que estamos en el lugar en que estamos gracias a que otras personas han sido puentes para nosotros. Nos corresponde ser buenos puentes que permitan a las siguientes generaciones ser lo que deben ser...asumir el rol para el que Dios los envió al mundo. Ser puente es otra forma de “dar de comer”.



En fin, este gran mensaje de Jesús no es solamente para calmar el hambre física de quienes le escuchaban, sino que también podemos tomarlo en el sentido de ayudar a otros a descubrir su vocación, con lo que a través nuestro el Señor estará multiplicando bienes. Nos corresponde entonces dar a otros de comer en todos los sentidos. Jesús es el mejor ejemplo de ello. ¿Está de acuerdo? #HablemosDeBioetica



## DIMENSIÓN DIOCESANA PARA LA PASTORAL DE LA VIDA

Arquidiócesis de Yucatán, A.R.

Desde la pastoral de la vida ofrecemos los siguientes cursos, talleres, capacitaciones para todos los agentes de pastoral y miembros de la comunidad que deseen formarse en temas de ética y moral de la vida.

Estos temas se pueden impartir en parroquias, movimientos de apostolados, escuelas y centros de formación.

1. Perdonar para sanar
2. Como duele estar sin ti (Apoyo tanatológico)
3. Sanando heridas profundas del yo (miedos, ansiedades, angustias, inseguridades, etc.)
4. Curso de Bioética I y II
5. El valor de la vida humana
6. El suicidio, una puerta falsa: explicado a los jóvenes.
7. Acompañamiento a las familias en situación de duelo.
8. Sexualidad integral, para primaria, secundaria, prepa y catequistas (taller).
9. Aborto.
10. Paternidad responsable para jóvenes, adultos y casados.
11. Matrimonio cristiano, apóstol y apostolado por la vida.
12. Educación sexual para padres y madres.
13. Planificación natural de la familia (curso)
14. Noviazgo.
15. Hormona contra neurona para jóvenes.
16. Castidad.
17. Ideología de género.
18. Embarazo adolescente.
19. Fe y razón.
20. Visión antropológica de la sexualidad.
21. Teología del Cuerpo para jóvenes y novios.

Los temas que considere necesite su comunidad o grupo nos los solicita y lo gestionamos...

Para mayores informes, escribir al correo electrónico [pastoralvidayucatan@gmail.com](mailto:pastoralvidayucatan@gmail.com)

#HablemosDeBioetica

# GENERANDO EMPATÍA A TRAVÉS DE LA ESCUCHA

Pbro. Lic. Alejandro de J. Álvarez Gallegos

Todos los seres humanos necesitamos ser escuchados. Es una realidad que nos gusta más hablar que escuchar. Vivimos en una sociedad en que todos tienen ya una opinión de todo. Fácilmente se formulan juicios y se opinan de temas que en la mayoría de las veces no se dominan. Queremos y necesitamos ser escuchados. Tenemos la necesidad de salir de nosotros mismos y una manera de hacerlo es hablando.

**Cuando no se logran expresar las emociones y los sentimientos se encapsulan y, si no se canalizan se pueden somatizar e incluso producir enfermedades con consecuencias catastróficas en nuestra vida. Hablar y ser escuchados con empatía es liberador, sanador; convirtiéndose en una verdadera terapia.**

El Centro de escucha "Vamos Juntos", es un espacio para hablar y ser escuchado en un ambiente de empatía que permite indagar en uno mismo para encontrar respuestas a muchas dudas de origen existencial, emocional e incluso espiritual.

Es así como el centro de escucha <<Vamos Juntos>> tiene como misión proporcionar acompañamiento en las dimensiones personales y relacionales a las personas que llegan al Centro de Escucha en busca de ayuda, porque sienten que la situación que están viviendo rebasa sus capacidades y no encuentran la solución o piensan que su vida carece de sentido. Se fundamenta en la filosofía de proporcionar un cuidado integral a la persona que sufre, contribuyendo a la humanización de la salud, la enfermedad y situaciones de crisis.

El Centro de Escucha proporciona acompañamiento individual por medio de entrevistas periódicas. Un grupo de voluntarios, debidamente capacitados en las técnicas y la práctica de actitudes de la Relación de Ayuda llamada también counselling, ofrece sus servicios de manera gratuita a personas que presentan una situación de crisis (problemas familiares, de trabajo, soledad, duelo...).

Tiene como finalidad crear un clima de confianza y respeto e iniciar un diálogo con la persona que sufre para que pueda tener más claridad sobre su propia vivencia y sus problemas, responsabilizarse y buscar

alternativas para la solución de sus conflictos, estimulando su autonomía y ayudándole a encontrar un equilibrio emocional. La ayuda se fundamenta en una visión positiva de las capacidades de la persona para crecer y afrontar sus problemas.

Desde la dimensión de la pastoral de la vida, continuamos el proyecto de acompañamiento en la escucha. Un espacio donde se brinda la oportunidad de ser escuchados. Creemos que muchas personas tienen la necesidad de hablar y no encuentran un espacio en su familia, con sus amigos, con alguna persona incluso de su confianza, para expresarse libremente. En el centro de escucha y acompañamiento, <<Vamos Juntos>>, brindamos ese espacio con voluntarios debidamente capacitados para tal fin. Para mayores informes se puede comunicar al teléfono [9994 454633](tel:9994454633), en horarios de oficina. #HablemosDeBioetica





# ENTREVISTA

Jaime Sergio “Tofy” Martínez Loeza

Pbro. Lic. Alejandro de Jesús Álvarez Gallegos

## ¿Por qué fútbol?

Tu no escoges al futbol, el futbol te escoge a ti.

## ¿Cuáles son los mayores beneficios que te dio hacer este deporte?

Muchos, buenos hábitos, disciplina, resiliencia, salud, amigos, ser parte de un equipo siempre es importante.

## ¿Quién fue la persona más influyente en tu juego?

Sin duda, mi esposa y mis hijos.

## ¿Cuáles consideras que han sido tus mayores éxitos deportivos?

Solo tuve la oportunidad de jugar futbol amateur , jugué 24 años 1ª fuerza, debuté a los 17 años bajo el mando del Profesor Normando Rivas Cantillo, durante estos años tuve la fortuna de contribuir junto con un gran grupo de amigos futbolistas y ganar diferentes competencias, logramos ascender y regresar al Rogers a la 1ª fuerza estatal cuando solo existía una sola categoría de 1a fuerza, lo mejor de lo mejor se concentraba ahí, fui el mejor medio derecho en la temporada 94-95, seleccionado estatal cuando estaba en la dirección técnica el Profesor Raúl Comas quien tuvo fe en mí y me invito a participar, y posteriormente el Profesor Gastón Corona Casellas.

Gane Liga, Copa y Campeones en mi paso con Unimayab, Rogers y Bepensa. Pero el mayor éxito para mi fue conocer, coincidir, competir y APRENDER, de grandes futbolistas, futbolistas de época, de los que son capaces de arroparte pero también exigirte, de los que te hacen sentir parte de, pero también te hablan a la cara y te dicen las cosas por su nombre, futbolistas que son capaces de cargar a un equipo futbolísticamente y anímicamente ante las derrotas, futbolistas que se guardan nada, pero creo que además de todos esos atributos, eran mejores personas y amigos.

## ¿Qué le agradeces al futbol como lo mejor que te ha dejado?

Hoy, mañana y siempre estoy y estaré agradecido con el futbol, complemento mi vida personal y profesional, me enseñó que nadie es mejor que los 11 juntos, que no son equipo, son familia...

**Siempre vale la pena luchar por algo que amas, que no importa lo que digan los demás tú no te distraigas, sigue derecho hasta lograr tu objetivo... ¡vale la pena!**

## ¿Quiénes consideras como los tres mejores futbolistas con los que jugaste o contra quien jugaste?

Uff que pregunta más difícil y muy injusta, jajaja, sin duda hay mucho más de 3, todos ellos con grandes cualidades físicas y futbolísticas y seguramente cometeré la injusticia de no mencionar a varios amigos, pero el espacio es corto. En esta terna, sin duda, incluiré a Julio Argáez, con quien tuve la oportunidad de jugar durante 10 años; tuve la suerte de jugar contra Henry Martin. Gonzalo López Vidal fue otro jugador muy difícil de enfrentar.

## ¿Qué título recuerdas más?

La liga en la temporada 2006-2007, vs UADY, una tarde de domingo, cerramos en UADY, recuerdo mucha gente, partido duro. UADY tenía un gran equipo, era el bicampeón, sin embargo, nos salieron mejor las cosas a nosotros y salimos de ahí esta tarde con el trofeo en las manos.

## ¿Continúas haciendo deporte? ¿Por qué continúas haciendo deporte?

Sigo jugando veteranos y fut-7.

**Para mí hacer ejercicio se volvió algo habitual, me gusta y lo disfruto mucho.**

## ¿Hasta qué punto influye el deporte en la vida cotidiana?

El deporte es de esas cosas buenas que todo mundo debe hacer, es una forma de vida, un hábito y el pretexto perfecto para ver a los amigos.

## ¿Consideras que en el deporte existe la bioética?

Sin duda, creo que no hay dos personas, como eres en la cancha eres en la vida. Si en la cancha eres leal, seguramente en la vida diaria lo eres también, si en la cancha eres buena persona, solidario, comprometido, dedicado seguramente en la vida lo eres también, y si en la cancha eres tramposo, traidor, flojo, conformista, pues seguramente algo de eso hay tu vida diaria.

## ¿Cómo te gustaría ser recordado?

**Me gustaría ser recordado como un tipo que siempre lo dio todo, como un tipo que se hizo desde abajo y que con mucho esfuerzo logro hacerse de un nombre no solo en el futbol, sino también en la vida, un tipo profundamente agradecido con las personas que Dios puso en mi camino, de todas aprendí algo y sigo aprendiendo. Una persona que nunca se guardó nada, una persona con la que siempre puedes contar, en las buenas y en las malas, que a pesar de que tuvo errores y equivocaciones, nunca bajó los brazos ni la cabeza, como un tipo alegre y siempre buen amigo.**



## Para los deportistas jóvenes, ¿Cuál es tu mejor consejo?

Hoy día no es igual que ayer, las cosas, la vida y el escenario es diferente. Los jóvenes de hoy vienen con toda la energía y con muchas ganas, pero allá afuera hay mundo cada vez mas competitivo, exigente, en constante evolución tecnológica e ideológica, con muchas trampas en las que pueden caer, tomen buenas decisiones, aléjense de lo malo, tomen lo bueno, escuchen

consejos, que sepan que la puerta al éxito no siempre se abre al 1er intento, que hay y habrá en la vida situaciones muy duras que nos pondrán a prueba. Que sepan que en la vida, nos guste o no, las cosas son como son y no como nos gustaría que fueran, que aunque no podemos cambiarlas SI podemos elegir con que actitud enfrentarlas; que el mundo no se acaba porque perdí un partido de futbol, o porque no aprobé mi examen de admisión, o porque no me eligieron al 1er equipo. Se sufre y se llora sin duda, pero si realmente lo quieres lo lograrás, la grandeza se demuestra en la forma con la que afrontas estos retos y sales adelante. Estudien y sean hombres de bien, no les de pena preguntar, luchen cada día por ser la mejor persona que puedan ser en el ámbito que les ha tocado vivir. Acérquense a Dios, Él siempre tiene un espacio para ustedes.

Que Dios los bendiga hoy y siempre. #HablemosDeBioetica

# Jaime Sergio "Tofy" Martínez Loeza

**<<Sergio Martínez en lo deportivo todo un ejemplo de disciplina, de lucha y entrega en lo personal una gran persona y amigo>>**

Julio "La Joya" Argáez Pat.

<<Mi querido amigo "Tofy" gloria del deporte yucateco, un caballero dentro y fuera de la cancha, tuvimos, muchos de nosotros, la fortuna de compartir el terreno de juego como compañero y rival, jugador incansable, siempre positivo. Gran persona, solo tengo buenos recuerdos de él en el Rogers y en la Unimayab donde fuimos compañeros. Un gran ser humano>>

Cristian Sánchez Flores.

**<<COMPAÑERO DE JUEGO, DISCIPLINADO, APLICADO E INCANSABLE>>**

Gerardo "Mukasa" Ramayo Marrufo.

<<Ante todo una gran persona!! un buen amigo... un ejemplo de disciplina en el futbol y en su persona>>

Rafael Parra Charles.

**<<El Tofi una gran persona como amigo y muy dispuesto a darlo todo en la cancha y en su vida personal un placer considerarlo mi amigo y haber disfrutado las canchas y estar en el mismo equipo>>**

David "Chino" Chan Rodríguez.

<<Un caballero antes que nada, el que más se esforzaba y te andaba picando a qué no le bajaras al ritmo>>

Omar Arias Manzanero.

<<Tofy, el caballero del fútbol. Multifuncional y eterno>>

Sergio "Peque" Canto Sánchez.

<<Doy gracias a Dios por haberme puesto en el camino a un amigo tan especial como Tofy. Una persona íntegra, educada, respetable, amable, admirable y más... conceptos muy difíciles de encontrar juntos en un solo ser. Sin duda alguna tengo excelentes recuerdos de que dejan huella en cualquier corazón que tenga la dicha de conocerlo. ¡Afortunados somos muchos! ¡Larga vida amigo Tofy!>>

Con mucho cariño:  
Christian "El pupilo" González Ortiz.

**<<Tofy: ¡Un ejemplo de ser humano para los que lo conocemos!>>**

Edgar "Fox" Estrella Puerto.

<<Gran jugador y compañero de equipo, amigo, consejero, promotor del fair play, disciplinado, entregado, apasionado, líder. Un caballero dentro y fuera de la cancha. Es un honor haber compartido la cancha durante algunos años>>

Ricardo "Ricky" Rivas Cáceres.

**<<Es un gran ser humano y amigo en el que no cabe duda puedo confiar en cualquier circunstancia>>**

Juan Gómez Góngora.

**<<Tofy es una persona muy sencilla, amable, líder que practica deporte y lo hace al máximo>>**

Pablo Gómez García.

<<Sergio Martínez Loeza un ejemplo de liderazgo, buen compañero, amigo y jefe en lo laboral, siempre sabiendo guiar, sus características físicas fueron incomparables aun siendo una persona mayor de edad que no tiene nada que ver en cuanto a buen nivel futbolístico que presento. "Tofy" siempre será recordado como un caballero dentro y fuera de la cancha, desde el momento que me toco ser compañero dentro y fuera de la cancha solo tengo un adjetivo calificativo que siempre recordare el inalcanzable caballero>>

Alfonso "Poncho" Barboza Dzul.

**<<Tofy representa la congruencia dentro y fuera de la cancha, viviendo sus valores como persona en el deporte>>**

Ariel Dzib Duarte.

<<Sergio Martínez "Tofy" un lateral y medio indiscutible siempre aguerrido, con la mejor disposición y muy fino en su desempeño. Para nosotros los "chicos". Tofy siempre fue un gran ejemplo, siempre motivado y concentrado en el juego.

Cuando nos tocaba condición física salía en primero y terminada en primero (creo hasta la fecha). Un gran motivador dentro y fuera de la cancha. Sin duda un gran ejemplo para el deporte en el estado. Pero sobre todo una excelente persona en todos los sentidos>>

Edgar Novelo Martínez

<<Un hombre íntegro, una persona que brilla por su sencillez, su calidez y calidad humana, un ejemplo>>

Luis Oscar Anguiano Ávila.

<<Una persona que refleja la disciplina y constancia en lo que hace>>

Ariel "Chaka" Sosa Pieck

**<<El caballero Tofi. Gran persona dentro de la cancha y fuera de ella. Un placer contar su amistad>>**

Eduardo "Memín" Solís Ramírez.

<<Un ejemplo de Jugador dentro y fuera del campo, desde la actitud en el entrenamiento, Y en los juegos, liderazgo Nato que se contagia. el Caballero de las Canchas. Tofy>>

William Dzib Duarte.

**<<Tofy siempre ha sido un caballero dentro y fuera de la cancha, siempre dispuesto a darte un buen consejo, a guiarte, pero para mí lo más importante es que esos consejos no solo se limitaron a la cancha, fueron muchos consejos sobre la vida, le guardo mucho cariño y aprecio>>**

Julio César Saury Magaña.

<<Defino a Tofy como un ser humano competitivo, enfocado a ganar haciendo el bien a todos una persona respetuosa y llena de valores humanos del cuál el equipo se motivaba al solo verlo entrenar como si fuera el último entrenamiento siempre a tope enseñando que la vida es competitiva, pero con principios y valores>>

Fernando Tovar Razo.

**<<Tofy como jugador un caballero en la cancha como fuera de ella, siempre muy respetuoso para el rival, jugador de excelentes condiciones físicas ya que podría jugar en cualquier área en el campo, destacándose en el medio campo>>**

Raúl Comas Carrillo.

<<Tofy, lo conozco desde que yo era un niño, desde aquella época que nos veía a mí y a mis amigos jugando en la calle siempre nos saludaba y nos trataba bien. Decíamos: "ese chavo es buena onda". Cuándo unos años más adelante tuve la oportunidad de jugar primero con él, luego en equipos donde éramos adversarios y luego de nueva cuenta juntos, siempre ha sido un caballero dentro y fuera de la cancha, procurando el fair play y evitando las broncas al calor de algunos momentos. Cómo amigo siempre está para escucharte y apoyarte, darte un consejo. Tofy siempre fue un muy buen jugador, incansable y todo pulmón, de esos que siempre quieres tener en tu equipo. Cómo persona y ser humano, es aún mejor que como jugador>>

Fco. José "Panchito" Guillermo Magaña.

<<Aparte de haber compartido varios minutos en el campo de fútbol y conocerlo como el 7 pulmones por el aguante físico, ha sido un gran ejemplo para muchos jóvenes en el área técnica siendo un líder y facilidad de comunicación con su cuerpo técnico y jugadores>>

William Espat Cadena.

<<Un gran compañero de cancha y fuera también. Con 7 pulmones que le ayudaban a correr la milla en la cancha y apoyar al equipo. Gran líder, muy amable con el rival y con los árbitros, apoyaba a los jóvenes en la cancha y cuando tenía que sacar el pecho por el equipo, lo hacía>>

Jorge Hevia Orozco.

**<<Tofy. Un buen amigo de generación el cual compartimos muchas anécdotas deportivas>>**

José Juan Briceño Domínguez.

<<Tofy es el caballero de las canchas; un hombre de valores, familia coherente en todas las facetas de su vida. Un ejemplo a seguir; persona formadora y siempre dispuesta a apoyar>>

Esteban "Tévez" Garciamoreno Alayola.

<<Tofy, gran persona y gran jugador, con el aprendí que el partido empieza desde el calentamiento desde ahí hay que dejarlo todo>>

Marco Antonio "Potter" Sosa Acevedo.

<<El buen Tofy, es un apasionado del deporte, principalmente del fútbol, no es el jugador más técnico con el que me tocó jugar, pero si uno de los que dejaba el corazón en cada partido, siempre enfocado y apoyando con actitud positiva, esto superaba cualquier área de oportunidad>>

Tadeo "Teddy" Herrera González.

<<Tofy es un amigo que se ha destacado por su disciplina, sociabilidad, valores y liderazgo tanto en el deporte como en el ámbito profesional>>

Leibniz Cahuich Manzanero.

**<<Tofy siempre ha sido un ser humano íntegro que siempre está para los amigos, para apoyarlos en todo, desde el soccer siempre preocupado por los demás. Un muy buen amigo>>**

Ricardo Ruiz Muñoz.

<<Tofi desde un punto de vista deportivo: Un caballero dentro y fuera del campo de juego. Limpio en su forma de jugar, persona positiva en la adversidad y motivador hacia sus compañeros, principalmente para los que aún no tienen experiencia. Fuera del campo: un tipo honesto y confiable, gente sana y buena persona>>

Uriel Zaldivar Rojas.

<<Tofy, le puedo decir que fue y es una excelente persona, un caballero dentro y fuera de la cancha, en toda la extensión de la palabra, respetuoso y excelente compañero>>

Roberto Méndez.

**<<Tofy es un amigo, un líder y por supuesto un excelente ser humano y gran ejemplo de vida>>**

Abdiel Martínez Navedo.

<<A mi estimado amigo Sergio Jaime Martínez Loeza, mejor conocido como "Tofy", el caballero de las canchas, mi eterna gratitud por haberme permitido acompañarte en el camino del fútbol, y mi eterno agradecimiento por tus enseñanzas y tu ejemplo, mis mejores deseos para ti y tu familia. En hora buena "Tofy">>. Sergio Arceo Nuñez.

**<<Sergio Martínez, mejor conocido como "Tofi" aunque la mejor descripción y mote que le quedaría sería: el Caballero de la cancha, ya que es una persona cuya virtud es la personalidad de caballerosidad y compañerismo antes que cualquier otro cosa. Como analogía describiría a "Tofy" como el caballero de las canchas quien usa la mano para levantar al caído>>.**

José Luis "Tiburón" González Cabañas.

<<Tofi ha destacado por su dedicación y compromiso como jugador y directivo, sin embargo su principal virtud ha trascendido más allá del fútbol: ser buena persona. Su principal cualidad es estar atento y disponible de la forma que se requiera para poder ayudar a las personas que lo rodean.>> Diego Torres Cabrera.

<<Es una bella persona, amable, educada. Como jugador muy atlético, responsable comprometido, buen físico, dedicado al deporte excelente defensa, veloz de ida y vuelta no se cansa tiene mucho gas, excelente amigo>> German Balandra Baños.

<<A Tofi lo conocí en las canchas de fútbol y es una persona con conceptos y valores bien definidos, que tiene muy en claro que el juego en equipo y la humildad son claves en el partido de la vida. Su alegría y positivismo los contagia en su entorno, por lo que, para mí, es un gran individuo>>

Mario Maldonado Marengo.

**<<Un jugador con mucho corazón y constancia, así como una persona humilde que siempre apoyó a los jóvenes en su desarrollo futbolístico>>**

Luis Azarcoya Moguel.

<<Tofy, según las circunstancias, dentro de un campo de fútbol es un compañero de equipo solidario o un rival aguerrido, pero siempre honorable, fuera del campo es un tipo con un alto sentido de la responsabilidad, la decencia y el valor de la amistad>>

Rudy Prado Lima.

<<<Un gran ejemplo de constancia, caballerosidad, amistad y amor al deporte es lo que yo aprendí de Sergio Martínez siempre dispuesto a colaborar con los demás y ponerle buena cara a cualquier situación en verdad es un orgullo poder decir que es mi amigo y ojalá se compartan minutos por muchos años más>>

Fernando "Coco" Gamboa Aguilar.

<<Tofy, un caballero incansable dentro y fuera de la cancha, una persona que inspira con su actitud a ser una mejor persona en cualquier lugar que se desenvuelva>>

Juan Golib Dzib.

**<<Conocí a Tofy por primera vez como compañero en un entrenamiento de Soccer, mi primera opinión es comprometido, durante la competencia como un líder y de su actuar dentro y fuera de la cancha de un gran ser humano, digno de ejemplo>>**

Miguel Montero Quijano.

<<Tofi, un gran ejemplo de persona, de deportista, un buen ser humano, muy buen amigo y excelente atleta, no he visto a otro jugador de fútbol tan guerrero e incansable como el, pero lo veía entrenar y entiendo por qué era así, por qué siempre, entrenaba a más de 100% así que para mí es un excelente ser humano y con una buena vibra como pocas personas>>

José Luis "Chino" Canto Evia.

<<Tofy es una persona que vive los valores del fútbol dentro y fuera de la cancha. Es un ejemplo de disciplina y compañerismo. Un gran futbolista y excelente ser humano>>

Dwight Navarrete Herrera.

<<Sergio Martínez "Tofi" toda una personalidad dentro y fuera de la cancha, caracterizado por su lealtad, liderazgo, compromiso y actitud de servicio hacia los demás>>

Alfredo "Guille" Solís Castilla.

<<Sergio Jaime Martínez "Tofy", fue de las primeras personas que nos recibieron en el equipo muy amable y responsable, en el ámbito futbolístico excelente jugador, y en lo profesional inspiración para que siga uno estudiando y preparándose. Al ver cómo le va bien en su vida laboral. Y personalmente un buen amigo, llevo conociéndolo 20 años. Luchador en todos los ámbitos sociales>>

Layneker Cruz Eu.

<<Una persona de una sola pieza, un compañero, un padre de familia y un jugador excepcional. Integró, honesto, pero sobretodo un profesional en todo lo que hace, pocas personas con esas características. Auténtico y entregado. Un ejemplo y referencia>> Pedro Armentia López.

<<El buen Tofy se le puede definir en una sola palabra "un caballero siempre" tanto dentro como fuera de la cancha, como compañero o como rival, siempre leal, competitivo, pero sobre todo humano. Además, que fue un jugador con mucha garra, que te contagiaba a luchar por los objetivos del equipo, nunca faltaba a entrenar. Un gran ejemplo como futbolista, pero más como persona>>. Jorge Rico Pérez.

**<<Tofy: creo que es la única persona que conozco a la que se le puede confiar la vida o la familia. La persona con los valores de vida más honestos que hay>>**

Joaquín "Günther" Dittrich Tome.

#HablemosDeBioetica

## EN POCAS PALABRAS, LA NECESIDAD DE INFORMAR LA VERDAD EN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Ana Cristina Ríos

Hagamos una reflexión sobre el proceso industrial de un alimento tan nutritivo como la fresa

La fresa es una fruta conocidísima por todos por su excelente valor nutrimental: alta en fibra, antioxidantes, vitaminas, polifenoles, baja en azúcar y deliciosa. Todos deberíamos comerla, pero no siempre hay fresca, no es barata y no dura mucho tiempo en la nevera.

- **Fresas congeladas**, alimento mínimamente procesado, podría ser que modifique mínimamente sus propiedades organolépticas (color, sabor, textura), pero mantiene la misma composición nutrimental, es más barata, hay todo el año y dura mucho tiempo en la nevera.
- **Mermelada de fresa**, alimento procesado, ya que se le añadió azúcar en su proceso, todavía se pueden ver las fresas en puré con algunas semillitas, ya el sabor es distinto, es mucho más dulce y al saber que tiene un nuevo ingrediente, pues ya estamos conscientes que la fresa natural ocupa menos "espacio" dentro del producto. Por lo tanto, tiene ya menos propiedades nutrimentales (menos fruta real + proceso con calor que modifica los nutrientes). Sin embargo, es fácil reconocer que no se puede consumir igual que la fresa ya que tiene más azúcar e instantáneamente cuidamos más la porción y "eventualizamos" su consumo.
- **Agua pintada de rojo con sabor a fresa** endulzada con sustituto de azúcar, con vitaminas adicionadas ¡0 kilocalorías!. Alimento Ultraprocesado, no contiene absolutamente nada de fresa, le tuvieron que adicionar vitaminas para poder decir que tiene "algo", pero ¡wow! Esta preciosa la etiqueta, está guapísima la señora que lo promociona, está en promoción y lo mejor ¡Tiene cero calorías! No pasa nada, ¡¡¡vamos a consumirlo diario!!!

Cuando ya no queda nada del alimento original, ya no es un alimento....

Como licenciada en nutrición especialista en obesidad y síndrome metabólico les invito a leer los ingredientes del producto, si contiene más de 10 ingredientes y la palabra "azúcar" o algún derivado de esta (glucosa, sacarosa, dextrosa, jarabe de maíz, fructosa, oligofructosa, jarabe de fructosa, zumo de fruta concentrado, dextrina,

maltodextrina, almidón modificado de maíz), está en los primeros 3 ingredientes, es un producto ultraprocesado con azúcar añadida, ya que el orden en la aparición de los ingredientes nos indican la prioridad presencial en el producto, lo cual quiere decir que si el "azúcar" es el primer ingrediente, en su mayoría el producto está formado por esta, ¡elijan mejor alimentos sin etiquetas! Sin proceso industrial, alimentos con un solo ingrediente: frijol, lenteja, avena, maíz, papa, plátano, arroz, huevo, naranja, pollo, leche, atún, etc. Tendrán un aprovechamiento completo del alimento, ya que todos los nutrientes del alimento estarán ahí y el intestino los absorberá con mayor facilidad sin ninguna barrera industrial, recuerden que lo peor de la comida chatarra o procesada, es lo que dejamos de comer por elegirla.

#HablemosDeBioetica

CONSULTAS DE NUTRICIÓN  
OBESIDAD Y ENFERMEDADES METABÓLICAS  
HOSPITAL STAR MÉDICA  
CONSULTORIO 813  
TEL 99 99 698186

Star Médica

LN Ana Cristina Ríos Muñoz  
Maestra en Obesidad y  
Síndrome  
Ced. Lic 8342962  
Ced. Master 11990247



# QUEDARSE EN PAZ

Antoine Étienne

*Nunca pongas un signo de interrogación donde Dios ha puesto un punto final.*

Confucio

Hace 20 años sufrí la pérdida más dolorosa, que, hasta el día de hoy, he tenido que afrontar: la muerte de mi madre. Desde luego he pasado por innumerables dolores por su ausencia física; dolores espirituales, dolores mentales y el más común de los dolores: los emocionales.

El momento más difícil que Dios ha puesto en mi vida, lo he sentido tan largo que hasta hoy percibo vivir aquella semana de condolencias, de gente amable y confusa que quería estar conmigo cuando ni yo mismo deseaba estar allí. Cometí el tremendo error de decidir estar solo, opté por una soledad en toda la extensión de la palabra: sin familia, sin amigos y peor que todo, sin mí. ¿Hay algo peor? Sí, el error más grande: estar sin Dios. Sentí celos de Él que teniendo todo, me privaba de quien era todo para mí. Fueron momentos muy difíciles en mi vida.

**Pero el duelo tiene por naturaleza ser una crisis, las crisis obligan a tomar decisiones, particularmente la crisis de duelo puede ofrecernos una gran oportunidad de conocernos mejor, de buscar ese equilibrio que todo ser humano necesita.** Demanda nuestra creatividad ya que nos impulsa a encontrar nuevas soluciones y alternativas a la crisis. Los elementos esenciales del éxito o fracaso de todo duelo es el desequilibrio que compone la defunción del ser amado contra los valores y principios que la persona disponga para enfrentarlo; tres de los principios trascendentales para hacer frente a esta difícil tarea requiere fielmente de los mismos principios que la vida impone para alcanzar los propósitos y objetivos personales: **progreso, armonía y sacrificio.**

En lo personal tuve que trabajar mucho para **aprender a vivir** con esta pérdida, *nunca se supera, se aprende a vivir con el dolor*; todo comienza con la decisión básica ¡querer hacerlo! y esta es una de las dos decisiones que te obliga a tomar la crisis, querer o no querer.

Ahora, debo confesarles que yo viví un duelo muy provechoso para el bien, y esto se debió a dos singularidades,

la primera es la persona que murió, fue una gran hija de Dios que sin duda alguna hizo mucho bien en el mundo que le tocó vivir, hizo mucho bien a las personas que tuvieron la Gracia de Dios de conocerla (palabra de ellas); **se fue con honor**, eso me hizo admirarla, respetarla y jerarquizarla, **se fue con dignidad** eso me dejó sabiduría, experiencia y seguridad. Segunda, nunca esperé su partida pero si comprendí años atrás que no la tendría para siempre, luego entonces decidí disfrutarla.

**El duelo comienza desde la muerte del ser querido, pero lo preparas desde antes que suceda.**

Estas dos particularidades nos fuerzan a aceptar que nuestros difuntos pueden irse en paz, pero lo más importante de todo esto es que nosotros **NOS QUEDAMOS EN PAZ**, una paz que ellos desde el cielo desean para nosotros.



El duelo debe construirse sobre los cimientos de la fe, una de las tres virtudes inducida por Dios en el entendimiento, el mejor consejo que valoro dejarles es TENER FE; y esto se consigue con MUCHA ORACIÓN, ya que la fe ni es "escogida", ni es "impuesta" sino que es don y gracia de Dios, **cuando tengas poca fe ¡pide más!, cuando tengas mucha fe ¡pide más!, pero no dejes de decir: <<Señor, aumenta mi fe>>**

Al día de hoy, 20 años después sigue doliendo y estoy seguro que seguirá doliendo, pero el dolor me recuerda que hubo amor, mucho amor, el mejor honor para un amor fallecido, es vivir plenamente como ellos lo quieren desde el cielo.

*Curar no es desaparecer una herida, es aprender a vivir con ella.* #HablemosDeBioetica

# AYUDA PSICOLÓGICA

Rafael Salomón

Hay personas que no quieren ayuda, también están aquellas que la buscan y están las que creen que no la necesitan. Nada hay más saludable que sentirse acompañado en el aspecto psicológico, expresar nuestras inquietudes y recibir el apoyo de un profesional de la salud en el aspecto mental trae a la persona enormes beneficios y certeza en cuanto a los acontecimientos de la vida.

Es muy importante quitar esa connotación negativa, la que se ha hecho popular, se dice que, quien visita a un psicólogo es porque está loco, nada más erróneo y equívoco. La salud mental es un aspecto que poco se ha impulsado como medio de prevención, desafortunadamente, se llega a los profesionales cuando el trauma, el dolor y las emociones han hecho daño, lo comento porque muy pocas personas se acercan a los psiquiatras y psicólogos de manera preventiva.

**Se trata de cambiar el modo de pensar e impulsar en cada etapa de nuestra vida la asesoría y el acompañamiento de un profesional de la salud para evitar daños que en su momento puedan ser tan perjudiciales en cuanto a la forma de gestionar los problemas cotidianos y así desahogarse y no guardar todo ese dolor.**

En ocasiones cuando decimos: "Estoy bien" significa que tal vez estamos pasando por un momento difícil. La mayoría de las veces, no sé cómo pedir ayuda. Me siento atrapado entre mis propios miedos y la desesperanza, simplemente porque sé que la única persona que puede ayudarme soy yo. Mis miedos, mis limitaciones me detienen a pedir ayuda y en ocasiones se puede llegar a pensar que no hay nadie que pueda o quiera ayudarme. ¿Por qué debo visitar a un psicólogo?



Entendemos por psicología «a la ciencia que tiene por objeto el estudio del individuo, sus procesos mentales, sus comportamientos y sus interacciones con el medio o entorno físico y social». La palabra proviene del griego psykhé, que significa «alma» o «actividad mental» y del griego logía que significa «estudio», entendiendo que psicología es el estudio del alma o actividad mental. Nuestra psique o actividad mental es lo que nos define y nos ayuda a estar en el mundo junto al resto de personas, por eso es el mejor vehículo que tenemos para vivir la vida. Una ciencia que nos explica el por qué de nuestro ser, sólo puede ser una herramienta para ser y estar más con nosotros mismos y por tanto más felices en nuestra vida.

La psicología no es algo en lo que hay que creer. Es una ciencia, no una creencia. Expresarlo así tiene el mismo sentido a decir que no crees en la física o en la medicina. Un psicólogo estudia la conducta, ayuda a la gente con trastorno mental grave, pero pueden apoyar a mucha gente cuyos problemas no son tan difíciles, incluso, a personas que quieren mejorar en algún aspecto de su vida con el que no terminan de estar satisfechos.

Un psicólogo no es una persona a la que le vas a contar tu problema y te lo soluciona, un psicólogo es alguien que te da la llave para solucionarlos, pero eres tú quien tiene que tomar esa llave, introducirla en la cerradura y hacerla girar.

**Acompañándonos** en este caminar hacia la salud mental daremos pasos firmes hacia una mejor comprensión de nuestra mente y nuestra alma. #HablemosDeBioetica

# LA CONFIDENCIALIDAD

Dr. Agustín Novas Valdés



Cuando uno habla de confidencialidad, en la práctica médica o psicológica, siempre recuerda, quizás por creencia, quizás por memoria histórica o experiencia personal, el secreto del sacramento de la confesión.

«Durante el siglo VII, los misioneros irlandeses, inspirados en la tradición monástica de Oriente, trajeron a Europa continental la práctica 'privada' de la Penitencia... El sacramento se realiza desde entonces de una manera más secreta entre el penitente y el sacerdote», así nos lo dice el Catecismo de la Iglesia Católica. El Código de Derecho Canónico, canon 983, añade: «El sigilo sacramental es inviolable; por lo cual está terminantemente prohibido al confesor descubrir al penitente, de palabra o de cualquier otro modo, y por ningún motivo».

El secreto de confesión no admite excepción. Se llama "sigilo sacramental" y consiste en que todo lo que el penitente ha manifestado al sacerdote queda "sellado" por el sacramento.

Para nosotros, los que nos dedicamos a la profesión médica y psicológica, la confidencialidad constituye una condición fundamental en la relación con el paciente y la base que le permite a este compartir sus pensamientos, emociones, creencias y dolencias.

A pesar de lo anteriormente señalado, en México existen leyes que obligan al rompimiento de la confidencialidad como es el Código Nacional de Procedimientos Penales que en su artículo 215 "Obligación de suministrar información" plantea: "Toda persona o servidor público está obligado a proporcionar oportunamente la información que requieran el Ministerio Público y la Policía en el ejercicio de sus funciones de investigación de un hecho delictivo concreto". El artículo 104 de dicho código habla de medidas de apremio que van desde la amonestación hasta las multas y el artículo 106 se refiere, de manera bastante superficial, a la reserva de la identidad.

La presunción de que el Ministerio Público hará un uso adecuado de la información más que inocente parece peligrosa. Desde el punto de vista de quien esto escribe, teniendo en cuenta la situación que se vive en muchas partes de nuestro país, para ofrecer información al sistema procurador de justicia debe mediar la autorización de un juez, sin embargo, es práctica habitual que agentes investigadores

soliciten copias de expedientes clínicos con la obligatoriedad de ser proporcionados.

Esto mismo ocurre en el Código Nacional de Procedimientos Civiles y en el Código de Procedimientos Familiares para el Estado de Yucatán, en este último, específicamente en su artículo 78 fracción IV, señala: "Ordenar se traigan a la vista cualesquiera autos, registros o documentos que tengan relación con el asunto y que sean necesarios para establecer el derecho de las partes o interesados, si para ello no existe impedimento legal".

Los datos personales, además, aparecen en los estudios epidemiológicos para enfermedades de declaración obligatoria, así como condiciones como violencia intrafamiliar, heridas por armas de fuego o punzocortantes y abuso sexual, de acuerdo con las regulaciones emitidas por el Sistema Vigilancia Epidemiológica y la norma correspondiente de las Secretarías de Salud Estatales quienes, en ocasiones, indican en sus procedimientos que el psicólogo no solo ofrezca información sino que aparezca como denunciante.



Cada estado tiene particularidades donde se dibujan las expectativas en cuanto a las reglas que rigen la confidencialidad, las cuales se convierten en partes de procedimientos obligados.

En general, se instruye a los médicos y psicoterapeutas a mantener la confidencialidad, aunque no se plantea de manera clara sino, a mi juicio, solo como una intención y como ejemplo así aparece en el Código de Ética del Psicólogo: "La confidencialidad de los antecedentes del paciente constituye un deber para el psicólogo/a en cuanto deberá preocuparse de manejarlos mediante procedimientos y métodos que los resguarden del conocimiento de personas no autorizadas. Los

antecedentes del paciente institucional o que por hacer uso de beneficios previsionales o subsidiados a derechos de salud deban ser manejados o conocidos por personas autorizadas, tendrán siempre de parte del psicólogo/a que atiende profesionalmente una especial preocupación de confidencialidad. El psicólogo/a procurará que los antecedentes del paciente sean confeccionados de una forma tal que se restrinja al máximo el conocimiento por terceros, de datos o información, que, por su naturaleza, le pueda procurar un desmedro personal".

Debemos señalar, no obstante, que nuestra información queda bajo el amparo de la Ley General de Protección de Datos Personales en Posesión de Sujetos Obligados especialmente en sus artículos 16,17,20,21 y 22, los cuales desde mi punto de vista no ofrecen la protección necesaria dada la complejidad de los procedimientos y la cantidad de personas depositarias.

Existen, como acuerdo casi unánime, algunas situaciones que requieren que el médico o el terapeuta rompa la confidencialidad y podemos resumirlas en:

- Si el paciente constituye un peligro inmediato para sí o para otro especialmente si no puede protegerse, como en el caso de un niño, una persona con discapacidad o un anciano.
- Según lo exigen las leyes estatales o federales
- Cuando se requiere para obtener el pago de los servicios

Este último es un recurso que se ejerce fundamentalmente en Estados Unidos.

En este punto se hace necesario señalar que existen situaciones que ameritan un juicio acertado del médico o del psicoterapeuta pues no son respuestas matemáticas por lo cual las opiniones no son unánimes, para algunos, por ejemplo, la ideación suicida no constituye una razón para romper la confidencialidad, lo cual ocurriría solo si existe planeación o intento y para otros desde el comienzo debe notificarse a terceros.

Como práctica habitual los profesionales de la salud deben conocer las leyes y disposiciones que constituyen los límites de la secrecía en su relación con los pacientes e informarles, de forma clara, las condiciones de confidencialidad para anticiparse a cualquier situación en que esta se vea comprometida.

Después de revisar las numerosas regulaciones y leyes en que nos encontramos inmersos los que nos dedicamos a estas profesiones y las situaciones tan diversas, delicadas y sensibles que se nos presentan en la práctica diaria, vemos la necesidad de una legislación clara y restrictiva en cuanto al manejo de la información y la confidencialidad. Esperamos. #HablemosDeBioetica

**LUIS MANUEL BASSÓ GARCÍA**  
**PEDIATRA**

Cedula Pediatría: 7065011  
Cédula médico general: 3498880

**Consultorio:**  
Edificio anexo  
clínica de Mérida  
Primer piso,  
consultorio 504

**Citas:**  
Whatsapp 9993694541  
Tel. 9999201586  
Celular: 9992429772

**Tu hogar**  
**libre de roedores**  
**e insectos rastreros.**

TRAMPAS DE PEGAMENTO  
NO TÓXICAS

**100% SEGURAS**

**DE VENTA EN**  
**arod.com.mx**

# UN ADULTO MAYOR EN 2023

Miriam Noemí Rivas Montalvo

Al inicio de nuestras vidas nuestros primeros pasos son inseguros, poco a poco se vuelven mas firmes, mas adelante aprendemos a correr, y muchas vidas se convierten en carreras permanentes, tenemos tanta prisa, queremos mirar, tocar, saborear todo, prisa por hacer muchas cosas, y el calendario va corriendo hasta que un día te das cuenta que puedes ya obtener tu credencial del adulto mayor, somos viejos, algunos no corremos, vamos con menos prisa, somos lentos y en este gran cambio encontramos muchas reacciones: algunos tristes o deprimidos por lo que ya no podemos hacer. No es lo mismo los 3 mosqueteros que 20 años después, son 2 novelas del mismo autor pero con historias diferentes; a veces la impotencia se transforma en frustración que desemboca en ira, y escuchamos "es un viejo amargado", otros nos queremos aferrar a la juventud que ya paso y recurrimos a mil cosas por vernos menos arrugados, vestidos juvenilmente etc.; sería bueno preguntarnos si todo eso nos permite disfrutar esta etapa de nuestra vida.

*"Esta vida que Dios nos regalo esta compuesta de etapas, muy diferentes pero todas enriquecedoras y la vejez es una más".*

¿Cómo vivir esta etapa? ¿Qué es lo más importante?, esto no pretende ser un tratado sobre la vejez sino una pequeña reflexión personal, en lo que necesitamos solo quisiera tocar 2 puntos importantes:

1. **Fe, en Dios y en nosotros mismos, creer que aun podemos aportar un granito de arena en la obra de Dios, darnos cuenta que en la fe, no existe la jubilación.**
2. **Nunca dejar de soñar, pues en los sueños se descubren muchos caminos llenos de posibilidades que se transforman en proyectos y construyen nuestras vidas, vamos distinta velocidad que los más jóvenes, pero estamos vivos y mientras respiremos de alguna manera puedes hacer este mundo mejor.**

Conservar la ilusión de vivir, desear saborear el instante, el momento, no dejar escapar lo bello de la

vida y saber atesorar lo que nos produce bienestar.

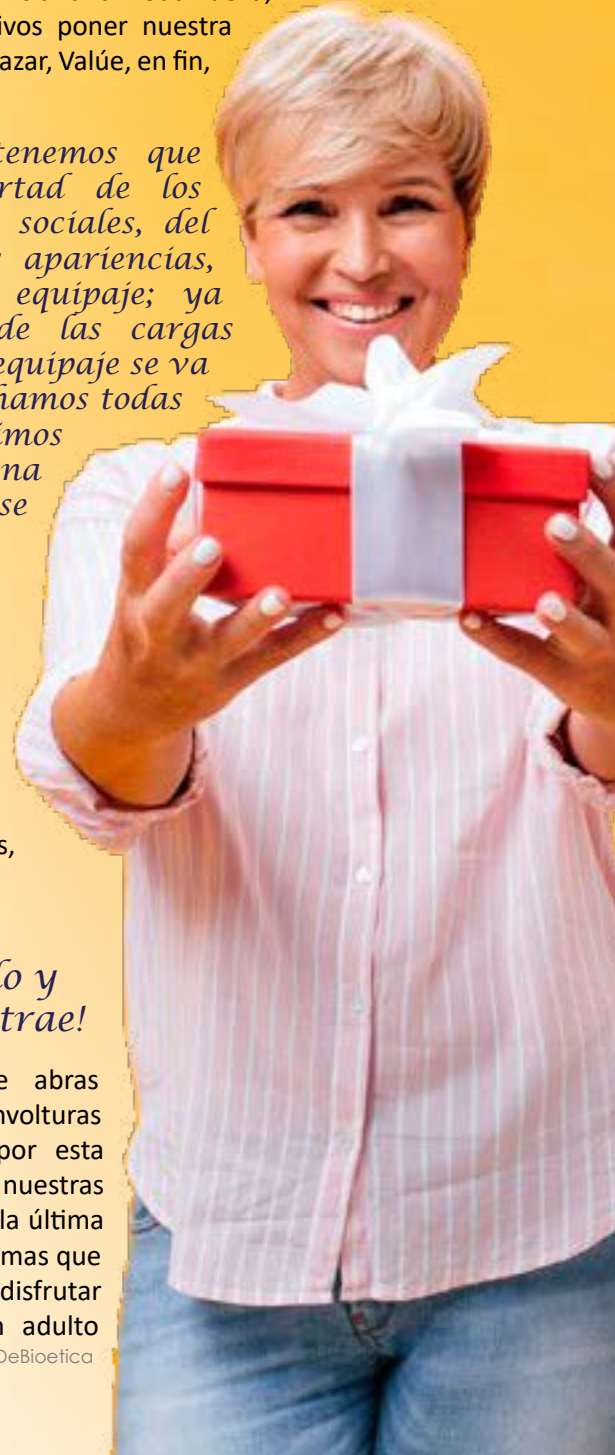
Mirar esta vida nueva (vejez) como un regalo, sentirse afortunado por despertar cada día, afortunados de que cada amanecer es una oportunidad de aportar, de dar, de darse, aprender a reírse de uno mismo, no tomarse tan en serio, ya no hay que demostrar nada, somos libres de transitar con arrugas, con pelo, sin pelo, con achaques pocos o muchos, total podemos iniciar una moda nueva, para nuestros días festivos poner nuestra mesa de regalos en Iza, Bazar, Valúe, en fin, en todas las farmacias.

*Somos libres, tenemos que disfrutar la libertad de los convencionalismos sociales, del que dirán, de las apariencias, viajar ligero de equipaje; ya paso el tiempo de las cargas pesadas, ligero de equipaje se va cómodo, ya no luchamos todas las batallas, elegimos cuales valen la pena para no desgastarse inútilmente.*

En pocas palabras la vejez es un regalo que viene envuelto de muy distintas maneras, algunos tienen envolturas rotas, golpeadas, otros relucientes muy cuidadas, pero las envolturas no cuentan...

*¡Abre tu regalo y disfruta lo que trae!*

Hoy deseamos que abras ese regalo, tires las envolturas y siéntete bendecido por esta maravillosa etapa de nuestras vidas, pues si te fijas es la última etapa, así que no queda mas que sentirnos afortunados y disfrutar el privilegio de ser un adulto mayor (viejo a). #HablemosDeBioetica



# LA CONCIENCIA COMO FORJADORA DE LAS DECISIONES

Pbro. Lic. Alejandro de J. Álvarez Gallegos

Los escrúpulos, son el miedo o la ansiedad ante acciones pasadas o futuras, porque se consideran contra la moral o pecados, mientras que en realidad no lo son; o también la duda persistente, sin razones lógicas, de no haber sido perdonado, después de haber confesado alguna falta moral. Se puede confundir o solapar con una obsesión de contenido moral.

*Vivir con escrúpulos se convierte realmente en una dolorosa angustia. Las personas que lo padecen suelen eclipsarse en una situación aguda de sufrimiento. Ante esta situación es recomendable la visita a un terapeuta o si el caso se complica con otra patología, la visita al psiquiatra se hace necesaria.*

Es muy importante y deber de cada individuo, formar la propia conciencia, sede de las decisiones. La conciencia moral es el lugar donde se manifiestan los valores morales a la persona y donde se hace la aplicación a las situaciones concretas.



Entre los diversos modos de reaccionar ante los valores morales podemos distinguir los siguientes tipos de conciencia habitual:

- a **Delicada:** Es la del que juzga rectamente, pero extendiendo su mirada hasta los detalles más pequeños.
- b **Farisaica:** Es la del que se preocupa mucho de lo que no tiene importancia y desprecia lo que en realidad la tiene. Como dice Urbano Sánchez, "no teme calumniar, pero se arrepiente de no haber rezado el padrenuestro al acostarse; es muy fiel a sus prácticas de piedad, pero insensible ante la justicia y la caridad". En palabras del Evangelio se trata de los que "cuelan el mosquito y se tragan el camello" Mateo. 23, 24.

c **Escrupulosa:** Es aquella que cree que hay pecado donde no lo hay, o que es grave lo que es leve. Generalmente suele fluctuar sin llegar a un juicio estable, moviéndose en un ambiente de temor y de angustia. Con frecuencia es una manifestación de perturbaciones de tipo neurótico.

d **Laxa:** Es aquella que por razones insuficientes considera que determinados actos malos no son pecado o, al menos, disminuye su gravedad.

e **Cauterizada:** Es la del que, por falta de educación moral o por la costumbre de pecar, no le concede ya importancia alguna al pecado y se entrega a él con toda tranquilidad y sin remordimientos. Coincidiría con la pérdida del sentido del pecado.

Excepto el de la conciencia delicada, que es un ideal al que todos hemos de tender, los demás tipos que aquí he presentado coinciden con la llamada conciencia patológica, patología o enfermedad de la que la persona puede ser más o menos culpable y responsable. Las personas con conciencia patológica están gravemente obligadas a someterse a una "cura de conciencia", es decir a un proceso para la educación de la conciencia moral.

En general, en la tarea primaria e insustituible de formarse una conciencia moral al mismo tiempo lúcida y crítica, conviene no despreciar la utilización de los métodos tradicionales (oración, recepción del sacramento de la penitencia, dirección espiritual, etc.), pero complementándolos con los métodos que nos ofrecen las modernas técnicas psicológicas y sociológicas. #HablemosDeBioetica





**Luis Jorge González**

# SANANDO HERIDAS PROFUNDAS DEL YO

**Psicoterapia y Espiritualidad:  
Consistencia mudable de los traumas**

## LIBRO:

# SANANDO HERIDAS PROFUNDAS DEL YO

**Luís Jorge González, OCD**

Mexicano, sacerdote de la orden del Carmen; tiene un doctorado en Teología Espiritual (Roma), y también es doctor en Desarrollo Humano y en Psicología Clínica (México). Ha publicado más de 30 libros; la mayoría versa sobre desarrollo humano y espiritual. Entre éstos, 15 se refieren a Programación Neuro-Lingüística, aplicada a diferentes áreas de la vida humana. Por ello, se ha convertido en el primer autor que escribe en castellano sobre esta nueva rama de la ciencia contemporánea. Desde 1970, se dedica a dar cursos sobre sus especialidades. A partir de 1989, dirige e imparte los "Talleres de Excelencia y Plenitud", en más de 30 ciudades de México, en EE. UU., Europa, Asia y África. En 1994, la Asociación de Libreros de Occidente le otorgó el Premio al Mérito Literario.

Que tú sufras menos esto es, que sanes heridas causada por hechos hirientes o traumáticos es la finalidad de este libro. Tres presupuestos palpitan en el interior del propósito de ir sanando heridas profundas del Yo. Te propongo algunos enfoques: Terapia centrada en el cliente (C. R. Rogers), Terapia Gestalt (F. Perls), Terapia racional-cognitiva-conductual (A. Ellis, T. A. Beck), Programación Neuro-Lingüística (R. Bandler, J. Grinder, J. DeLozier, R. Dilts, T. Epstein, C. Hall, etcétera), Hipnosis ericksoniana (M. H. Erickson), Terapia del Campo Mental (Roger y Joanne Callahan). Apoyándose en tales hechos, voy a presentar las técnicas que, al menos parcialmente, puedes aprovechar para poner en acción los recursos naturalmente terapéuticos presentes en tu persona.

#HablemosDeBioetica

**AGENCIA DE VIAJES  
Turismo ITZAES  
OPERADORA MAYORISTA DESDE 1988**

**PEREGRINACION MARIANA 2023**  
Salida: Octubre 10 - Regreso: Octubre 22

**VISITANDO:**  
Lisboa - Torre de Belem - Fatima - Caceres  
Madrid - Toledo - Burgos - Lourdes - Tours  
Valle de Loira - Amboise - Paris - Brujas

Guía Espiritual Acompañante:  
Pbro. Alejandro Alvarez Gallegos

Calle 40-A Num. 456 por 23 y 25 Fracc. Loas Pinos  
Tel. Cel. (99)47-73-68 --- (91)42-56-66 --- (91)06-74-72  
Elsy-direc@turismoitzaes.org -- EnriqueVB@turismoitzaes.org -- Rafaelenrique@turismoitzaes.org

# UN VIAJE MÁGICO

Xiomara Sosa Vallado

**¡Hola!** Estoy muy emocionada por contarte esta aventura donde he conocido un lugar muy hermoso, pero antes de decirte cual es, iniciaré revelándote un secreto...

Siempre me ha fascinado ver el cielo, las estrellas y la luna. En las noches me encanta salir a la terraza y ver las estrellas fugaces y en especial la luna cuando es llena. No sé si sabes, pero en ocasiones la luna se ve en tonos rojos, otras veces rosados y otras azules, sé que esto, no es posible verlo en cualquier parte del mundo, pero yo si la he visto de esos colores y es hermosísima.

Pero bueno, no me distraigo más y empiezo a contarte lo que pasó.

Una tarde estaba jugando en el jardín con Chato, le tiraba la pelota y él me la regresaba, pero a veces, tenía que perseguirlo para quitársela, iporque es imuy travieso! Ahí mismo, don Fermín estaba regando las flores y doña Lucy estaba feliz sentada viendo cómo jugábamos.

Mi mamá disfrutaba el anochecer en la terraza y mi papá estaba practicando dominó (le encanta, tanto que hasta juega solo).

De pronto veo que el cielo parecía pintado por el mejor pintor. Estaba oscureciendo y se veían las nubes y los destellos de muchos colores. Y junto a la luna una estrella muy brillante.

**—¡Papá, mamá, miren el cielo! vean las nubes iestán divinas! el cielo tiene muchos colores, y vean la estrella muy brillante que está cerca de la luna.**

En ese momento tan mágico, pensé icómo me gustaría pasear entre las nubes y verlas de cercal Poder disfrutar los colores, contemplar las estrellas y, sobre todo, a la luna.

Entonces decidí hacer ese viaje espacial que tanta ilusión me causaba. Corrí a mi cuarto, tomé entre mis manos la varita mágica, cerré los ojos y con todo mi corazón dije las palabras mágicas ¿Recuerdas cuáles eran? yupi kipi bam...

De pronto me encontraba volando entre las estrellas, veía a lo lejos nuestro planeta. Se veía chico

y de dos colores: azul y verde. El espacio era de color oscuro pero brillante a la vez ime sentía súper feliz! porque sentía la inmensidad, flotaba por todos lados. La verdad aprendí rápido a volar y pude avanzar y ver lo más posible, ya que estos viajes duran poco. ¿Sabes cómo volaba? Estiré mis piernas y mis brazos lo más que pude, me impulsé y recorrí todo el universo, con mi varita mágica, así como un súper héroe. De vez en cuando, daba volantines espaciales iLa sensación más increíble que he vivido!

Ahora te voy a contar lo que vi para que te lo imagines: mientras volaba pasaban junto a mí una roca enorme de diferentes tamaños, nubes blancas con polvo de estrellas, otros planetas de diferentes tamaños y colores. Descubrí que algunos planetas tienen muchas lunas, pero en verdad muchas. Vi hermosas estrellas de diferentes tamaños e intensidad y admiré al impresionante sol iNunca me imaginé poder ver todo esto! Tuve una sensación muy especial, sentí la alegría de pertenecer a este Universo Majestuoso, comprendí que lo tenemos todos los días, aunque no lo veamos. Es un regalo para todos los seres humanos.

Pero seguramente estarás pensando, ¿qué habrá sido lo más impactante de este viaje Tini?... mmm creo que fue ver que todo es hermoso y brillante, además que todo se mueve en completo orden. Me sentí maravillada por ver miles de estrellas de muchos tamaños y que nuestra luna es verdaderamente majestuosa y, que el universo es ilimitado...

Pero, cuando estaba volando hacia el planeta Marte, siento que la varita mágica me jala y me empieza a regresar con mucha velocidad a la tierra, a mi país, a mi ciudad, a mi palacio, a mi cuarto y caí sobre la cama.

En eso, tocan a la puerta y me dice doña Lucy:

**—Tini iven a cenar!**

**—Ahora voy— respondí y, pensé uff justo a tiempo.**

¿Te gustaría tener una varita para ir a donde quieras y descubrir algún lugar? #HablemosDeBioetica

## CRIPTAS DISPONIBLES



### INFORMES:

#### Parroquia del Sagrado Corazón de Jesús

Calle 23-A N° 262-D X 24 Y 26

Col. Miguel Alemán, C.P. 97148

Mérida, Yuc., México.

Tel. (999) 927-45-48

#### Rectoría San Nicolás de Bari

Calle 6 x 31-A

Col. San Nicolás del Norte, C.P. 97147

Mérida, Yuc., México.

Tel. (999) 986-76-43



# CENTRO DE ESCUCHA Y ACOMPAÑAMIENTO VAMOS JUNTOS

## ¡TÚ ERES IMPORTANTE!

Aquí, te queremos escuchar.



**INFORMES Y CITAS:**

  **999 445 4633**

Lunes a Viernes de 9:00 a.m. a 12:00 i.m. / 4:00 p.m. a 7:00 p.m.  
Sábado de 9:00 a.m. a 12:00 i.m.