

Hablemos de **BIOÉTICA**

#20, NOVIEMBRE - DICIEMBRE 2023

**LA SOLEDAD
ACOMPAÑADA**

**OPTIMIZA TU
POTENCIAL**

**DESPUÉS DE LA
MUERTE**

**BURNOUT:
El agotamiento físico,
mental y emocional**

La entrevista...

**Psic. Claudia Ponce
Góngora**

El libro del mes...

Estoy en duelo





CONTENIDO

HABLEMOS DE ...

- 1 **EDITORIAL**
- 2 **OPTIMIZA TU POTENCIAL**
- 3 **¿INDIVIDUOS O PERSONAS?**
- 4 **LA SOLEDAD ACOMPAÑADA**
- 6 **¿HACER COLACIONES O NO HACERLAS?... Ese es el dilema**
- 7 **AYUDAR A BIEN MORIR**
- 8 **COSIFICACIÓN DE LA MATERNIDAD**
- 9 **DESPUÉS DE LA MUERTE**
- 10 **EL ABORTO Y LA EUTANASIA, la paradoja de la muerte**
- 12 **¡YO EMPIEZO!**
- 13 **EL ARTE DE SABOREAR LA VIDA**
- 14 **ENTREVISTA**
PSIC. CLAUDIA PONCE GÓNGORA
- 18 **VAMOS JUNTOS**
TESTIMONIO
- 19 **BURNOUT: El agotamiento físico, mental y emocional**
- 20 **NUESTRO CEREBRO EN UNA ÉPOCA DIGITAL**
- 22 **LA DEPRESIÓN NAVIDEÑA, ¿Qué es y cómo contrarrestarla?**
- 23 **PASTORAL DE LA VIDA**
- 24 **CUENTO: EL ABUELO QUE SABÍA CONFIAR**
- 28 **LIBRO**
ESTOY EN DUELO

HABLEMOS DE BIOÉTICA

Revista Bimestral

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

Mérida, Yucatán México
#20, Noviembre - Diciembre 2023

DIRECCIÓN

Pbro. Lic. Alejandro de Jesús Álvarez Gallegos

EDICIÓN

Mtro. Eric Antonio Esteban Martínez

DISEÑO

Psic. Bárbara Guadalupe Rosado Sierra

COLABORADORES

Francisco Barroso Tanoira

Eduardo Esteban Martínez

José Garfías Cáceres

Luz Gómez Castilla

Marco Antonio Gracia Triñaque

Ivette Laviada Arce

Agustín Novas Valdés

Adelina Ríos Fernández

Ana Cristina Ríos Muñoz

Noemí Rivas Montalvo

Bárbara G. Rosado Sierra

Rafael Salomón

Elizabeth Welsh Herrera



hablemosdebioetica@gmail.com



HablemosDeBioetica.Yucatan



hablemosdebioetica

EDITORIAL

Noviembre - Diciembre 2023

Hablemos de Bioética



¡Cerramos el último bimestre de este año 2023. El mes de noviembre particularmente está marcado por el recuerdo de nuestros seres queridos que han fallecido. La muerte siempre permanecerá como una gran incógnita.

¿Qué significado tiene la muerte para los cristianos?

El Catecismo de la Iglesia Católica lo resume magistralmente: <<La muerte es el fin de la peregrinación terrena del hombre del tiempo de gracia y misericordia que Dios le ofrece para realizar su vida terrena según el designio divino y para decidir su último destino. Cuando ha tenido fin “el único curso de nuestra vida terrena (Lumen Gentium, n.48) ya no volveremos a otras vidas terrenas. “Está establecido que, los hombres mueran una sola vez (Hb 9,27). No hay reencarnación después de la muerte”>>.

<<Creemos firmemente, y así lo esperamos, que del mismo modo que Cristo ha resucitado verdaderamente de entre los muertos y que vive para siempre, igualmente los justos después de su muerte vivirán para siempre con Cristo resucitado y que Él los resucitará en el último día (cfr. Jn 6, 39-40)>>. Catic n. 989

El sentido cristiano de la muerte, siguiendo el Catecismo, se puede resumir así:

- a. La muerte es el final de la vida terrena
- b. La muerte entró en el mundo a consecuencia del pecado
- c. Por la muerte, el alma se separa del cuerpo, pero en la resurrección Dios devolverá la vida incorruptible a nuestro cuerpo transformado, reuniéndolo con nuestra alma.

La mejor ofrenda que podemos ofrecerle a nuestros seres queridos que ya no están compartiendo con nosotros es nuestra oración, nuestra memoria llena de gratitud. Elevar en este día una plegaria, si se puede participando de la Eucaristía mucho mejor.

En esta edición encontraremos una entrevista con una tanatóloga que nos aclarará algunos conceptos relacionados con el duelo.

El mes de diciembre, de igual manera está marcado por eventos que le dan un especial significado a nuestra vida, la celebración de la Navidad nos une como familia y a nuestra comunidad.

Gracias por su lectura

P. Alejandro Álvarez
#HablemosDeBioetica

OPTIMIZA TU POTENCIAL

Eduardo Esteban Martínez

Actualmente existe una problemática en nuestro entorno: estamos formando personas competentes en actividades productivas, incapaces de conectar con ellas mismas y con los demás a un nivel emocional / social.

Ante la exigencia laboral, social y económica que nos encontramos en el día a día enfrentar situaciones competitivas y, por lo tanto, estresantes de la vida, así como sus eventualidades adversas, nos hallamos con un sistema educativo que no nos prepara de forma integral, sino que lo hace para una vida laboral eficiente (en el mejor de los casos), dejando la responsabilidad de la parte formativa personal en casa pero y, ¿si en casa no se cuentan con las mejores herramientas?, ¿se tienen los conocimientos adecuados para formar de la mejor manera posible?, ¿se tiene el tiempo?

Nos encontramos que, en general, las personas no están capacitadas para gestionar y regular sus propias emociones, lo que desencadena en una deficiente toma de decisiones importantes; no cuentan con educación financiera, lo que hace que usen sus recursos para generar pasivos solamente; quieren ser dueños de negocio sin saber vender; carecen de lenguaje eficiente para comunicarse o desarrollar ideas; no conocen sobre una alimentación adecuada, lo que desemboca en un desequilibrio en su salud física y emocional en el corto y mediano plazo.

Una vez que dejamos la escuela, la pregunta que más retumba en nuestro entorno es: ¿qué vas a hacer? O ¿a qué te dedicas?, cuando, a mi parecer, lo más importante es ¿quién soy? Y ¿quién quiero llegar a ser?, ¿qué tipo de ser humano quiero ser? Estas preguntas desbloquean todas las otras cuestiones: IDENTIDAD. Nunca me ha gustado responder a esa pregunta, ya que obedece a una epidemia que hasta a mí me alcanzó: identificar qué haces con quién eres.

Creo firmemente que en la fórmula **SER→HACER→ TENER** y no en su sentido inverso que nos han vendido a través de los medios y las industrias productivas. Por ello, mi propuesta es que, desde el desarrollo del SER, las acciones (HACER) de uno son de mejor calidad y la probabilidad de tener mejores resultados (TENER) son mayores.

Existe un área de oportunidad como complemento fundamental del sistema educativo para una mejor y mayor eficiencia en el desempeño profesional y emocional de la persona en el transcurso de su vida.

Las siguientes habilidades las considero fundamentales como un complemento de la educación que nos es impartida, así como herramientas para conocernos a nosotros mismos de una manera más profunda y auténtica:

- Primeros Auxilios.
- Inteligencia emocional.
- Finanzas Personales.
- Expresión Corporal.
- Oratoria.
- Nutrición y dietética.

A mi parecer, con estas habilidades la persona tendrá la capacidad de:

- Generar activos y una mejora en el uso de sus recursos.
- Aprenderá a regular y gestionar emociones para su formación personal.
- Dominar el proceso de ventas y aplicarlo para resultados óptimos.
- Expresar eficientes mensajes verbales y no verbales.
- COMUNICARSE EFICAZMENTE.
- OPTIMIZAR SU INGESTA DE ALIMENTOS.
- ELEVAR SU ENERGÍA VITAL.
- Mayor confianza y mejorar la capacidad expresiva y emotiva.

Después de todo, lo que las personas quieren es ser felices con lo que decidan hacer, y ser feliz es una emoción que se trabaja día a día. Cuando comprendamos que el proceso es más importante que el resultado, se nos abrirá una ventana a la felicidad.

“Siempre que te descubras del lado de la mayoría, es hora de detenerse a reflexionar”

Mark Twain. #HablemosDeBioética

¿INDIVIDUOS O PERSONAS?

Dr. Francisco Gerardo Barroso Tanoira

¿Cómo consideramos a los demás? ¿Cómo individuos solamente, o como personas? Porque aunque ambos términos estén relacionados, el significado es diferente. Algunas definiciones señalan que la persona es el ser humano considerado como sujeto dentro de una comunidad, mientras que el individuo es ese mismo ser, pero considerado como singularidad irreplicable que se diferencia de otros por sus pensamientos, sensaciones, experiencias y representaciones.

Desde el punto de vista legal, la persona es el sujeto de derechos y obligaciones. En México, fiscalmente hablamos de personas físicas (individuos como usted y yo) o morales (asociaciones, compañías). Y según la sociología, una persona es un ser sociable que vive y se desarrolla en sociedad, pero que nunca deja de actuar con un carácter individual, constituyendo un “yo” y un “nosotros” al mismo tiempo.

Para los personalistas, el ser humano tiene una dimensión trascendente, fundada en su dimensión espiritual. Es un sujeto social y comunitario, y su primacía ontológica en relación con la sociedad está contrapesada por su deber de solidaridad en la construcción del bien común.

Todo esto es interesante, pero regreso a la pregunta inicial: ¿consideramos a los demás como individuos o como personas? Eso va a depender de cómo los veamos. En el mundo empresarial, tradicionalmente se ha considerado al ser humano como un individuo para la producción. Un ente individual que trabaja y da resultados, que a su vez abonan a un todo, que es lo que produce la empresa. El individuo (trabajador) labora y el patrón le paga un salario por hacerlo. La responsabilidad es individual y no hay más relación que la legal. Todo esto nos viene de la Revolución Industrial, en que los seres humanos eran vistos como entes de producción. El ser humano es meramente un individuo capaz de producir y asociarse para generar valor económico.

Frederick Taylor, autor del enfoque de la Administración Científica (finales del siglo XIX), consideraba al hombre como homo economicus, pues la única motivación era ganar dinero que le ayudara a satisfacer el hambre y otras necesidades básicas, siendo completamente racional y egoísta, con el único propósito de maximizar su utilidad. Fue hasta después de 1932, con el enfoque de las Relaciones Humanas de Elton Mayo, que se descubrió que el ser humano labora por otras causas más allá del dinero, pero aún seguía siendo visto como individuo.

Yo creo que en la actualidad debemos ir más allá del individuo, considerándolo como persona. La persona es un individuo, ciertamente, pero a la que se le reconoce su dignidad, se le escucha y que tiene expectativas. Escucharlos, motivarlos, ayudarlos a crecer es tratarlos como personas. Pagarles lo justo, a tiempo, mejorar su calidad de vida y preocuparse por ellos es tratarlos como personas. Verles a los ojos, saber sus nombres y enseñarles a trabajar en equipo, así como para ser líderes, es tratarlos como personas. Inculcarles amor por el planeta, el país y la organización es también tratarlos como personas, de manera que se conviertan en embajadores de las buenas prácticas de la empresa en sus comunidades. Ayudarles a reflexionar sobre el sentido de trascendencia y la búsqueda del desarrollo espiritual también es tratarlos como personas. El salario no solamente es físico (dinero), sino también emocional (apego) y espiritual (significado y trascendencia).

Las empresas que tratan a sus trabajadores como personas permanecen en el mercado y son más productivas. Son fieles y se comprometen con ellos mismos, con lo que hacen y con las organizaciones. Podemos decir que tratar a la gente como personas es fuente de ventaja competitiva y de desarrollo sostenible en las organizaciones. Esto incluye también tratar como personas a los proveedores y a los clientes, por supuesto.

Este sentido del trato a personas también pasa al plano personal. Cuando usted da caridad a la viejita que toca a la puerta de su casa o a quien le pide en un cruce mientras cambia el semáforo, ¿le da el dinero nada más, o le mira a los ojos cuando le da el dinero? Si pasa esto último, entonces reconoce a una persona en aquella, en lugar de solo darle unas monedas para que le deje de molestar o para acallar su conciencia moral. No solo de pan vive el hombre, como dijo Jesús (Mt. 4, 3-4).

Finalmente, ¿cómo trata usted a quienes le rodean? ¿Como individuos o como personas? #HablemosDeBioética

LA SOLEDAD ACOMPAÑADA

Luz Gómez Castilla

¿Estoy solo? o ¿por qué me siento solo?

Alguna vez, te ha pasado que estás en una habitación llena de gente y te sientes invisible, hablemos de una soledad acompañada.

Con frecuencia nos encontramos, con uno de los problemas más serios que enfrentan los miembros de la familia es, precisamente, la soledad.

La soledad se percibe de diferentes maneras, para algunas personas la soledad es una situación elegida, pero para la gran mayoría la soledad supone un sentimiento con consecuencias emocionales negativas.

La soledad no es un problema individual sino un problema social que nos concierne a todos, que puede presentarse a partir de la infancia hasta la senectud ya que la soledad no entiende de edad. La Real Academia Española define la soledad como: *“la carencia voluntaria o involuntaria de compañía”*, y es difícil imaginar que quien forma parte de una familia o de una comunidad, carezca de compañía; sin embargo **la soledad es una experiencia subjetiva, porque para unos es un verdadero infierno pero para otros puede ser tranquilidad, paz y plenitud.** Sentirse solo no es lo mismo que estar solo, la soledad no es para cualquier persona, es un poder que no todos pueden dominar porque implica aceptarse a sí mismo y quererse sin depender de nadie, te hace vulnerable pero también te permite aceptar lo que es y como es sin pretender cambiarlo.

La soledad se llama y se vive de muchas maneras y no solo afecta el alma, también perjudica los cuerpos; los mecanismos biológicos son los que nos hacen sufrir cuando sin desearlo nos encontramos solos; también afecta las emociones, los sentimientos y los pensamientos; cuando se expone a diferentes situaciones, estar aislado y en constante soledad **afecta negativamente la calidad de vida y puede venir acompañado de sentimientos como el vacío, el miedo, la ira, el resentimiento, o los celos**, lo cual acelera el deterioro cognitivo comprometiendo el sistema inmune y aumentando el riesgo de enfermedades, lo que se asocia con tasas muy altas de depresión y ansiedad.

En el mundo moderno en el que vivimos, estamos rodeados de ruido y bullicio, de distracciones, de ocupaciones diarias que nos mantienen en un estado de alerta constante, las prioridades y la forma de ver el mundo ha cambiado, muchas veces dejamos de sentir esa conexión con la persona que hasta hoy nos ha acompañado en el camino, porque sentimos que esas personas que tanto nos interesan no nos entienden. Son muchos los rostros de soledad en las familias, pensemos en las madres de familia, que lamentablemente representan la mayoría de quienes se quejan por sentirse solas, que viviendo en la misma casa, compartiendo muchas horas al día, o durmiendo acompañadas, sufren de lo que podríamos llamar soledad acompañada, es importante ver que en muchas ocasiones no solo ellas lo sufren sino todos los miembros de la familia, donde el silencio, la indiferencia y el aislamiento social, traen consecuencias que no podemos imaginar; ya que se origina un profundo vacío que se instala en el interior.

En mi experiencia, los niños que están abandonados pueden sentir que sus padres están emocionalmente distantes o más preocupados por otras cosas, como resultado pueden sentirse solos, sin importancia o invisibles y es probable que se sientan desconectados emocionalmente de su cuidador principal y se sientan confundidos, incomprendidos e inseguros sin importar cuanto los amen, refugiándose o buscando la aceptación social, como primer ejemplo, las redes sociales, ya que estas les permiten hacer amigos y mantener contacto con personas de todo el mundo, sin embargo también priva a las personas de la oportunidad de hablar y socializar de manera regular, el establecer este tipo de amistades puede provocar situaciones de dependencia con personas que están pasando por un periodo de soledad utilizándolas para cubrir un vacío emocional que se está viviendo, sin embargo el uso excesivo de las redes también pueden contribuir a problemas de autoestima y sentimientos de aislamiento, es decir el desarrollo informático se ha dado al hombre de tal manera que hasta la connotación emotiva, social y psicológica, se da en torno a través de medios y no de forma directa, lo que sustituye las palabras y las emociones por imágenes que no son susceptibles en captar la emotividad, como cuando hay el contacto de los sentidos de una persona a otra, generándose de nuevo el sentimiento de silencio y soledad.

Por el contrario las personas que experimentan el sentimiento de soledad, buscan la paz en el silencio interior, en el tiempo y el espacio para la reflexión, este momento

de soledad tiene un propósito en la vida, sentirse conectados con las demás personas y así encontrar esas respuestas a las preguntas más profundas, ya que la soledad espiritual es una necesidad que ayuda a cultivar valores, como la humildad y expandir la conciencia, son tiempos de renovación y regeneración, que permiten recargar energías, liberar estrés cultivar una conexión más profunda con lo divino, nos enseña a estar en paz con nosotros mismos y a encontrar la alegría en la vida.

En la soledad encontramos un espacio sagrado donde podemos nutrir el alma, y esta se convierte en una parte prescindible del camino espiritual.

SOLEDAD ACOMPAÑADA

Quizá esta expresión haga referencia, a vivir en un permanente estado de alerta, ya que cada vez mas personas sufrimos las consecuencias de tener una vida virtual muy activa o, incluso de tener mas vida virtual que de otro tipo.

Es inevitable preguntarnos en qué momento la tecnología ha dejado de ser un instrumento de ayuda para convertirse en una necesidad o un salvavidas que nos arrastra a tener una soledad acompañada, sin dejar de sentirnos vacíos. #HablemosDeBioetica

TRANSFORMA
tus espacios
ILUMINA TU HOGAR

My Light
BE BRIGHT EVERY DAY

*Tecnología y Garantía
en Iluminación*

Niplito
¡Manos a la Obra!

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

¿HACER COLACIONES O NO HACERLAS? ...Ese es el dilema

Ana Cristina Ríos



3 veces al día...? bueno te informo que mientras duermes, pues no comes, tu cuerpo está perfectamente capacitado para resistir periodos de ayuno, por ejemplo, las 8 horas que debes de dormir, claro esas horas no te estás moviendo, pero cuando si necesitas energía en tus horarios laborales, ¿que debes hacer?

La respuesta es: Si realizas tus 3 comidas principales: desayuno, almuerzo y cena, con la cantidad suficiente de fibra, proteína, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, tu cuerpo no necesita pedirte nada por un largo tiempo. Y ¿cómo saber cuándo comer?. Las sensaciones de hambre y saciedad son las más primitivas que tiene el hombre, de hecho, de bebé las dominabas a la perfección.

Recuerda, estas recomendaciones son para pérdida de grasa, si tu meta es distinta consulta con tu especialista en nutrición. #HablemosDeBioetica

Si no tengo hambre, ¿tengo que hacer mi colación?... Jamás he hecho colación en la tarde, ¿tengo que empezar a hacerla?... Si me despierto tarde, ¿tengo que hacer mi colación de la mañana?... Los fines de semana que como mucho, ¿también tengo que hacer la colación? ...

En mi consultorio constantemente me encuentro con este tipo de preguntas, y todas son muy válidas, ya que por muchos años fraccionar la dieta en 5 y hasta 6 tiempos de comida, había sido una recomendación universal impartida por nosotros los nutriólogos.

Nuevas investigaciones científicas basadas en evidencias, han demostrado que para los pacientes con sobrepeso, obesidad y resistencia a la insulina, no es recomendable realizar tantos tiempos de comida, ya que constantemente estimulamos a la hormona insulina, encargada de transportar el azúcar que contienen los alimentos, de la sangre a los tejidos (músculo / tejido graso / hígado), si este transporte está disponible en todo momento, almacenamos grasa con mayor facilidad, y nunca le permitimos a la grasa que ya estaba almacenada utilizarse como energía.

En pocas palabras, el cuerpo únicamente gasta lo que comes y no le permites darte cuenta que ya tiene energía almacenada desde hace mucho tiempo, que también puede usar, y es la que preferimos que utilice.

Entonces... ¿Cómo podremos “sobrevivir” comiendo

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

AYUDAR A BIEN MORIR

Rafael Salomón

Ayudar a morir con dignidad, así se le conoce actualmente al hecho de quitar la vida a un ser humano de manera anticipada, eso es eutanasia y en algunos lugares del mundo además de estar prohibido se considera asesinato. Es un tema muy delicado, porque el dolor ajeno muchas veces nos hace tomar decisiones equivocadas, se mezclan sentimientos tan fuertes que, bajo la justificación de querer evitar el dolor o la agonía del ser querido, se recurre a pensar en quitarle la vida de manera indolora. Siendo sinceros, se trata de una decisión muy fuerte por lo que se refiere a la conciencia, sería quitarle la vida a alguien para que deje de sufrir.

La eutanasia considera el dolor como algo innecesario, un letargo de alguna enfermedad incurable es tema para debatir si la persona o no debe seguir con esos padecimientos, porque hablar de una sanación tal vez no sea opción ante un cáncer terminal o alguna otra enfermedad crónica.

No hay mala voluntad en esto, de acuerdo a quienes apoyan la eutanasia, más bien, es adelantar un proceso que tarde o temprano sucederá, esto sin tomar en cuenta los altos costos económicos que pueden asumir los familiares al tener a su ser querido en terapia intensiva en un hospital privado, llegan a ser sumas estratosféricas y al final, el destino de ese familiar, será la muerte.

¿Qué hacer? ¿Es necesario esperar hasta el final? ¿Ya no se va a recuperar? Cada caso es distinto, así como las condiciones y el entorno, de manera que se trata de una cuestión de valores, creencias y por supuesto en ciertos casos de economía.

Todo se tendrá que evaluar y se deberá observar desde la realidad de cada familia.

Como creyentes, debemos elegir la vida y protegerla, esperar el desenlace y el momento en que Dios decida que nuestra existencia dejará de ser en este mundo, pero, debemos apoyar en todo momento el respeto por la vida y con este comentario dejo clara la posición de nuestra iglesia.

¿Qué sucede cuando la voluntad de la persona es dejar de vivir? En este caso, se considera un suicidio, a menos que esa persona exprese su deseo de terminar con su propia vida.

En los países como España o Suiza donde sería legal hacerlo y aunque parezca sencillo, realmente no lo es. Las leyes de esos países cuidan de manera absoluta cada detalle, llenando formularios y pasando una serie de pruebas psicológicas, además, se realizan dos intentos antes de llevar a cabo el procedimiento, de manera que se abre la posibilidad de arrepentimiento, es decir, cancelar todo el proceso para quitarse la vida.

Pensar en la eutanasia como respuesta, nunca deberá ser una opción para quienes confiamos en las enseñanzas de nuestra iglesia católica, pero, aunque no se trate de un creyente, **el respeto por la vida debe ser un aspecto humano que debe permanecer por encima de cualquier interés, ya sea político, económico o social.** Acompañándonos en este caminar eligiendo la vida la cual debemos considerar como un don y un privilegio, por ello debemos cuidarla, protegerla y preservarla.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la eutanasia como aquella “acción del médico que provoca deliberadamente la muerte del paciente”. Se puede realizar por acción directa: proporcionando una inyección letal al enfermo, o por acción indirecta: no proporcionando el soporte básico para la supervivencia del mismo. En ambos casos, la finalidad es la misma: acabar con una vida. #HablemosDeBioetica

COSIFICACIÓN DE LA MATERNIDAD

Ivette Laviada Arce

Continuamos con la reflexión sobre la maternidad vista como un bien social derivado del informe de la Plataforma Global Women of the World.

En esta entrega abordaremos el controvertido caso de los vientres de alquiler o maternidad subrogada ya que aun cuando el proceso "se pinta" de altruismo, en la realidad es todo lo contrario, se trata de una violación a la dignidad de la madre y del bebé gestado; no constituye ningún progreso ni avance social aun cuando la ciencia haya logrado que los procedimientos que se realizan en algunos países -donde es considerado legal- tengan éxito.

Las implicaciones éticas de este comercio novedoso son varias y podemos destacar como las más relevantes que esta práctica explota a la mujer, trafica con personas pues convierte a los niños en productos de consumo, a tal punto que quienes "encargan" un niño lo hacen incluso exigiendo estándares de calidad del "producto" adquirido.

De todos es sabido que la vida humana no es un bien enajenable y con el método de la subrogación han vuelto la maternidad un "bien de consumo" y al niño gestado "un producto".

Es verdad que hay numerosas parejas que son estériles, y ven en el procedimiento una luz de esperanza para tener un bebé, el grave problema que subyace en este aparente caso de altruismo es la forma en la que tratan a las mujeres que rentan su cuerpo para que otras parejas realicen su sueño de ser padres a costa de lo que sea.

Según el informe antes citado, la subrogación se encuentra invariablemente unida a las redes de prostitución, ofreciendo a las mujeres un trabajo respetable o el pasaporte a cambio de la subrogación.

La reciente guerra en Ucrania dejó al descubierto el gran negocio que representa para ese país la renta de vientres, ya que por procedimiento les cobran a las parejas entre 40,000

y 50,000 euros, y la mujer que para ello compromete no sólo su vientre sino su vida entera sólo recibe una muy pequeña porción de esa cantidad, el negocio lo realizan los despachos que hacen los contratos y los médicos tratantes.

Si la ciencia ha demostrado el vínculo que une a una mujer con el bebé en gestación, esta práctica no contempla la contención emocional de estas mujeres, quienes sufren consecuencias psicológicas, poco les importan una vez que entregaron el bebé.

Y no podríamos pasar por alto la variedad de situaciones imprevistas que pudieran presentarse en medio de la gestación, como la posibilidad de un embarazo de alto riesgo para la salud de la madre, que el bebé presente malformaciones, que se trate de un embarazo gemelar o que los padres contratantes se arrepientan a mitad del embarazo. Ya ha sucedido que ante un embarazo gemelar los padres contratantes sólo quieran a uno de los niños y que ante un bebé con una discapacidad el niño fue rechazado.

Esta nueva forma de explotación de mujeres, que cosifica la maternidad y que prostituye el cuerpo de la mujer evidencia que el bien superior del menor no importa para nada sino sólo la satisfacción de un par de adultos que quieren cumplir el deseo o capricho de ser padres a cualquier precio. #HablemosDeBioetica



DESPUÉS DE LA MUERTE

Pbro. Lic. Alejandro de J. Álvarez Gallegos

En el mes de noviembre celebramos y recordamos a nuestros difuntos. Ciertamente no estamos preparados para afrontar la muerte. Podemos tomar muchos cursos, diplomados y talleres de tanatología, pero en el momento de enfrentar la muerte pareciera que todo se nos viene abajo, pero todo esto nos sirve como herramientas de apoyo.

Esto es cierto, pero no podemos conformarnos que sea así. Necesitamos entrar en el proceso del duelo, no huir de él. Podemos inventar mil excusas para no hacer el duelo, pues creemos que "el tiempo lo cura todo", y no es así.

El duelo es el proceso por el cual lo seres humanos nos enfrentamos al dolor y al sufrimiento y nos reconocemos vulnerables, y después aceptamos la sanación de la herida que provocó la muerte de esta persona que tanto amábamos.

Hay muchas preguntas que nos hacemos ante la muerte de un ser querido. Estas preguntas nos pueden angustiar si no encontramos respuestas, y la mayoría de las veces así sucede. ¿Qué lectura le puedo dar a mi vida después de este acontecimiento?

Los grupos de ayuda pueden ser una herramienta eficaz para superar la tristeza o depresión por la pérdida de un ser querido. En la parroquia del Sagrado Corazón de Jesús, en la Col. Alemán, sede de la pastoral de la vida; impartimos un taller del duelo para personas que aún no han podido superar la muerte de una persona amada. Acércate y pide informes directamente en oficinas.

La muerte no es el final, es el principio de una nueva vida en la eternidad.

#HablemosDeBioetica



TALLER VIVENCIAL

"Estoy en duelo"

Para personas que han experimentado la muerte de un ser querido

Pastoral de la Vida
ARQUIDIÓCESIS DE YUCATÁN

☎ **999 927 45 48**

📍 **Parroquia del Sagrado Corazón de Jesús**
(Col. Miguel Alemán).

pastoralvidayucatan@gmail.com

EL ABORTO Y LA EUTANASIA, Paradoja de la muerte

Mtro. Marco Antonio Gracia Triñaque

Estimados lectores, hoy quiero hablarles de dos temas de por sí complejos: **el aborto y la eutanasia** como **paradoja de la muerte**, para hacer referencia a la realidad de estas situaciones. Con el aborto, estamos legislando para que una madre pueda matar a su hijo, en tanto lo traiga en su seno; con la eutanasia, estamos legislando para que los hijos puedan matar a sus padres cuando estos sean un estorbo. La paradoja es evidente: **poner a padres e hijos en contra con un denominador común, la muerte de unos y otros.**

Primeramente hablaremos del aborto: mucho se ha dicho sobre el mismo y no necesariamente de la manera adecuada. Los que promueven el aborto, cargados de eufemismos, de mentiras y de afirmaciones contrarias al dato científico nos dicen que: lo que hay ahí, no es más que un cúmulo o un conglomerado de células, como si de un tumor se tratara; no siente nada, no es un ser humano, mucho menos persona humana; es un pre-embrión, todavía no es humano; es como quitar un quiste; es un parásito en el cuerpo de la madre; no tiene implicaciones, no pasa nada... en fin, si de poner excusas se trata, pues nunca terminaríamos.

¿Cuál es la realidad? **Decir que lo que está en el vientre materno no es un ser humano, va en contra de toda evidencia científica, por tanto, no es una verdad objetiva.** La ciencia, desde biología molecular, la genética y la embriología, nos demuestra que, desde el momento en que se fusionan los dos pronúcleos de los gametos (óvulo y espermatozoide) surge un nuevo ser que no es el padre ni la madre, que además cuenta con un código genético diferente, pues la madre aporta 23 cromosomas y el padre los otros 23. La especie humana, se caracteriza por contar con 46 cromosomas en todas sus células menos en las reproductivas que tienen la mitad, al unirse los cromosomas de ambos gametos, **desde el momento de la concepción, tenemos un nuevo ser con 46 cromosomas, por ser los gametos de la especie humana, el ser vivo resultante es un ser humano, un miembro de la familia humana.** Esto no es un postulado moral, una idea filosófica o una cuestión religiosa, es simple evidencia científica y, negar esta evidencia, es signo de necedad y es una postura ideologizada y acientífica.

Ahora bien, si la ciencia me dice que desde el momento de la concepción, nos encontramos ante la presencia de un

ser de la especie humana, la filosofía, desde la antropología filosófica, la metafísica y la ontología, nos dice que, ese ser humano, por el mero hecho de pertenecer a la especie humana, posee una naturaleza racional, por poseer dicha naturaleza, es un ser diferente a todos los demás seres vivos, es único e irreplicable, posee una dignidad, por tanto, que es intrínseca, propia, y de ésta brotan una serie de derechos humanos que son inviolables, en especial el derecho a vivir, sin el cual, no existirían los demás derechos, es por esto que, la filosofía, nos dice que ese ser humano es además una persona humana. Visto así, cualquier atentado contra esta desde el momento de la concepción, es un atentado contra la vida de una persona humana y por eso el aborto es un acto gravemente ilícito, pues lo que se aborta no es un conejo o una zanahoria, sino una persona humana inocente y vulnerable.

Los países que han despenalizado el aborto, no todos tienen las mismas causales, aunque una vez aprobada una de ellas, las demás vienen como efecto dominó, una detrás de otra. Estamos frente al mayor genocidio en la historia de la humanidad.



Después de estas breves ideas, hablemos sobre la eutanasia, entendida como la acción u omisión, que en su naturaleza o en su intención procura la muerte a fin de eliminar todo sufrimiento y dolor. ¿Qué debemos tener en cuenta aquí?: el fin buscado, en este caso, eliminar todo sufrimiento y dolor, es un fin bueno; sin embargo, el medio empleado en la eutanasia, es matar. Si aplicamos el principio ético que dice que **el fin no justifica los medios**, la eutanasia, es de suyo, un acto intrínsecamente ilícito. El término de eutanasia, es un eufemismo: lo que se da como buena muerte, es realmente un homicidio.

No podemos hablar del “derecho a morir” pues, como tal no existe. Existe el derecho a vivir y, como tal, el deber que conlleva, que es el de preservar, proteger y cuidar la vida, no quitarla.

El médico o el personal de salud, traicionarían su vocación si practican la eutanasia o suicidio asistido, pues son contrarias a la ética médica. Podemos mencionar también algo sobre el encarnizamiento terapéutico que es prolongar innecesariamente la vida de un paciente con medios extraordinarios que no van a curarlo sino a prolongar su agonía y dolor.

La alternativa humana y ética a la eutanasia y al encarnizamiento terapéutico es la humanización de la muerte, lo que se conoce con el nombre de ortotanasia, que sería la muerte correcta, es decir, permitir que llegue el proceso natural de muerte sin que le falten al paciente los cuidados ordinarios (oxigenación, hidratación, alimentación, higiene, cuidados paliativos y acompañamiento) si estos cuidados no faltan, podemos prescindir de todos aquellos cuidados extraordinarios sin cometer por ello una eutanasia o un encarnizamiento terapéutico.

Como conclusión podemos afirmar que, ante el aborto y la eutanasia, siempre hay una alternativa: **cuidar y proteger la vida.** La grandeza de la humanidad está determinada esencialmente por su relación con el sufrimiento y con el que sufre y con aquellos que están más indefensos y desprotegidos. Una sociedad que no logra aceptar a los que sufren y no es capaz de contribuir mediante la compasión a que el sufrimiento sea compartido y sobrellevado también interiormente, es una sociedad cruel e inhumana, ya que, una sociedad que ha negado el respeto absoluto a la vida, se transforma en una sociedad que mata.

Quisiera terminar con las palabras que dijo en su momento Juan Pablo II en su encíclica El Evangelio de la vida: **“¡Respetar, defender, amar y servir a la vida, a toda vida humana!”** (EV 5), porque **toda vida importa, cada vida importa, digamos sí a la vida.** #HablemosDeBioetica



El don de la vida, siempre misterioso para nosotros, nos cautiva aún más viendo que Aquel que nació de María es la fuente y protección de cada vida. En Jesús, el Padre nos ha dado un hermano que viene a buscarnos cuando estamos desorientados y perdemos el rumbo; un amigo fiel que siempre está cerca de nosotros; nos ha dado a su Hijo que nos perdona y nos levanta del pecado.



Carta apostólica Admirabile signum del Santo Padre Francisco sobre el significado y el valor del Belén, 3 1° de Diciembre de 2019

Mi parroquia es un espacio seguro

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

Todos somos Iglesia

LÍNEA DIRECTA 9994.45.31.25

¡YO EMPIEZO!

Adelina Ríos Fernández

Toda la semana estuve meditando sobre que deseaba escribir para la revista y de repente me viene a la mente una epifanía; y digo esto, porque considero que es un tema sustantivo en la vida de cualquier persona que esté sobre todo en el camino del autoconocimiento; de igual manera, porque es algo que me falta a mí también por resolver, y me dije creo esta es una gran oportunidad.

Me refiero al fascinante y a la vez ensortijado mundo de las creencias.... Uyuyuy se oye fácil pero su envergadura tiene resultados inimaginables, así te lo digo. Como bien sabes **todos tenemos nuestro propio sistema de creencias y es único para cada quien**, inclusive entre hermanos de mismos progenitores cada uno tiene el suyo, claro con algunas similitudes, pues todo influye. Los estudiosos dicen que desde temprana edad hasta los 6-7 años es cuando el niño/a va desarrollando diferentes capacidades cognitivas, emocionales y físicas, que le permiten irse adaptando a su entorno; de igual modo, van adquiriendo creencias, normas y valores que aprenden de otras personas a través de la observación y la emulación, pero esas creencias pueden no ser funcionales para ti.

Toda realidad se desarrolla iniciando con el pensamiento o creencia, de ahí se detonan las emociones, luego las acciones; con todo ello, se define tu destino y por ende tus resultados satisfactorios o no.

¿Te das cuenta donde inicia todo? Acertaste con las creencias, estas pueden ser "limitantes o potenciadoras", ya te imaginas el resultado si son de una u otra forma; haz una pausa y ponte a meditar concienzudamente sobre el sistema de creencias que rige toda tu vida y luego seguiremos algunos pasos para transformarlas.

1.- Haz una selección de cuáles son

las creencias limitantes -te generan conflicto y son un impedimento para lograr tus objetivos- y las potenciadoras -todo fluye y te integras fácilmente a otra persona, proyectos, etc.

¿Te preguntarás? ¿Como las puedo identificar? pues bien observa tu lenguaje ... ejemplo: yo creo que esto es así..... o NO puedo hacer eso.... o mi mamá me dijo que lo haga así; de igual modo, ve al resultado final de alguna acción tuya y pregúntate ¿Qué pensamiento o creencia me impidió obtener un resultado favorable?, o de igual modo ¿Qué dio impulso para que los resultados sean positivos?

2.- Cuestiona: ¿Cuál es el origen de esa creencia? ¿Qué pasa si lo hago diferente? Ahí es como abrir una caja de pandora. Ejemplo: Siempre que me da el sol me salen ampollas. ¿De dónde o de quién aprendí esa creencia? O bien decirte simplemente, ¿Qué pasa si me expongo al sol poco a poco y así sucesivamente? **Desafía tus creencias limitantes poco a poco, rómpelas y transfórmalas.**

3.- La creencia modificada debe hacerse repetidamente para asumir la confianza e instalarla en la mente de manera consciente, para que posteriormente quede en el inconsciente, tal como las has llevado toda tu vida sin darte cuenta. Tienes que ver el costo-beneficio y arriesgarte, sobre todo si no le aporta nada bueno a tu vida. Recuerda que puedes modificar solo las creencias que estén bajo tu control; decir creo que nunca me voy a sacar el <<gordo de la lotería>>, estarías en lo cierto, pues no depende de ti, tendrías que comprar las series completas para asegurarlo.

Lo más difícil es la identificación y selección de las creencias, es un trabajo de mucho análisis, reflexión, voluntad, humildad, disciplina y valentía.

Vamos hacer un ejercicio:

Creencia adquirida por ti o aprendida de otros

Siento que NO me debo postular a ese nuevo puesto

Argumento de la creencia

Tengo la preparación, pero NO me siento suficiente para esa responsabilidad

Origen de la creencia -si la sabes-

Mi maestra me decía que era un "burrito" porque no siempre hacía la tarea. -Si no sabes el origen- puede ser miedo a salirse de tu zona de confort y el plan de acción será diferente

¡Cuestiónala!

Mmm la realidad es que no siempre hacía la tarea porque tenía que cuidar a mi abuelita, pero cuando la hacía recuerdo que me gustaba y la hacía bien...entonces Si puedo intentarlo

Plan de Acción ¿Qué puedo hacer para modificar la creencia?

1. Mantenerme actualizado en mi profesión/oficio
2. Escuchar audios, leer libros, sobre seguridad y confianza para fortalecerlas
3. Hacer afirmaciones positivas -Yo Si puedo, quiero y merezco tener un empleo mejor-
4. Arriesgarme a postularme en un nuevo empleo y tomarlo como un desafío, o ver las áreas de oportunidad de ese intento para fortalecerlas y volver a intentarlo

Lo importante es que hagas algo con la energía de tu cuerpo y pasemos del piloto automático al piloto manual, al menos en tanto nos conocemos y estamos en proceso de transformación. ¿Te animas a transformar tu vida?

¡YO EMPIEZO!

"Tus creencias no están hechas de realidades. Es tu realidad la que está hecha de creencias".

Richard Bandler #HablemosDeBioética

EL ARTE DE SABOREAR LA VIDA

Noemí Rivas Montalvo

TALLER "EL ARTE DE SABOREAR LA VIDA."

El título de este taller nace como una respuesta al título del libro "El arte de amargarse la vida" de Paul Watzlawick, la razón es muy sencilla, **vivimos tratando de amargarnos la vida, y es tan grande el proyecto que puede transformarse en arte**, y en el taller buscamos descubrir las formas y tareas que nos hemos impuesto para amargarnos la vida, para cambiar y encontrar como saborear nuestra vida.

¿Cómo poder saborear nuestra existencia? Vivimos todos los días haciendo multitareas, tenemos tantas que nos saturamos, tenemos que atender nuestras redes sociales, realizar tareas de limpieza en casa, compras de alimentos, revisar tareas de los hijos, trabajo en la oficina, ir al gym, salir con las amigas, compromisos sociales, recordar todas las fechas de cumpleaños de familia y amigos, comprar los regalos, etc.

Vivimos tratando de cumplir con las expectativas de los que nos rodean, y como es muy difícil de lograr, terminamos los días a veces insatisfechos, a esto vamos a agregarle nuestro pensamiento catastrófico, pensando mas en lo que puede salir mal y en las desgracias que pueden caer que en las bendiciones y circunstancias positivas, a este coctel le agregamos la culpa, el sentirnos culpables de tantas cosas que nuestros días se convierten en una piedra inmensa que cargamos, si agregamos a todo esto la rutina, lo mismo todos los días, ir, volver, lavar platos, hacer trabajo de oficina, ir de aquí a allá, y ahora tómate este coctelito todos los días y entonces entenderemos tu mal humor, tu depresión, tu falta de sentido de vida, tu falta de oración (no hay tiempo) tu falta de relación con tus hijos, de conversaciones para escucharlos no para corregirlos.

Por lo anterior en este taller buscamos abrir un cambio de perspectiva, como decía el griego Epicteto "el hombre no es perturbado por las cosas que suceden, sino por la interpretación que hace de ellas"

Buscamos encontrar nuevos caminos para disfrutar esta existencia que Dios nos regalo y que tiene un final, no es eterna, así que hay que encontrar un cambio con la única finalidad de ser feliz.

"Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia" dice Jesús, para llenar nuestra vida de positividad de amor de Dios porque una verdad mas grande que una catedral es la que dice en la Biblia "de lo que esta lleno tu corazón rebosan tus labios"

Podríamos entonces resumir, para que tengo que saborear mi vida, para ti y para los que te rodean, y porque no tienes otra, es la única, así que vamos empecemos a saborearla a disfrutarla es un regalo nada mas y nada menos que de Dios. #HablemosDeBioética

ENTREVISTA

Psic. Claudia Ponce Góngora

Pbro. Lic. Alejandro de Jesús Álvarez Gallegos

“La tanatología es una disciplina del área de la salud mental que se enfoca a los procesos de muerte, de pérdidas y de duelo”

Claudia, muchas gracias por aceptar la entrevista a la revista Hablemos de Bioética. Muchas gracias.

Pues mira, tú eres una especialista en psicología y también en tanatología, entre otras cosas. La primera pregunta que quisiera hacerte es, ¿qué es la tanatología y por qué se le asocia al duelo?

Ok, la tanatología es una disciplina del área de la salud mental que se enfoca a los procesos de muerte, de pérdidas y de duelo. De ahí que haya esta asociación, en los orígenes de la tanatología se hablaba mucho de los procesos de la muerte, qué era la muerte, el bien morir. Y a partir de ahí, pues todos sabemos que la muerte tiene que ver con un proceso de pérdida, y toda pérdida genera un duelo. La tanatología se fue extendiendo, porque en un principio estaba enfocada en procesos únicamente de muerte. Y pues, obviamente, se fue extendiendo porque nos fuimos dando cuenta los especialistas en el área de la salud que **podemos hacer duelos por otros tipos de pérdidas, no únicamente pérdidas de vida sino pérdidas de aspectos de humanismo, pérdidas materiales, pérdidas de vida, de salud física, mental, emocional**, entonces este es el abanico que abarca esta disciplina en el área de la salud mental.

¿Cuáles son los diferentes tipos de duelo que existen, que pueden existir?

Bueno, es muy interesante. Esto va a depender de diferentes teóricos, ¿no? Hay quienes hablan, por ejemplo, de un duelo anticipado. Cuando tenemos una enfermedad crónica degenerativa, por ejemplo, y sabemos que esto puede decantar en la muerte, tenemos una experiencia de duelo anticipado. O por ejemplo, hablando de otro tipo de pérdidas, cuando alguien le piden el divorcio, o cuando alguien le dicen, bueno, se cerró una relación laboral, vivimos un duelo anticipado.

Hay duelos que de pronto pueden ser crónicos. Cuando no se hace un trabajo terapéutico, estamos en estados emocionales que de alguna manera u otra nos llevan a estados de salud mental y emocional poco saludables y son crónicos porque se mantienen en el tiempo. No resolvemos culpas, no resolvemos asuntos pendientes, no resolvemos la tristeza, la añoranza, el enojo y entonces estamos en un duelo crónico.

Hay duelos que son ambiguos, ¿no? Estos se dan, por ejemplo, cuando tenemos a una persona en un estado vegetal, en un estado vegetativo, por ejemplo, tenemos un cuerpo, pero pues no está ya la persona, o cuando tenemos por ejemplo desapariciones forzadas sentimos que todavía hay un vínculo pero no tenemos el cuerpo, o sea puede

ser que está el cuerpo y no esté la esencia de la persona o puede ser que no está el cuerpo pero esencialmente si está la persona, eso se conocen como pérdidas ambiguas que llevan a duelos ambiguos.

Hay duelos que de pronto se congelan porque las circunstancias, que se llaman duelos congelados, circunstancias en las que la misma vida te lleva a tirar para adelante y entonces hacemos así como que una pausa, no hacemos el trabajo emocional, continuamos por la vida y nos explotan este tipo de procesos, porque no hay un trabajo emocional, por ejemplo, las pérdidas perinatales, los bebés que se pierden en el útero, sobre todo en el primer trimestre de gestación. Duelos desautorizados también son, por ejemplo, cuando las personas que tienen alguna discapacidad mental, la sociedad cree que estas personas, ante las pérdidas, no sienten o no tienen un proceso de duelo.

Ahora, por ejemplo, clínicamente hablando, hablamos de un duelo agudo, que son un conjunto de síntomas que se manifiestan durante los primeros seis meses que van acompañados de desorganización, de rumiaciones y de ciertos síntomas en el cuerpo físico, mental, emocional e incluso espiritual.

Durante los primeros seis meses de la pérdida hay mucho desajuste. Y si este duelo no se resuelve, entonces ya podemos caer en un duelo crónico que ya es de carácter como más patológico.

¿Todos los duelos por muerte son iguales? No. Los duelos tienen un carácter de universalidad porque todos ante la pérdida entramos en un estado mental y emocional que lo que sucede es que compartimos una serie de características pero que se manifiestan de forma diferente, ya, por ejemplo, yo puedo estar muy enojada ante una pérdida, ¿no? Porque no era lo que yo quería, etc.

Pero la manera en la que yo experimento el enojo y expreso el enojo es muy diferente a la que tú vas a sentir. O sea, los dos vamos a pasar por un estado de enojo, por un estado de frustración, por un estado de shock, pero la manera en la que esos estados se manifiestan y se expresan son diferentes en cada individuo.

Ahora, en el mes de noviembre, pues en México está muy arraigado celebrar a los difuntos y lo celebramos de muchas maneras, desde las más folclóricas hasta las más religiosas, hasta las más serias en los altares, en ofrendas, en los pibes aquí en Yucatán, todo gira en torno a los muertos. Pero también es cierto que en esta época mucha gente siente nostalgia, tristeza, recuerdo por sus muertos, por sus difuntos. ¿Cómo vivir esta experiencia sin que necesariamente nos lleve a una depresión o a un decaimiento de los ánimos? ¿Cómo vivir la esperanza de que es parte de la vida el morir?

Acá hay algo muy importante que quisiera aclarar. Hay un modelo que nos dice que el duelo implica la depresión. No. No necesariamente tenemos que caer clínicamente hablando en una depresión. La depresión es un conjunto de síntomas que se da de manera consistente en un tiempo determinado. Pero si se manifiesta la tristeza profunda. Entonces, acá hay algo muy importante. En el duelo solemos hacer como que viajes al pasado, donde recordamos a las personas que amamos que hoy ya no están. El arte acá es aprender a regresar al pasado y de ahí cosechar la riqueza de lo vivido para regresar con gratitud en el corazón. Ya, eso es parte del ejercicio, la invitación que tenemos todos nosotros:

Regresar y poder decir qué buena vida, qué vida abundante, qué vida tan plena en el amor. Esto no está muerto, esto se mantiene. Hay viajes al pasado que de pronto son estériles porque nos quedamos en la imposibilidad o la carencia o la desesperanza. Esto que tuve ya no va a volver. No, materialmente no vuelve, pero espiritualmente sí vuelve, porque somos lo que hacemos en la vida de los demás. Es de la trascendencia. Entonces, esto que nos dejan nuestros ancestros o la gente con la que convivimos, eso no muere, ya.

Si aprendimos de alguien un valor o una actitud como puede ser el servicio y esto ya forma parte de nuestra vida, esta es la manera en la que esta persona sigue estando presente en nuestra cotidianidad, entonces la añoranza es una cualidad de cualquier persona en duelo, pero también post duelo. **Eventualmente solemos regresar a estos lugares donde el corazón fue pleno y feliz.** El objetivo es regresar siempre con una buena cosecha, con un fruto abundante que podamos todavía palpar en el presente.

Por eso hablamos de valores, por eso hablamos de virtudes que son elementos que trascienden en la vida del ser humano. Definitivamente acá hay algo muy importante. La cultura juega un papel importante. Tenemos nosotros una cultura de muerte, pero que exalta la muerte y que busca precisamente esto, son costumbres de conexión para mantenerlos vivos, para recordar que nadie muere del todo. Entran acá también rasgos de personalidad.

Si hay una persona que de pronto tiene tendencia a la tristeza, tiene tendencia a la depresión, una persona que le cuesta mucho trabajo mirar sus recursos, definitivamente que estos viajes al pasado de la ignorancia la va a vivir desde la carencia, desde lo que no tengo, desde lo que no va a volver, desde lo que ya no tendré nunca más, entonces importa mucho con un papel muy importante nuestros rasgos de personalidad también y esto tiene que ver con nuestra historia personal.

Si eres una persona introvertida, por ejemplo, lo vas también a canalizar por allá, te vas a cerrar. Por ejemplo, si eres extrovertido, pues vas a buscar salir, también como un mecanismo de defensa, ¿no? Para hacer tu ruido exterior. Eso se llama afrontamiento, ¿no? Ante una pérdida hay afrontamientos. O sea, hay personas que salen a manejar estas circunstancias, pues hay quienes son introspectivos, ¿ya? Y hay quienes se van exactamente, que se van al viaje interior, que van a buscar el sentido, que esto está muy bien, y hay quienes se van al exterior, o sea, como que no quiero pensar, no quiero conectar.

Y entonces, como están muy volcados hacia el mundo es un afrontamiento que se llaman de desconexión. Hay unos que nos ayudan a conectar, hay afrontamientos de conexión y unos de desconexión, ¿no? El de conexión es aquel que nos ayuda a resignificar la pérdida y a encontrarle sentido a la vida, ¿ya? Y hay afrontamientos que son de desconexión, nos desconectan de nosotros, de la capacidad de poder transitar por estados emocionales como la tristeza, como el enfado, como la frustración, que como son incómodos nadie los quiere, ¿no? Pero todas estas emociones traen un tesoro y también tienen una función realmente. Entonces a veces tendemos a evitar y pues nos perdemos de esta oportunidad de crecimiento.

“En el duelo solemos hacer como que viajes al pasado, donde recordamos a las personas que amamos que hoy ya no están. El arte acá es aprender a regresar al pasado y de ahí cosechar la riqueza de lo vivido para regresar con gratitud en el corazón”

¿Cuánto tiempo debe durar el duelo?

Pues mira, hay muchísimos teóricos que hablan al respecto. Lo que pasa es que el duelo va más allá de un estado emocional y de un conjunto de síntomas. Y tiene que ver también con la relación o con el vínculo que se establece con la persona ya fallecida. Si hablamos de un conjunto de síntomas, podemos decir que durante el primer año de la pérdida estamos en un proceso de ajuste, donde vamos a resentir muchísimo la ausencia. Entonces el primer año es el año de los golpes, del ajuste, de la desorganización. El segundo año es el año como que del aprendizaje. Bueno, el año pasado se vivió la ausencia de esta manera, ya yo puedo elegir cómo vivirla en esta segunda vuelta al sol para que ya el tercero, ya te la sabes, por así decirlo, de todas todas, ¿no? Esto es un modelo que nos dice, necesitamos alrededor de dos años, dos y medio, tres, ¿no? Hay modelos teóricos que nos dicen, que el duelo ni se supera ni se resuelve porque no es un problema matemático.

Claro, tienes que resolverlo, pero espérate porque yo siempre pongo el ejemplo, a una niña que se le muera su papá a los 7 años, a los 15 lo va a volver a extrañar porque no va a bailar su vals y cuando se case también y cuando tenga hijos y, es natural que brote una lágrima. **El duelo es una experiencia y es un camino de la vida que todos transitamos**, ¿no? La vida misma es un camino y tiene sus momentos fuertes, sus momentos difíciles.

El duelo es parte del camino de la vida, donde de pronto nos pueden asomar nuevas experiencias que nos ayuden a resignificar la pérdida y no importa cuántos años hayan pasado. Hay seres que siempre los vamos a extrañar, por qué es nuestra naturaleza. Ser seres emocionales, ser seres que se vinculan y que constantemente estamos buscando como conservar el vínculo. Entonces podemos hablar de una durabilidad para algunos modelos, dos años, por ejemplo, y también podemos hablar más de una durabilidad de la experiencia de la pérdida.

¿Debo ir a terapia si me encuentro en un proceso de duelo?

Es recomendable. Más bien, ¿cuándo ir a terapia? Todos en nuestra historia personal nos vamos llenando de herramientas. Si a mí desde chico me naturalizaron la muerte como un proceso o una experiencia inherente a nuestra condición, se habla abiertamente, tengo capacidad para manejar mis emociones, para enfrentarme a los problemas, pues hay muchísima gente que no necesita un espacio terapéutico ya, porque tiene recursos intrapsíquicos y aquí la espiritualidad tiene un papel muy importante. Quienes tienen una vida espiritual tienen mayores recursos para dar ciertos saltos emocionalmente hablando. ¿Cuándo recurrir?, cuando sentimos que no tenemos herramientas, cuando ya agotamos de pronto incluso todos nuestros recursos o cuando de plano nos decimos, no tengo recursos para manejar eso. Entonces, allá puede suceder también que uno sienta que tiene recursos y que está manejando todo perfectamente bien, pero una bandera roja es cuando en la cotidianidad no somos funcionales, cuando perdemos funcionalidad en nuestra vida cotidiana, cuando ya hay una alteración en ciertas alteraciones en el sueño, alteraciones en la alimentación, en la rutina diaria, en el concepto de tiempo-espacio, ahí aunque pensemos que estamos bien siempre necesitamos a quien nos diga, oye, esto no está siendo saludable, más que bien o mal, en el mundo de la psicología hablamos de lo que es saludable mental y emocionalmente, o no saludable. Entonces esto no está siendo saludable.

El afrontamiento de conexión es aquel que nos ayuda a resignificar la pérdida y a encontrarle sentido a la vida; los afrontamientos que son de desconexión, nos desconectan de nosotros, de la capacidad de poder transitar por estados emocionales como la tristeza, como el enfado, como la frustración, que como son incómodos nadie los quiere.

¿Los niños y adolescentes viven el duelo igual que los adultos?

Sí y no, nuevamente en cuanto a que somos todos individuos diferentes, pero hay que tener en cuenta algo; un niño es un ser humano en formación, en crecimiento y, lo mismo que un adolescente, están en la etapa de configuración de su persona, entonces puede ser que la sintomatología, estoy hablando de la desorganización, el desborde emocional, sea de una manera diferente que la etapa adulta.

Ya niños, jóvenes y adolescentes sí viven procesos de duelo con síntomas muchísimo más agudos porque no tienen las mismas herramientas o capacidades intrasíquicas que tiene un adulto. Por eso hay que prestarles muchísima atención, o sea, el adulto ya sabe cómo regularse, un niño no sabe cómo regularse, el adulto que ya pasó por otras pérdidas ya sabe de alguna manera u otra manejarlas, el niño que está enfrentando una primera pérdida se llama experiencia fundante, esta primera experiencia de pérdida no sabe cómo manejarse.

Por eso no hay que subestimar la pérdida ante un niño, o sea que no tome en cuenta, no le digas, no le cuentes, se dan cuenta perfectamente de que perdieron a la abuela, perdieron al abuelo. Totalmente. O sea, hay que tener en cuenta que su capacidad cognitiva, sus habilidades de pensamiento no tengan la misma madurez que el alumno adulto, no quiere decir que no puedan pensar, que no puedan razonar. Su capacidad de razonamiento es diferente, pero están razonando, claro que se dan cuenta de los cambios, incluso los niños. Ya los estudios nos dicen que cuando hay un bebé de cero a dos años, pensamos que no se da cuenta de la vida, pero no es así, claro que sí se da cuenta.

O sea, los niños recienten la ausencia. Por ejemplo, si fallece mamá o si fallece papá. Y hay toda como una terapéutica entre comillas, o sea, toda una estructura, una propuesta de trabajo con estos niños que, por ejemplo, pierden a sus progenitores o algún cuidador primario. Pero, por supuesto, que hacen duelo y,

por supuesto, que ellos necesitan ser atendidos. **El niño o el adolescente que en una experiencia de pérdida no es acompañado, es un adulto que no va a tener herramientas.**

Nuestras experiencias fundantes se dan en la infancia a temprana edad. Entonces, acá hay que atender, por supuesto que sí. La clave con los niños y con los adolescentes va a estar en el acompañamiento que le den sus cuidadores. ¿Van a dar el salto? Sí, y todo está en cómo se les acompaña y cómo se les viene la cajita, le digo yo, de herramientas, tanto emocionales como mentales e incluso espirituales.

¿Tú crees que la fe en Dios, la recepción de los sacramentos, una vida de oración, ayuda a una persona que acaba de tener una pérdida con un vínculo afectivo fuerte a que este proceso sea más ágil, por no decir rápido?

Sí, la vida espiritual que se puede traducir en la búsqueda de un sacramento, la búsqueda de espacios de oración, por supuesto que sí, ya lo decía incluso Viktor Frankl; la vida espiritual hace una diferencia, no es que agilice el proceso, una vida espiritual lo que nos aporta es la vida con sentido, la vida espiritual lo que nos va a ayudar es a tratar de encontrarle un sentido no solo a la pérdida, sino a la vida que nos sigue convocando después de la muerte de alguien que él no, ahí radica la importancia de la espiritualidad.

Y sí, definitivamente a la luz de cualquier espiritualidad, la vida tiene un sentido diferente. Entonces, por eso ya hablabas un rato del cuerpo espiritual. El cuerpo espiritual también entra en duelo. O sea, hay en la relación con Dios en este caso, con cualquier ser divino. Ahí también, si estamos vinculados, pues obviamente también vamos y preguntamos qué onda, qué pasó, por qué en este momento y esto habla de

que hay una relación con lo divino, de que hay un hombre, un individuo que busca, ya, y como somos buscadores natos, el espíritu de alguna manera o otra responde.

Te agradezco mucho Claudia este momento de compartir tu experiencia, tu sabiduría, ¿algo que quieras agregar para nuestros lectores?

Pues que se den el permiso de transitar ese camino y cuando, y con paz en el corazón y cuando digo con paz es acogiendo toda la vulnerabilidad, acogiendo la tristeza, acogiendo el dolor, acogiendo la frustración, el enojo, incluso la desesperanza. Todas estas emociones que ahorita mencioné son incomodísimas, pero son puentes hacia una vida plena, hacia una vida con sentido y hacia una vida que puede trascender. O sea, perdamos el miedo al duelo, porque en el duelo el único lugar al que vamos a llegar siempre es a nosotros mismos, el único lugar en el que podemos estar más que seguros en esta vida es en nuestra propia interioridad.

Sí, yo creo que es parte de, a veces como sacerdote nos toca mucho en la confesión, el sacramento de la reconciliación, que la gente llega muy angustiada porque se peleó con Dios y yo les digo que, primero que es parte de una etapa del duelo, la ira, el enojo y luego qué bueno, porque ese diálogo aunque sea entre comillas agresivo es oración porque al fin la oración es un diálogo y luego es que están hablando con Dios, pero están hablando y están sacando todo. Dios nos está escuchando, o sea yo siempre digo, habla con Dios, este es un síntoma de que tienes una relación con Él, o sea tú piensas, ¿a quién te voltearías? ¿Le reclamarías? Tienes una fe en Él. Entonces, no es un pecado que se sientan angustiados, que es parte de ese proceso y que lo vivan plenamente también.



Psic. Claudia Ponce góngora
Tel .9992 176924

Me encanta la actitud de Jesús, o sea Jesús se volteó y dijo, Padre si puedes apartame de mi este cáliz. Y al final, la escena que más me apasiona de Jesús donde lo descubrimos verdadero hombre es cuando en la cruz le dice, <<Padre, ¿por qué me has abandonado?>> Claro, el abandono humano, el abandono de no sentirme arropado, acogido.

Es algo tan humano que vivimos muchas veces en nuestra vida. Y la realidad es que, ¿dónde estaba Dios?, ahí, en esa soledad habitada, ¿no? Yo siempre hago la invitación a que, en estos procesos, y preguntan ¿dónde está Dios?, yo siempre les digo, miren al Cristo Crucificado. Ahí está. O sea, si alguien sabe de tu soledad, de tu dolor, de tu tristeza, de tu frustración, es el Crucificado.

Claudia, muchas gracias. Muchísimas gracias. Y yo creo que es un deleite para todos los que nos hacen el favor de leer la revista, tener esta experiencia y, bueno aquí está tu número de teléfono para que la gente pueda acercarse a ti.

Un gusto. Gracias. #HablemosDeBioetica

“Perdamos el miedo al duelo, porque en el duelo, el único lugar al que vamos a llegar siempre es a nosotros mismos, el único lugar en el que podemos estar más que seguros en esta vida es en nuestra propia interioridad”.

MI TESTIMONIO COMO VOLUNTARIA EN EL APOSTOLADO “VAMOS JUNTOS”

Elizabeth Welsh Herrera



“A pesar de las circunstancias, SIEMPRE puedes redescubrir el sentido de la vida.”

Viktor Frankl

Actualmente pertenezco al grupo de voluntarios del Centro de escucha “Vamos Juntos”, dedicado al acompañamiento de personas que necesitan ser escuchadas, que se sienten solas, que están pasando por algún duelo o situación familiar complicada, **este proyecto busca dar un espacio donde las personas puedan hablar de sus emociones y vivencias sin ser juzgadas, en un ambiente seguro, de respeto y empatía, y ser reconfortadas por las experiencias que han vivido.**

Durante mi vida aquí en Mérida, de ya más de veinte años, he dedicado tiempo especial a apostolados preciosos como Vifac (ayuda a la mujer embarazada y a sus hijos), al CRIT Yucatán donde a través de planes personalizados formamos un equipo para apoyar a los chicos con discapacidad motora a terminar sus estudios y un tiempo también fui parte con mi esposo de uno de los equipos que apoya en la pastoral penitenciaria. Hace un año me invitaron a formar parte de un equipo que da parte de su tiempo para la escucha abierta, sin juicios y con el corazón abierto de persona a persona.

Después de unos meses de estar en esto, no solo me ha traído mucha satisfacción, sino que además me ha brindado una sensación de felicidad pues me uno a la “humanidad” en el dolor pero también en la evolución de un cambio en las personas y las ganas de salir adelante, de dar un nuevo sentido o de redescubrir el sentido de la vida.

Esto se podría ver como un servicio a la comunidad, y lo es, pero para mí además es un apostolado, algo que le ha sumado sentido a mi propia vida.

Escuchar genera una conexión muy especial, comparto momentos de tristeza, alegría, frustración y también observo en cada sesión cómo la persona es capaz de encontrar solución a sus problemas o ver con más claridad los mismos conflictos y opciones a través de la palabra, dar el paso a las acciones y hasta de observar y apreciar estos cambios a través de la expresión corporal.

En las sesiones se vive de manera muy especial y profunda la empatía, el sentirse vistos, escuchados sin juicios y ser importantes para otra persona, inicia un chispazo que hace de cada sesión un milagro.

El tiempo que brindo en la “escucha” es una acción conciente, responsable y que como ya lo mencioné, le da un sentido extra a mi vida a través del servicio a los demás. Creo que es una gran responsabilidad y esto me movió a buscar más preparación, hace unos años cursé el diplomado en Ciencias de la Familia y actualmente estoy cursando un diplomado en Logoterapia, con esto busco poder apoyar y acompañar de mejor manera y con más herramientas a las personas que acuden al Centro de Escucha, y porqué no, a mi familia también, ya que esta acción de “escuchar y abrir el corazón” se pone en práctica todos los días con las personas que nos rodean, son medios para buscar y encontrar sentido a nuestras vidas.



La conexión que se logra hace que las almas se toquen y se establece un vínculo de compasión a través de la apertura de los corazones. Es un apostolado muy especial y profundo, y por ello además de la experiencia, los cursos, talleres, y herramientas que tengamos, la preparación espiritual y disposición personal antes de cada sesión es fundamental. Somos instrumentos del Espíritu Santo y es por esto que ponernos ante su presencia y voluntad hace única cada sesión y al final el resultado de esta terapia intermedia. Uno se compromete al sigilo, a la escucha abierta, responsable y comprometida y a encomendar a la persona que se nos asigna, en pocas palabras a tocar la vida de las personas de manera muy sutil y con Amor. #HablemosDeBioetica

BURNOUT, EL AGOTAMIENTO FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL

Psic. Bárbara G. Rosado sierra

Cuando la carga laboral y la responsabilidad que esta implica genera exceso de estrés, ansiedad y desajustes emocionales, estos pueden sobrepasar el límite de tolerancia de la persona, ocasionando un desequilibrio en su estabilidad anímica y física, causando una afectación llamada Burnout o síndrome del quemado; este presenta manifestaciones físicas, mentales y emocionales que desembocan en bajo rendimiento y sensaciones de malestar que afectan en todos los ámbitos de la persona.

En 1974, el psiquiatra estadounidense Herbert J. Freudenberger utilizó el término burnout por primera vez y explicó: **“el burnout, es fallar, desgastarse o sentirse exhausto debido a las demandas excesivas de energía, fuerza o recursos”**. En 1981, las psicólogas investigadoras Cristina Maslach y Susan E. Jackson propusieron la definición que el día de hoy es la más aceptada:

“El burnout es una forma inadecuada de afrontar un estrés emocional crónico cuyos rasgos principales son el agotamiento emocional, la despersonalización y la disminución del desempeño personal”.

Aunque el término burnout fue creado para aplicarse a profesionistas del área de la salud y actividades relacionadas con el cuidado de otras personas, eventualmente es utilizado también en otras profesiones que exigen un alto grado de responsabilidad. Por el impacto del aumento de este síndrome, en el año 2000 la Organización Mundial de la Salud lo calificó como riesgo laboral.

Los familiares cercanos y cuidadores de una persona enferma o dependiente, tienen un alto riesgo de ser sobrepasados por el inadecuado afrontamiento de las demandas de la enfermedad y sufrir este síndrome.

Es importante darle la importancia que le corresponde al cuidado de sí mismo -autocuidado- y no minimizar las necesidades propias de la persona que está a cargo de otros. No es raro que estas personas se enfoquen tanto en la atención y el cuidado de la persona dependiente y dejen de lado su propio bienestar.

Entre las manifestaciones que se pueden considerar como señales de alarma, destacan la negación, aislamiento, ansiedad, temor, depresión, ira, fuga, cambios de personalidad, sentimientos de culpa, cargas excesivas de trabajo, comportamientos riesgosos, desilusión, abandono de sí mismo, pérdida de memoria y desorganización, cambios en los hábitos y trastornos de sueño².

La serie de consecuencias del burnout son muchas, pero, por mencionar algunas, se pueden presentar el agotamiento extremo, deterioro en las relaciones personales y actividades cotidianas, falta de motivación, malestares físicos, psíquicos, emocionales y espirituales, disgusto, trastornos mentales, depresión y, en casos extremos, puede llevar al suicidio.

El cuidador debe estar consciente de la importancia que tiene estar bien él mismo, para poder ayudar a otros.

#HablemosDeBioetica

¹Maslach C, Jackson SE. The measurement of experienced Burnout. J Occupational Behavior 1981; 2:99-113.

²Rocha Luna JM. Síndrome de Burn Out. ¿El medico de urgencias incansable?. Rev. Mex. Med. Urgencias 2002; 1: 48-56.



NUESTRO CEREBRO EN UNA ÉPOCA DIGITAL

Dr. Agustín Novas Valdés



Desde la prehistoria el cerebro ha sido objeto de investigación y una constante interrogante en la búsqueda del conocimiento. En las 20 tumbas halladas en Rostov del Don, Rusia, que datan aproximadamente del año 5000 AC., al menos 5 personas mostraban agujeros en el cráneo en un mismo sitio y que, evidentemente, habían sido realizadas con instrumentos punzantes. La trepanación era práctica era habitual en otras regiones del mundo como África y en Sudamérica desde el 3000 AC.

Estas trepanaciones ¿eran parte de un ritual o se realizaban por motivos médicos? En el primer caso significaría que, desde siempre, el cerebro ha tenido una importancia capital en la vida a través de religión. En el segundo significaba, al parecer, que señalaban el lugar donde se hallaban las causas de enfermedades como la cefalea y la epilepsia, siendo admirable que pretendieran resolverlas.

Desde entonces ha pasado tiempo, innumerables investigaciones, muchos descubrimientos, una década especialmente dedicada al estudio del cerebro y la expectativa de que hay que desentrañarlo para poder comprendernos, porque como dijo Oscar Wilde: "Es en el cerebro donde todo tiene lugar".

Durante siglos prevaleció la idea de que el encéfalo no cambiaba y que las funciones cerebrales que perdíamos a lo largo de la vida no podían restablecerse. Hoy es conocimiento probado que nuestro cerebro se transforma constantemente, aunque con las particularidades que a este cambio le imprimen las etapas de desarrollo, la estimulación y las patologías.

Estamos inmersos en la era de la tecnología digital. Quedó atrás la época analógica y, aunque quedan vestigios de los que hablaré en otro momento, nuestro mundo está digitalizado, es lo cotidiano, lo habitual y lo que hace pertinente la pregunta ¿Qué efecto tiene la digitalización en nuestro cerebro?

Antes de responder directamente y sin la pretensión de que esta respuesta sea concluyente, creo necesario esclarecer dos conceptos imprescindibles para referirnos a cambios cerebrales: **neuroplasticidad** y **epigenética**.

La capacidad del sistema nervioso para cambiar adaptativamente su organización estructural y funcional ante diversos estímulos y el entorno se le conoce como plasticidad cerebral, plasticidad neuronal o neuroplasticidad. Este suceso ocurre contantemente, pues no hay un instante en que no

recibamos estímulos que obliguen al cerebro a adaptarse morfológica y fisiológicamente a ellos. A nivel celular significa cambios en los potenciales de acción y en las sinapsis neuronales.

Plasticidad significa ser capaz de cambiar, significa aprender en su más amplio concepto, modificar hábitos, modificar procesos cognitivos, conocimientos previos. Significa poder desechar recuerdos y memorias que ya no necesitamos. Significa poder cambiar nuestro cerebro para conseguir una máxima adaptación al medio.

Conrad Hal Waddington en 1942 acuñó el término epigenética para referirse al estudio de las interacciones entre los genes y el ambiente. La definió como el estudio del complejo proceso de desarrollo que media entre genotipo (nuestros genes) y fenotipo (nuestro cuerpo). Implica que las características de los seres vivos no se encuentran preestablecidas en el huevo fecundado, sino que adquieren su disposición a medida que avanza el desarrollo.

Existen diversos procesos y reacciones que, sin modificar la secuencia de ácido desoxirribonucleico (ADN), cambian su actividad. Estas marcas no se constituyen como genes, aunque afectan a la genética. El Proyecto Genoma Humano confirmó que los organismos no están determinados por lo que está escrito en los genes sino por factores que inciden sobre ellos y modifican el funcionamiento de las células, su desarrollo, la aparición de enfermedades y el envejecimiento.

El ejercicio, el estrés, la dieta, el consumo de tabaco, las infecciones, los procesos inflamatorios, y aquello que deja, desde el punto de vista psicológico, una impronta en mí, modifican los genes activándolos o inhibiéndolos en su función y así modifican el fenotipo. Así como expresó Milan Kundera «El cerebro parece poseer un área especial que podríamos llamar memoria poética y que registra todo lo que nos encanta o nos toca, lo que hace que nuestras vidas sean hermosas».

Las marcas de esta época digital son la accesibilidad a los datos y la facilidad de comunicación. ¿Cuáles han sido los efectos en nuestro cerebro de la introducción de tecnologías digitales? En mi opinión es aún temprano para tener datos concluyentes y los estudios pasan por dificultades comparativas entre personas que hayan nacido en la era digital y los que no han tenido contacto con habitual con la

tecnología.

Existen, sin embargo, datos de interés a tomarse en cuenta así las personas nacidas en épocas digitales tienen más conexiones en áreas cerebrales que relacionadas con la entrada de información y menos conexiones en áreas de memoria. Esto es debido a la capacidad adaptativa de nuestro cerebro, a la neuroplasticidad que en definitiva es la base de todos los aprendizajes. Así nos encontramos ante la responsabilidad ofrecer las mejores alternativas en tecnologías digitales para aumentar la calidad educativa.

El llamado cerebro social será una de las áreas donde existan más cambios sinápticos y un aumento importante de la conectividad ya que desde el punto de vista psicológico las personas que tienden a fomentar las amistades en la red se sienten más confiados, aumentan su sensación de poder e incrementan los mecanismos de comparación social, sin embargo hay mecanismos en la dinámica social más complejos que se ven afectados como la disminución del contacto visual, indispensable para el desarrollo de la empatía y la comunicación emocional.

Habría que añadir que el uso indiscriminado de la tecnología ocasiona una disminución del contacto persona-persona propiciando el aislamiento y la posibilidad de procesos ansiosos depresivos. La activación del circuito meso-cortico-límbico que se produce con el uso de las redes lleva a cambios emocionales relacionados con el placer.

Es temprano para precisar cambios en la estructura y función cerebral, así como en las funciones mentales por el uso de tecnologías de la información sin embargo debe constituir una preocupación tanto por los efectos adversos como por las ventajas que implicarían en campos como la educación.

La inteligencia analógica dio lugar a la inteligencia digital. Esta ¿dará lugar a otro tipo de inteligencia?

#HablemosDeBioética

LUIS MANUEL BASSÓ GARCÍA
PEDIATRA

Cedula Pediatría: 7065011
Cedula 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.

100% SEGURAS

TRAMPAS DE PEGAMENTO NO TÓXICAS

DE VENTA EN
arod.com.mx

LA DEPRESIÓN NAVIDEÑA

¿Qué es y cómo contrarrestarla?

Dr. José Garfias Cáceres

La Navidad, una época que debería evocar alegría, amor y unión familiar, sorprendentemente, también es testigo de un aumento en los casos de depresión y tristeza en muchas personas. Aunque es importante recordar que no todos experimentan la depresión en Navidad, es un fenómeno lo suficientemente común como para merecer un análisis.

Las festividades navideñas están asociadas con emociones positivas, como el amor, la anticipación y la felicidad. Sin embargo, es bastante común que para ciertas personas, estas fechas se conviertan en momentos particularmente complicados.

Como ejemplo, uno de los factores que contribuyen a la depresión en Navidad es la presión social y las altas expectativas que la sociedad y los medios de comunicación han impuesto a esta festividad. Durante este período, estamos rodeados de imágenes idílicas de familias felices, intercambios de regalos costosos y cenas lujosas. Esto puede hacer que las personas se sientan inadecuadas o incapaces de cumplir con estas expectativas, lo que lleva a sentimientos de insatisfacción y desánimo.

De igual modo, las fiestas decembrinas a menudo destacan la importancia de estar con la familia y seres queridos. Sin embargo, no todos tienen la suerte de contar con una red de apoyo cercana. Las personas que están solas, ya sea debido a la distancia geográfica, la pérdida de seres queridos o la falta de relaciones cercanas, pueden sentirse extremadamente solitarias durante esta época del año. La soledad y el aislamiento social son factores de riesgo significativos para la depresión.

Por otra parte, para algunas personas, la Navidad puede estar

asociada con recuerdos traumáticos o experiencias dolorosas en el pasado. La presencia de ausencias permanentes debido a la pérdida de seres queridos, divorcios o separaciones puede agudizar los sentimientos de tristeza y melancolía durante esta temporada. La nostalgia de tiempos pasados puede ser especialmente dolorosa.

Otro factor no menos importante es que, las festividades de esta época del año, también puede llevar a presiones financieras significativas. La compra de regalos, la organización de cenas y la decoración de la casa pueden generar gastos adicionales que algunas personas simplemente no pueden permitirse. Esto puede llevar a la preocupación por la deuda, el estrés financiero y, en última instancia, la depresión.

Así mismo, la temporada navideña también puede ser estresante debido a la agitación y las actividades adicionales. La mala gestión del estrés puede contribuir a la depresión. La falta de tiempo para el autocuidado y la desconexión puede tener un impacto negativo en la salud mental.

Por tanto, podemos concluir que, la depresión en Navidad es un fenómeno complejo y multifacético. Si bien no todos experimentan esta tristeza durante la temporada festiva, es importante ser consciente de los factores que pueden contribuir a ella. **La presión social, la soledad, los recuerdos dolorosos, las presiones económicas y la mala gestión del estrés son solo algunas de las razones por las cuales algunas personas pueden deprimirse más en Navidad.**

Es esencial recordar que la Navidad no debe ser una época de sufrimiento. En lugar de centrarse en las expectativas y las presiones externas, es importante

reflexionar que **la verdadera importancia de la Navidad reside en los valores fundamentales que encarna: la generosidad, el amor, la solidaridad, la compasión y la renovación espiritual.** Más allá de las tradiciones y los regalos, es un recordatorio de la belleza de las conexiones humanas y la oportunidad de hacer del mundo un lugar más cálido y compasivo. La Navidad es una temporada que nos inspira a ser mejores personas y a vivir con gratitud y amor en nuestros corazones. La búsqueda de apoyo emocional y la atención a la salud mental son pasos importantes para mitigar la depresión en Navidad y garantizar que esta festividad sea realmente una época de alegría y conexión genuina con los demás.

Por último, estos son algunos de los consejos proporcionados por la Unicef para mejorar la experiencia durante las festividades:

- No idealizar la Navidad y aceptar que no es necesariamente un momento feliz para todos.
- No permitir que las personas mayores pasen estas festividades solas.
- Establecer límites saludables y evitar compromisos que sabemos que nos causarán malestar.
- Buscar formas de prevenir conflictos interpersonales y familiares.
- Cuidar de nuestra salud al hacer ejercicio y mantener una alimentación adecuada.
- Y finalmente, pero igualmente importante, buscar ayuda si nos encontramos en una situación en la que no vemos una salida, si experimentamos una abrumadora sensación de desesperanza, soledad o ansiedad.

“Alégrense, somos amados”

#HablemosDeBioetica

Pastoral
de la Vida

ARQUIDIÓCESIS DE YUCATÁN

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

#HablemosDeBioetica

El abuelo que sabía confiar

Pbro. Lic. Alejandro de J. Álvarez Gallegos

Esa noche la nieve era incesante, las calles y los pinos estaban cubiertos desde días atrás, las colinas se asomaban a lo lejos diciendo que el invierno duraría aún más. En esta época del año en Tromso, pequeño pueblo situado al norte de Noruega, el sol se oculta a las 12 de la medianoche y vuelve a salir a la 1.00am; por lo que solamente se puede disfrutar de una hora <<oscura>>. Sin embargo, los pocos aldeanos que habitan este pintoresco pueblo saben vivir y organizar su vida, han sabido adaptarse a un estilo de vida poco común del círculo polar ártico.

Aunque es un pequeño pueblo, éste cuenta con diversos servicios que hacen la vida más fácil a sus habitantes, hay cafeterías, tiendas de autoservicio, dos bancos, una gasolinera, un teatro, una hermosa iglesia, su ayuntamiento, parques y frondosos árboles que en otoño dejan caer sus hojas para que el invierno los pinte de blanco.

En las afueras de Tromso, se encuentra un gran bosque con pinos que pueden llegar a medir más de veinte metros de altura, en esa zona habitan osos, alces, venados y otros mamíferos con astas, así como halcones peregrinos, carpinteros y lechuzas.

En medio del bosque se encuentra una humilde choza, al interior una mesa vieja de madera de cedro, tres sillas, una cama con un colchón a desnivel por el uso de los años y una chimenea que se alimenta con las maderas que diariamente Godtfred Klaus, un viejo habitante del poblado que vive sólo, pues su única hija había desaparecido hace varios años atrás con su único nieto, un hermoso bebé recién nacido de grandes y expresivos ojos azules y cabellos rubios.

Un día era igual al otro y así sucesivamente, se levantaba muy temprano a la madrugada, en invierno prácticamente se viven las llamadas noches blancas- se iba a la cama a la hora que le llegara el sueño. Ahí se iba a leñar, y todos los días sacaba lo suficiente para alimentar su pequeña chimenea al interior de su choza.

Muy temprano, se dirigía al riachuelo que tenía a escasos metros para sacar diariamente dos o tres piezas de bacalao o salmón, con el que se alimentaba asándolos.

El resto del tiempo gustaba de orar, de hablar con Dios, de pedirle por el pronto retorno de su hija y su nieto que ya llevaban años desaparecidos. Muy pocas veces se acercaba al pueblo para hacer sus compras o llegar al banco a cobrar su pensión del sindicato de pescadores al que perteneció en su juventud, era muy apreciado por la comunidad y constantemente era un punto de referencia para las nuevas generaciones, pues tenía mucho por enseñar.

Se acercaba la fiesta de Navidad, así que fue a la Iglesia de Tromso, llamada la catedral del Ártico, pues quería estar a solas con su Dios y si fuera posible, charlar con el cura, quería confesarse.

Situada en lo alto de Tromso, la catedral del Ártico era más bien fría, no sólo por el clima característico de esa zona, sino porque era poco visitada y sus escasos ornamentos sagrados. Los noruegos no suelen ser muy devotos, -decía constantemente el párroco-. Aún así, Godtfred se encaminó, y entró con una piedad y devoción pocas veces vista en esa construcción sagrada.

El tiempo no parecía ser un impedimento, ahí estaba sentado, en paz y orando, sincerándose con el Cristo crucificado que en medio de su silencio parecía más bien una plática entre viejos amigos.

-Me la debes-, -le decía al Cristo-, no quiero pasar sólo, una vez más, tu cumpleaños. Sabes que no he podido dejar de pensar en Maija, desde que se fué, mi corazón tiene un gran vacío, no puedo dejar de pensar en ella... y en mi nieto, el pequeño Adonai. Se levantó, dio un fuerte suspiro, tomó sus dos bolsas con carne de reno y embutidos de alce y salió de la helada catedral, con paz y sosiego.

Godtfred Klaus, era un hombre corpulento, bien alimentado, con una larga barba blanca que gustaba cuidar, siempre le gustaba caminar por lo que evitaba siempre tomar transporte público, lo que le permitía estar en buena condición física a pesar de sus ya 78 años.

Llegó a su pequeña choza, encendió su chimenea y se sentó en su gran sillón a contemplar la nieve que ya empezaba a caer, se preparó una taza grande de chocolate

amargo sin azúcar con un chorro de leche caliente, y posicionando su mirada fija en la ventana, volvía a esperar en vano a Maija y al pequeño Adonai. Esbozó una ligera sonrisa y una lágrima se dejó caer de su ojo izquierdo, mientras el sueño le venció, quedándose dormido en su sillón moviéndose lentamente. De repente, unos golpes en la puerta de madera sonaron y provocaron su inesperado despertar, enseguida se incorporó y caminó hacia la puerta ágil y decidido, abrió, pero no había nadie.

¿Quién anda ahí?, -preguntó, nadie respondió.

Asomándose un poco más escuchó a lo lejos unos pasos de alguien que se alejaba entre la niebla y el bosque espeso. Giró la cabeza ligeramente hacia la derecha y vió ahí en el suelo una canasta de panes calientes recién hechos, -se quedó pensativo-, pues no tenía vecinos cercanos a su alrededor.

¿Quién pudo haberlos traído?, -se preguntaba-

A la mañana siguiente ya era el día 24 de diciembre, se levantó muy contento, agradecido, había un día soleado a pesar de los -12 grados pero no nevaba. Salió presuroso a cortar leña para alimentar su chimenea y se encaminó a Tromso para asistir al servicio litúrgico ya que por la <<noche>> no se podría quedar para no regresar tan tarde a su casa y recibir la navidad velando en oración

para recibir al niño de Belén.

Entró de nuevo y en esta ocasión pudo conversar amablemente con el párroco de la catedral del ártico.

-Buenas tardes, Sr. Cura.

-Buenas tardes, Godtfred que alegría encontrarte por aquí.

-Ayer estuve por aquí pero no lo encontré, -respondió contento-

Hoy es nochebuena y mañana navidad, así que he venido para recibir su bendición y reconciliarme con Dios. Hoy es un día especial. ¡Sí que lo és!, -respondió el cura.

-Ven mi buen Godtfred, conversemos.

Ese día, Godtfred Klaus realizó una confesión sacramental como nunca la había hecho en su vida... -Yo te absuelvo de todos tus pecados... rezaba el cura mientras le ponía la mano en su cabeza blanca y cansada.

Después, permaneció ahí como una media hora en oración junto al pesebre, mirando al niño, a su madre y a José.

Mientras tanto en el bosque las cosas parecían no ponerse bien. El clima cambió de repente, el sol que

Hablemos de Bioética

parecía estar contento asomándose por largo tiempo, parecía esconderse y, nuevamente las nubes grises hicieron su aparición. La temperatura siguió descendiendo y ya marcaba los -25° grados bajo cero!

La nieve comenzó a caer y a caer incesantemente, un viento fuerte se dejaba sentir y las ráfagas se hacían más intensas.

Mientras más se acercaba Godtfred, más podía percibir que el clima en el bosque estaba sombrío, no era nada alentador, sin embargo; pudo llegar y abrir la puerta de su casa para encender su chimenea y calentarse un poco. Se quitó sus guantes, su gruesa gabardina roja, sus botas y su bufanda de piel de oso. Echó las maderas a la chimenea y encendió la leña, se sentía más seguro, se acostó en su sofá a descansar un poco, mientras afuera la tormenta invernal arreciaba sin rastros de detenerse, sin embargo, la calma lo aferraba a confiar.

Se quedó dormido y de repente, un fuerte ruido que provenía de afuera lo levantó urgentemente. La nieve se había acumulado y estaba colapsando el techo de la humilde choza, las viejas tejas de madera rechinaban sin poder aguantar más, Godtfred solo miraba incrédulo lo que estaba aconteciendo. Se hizo para atrás pegándose a la pared e inmediatamente sin esperar más, el techo cedió a la gran cantidad de nieve y todo colapsó. El techo se vino abajo, la nieve invadió su casa en un santiamén, las paredes que sostenían el techo se vinieron abajo y en menos de dos minutos aquella humilde cabaña terminó siendo un cúmulo de maderas.

Aún así, Godtfred no se quedó angustiado, pues audaz y arriesgado, como pudo safarse de las maderas caídas y con la nieve a más de un metro de altura, se encaminó hacia afuera para buscar ayuda. Ansioso por hacer algo, tenía ganas de llorar, pero inquieto y templado a la vez, no se dejó dominar por la pasión del miedo.

¡Auxilio! ¡Socorro! ¿alguien por ahí? - gritaba resuelto a que alguien se apiade del buen hombre-.

¡ayuda! ¡mi casa se ha derrumbado!, pregonaba.

Nadie lo escuchó alrededor. Como pudo, se sentó en un viejo tronco mientras le caía la nieve encima, soportando el frío de -25° .

Agitado y agotado por el momento, se arrastró por la nieve para salir a buscar la ayuda que tanto necesitaba, pues solo no podía resolver la trágica situación. En pocos minutos, se había quedado sin casa, ya no tendría donde pasar la navidad, lo había perdido todo. ¿o no?

Sabía que la única solución era volver a Tromso por ayuda, tal vez el cuerpo de bomberos podría hacer algo, pasar la tormenta ahí, esperar que todo vuelva a la calma, algo tenía que pensar, pero ahí no podía quedarse más, todo estaba destruído.

Iré a ver al sr. Cura, tal vez pueda pasar la tormenta ahí en la catedral y mañana ya será otro día, -pensaba-.

Así lo hizo, caminó apresurado y ya se disponía el sr. Cura a iniciar la misa de medianoche de navidad, cuando se acercaba Godtfred al atrio y a lo lejos escuchó que el órgano comenzaba a entonar la melodía de inicio de los oficios. Entró y se acomodó, ya más relajado y confiado, participó con profunda veneración y esperanza en la misa. Al terminar el sr. Cura invitó a los asistentes a quedarse en oración contemplando la grandeza del pesebre y adorar al niño Jesús.

Godtfred así lo hizo, por largo tiempo se quedó arrodillado solo en la presencia del misterio de fe, Jesús, José y María, acompañados de los pastores, los reyes y los animales; su oración no parecía acabar, pues su pequeñez contrastaba con la grandeza de lo que percibían los ojos de su corazón.

Con los ojos cerrados y las lágrimas rondando sus mejillas, de repente siente una mano firme en su hombro izquierdo.

Voltea y mira hacia arriba.

Ven, le susurra, -el clérigo-.

Lo sigue hasta la espaciosa sacristía de mármol blanco e impecable nitidez.

Ven, Godtfred, -y la da un fuerte abrazo-. El viejo hombre ya no pudo más y comienza a llorar con un gran sentimiento y emoción. Sentía un abrazo de verdadero padre y apoyo.

¡Calma, hombre, ven vamos a cenar, celebremos al Amor!, -le decía el cura con una gran sonrisa en su rostro-.

Ya más relajado, Godtfred le narró con lujo de detalle al cura lo sucedido.

Te vamos a apoyar, pierde cuidado, no vamos a dejar solo a un miembro de nuestra comunidad, trataba de explicarle el cura.

Por ahora, brindemos porque este día a pesar de parecer gris y tormentoso, en realidad ha salido el sol, el príncipe

de la paz está con nosotros, mi querido Godtfred.

Puedes quedarte a dormir aquí, mira que yo mañana muy temprano debo salir para Oslo, en unas horas esta tormenta habrá pasado y ya mañana con calma puedes regresar y hacer un recuento de los daños materiales, y ya vemos que solución darle.

¿te parece?

Pero hombre, ¡sonríe por el amor de Dios!, - le indicaba el cura-.

Y ligeramente, Godtfred esbozó una sonrisa.

El sueño pareció vencer a Godtfred, después de todo no había sido un día fácil para él. Durmió unas cuatro horas, y abriendo los ojos exclamó: ¡Oh, hoy es navidad!

Se levantó de su cómoda cama y abrió las cortinas de su pequeña habitación, y sorprendiéndose exclamó: ¡que hermoso día! ¡hay sol!

Sin esperar más, salió de la catedral rumbo al bosque, estaba ansioso por ver como había quedado su pequeña y humilde cabaña. Después de todo, sabía que tenía que reconstruir gran parte o toda la casita, que el día anterior la tormenta invernal se había encargado de echar abajo.

Ese día caminó presuroso más de lo acostumbrado, aunque su rodilla derecha empezaba a reclamarle el paso de los años.

Llegó al bosque encaminándose a la dirección de su casa pero no encontró nada inusual, la cabaña estaba ahí de pie, entera, sin una madera caída y sin ninguna pared faltante.

Se quedó asombrado, no podía dar crédito a lo que estaba viendo.

No puede ser, -se decía-.

Yo mismo dejé esto derrumbado, en fragmentos, en trozos, -pensaba, mirando la cabaña intacta-.

Abre la puerta, y lo que ve le da explicación a todo.

Junto a la chimenea, Maija, el pequeño Adonai y su padre. La familia estaba de vuelta a la vida de Godtfred.

No sólo el cielo estaba de fiesta, también Godtfred recibió la navidad; pues su familia que se había ido, regresaba y ahora era para siempre.

Por cierto, una familia, muy peculiar e inconfundible.

LIBRO:

ESTOY EN DUELO

José Carlos Bermejo



El dolor vivido en soledad, sin ninguna luz, es más dolor que el dolor compartido, confrontado con la experiencia de otros y desahogado con quien está dispuesto a escuchar y caminar junto en la solidaridad emocional.

Este libro ha sido escrito pensando en la persona que vive la pérdida de alguien a quien amaba. Nos invita a pensar en el dolor sin negarlo, sin dulcificarlo, pero también sin reducirlo a una experiencia oscura y sin salida. Por eso, estas páginas quieren estar coloreadas de esperanza, esperanza de afrontamiento saludable del dolor, esperanza de aprender con ocasión del dolor, esperanza que invita a trascender lo que vivimos y sentimos. El dolor vivido en soledad, sin ninguna luz, es más dolor que el dolor compartido, confrontado con la experiencia de otros y desahogado con quien está dispuesto a escuchar y caminar junto en la solidaridad emocional.

Acerca del autor:

José Carlos Bermejo es religioso camilo, doctor en Teología pastoral sanitaria, máster en bioética, counselling, intervención en duelo... y director del Centro San Camilo (de Humanización de la Salud y Asistencial). Ha publicado más de 40 libros y dirigido numerosos estudios sobre estos temas. Enseña en la Universidad Católica de Lisboa, en la Universidad Ramón Llull de Barcelona y dirige másteres en Tres Cantos, Madrid. Es autor, en esta misma colección, de Counselling humanista. #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 ACOMPAÑAMIENTO

VAMOS JUNTOS

· ESCUCHAR · ACOMPAÑAR · RECONFORTAR ·



Contamos con personal capacitado
para brindar acompañamiento con
lengua de señas



**VAMOS
JUNTOS**



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.