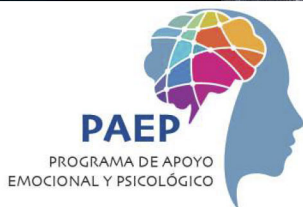


# GACETA DESARROLLO *humano*

**2020**  
**¿UN AÑO DE  
TRANSFORMACIÓN EN  
NUESTRA FORMA DE VIDA?**



PODER JUDICIAL  
CIUDAD DE MÉXICO



OFICIALÍA MAYOR  
PJCDMX



RECURSOS HUMANOS  
PJCDMX

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL  
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

**Dr. Magistrado Rafael Guerra Álvarez**  
Presidente del Tribunal Superior de Justicia  
de la Ciudad de México

**Dr. Sergio Fontes Granados**  
Oficialía Mayor

**Lic. Rigoberto Contreras García**  
Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos

**Lic. Jesús Homero Gámez Flores**  
Dirección de Administración de Personal

**Mtra. Nasheli López Bautista**  
Subdirección de Capital Humano

## COORDINACIÓN:

**María Guadalupe Urrutia Tapia  
(Pedagoga)**  
Jefa de Unidad Departamental

**Adriana Isabel Sánchez Silva  
(Psicóloga)**  
Profesional Dictaminador de Servicios  
Especializados

**María Vianey Vidal Zúñiga (Psicóloga)**  
Administrativo Especializado

**Juan Carlos Aguilar Zavala**  
Administrativo Especializado

## PSICÓLOGOS PAEP:

**Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez**  
Técnico Especializado

**Lic. César Manuel Ruiz Pedraza**  
Técnico Especializado

**Lic. Juana García González**  
Administrativo Especializado

**Lic. Diana Martínez Sánchez**  
Administrativo Especializado

**Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez**  
Administrativo Especializado

**Lic. Lucy Pérez Nájera**  
Técnico Especializado

**Lic. Lidia Renata Romero Martínez**  
Técnico Especializado

**Lic. Andrés Guadalupe Guerrero N.**  
Técnico Especializado

**Mtro. José Alberto Hernández Pulido**  
Técnico Especializado

**Lic. Aída Salazar Pérez**  
Técnico Especializado

**Lic. Tirso Febronio Sanabria Tejeda**  
Técnico Especializado

**Diseño Editorial**  
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica  
Lic. Elisa Soto Sánchez

<b>EDITORIAL</b>	<b>3</b>
<b>REFLEXIÓN DEL MES</b>	<b>4</b>
<b>EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS</b>	<b>9</b>
<b>LA PSICOLOGÍA DE HOY</b>	<b>11</b>
Antes de ser profesionales de la salud, somos humanos	12
Testimonio de Química Farmacobióloga	14
Testimonio del Personal de Enfermería	16
Testimonio de Psicóloga	19
Testimonio de Médico	20
Testimonio de Química Farmacobióloga	21
Testimonio de Servidores Públicos	22
<b>CONSTRUYÉNDONOS</b>	<b>28</b>
A Cada Segundo Todo Cambia	30
Visión de una Larga Cuarentena	32
Testimonios de las y los Pacientes de PAEP	34
<b>AYUDÁNDONOS</b>	<b>40</b>
Lo Cotidiano	41
Lo Tecnológico	42
Los Servicios del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP)	43
El Nuevo Significado de la Vida	44
<b>SALUD</b>	<b>47</b>
Las Seis Esferas del Ser Humano	48
Pensamiento, Emoción, Espiritualidad, Físico Relacional, Conductual	49
	50
<b>ENTRETENIMIENTO</b>	<b>51</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>54</b>

El material que presentamos en esta ocasión, contiene un matiz completamente diferente en comparación con los otros elaborados para la *Gaceta Desarrollo Humano*.

Consideramos de suma importancia para estos momentos, recopilar una diversidad de testimonios por parte de los profesionales de la salud física, como son los médicos; en los cuidados intrahospitalarios que le concierne a las y los enfermeros; el trabajo tan necesario y muchas de las veces no se toma en cuenta como en los y las trabajadoras sociales, quienes arduamente son parte medular en la comunicación y muchas cuestiones sobre el estado de salud de las y los enfermos; y así, podríamos ir mencionando a una infinidad de personas involucradas en preservar la salud de los individuos. Estas distinciones del trabajo arduo que han desarrollado las y los profesionales de la salud, donde día a día dan todo por preservar la salud física, emocional y psicológica de las personas que, por muy diversas razones, en estos momentos se atienden en complejos hospitalarios, consultorios de apoyo emocional, y hasta en sus propios hogares.

Y, por otra parte, el importante y posiblemente menos socorrido trabajo que desarrollan los profesionales y las personas involucradas en el aspecto emocional y psicológico de la población, específicamente a los psicólogos terapeutas.

Estas distinciones merecen un enorme reconocimiento para los tiempos de crisis sanitaria, solo basta con mirar con “ojos clínicos”, todos y cada uno de los testimonios plasmados en esta Gaceta. Las valiosas aportaciones que tan generosa y amablemente nos han

“compartido”, para “nutrir” de manera constructiva y proactiva este material. Son una muestra invaluable de trabajo y superación, tanto por las personas que se atienden terapéuticamente, como las y los psicólogos que permanecen en ese acompañamiento, por muy difícil y doloroso que puede ser para quienes han sufrido pérdidas de muy diferentes maneras.

Sin embargo, destacamos justo aquí, el trabajo colaborativo con el compromiso, responsabilidad, ética y sobre todo humanidad, que desarrolla el grupo multidisciplinario que conformamos el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP).

El Poder Judicial de la Ciudad de México, a través de la Dirección Ejecutiva de Recursos Humanos, continúa con el compromiso Institucional, en la atención y apoyo para las y los servidores públicos a través del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), donde conjuntamente, han sido parte de ese progreso y en su caso la recuperación emocional que las y los pacientes, tienen al contar con el espacio idóneo para sobrellevar sus problemáticas personales, familiares y/o laborales, así como también por la pandemia originada por el Covid-19.

Por todo lo sucedido hasta el día de hoy, el año 2020, prevalecerá por generaciones enteras, un hecho que marcó ya, la vida de millones de seres humanos en todo el planeta.



**JUD. María Guadalupe Urrutia Tapia**  
 Inmueble Patriotismo  
 Coordinación PAEP

# REFLEXIÓN DEL MES



**“La única forma de darle sentido al cambio es sumergirse en él, moverse con él y unirse al baile”**

**Alan W. Watts**



**Testimonio Psicóloga Lidia  
Renata Romero Martínez**  
Consultorio Plaza Juárez,  
turno matutino

“Existen muchos mitos en torno a quienes nos hemos formado en el campo de la salud mental, de pronto pareciera que tenemos la obligación de estar siempre bien y en ocasiones se nos roba el derecho a sentir, así que, cuando me preguntan acerca de cómo vive un terapeuta la situación por la que atravesamos puedo contestarte sólo platicando un poco de mí. Este confinamiento me ha representado diferentes retos, el primero quizá volver a casa ese espacio en el que anterior a la pandemia muy poco estaba, con ello el gran desafío de reencontrarme con los míos más allá del desayuno de los fines de semana, también tuve que convertirme un poco a disgusto y a ratos muy desesperada en la maestra de mis sobrinitas, mudar mi consulta a modalidad virtual y tener que pelear con el internet, me generaba mucha angustia sobre todo cuando tenía grupos con 35 personas conectadas y el internet decidía no funcionar, me implicó convertir diferentes espacios de mi casa en escenarios para el trabajo buscando siempre la mejor recepción, me llevó a replantear mi relación de pareja y eventualmente a tomar decisiones”.

“Por otro lado, me regaló muchas oportunidades, de las que más valoro es poder pasar muchas horas cerca de mis perritas y poder acompañar así desde muy de cerquita la partida de una de ellas, ha fortalecido mis relaciones familiares y me ha enseñado formas diferentes de estar cerca de mis amigos, pude cocinar mucho y eso me fascina pues esa es una de mis grandes pasiones, aprendí a hornear y encontré en ese proceso algo sumamente terapéutico, pude tomar diversas actualizaciones y aunque reconozco que sigo sin ser fan de la educación virtual me regaló el conocer gente de muchas partes del mundo”.

“¿Qué fue lo que me sostuvo en esto? algunos dicen que mi resiliencia yo te diría que es mi fe, la confianza que tengo en que las cosas pasan por algo, la esperanza en que nada es eterno, el sueño de que esto aprenderemos algo que nos permita una mejor versión de nosotros mismos, me sostuvieron los míos, aquellos a los que amo, los que me aman, mis perritas, me sostuvo mi terapeuta individual y mi terapeuta de pareja, me sostuvo mi homeópata, me sostuvo Dios”.





**Testimonio Psicóloga Aída Salazar Pérez**  
Consultorio Niños Héroes  
150, turno vespertino

“Mi nombre es Aída y soy asidua a leer y ver noticieros. Me enteré temprano de la aparición del nuevo virus y de las consecuencias de su llegada a México. Al principio lo tomé como una posibilidad lejana que comenzaba a inquietarme sin que llegara a ser miedo. Las noticias reportaban casos cada vez más cercanos y en nuestro país ya se hablaba de la posibilidad del confinamiento. De manera inocente yo pensaba que sería como el que ocurrió con el virus de influenza, algunos días guardados en casa, que el virus llegaría como remolino con toda su fuerza y que después de destruir lo destructible desapareciera, pero los reportes apuntaban a que esto sucedería de manera paulatina y progresiva. Al mismo tiempo vino el confinamiento y lo cotidiano dejó de serlo”.

### **Sorprendidas**

“Vivo con dos de mis hijas y para ellas también llegó el cambio repentino, casi de un día para otro la dinámica diaria se vio modificada.

Mi hija mayor y yo trabajamos con un horario establecido la menor en una hora indistinta antes del confinamiento, cada una atendía sus labores de manera independiente y en pocos momentos durante el día coincidimos”.

Pero como dijera “Pedro Navajas” “la vida te da sorpresas, sorpresas te da la vida” y sí, nos sorprendimos las tres juntas atrapadas en un departamento.

“Rápidamente establecimos acuerdos para convivir de la mejor manera que se puede esperar cuando se vive en un departamento. Acordamos que cada una realizaría su trabajo desde su habitación, acordamos avisarnos cuándo alguna de nosotras no debía ser interrumpida, quién saldría a hacer las compras etcétera”.

“De manera natural yo me hice cargo de cocinar y mantener el orden y la limpieza la mayoría de las veces”.





## El regalo

“Estar en casa toda a toda hora fue un gran regalo que me permitió acercarme de manera diferente a mis hijas, con la menor compartí las labores de casa y la hora de la comida con más frecuencia que antes, a petición de ella decoloré su largo cabello (locura de confinamiento)”.

“Sin proponérselo mi hija mayor y yo establecimos una rutina diaria, justo a las ocho de la noche nos reuníamos en mi habitación a ver una serie y a tejer una colcha que ella tenía como proyecto varios años atrás”.

“Mi hijo al sabernos todos los días en casa se acercaba con más frecuencia, no cabe duda que me gusta ser la mamá de los pollitos”.

Terminamos la colcha, el cabello de mi hija ahora es rosa y mi hijo está más cerca de nosotras.

Tengo presente que este virus mata, pero no pienso en la muerte, no la espero, no la rechazo. Hago lo que me toca de la mejor manera que puedo.



**Testimonio Juan Carlos Aguilar Zavala**  
Práctica de Meditación Guiada  
Inmueble Patriotismo, turno matutino

“De la Aceptación a la Adaptación. A partir de estar confinado en casa, en cuarentena, tuve que aceptar que las actividades en mi vida cotidiana tendrían un cambio, (al menos durante el proceso de estar en cama). también en mis emociones, (sin visitas y con la sensación de incertidumbre). Ya que en un momento el temor a dejar de vivir me llevaba a un estado depresivo en los primeros días de saberme contagiado de Covid-19.

“Así que decidí hacerme consiente de mi situación aceptando humildemente que debía pasar a la adaptación, la cual supone decisión más acción, de ahí nace el poder de la adaptación y va ligada a un espíritu de aclimatarse a las nuevas circunstancias. la adaptación al ser una práctica, ayudo a meterme en el proceso de trasformación. Una vez que aceptemos y nos adaptemos, regresaremos a saborear la alegría de vivir y la felicidad de ser coherentes ante nuestro sentir y con la nueva normalidad”.





**Testimonio Instructora de Yoga,  
María Vianey Vidal Zúñiga  
y madre de dos niñas**

**Inmuelle Patriotismo, turno matutino**

“Cómo viví y afronté el confinamiento, el estado de crisis en el cual nos encontramos actualmente a nivel mundial, inevitablemente me invito a la reflexión, los días transcurrían, la fragilidad, la incertidumbre las dudas y la expectativa se manifestaban, estoy segura de que todos confrontamos esas emociones y no solo en estos días, la diferencia es que nos dimos el tiempo para poder identificarlas y es ahí en donde mis herramientas me sirvieron tanto, para saber qué es lo que me hace sentir viva, feliz, saludable, productiva y ponerlo en práctica. Eso marcó una gran diferencia, sin embargo, reconocer que también a veces lo más difícil es solo no hacer nada, hacer una pausa dentro de nuestro ritmo de vida”.

“Aprendí a encontrar el silencio dentro de mí y reconocer que todo tiene un propósito en esta vida, recordar que soy un microcosmos del macrocosmos, si bien, siempre lo he sabido esta situación me lo ha venido a reforzar.

Perdí de manera consiente la noción del tiempo, es sabido que todos los seres humanos necesitamos estructura, espacio y tiempo para que las cosas cobren sentido a nuestro alrededor y dentro de nosotros mismos y curiosamente me encontré soltando el timón de mi barco, dejé que la marea hiciera su trabajo, eso no quiere decir que haya tirado la toalla, simplemente reconocí que hay días buenos y otros no tanto, pero siempre hubo mucho que agradecer”.

“En fin, solté y no hay manual, la única regla es respetar el presente, no sé qué va a pasar mañana, pero en mi presente, me seguiré levantando y trabajando haciendo lo que me corresponde, para mí, para quienes amo y para las personas con las que comparto lo que en el camino he aprendido como instructora de yoga, acompañándolos en el camino”.



**EN LIBRERÍAS Y  
PLATAFORMAS**

# EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS

## Ensayo sobre la ceguera | José Saramago

Ensayo sobre la ceguera es una novela de José Saramago, publicada en 1995. Esta obra escrita hace más de 25 años, nos permite reflexionar profundamente acerca de la crisis por la que estamos pasando en esta pandemia del coronavirus.

La novela nos narra cómo una epidemia afecta a toda una población, se trata de una ceguera colectiva; describe cómo una ciudad y después todo el país donde sucede la acción se queda paralizado.

Es probable que al leer esta obra nos sensibilicemos, tomemos conciencia de nuestro actuar cotidiano y nos permita comprender la esencia humana.



## El monito burbuja aprende a combatir el coronavirus | UNICEF Ecuador

También te compartimos el Proyecto de Recuperación Psicosocial de niñas y niños afectados por epidemias, es una narración en la que describe de una forma sencilla cómo abordar el tema de la pandemia con niños.

<https://www.unicef.org/ecuador/informes/el-monito-burbuja-aprende-combatir-al-coronavirus>



**Recopiló Psicóloga Claudia Erika Rivera Velázquez**  
Consultorio Patriotismo,  
turno matutino



# LA PSICOLOGÍA DE HOY

DE LO HUMANO A LO PROFESIONAL



## Antes de ser profesionistas de la salud, somos humanos

A lo largo de estos meses el mundo se ha enfrentado a desafíos importantes en donde cada quien desde su trinchera ha intentado adaptarse a las necesidades que estos tiempos nos exigen, sin lugar a dudas los esfuerzos que cada uno ha hecho han sido importantes, es por ello que dentro de este apartado queremos tomar un espacio especial para hablar de aquellos quienes han estado al frente de esta emergencia sanitaria nos referimos específicamente a los profesionales de la salud.

Como es bien sabido, la crisis que ahora enfrentamos se deriva de la propagación mundial del virus COVID – 19, cuyos efectos han afectado diversas esferas de la humanidad como la económica, la política, la social, pero muy en especial la que compete a la salud, pues la aparición y el rápido contagio de éste, tuvo como consecuencia la saturación de la capacidad de atención hospitalaria ante este hecho los encargados de la salud han tenido que hacer frente de forma inmediata en un clima de incertidumbre que les ha exigido un sobre esfuerzo no sólo a nivel profesional sino también físico, personal y emocional. Entre los desafíos a los que se enfrentan podemos señalar:

- 1) Desbordamiento en la demanda asistencial.
- 2) Riesgo de infección que no se detiene.
- 3) Equipos insuficientes e incómodos.
- 4) Gran estrés en zonas de exposición directa.
- 5) Exposición al desconsuelo de las familias.
- 6) Dilemas éticos y morales.



Además de atender las situaciones que se derivan directamente de la pandemia estos profesionales se enfrentan a otro tipo de retos entre los que podemos mencionar: el rechazo social que han tenido (malamente justificado de la posibilidad de que fueran portadores y/o fuentes de contagio), el desgaste físico y emocional tras largas jornadas de trabajo en condiciones extraordinarias, el temor a ser contagiados o a contagiar a sus familias, el impacto de múltiples muertes en un corto plazo, a la incertidumbre de no saber a qué se están enfrentando.

Lo anterior ha tenido consecuencias importantes en la salud de quienes han sido llamados “HÉROES SIN CAPA” y es que es importante recordar que antes que profesionistas son seres humanos, que como todos han cruzado un camino de múltiples emociones, que han lidiado de frente con la vulnerabilidad ante la cual estamos expuestos y que a pesar de ello continúan de pie.

Es por ello que hoy nos resta sólo darles gracias, reconocer el trabajo que han realizado e invitar a la comunidad al acatamiento de las medidas sanitarias para poner nuestro granito de arena en el control pandemia.

Médicos, enfermeras, técnicos, camilleros, personal de intendencia, asistentes, trabajadores sociales, psicólogos, nutriólogos, fisioterapeutas. ¡**Muchas gracias!**



**Recopiló Psicóloga Lidia Renata  
Romero Martínez**  
Consultorio Plaza Juárez,  
horario matutino



## Testimonio de una Profesional Investigadora Química Farmacobióloga, AXMU.

“Este 2020 ha sido un año de cambios y adaptación para todo el mundo, hemos tenido que aprender cosas tan simples como salir a la calle a comprar tortillas y no contagiarnos. Nos han bombardeado con información, y al enfrentarnos a una enfermedad desconocida, la información ha ido cambiando, un ejemplo es la implementación del uso de cubre bocas, cuyo uso se desestimaba en un principio y finalmente se mostró que su uso es fundamental... Un colega mencionó, se aplicará la ley de Darwin, “solo los más fuertes y con capacidad de adaptación lograrán sobrevivir”, y al parecer tiene razón, el confinamiento ha requerido de fortaleza mental, de capacidad de adaptación y de creatividad, sobre todo para las personas que necesitan salir por el sustento del día”.

“En el Instituto Nacional de Cardiología, mi sitio de trabajo, hemos sido sumamente afortunados. Desde el inicio de la pandemia las autoridades decidieron mandar a sus casas a todos los trabajadores vulnerables, es decir adultos mayores y personas con padecimientos crónicos como diabetes o hipertensión. Más adelante el Instituto se reconvirtió a Hospital COVID, y con esto vino toda una transformación, pues se dejó de dar servicio en la consulta externa, limitándose a la atención de urgencias, por lo que el personal no vulnerable comenzó a laborar de manera escalonada. Sin embargo, desde el mes de agosto el hospital tiene un doble reto, pues hay pacientes a los que no se les

puede seguir difiriendo la atención, por lo que gradualmente el personal se ha reincorporado a sus labores. El ser centro COVID, trajo como beneficio para los trabajadores la atención médica para todos los que desafortunadamente nos contagiarnos”.

“Se ha dado seguimiento por parte de la unidad de epidemiología a todos los casos, nos han realizado la prueba COVID dentro del Instituto, sin costo alguno, y a quienes han requerido hospitalización se les ha brindado la atención necesaria.

Para mi estar enferma de COVID fue muy angustiante, a pesar de ser una mujer de 50 años sin ninguna comorbilidad, de hacer ejercicio regular y mantenerme en un peso saludable, estaba consciente de que tener una enfermedad para la que no hay tratamiento. Aunque mi mayor temor fue la posibilidad de contagiar a mis seres queridos, sobre todo a mi madre, que es una mujer de 72 años, hipertensa, con fibrosis pulmonar y un padecimiento reumatológico. Afortunadamente cuento con el apoyo de mi familia, y en cuanto supe que estaba contagiada, pude aislarme, pues mi mamá se fue a casa de mis tías, quienes la acogieron y cuidaron amorosamente. Los primeros días fueron terribles, y no por las molestias físicas, que solo fueron dolor de cabeza, un poco de malestar gástrico y dolor en el cuerpo.

Literalmente me volvió el alma al cuerpo cuando la prueba COVID, que le realizaron a mi mamá, resultó negativa... Entonces pude dedicarme a cuidarme, guardar reposo, beber muchos líquidos, alimentarme bien... pero el miedo de que algo grave pudiera sucederme siempre estuvo ahí, entré en crisis cuando después de cumplir con los 15 días de cuarentena, mi prueba COVID decía que seguía teniendo el virus, más aún cuando intenté caminar un poco y me fatigué como si hubiera corrido un maratón,

cuando me sentí mareada y desorientada. Hoy doy gracias a Dios, porque en mi caso bastó con una semana más de reposo, aprendí la lección, solo necesitamos mantener la sana distancia, lavarnos las manos constantemente, usar cubre bocas cuando estamos con otros... cuidarnos es una manera más de mostrar cariño hacia nuestros padres, hacia las personas vulnerables que viven con nosotros”.

“Esto no ha terminado, la logística para aplicar la vacuna a toda la población es compleja y costosa, y obviamente habrá que priorizar. Además, la efectividad de la vacuna a nivel poblacional aún está por probarse. Entonces... “solo los más fuertes y con capacidad de adaptación lograrán sobrevivir” ...



**Recopiló JUD. María Guadalupe Urrutia Tapia**  
Coordinación del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP) Patriotismo 230





PROFESIONALES DE  
LA SALUD

UNIDAD DE CUIDADOS  
INTENSIVOS  
ISSSTE

Acapulco, Guerrero



# Testimonio de una Enfermera como Profesional de la Salud, al Cuidado de Pacientes con Diagnóstico con Covid-19

23 de noviembre de 2020

“Mi experiencia como enfermera en esta pandemia, principalmente en mi área de trabajo ha sido acompañada de un cúmulo de sentimientos, recuerdo que el jefe de la unidad de cuidados intensivos nos dijo que entraríamos a atender a los pacientes que llegaran a UCI con diagnóstico de Covid, en ese momento sentí mucho temor a contagiarme pero tenía que cumplir con mi trabajo, cuando llegó el primer paciente pedíamos turnarnos ya que al entrar no debíamos salir hasta la entrega del turno, al ponerme el equipo de protección por primera vez me sentía sofocada, los googles se me empañaron, fue desesperante, no desayuné ni tome líquidos para no sentir hacer mis necesidades fisiológicas, al estar frente al paciente fue extremadamente estresante, debido a que ningún medicamento lo estabilizaba, posteriormente sentía tristeza cuando fallecían los pacientes, compañeros contagiados algunos fallecieron, todo era triste; pero ahora, en la actualidad me siento más tranquila, porque ha aumentado el número de pacientes recuperados y también el temor al contagio ha disminuido, ya que he continuado extremando precauciones; así como también, una experiencia inolvidable es que existe el compañerismo, mis compañeros siempre trabajando en equipo, con un gran corazón juntos hemos dado nuestro mejor esfuerzo para que el paciente se recupere”.



## Escucha el testimonio

**Lic. Gabriela García Gallegos**

Enfermera en la Unidad de Cuidados Intensivos (UCI) ISSSTE, en el Estado de Guerrero.

[https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2021/03/Audio\\_EnfermeraAcapulco.mp3](https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2021/03/Audio_EnfermeraAcapulco.mp3)

# Testimonio de Jefe de Enfermeros, al Cuidado de Pacientes con Diagnóstico con Covid-19



## Ve el testimonio

**José Eduardo Torres Espino**

Jefe enfermeros de la unidad de cuidados intensivos.  
Hospital General ISSSTE Acapulco, Guerrero.

[https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2021/03/Testimonio2\\_Acapulco.mp4](https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2021/03/Testimonio2_Acapulco.mp4)



**Recopiló Psicóloga Adriana  
Isabel Sánchez Silva**  
Inmueble Patriotismo



## Testimonio Psicóloga

“Me llamo Patricia B. Me dedico a la psicología y laboro en un centro de salud de la Ciudad de México, y contaré mi testimonio sobre cómo he afrontado esta pandemia siendo profesional de la salud mental. Cuando todo esto comenzó hubo mucha incertidumbre en toda la población, desconocimiento, miedo y angustia sobre lo que estaba por suceder. En mi centro de trabajo también era un reflejo de esta incertidumbre, al inicio no estaba claro el protocolo, los pacientes seguían llegando, no había suficientes cubre bocas, ni gel antibacterial, poco a poco fuimos implementando estrategias y generando nuevas formas de trabajo”.

“Se tiene la creencia que los psicólogos no tenemos problemas, ni presentamos malestar emocional por el solo hecho de ser profesionales de la salud mental, sin embargo, pasamos por el mismo proceso que cualquier persona ante un evento que afecte nuestra estabilidad. Soy esposa y madre, después de cada jornada de trabajo, llego a casa a jugar con mi hija y cuidarla, durante todo el proceso de la pandemia nunca dejé de ir a mi centro de trabajo, sentí miedo, incertidumbre e impotencia, pero tenía que continuar con mi responsabilidad profesional.

He aprendido a tomar mayores precauciones para cuidarme a mí y a mi familia y así mismo adaptarme a esta nueva normalidad”

“Todos los días llegan pacientes en crisis, adolescentes, adultos y adultos mayores. Se atiende a pocas personas con la finalidad de reforzar la sana distancia y se les da prioridad a las urgencias y como personal de salud estoy comprometida con mi profesión, me he sentido cansada, con muchos miedos, por ratos desesperada al no poder hacer más por mis pacientes, pero trato de dar lo mejor de mí, esta situación ha cambiado el rumbo de nuestra vida y las formas de cohabitar en ella, por lo que tenemos que adaptarnos poco a poco, no será algo sencillo, pero estoy segura que lograremos”.

**Patricia B.**



**Recopiló Psicóloga Paola Andrea Bermúdez Ramírez**  
Consultorio Patriotismo,  
turno matutino

# Testimonio de una Médico

## Celeni Pineda Núñez

“Mi nombre es Celeni Pineda Núñez, Residente de Imagenología Diagnóstica y Terapéutica en Centro Médico Naval, con la crisis sanitaria me desempeño en el Área COVID-19, del lugar antes mencionado. Quiero contar mi experiencia de lo vivido en esta pandemia”.

“De las dificultades que me enfrente fue usar el traje, ya que nos limita, nos cansa, el sentir que se ahoga uno, duele mucho la cabeza con traje, el entrar más de ocho horas con él es más complicado que contagiarse de Covid, aunque se acostumbra uno, el dejar de ir al baño, el no comer, no tomar agua. De igual forma, se me complicó demasiado no poder estar cerca de mi hija, de mi familia durante los primeros cuatro meses que inició la pandemia. Es difícil como ver pacientes que entraron bien, y de un día a otro ya ocuparon ventilador, lo cual los familiares no lo entienden, ellos piensan que no los tratamos bien, que los culpables somos nosotros, pero no se dan cuenta cómo cada paciente presenta de manera diferente la evolución del virus, lo cual me llevó a entristecerme cómo había tantas defunciones en tan poquito tiempo, nunca había visto que muchas personas fallecieron en un turno, un día, y pues a pesar de que estamos acostumbrados y ver tantas defunciones fue muy impactante”.

“Debo decir que me frustró mucho, que las personas no reconozcan lo que haces, dejando muchas cosas, sacrificando tu salud, y peor aún, que la gente ande como si nada en las calles, me dio bastante coraje eso, pero con el paso del tiempo lo aceptas ya que no puedes hacer más”.

“Los recursos personales que reconozco que me ayudaron a atravesar esos momentos difíciles, fue mi formación militar que tengo, mi mentalidad de salir adelante a pesar de lo

que sea, hacer las cosas bien, ya que así nos enseñaron y así lo queremos hacer nosotros, dar todo el esfuerzo, el conocimiento para sacar la chamba, ante todo, si esta la parte humana, aunque no parezca; dar buena cara y la resiliencia, sobre todo. Algo que me funcionó bastante y a veces uno no se da cuenta, pero hasta que tienes un familiar hospitalizado, como me paso con mi mamá. Ella entró al hospital por una cosa y después resultó que salió positiva en la prueba del Covid, aunque no presenta síntomas está bien, eso ayuda a que te pongas en el lugar de las otras personas, ponerte en el lugar del paciente principalmente, del lugar de los familiares, de lo que no te gustaría y que te gustaría que te hicieran en tu tratamiento, ponerme en el lugar de las personas funciona muchísimo, lo que me sensibilizó demasiado en atención con los pacientes”.

“Con todo lo vivido en esta crisis aprendí que somos vulnerables a algo tan invisible, aprendí a darme cuenta que no es inútil llevar una vida saludable, hacer ejercicio, comer bien, tener la mente saludable, dormir, el ser mejores personas individualmente, grupalmente y en todos los aspectos, creo que cuando todos hacemos las cosas bien todo funciona mejor. El reconocer que hay errores y mejorarlos, tratar de transmitirlo a mis personas queridas y a las personas que se pueda, así mismo hay que recuperar el tiempo perdido”.



**Recopiló Psicólogo César Manuel Ruiz Pedraza**  
Consultorio Reclusorio Oriente,  
turno matutino



## Testimonio de Claudia Zepeda García, Química Farmacobióloga

“Mi nombre es Claudia Zepeda García, soy Química Farmacobióloga (QFB), estoy encargada de la división de laboratorio del Centro Médico Nacional “20 de noviembre”. En esta ocasión les quiero compartir lo que he vivido dentro del área de trabajo durante esta pandemia, lo cual ha sido muy complicado, al principio pensábamos que el SARS-COV-2(COVID-19) estaba muy lejos de llegar al país y mucho menos al hospital. Cuando nos dimos cuenta, teníamos al primer paciente en el hospital era una mujer, fue una gran sorpresa desde la forma en que llegó”.

“En todo el hospital se murmuraba acerca de la paciente, se tenía bastante miedo al grado de que no queríamos ni asomarnos de nuestras secciones, circulaban fotos de la llegada, de cuando la bajaron de la ambulancia dentro de la cápsula, a partir de ese día empezaron a llegar los pacientes al triage del hospital y eso nos generó miedo, pues no sabíamos la forma de transmisión del virus, carecíamos del conocimiento del uso del Equipo de Protección Personal (EPP) para ponerlo y retirarlo, se recibieron las capacitaciones para el uso del EPP y seguíamos teniendo muchísimo miedo de tomar las muestras de laboratorio a los pacientes infectados con este virus y era muy incómodo traer

el equipo de protección, genera mucho calor e incomodidad parece astronauta, poco a poco se fue acostumbrando a ser parte de nuestro diario vivir y el trabajar con el 50% de los trabajadores ya que estos eran vulnerables y se tuvieron que ir a resguardar en sus casas. Ha sido complicado, nos cancelaron vacaciones, días de asueto, por lo que empezamos a tener enojo, tristeza, estrés además de mucho miedo de infectarnos y también de contagiar a nuestra familia”.

“Durante este trayecto han caído compañeros muy queridos, hemos tenido que seguir adelante, sacamos fortaleza para poder afrontar esta pandemia y trabajar con gran responsabilidad, sabiendo que aportamos un granito de arena a nuestro México querido, y con la confianza que pronto habrá una vacuna, así que me siento orgullosa de mi profesión, ya que veo lo importante que es para la población y eso me hace muy feliz y me da esa fuerza para seguir preparándome profesionalmente”.



**Recopiló Psicóloga Claudia Erika Rivera Velázquez**  
Consultorio Patriotismo,  
turno matutino



## Testimonio del servidor público, Gerson Uller López Toivas

“Hola compañeros, mi nombre es Gerson Uller López Rivas, por este medio les quiero compartir, como me sentí y cómo viví el confinamiento, que la pandemia me permitió vivir. Para mí fue un tiempo de autoconocimiento, interiorización y de búsqueda de la salud física y emocional, para lo cual trate de hacer ejercicio, meditar, leer, escuchar audios de superación personal, todo ello me ayudaba a equilibrar mis miedos, emociones, pensamientos y sobre todo a tener una buena relación conmigo mismo y con los demás integrantes de la familia.

La pandemia me mostró mi fragilidad y vulnerabilidad como ser humano; me enseñó a valorar la vida y a mis seres queridos, aprendí a dejar el pasado y el futuro en las manos de Dios, a vivir con alegría el aquí y ahora. En mi relación familiar prevaleció la unión, comprensión y solidaridad, el confinamiento nos dio la oportunidad de convivir, compartir, jugar y, sobre todo enriquecer la relación familiar. Tengo muy presente el permitirme jugar con mis hijas como si yo fuera un niño más, saltamos la cuerda, jugamos voleibol y algunos juegos de mesa; con mi esposa leíamos la mayoría de las tardes el libro de Viktor Frankl “El Hombre en busca de Sentido” después compartíamos puntos de vista sobre lo leído. Desde luego que existieron momentos de tensión, enojo, miedo, incertidumbre, pero gracias a Dios fueron los menos. Por último, me gustaría despedirme mencionando que desde mi punto de vista la pandemia trajo consigo tiempos de cambio, de autoconocimiento, de despertar conciencia, de enseñanza y aprendizaje, de priorizar, de valorar a la familia y amigos, así como la salud y sobre todo la vida”.

# Testimonio del servidor público Omar Ortega Valenzuela

“Soy Omar Ortega Valenzuela, tengo 32 años y soy servidor público; el motivo de este texto es para compartir con ustedes mi testimonio a partir de enterarme que tenía Covid19. Me siento feliz de poder volver a estar con mi familia y en contacto con toda la gente que quiero y me apoyó en esta enfermedad, en el momento que me dieron los resultados en que era positivo de covid19, sentí un frío que recorrió mi cuerpo y un miedo que entró a mi pensamiento de poder llegar a complicarme e incluso poder llegar a morir, ya que por lo que uno ve en los medios de comunicación”.

“A toda la gente que está incrédula ante esta situación, lo único que les puedo decir es que debemos ser conscientes, debemos de protegernos entre nosotros mismos y cuidar a nuestras familias, en este caso, pues yo que lo viví en carne en sentir muchas ocasiones el no poder respirar, superar las fiebres que llegaron a los 40°C y el dolor de cuerpo y espalda, el daño que este virus causa en nuestro cuerpo tanto físicamente como emocionalmente, los grandes miedos que llegué a sentir y que hoy en día estoy superando y sanando poco a poco”.

Debo señalar y agradecer que el amor y apoyo de mi familia me ayudó y me motivó a seguir adelante”.



**Recopiló Psicóloga Juana García González**  
Consultorio Patriotismo,  
turno matutino





## Testimonio de la servidora pública A. O. E

“Yo me refugié en la **espiritualidad**, en lo que crees, en lo que no ves, pero tienes fe y buscas todas las formas y opciones que hay, para pedir que esas personas que amas no mueran y salgan bien. Pero no hay muchas opciones, y tienes que hacerte fuerte y pedirle a Dios no perder la fe, para dar tú la fortaleza que los que están a tu alrededor necesitan”.

“Hola, quiero compartir cómo enfrenté la pandemia, tengo 46 años, soy del sexo femenino. En un primer momento, la afronté con responsabilidad, llevando a cabo las medidas de higiene y de Covid, que informaron en todos lados. Pero el tener un caso positivo en casa te cambia todo el panorama y tratas de tomar las mejores decisiones y opciones que se te presentan, en estas situaciones que son nuevas”.

“Ante ello, lo más difícil de vivir en este 2020, fue pensar “a mí no”, me va a pasar, pues llevamos a cabo todas las medidas sin embargo te pasa. Algo que me marcó, para empezar, fue un día que al visitar la iglesia que está cerca de mi casa, al salir, escuché como si mi subconsciente me hablara, me dijo: “¿A cuántos familiares estás dispuesto a perder en esta pandemia?”, en verdad me sorprendí con ese cuestionamiento, y que respondo: “A ninguno”. Pasaron los días”.

“Con mi tío Juan (el 17/04/20) le informan, que dio positivo por “Covid”, él era hermano de mi padre, muere el 20/04/20, fue muy triste para toda la familia, pues no poderlo despedir con las costumbres de la familia, mi padre y él eran muy unidos a mí. Después mi padre comienza

con síntomas (20/04/20), me quedé con él para ver qué pasaba, pues igual y era una gripa y llega de Puebla mi hermano Toño para cuidar a mi papá. Cada día ver el deterioro de tu familiar, el ver que ningún medicamento funciona y que poco a poco ya no puede respirar, y que posiblemente es Covid, mi padre se hace la prueba el 22 de abril de 2020 y el viernes 24 del mismo mes y año, nos informan que dio positivo, toda tu vida se vuelca, te preguntas ¿qué hacer? ¿cómo decirle que es positivo?, 2 días después es internado y ese mismo día en la noche mi hermano y yo presentamos ya los síntomas, entonces mi hermano se queda en casa ya que se sentía muy mal, y yo tuve que ir al hospital (con toda responsabilidad lleve guantes, careta, cubre bocas) a ver a mi papá”.

“Y de repente te das cuenta que no había nadie que te apoyara, me sentí bastante mal, las escaleras del metro eran un horror subir las, pues ya no podía respirar, le pedí mucho a Dios, a Jesús, a la Virgen que no me abandonarán y me dieran fuerza para ver a mi padre. Finalmente, mi padre falleció el 04 de mayo del 2020, fue tan doloroso, se fue mi vida, él era todo para mí, era un gran hombre con tantos planes. Cuando me



hablaron del hospital, subí al piso 3, de Covid del Hospital López Mateos y ver al Doctor con todo su equipo especial y al abrir la bolsa y ver a mi papá, reconocerlo, fue una situación muy difícil, enfrentarlo sola, sin familiares”.

“Mi hermano Toño enfermo al igual que yo, empeoré en la semana que mi padre estuvo internado, mi hermano y yo estábamos en la misma casa, pero él emocionalmente estaba mal, ya su oxigenación era baja cada día y su tos era muy fea, él no quiso internarse en la ciudad, entonces el 3 de mayo del 2020 regresa a Puebla y directamente lo llevan al hospital e inmediatamente lo internan, él permaneció 35 días intubado y falleció el 9 de junio del año antes mencionado. Con él teníamos esperanza de que sobreviviera, luchó mucho, pero perdió la batalla y fue muy doloroso”.

“También quiero mencionarles que mi hermana Belén, residía en la Ciudad de Puebla con otro de mis hermanos, ella se contagió al mismo tiempo que nosotros, estaba al pendiente de nosotros, mi hermana se dio cuenta que un día en la mañana no podía respirar, siendo el día 4 de mayo del 2020 cuando la ingresan al hospital, y

la trasladan a Puebla en un Hospital de Covid, y hubo un momento en que Toño y Belén estaban en el mismo Hospital. Es tan triste que te digan en el hospital: “está estable” y a las 2 horas después te dicen “que ya falleció”, así fue lo que sucedió con mi hermana Belén, falleció el 8 de mayo del 2020. En verdad, no sé cómo resistí a todo esto, mi hermana y yo éramos muérganos, ella era la más chica, ahora somos 2, mi hermano Omar y yo”.

“Tuve que llorar, pedir, implorar a Dios que no me soltara de su mano, pedí no perder la fe”.

“Sentí que mi mundo se había acabado, tenía tanto dolor, me dolía el corazón, el alma, no podía describirlo, es algo que nunca nadie se imagina que te pueda pasar y, sobre todo, ya estaba en casa de mi padre, aislada sola completamente, recibiendo las cenizas de mi padre y sin poder acompañar a mi hermano en Puebla para recibir las cenizas de mis hermanos. Aparte estaba físicamente muy deteriorada, bajando de peso considerablemente (11 kg), no poder respirar, con mucha tos, la caída de cabello excesiva, sin un tratamiento efectivo.



Aunado a todo esto se dio una situación difícil con mi hijo de 17 años y las autoridades, muy complicada para mi familia (esposo e hijos)”.

“Para poder llevar todo esto que estaba viviendo, muchos amigos, familia y gente que yo no conocía y sabía lo que estaba viviendo mi familia, hacían mucha Oración por todos nosotros, yo también rezaba, un gran amigo sacerdote, rezaba, hacía misas para mi familia que había fallecido y por mi familia. En una ocasión me mandaron un video de meditación, lo escucho y pues nada, cuando termina comienza otro que se llamaba “La Rosa Mística” y el Arcángel San Rafael, lo escucho y en ese momento me dió la calma y tranquilidad, me quedé dormida, cuando desperté el audio seguía, era lo último y desperté tan feliz, tan contenta, no lo concebía, pues yo estaba sufriendo mucho. Me dolía el alma, pero ese audio, algo hizo en mí, pregunté ¿qué era eso?, qué había sentido (El gozo del señor)”.

“Sé que había perdido a las personas que amaba (mi padre, mi tío, mi hermana y mi hermano), mi familia de origen y, lo que me llevó a sentirme mejor fueron mis hijos, mi esposo y estar leyendo la biblia, los rosarios, ir a misa y llorar mucho en el santísimo, y haber leído El libro de Job, cuando más mal me sentí, mis días fueron oscuros”.

“A pesar de esas dificultades puedo reconocer aprendizajes significativos, como el perdonar, y trabajar poco a poco en nuestro orgullo, soberbia y la poca empatía que tengo. Es dar gracias a Dios, he aprendido que no tengo que pelear con la gente, trato de ser tolerante y paciente. Esto me ha llevado a acercarme a terapia psicológica, ya que es de gran ayuda, es necesaria y sé que elevará mi estado de ánimo, recuperar mi autoestima y me sentiré más segura”.

“Por el momento, no puedo tener claro qué es lo que viene para mí, pues uno no puede planear, pero sé que tengo que cambiar mi vida, es un hecho que tengo que redireccionar mi vida, así va hacer, algo que sí estoy segura es que tengo que tener más fe en Dios, ya que estoy en sus manos, “Ya no soy yo, él me guía”.



**Recopiló Psicólogo César  
Manuel Ruiz Pedraza**  
Consultorio Reclusorio  
Oriente, turno matutino

# Testimonio Servidora Pública Durán Cortés Xochiquetzal

Esta pandemia me dio la oportunidad de mirarme y aceptarme con y sin máscara, de escuchar mis habilidades, de escuchar mis miedos, de buscar en mí y en el exterior las herramientas que me hicieran fuerte y más que fuerte que me hiciera saber lo que soy, lo que quiero y no quiero, lo que está a mi alrededor ya sea familiar o universal (hablando del aire, de la tierra, del sol, de la noche) valorando al máximo cada elemento. Descubrí a una persona creativa, descubrí mi habilidad para actuar de manera serena ante la espera, logre, creo yo conocer la dinámica de las personas que me acompañaron en estos meses de confinamiento y más que conocer entender mi actuar ante ese espejo.

Simplemente para mi esta pandemia es una oportunidad de vida para crear cosas maravillosas en ti y en las personas con las personas que te tocó vivir.



**Recopiló Psicóloga Lidia Renata  
Romero Martínez**

Consultorio Plaza Juárez,  
turno matutino



CONSTRUYÉNDONOS





**“Nadie puede bañarse dos veces en el mismo río”**

Heráclito de Éfeso filósofo griego




# A CADA SEGUNDO, TODO CAMBIA...

Organismos mundiales, uno de ellos, la CEPAL (Comisión Económica para América Latina y el Caribe), apuntan que la crisis del COVID-19 pasará a la historia como una de las peores que el mundo ha vivido, ya que ha puesto en riesgo un derecho público mundial esencial; la salud humana. De ahí que procesos sociales, económicos y políticos se están viendo alterados, al grado de proponer la llamada “nueva normalidad”, e incluso, abandonar el término pandemia y por el contrario hablar de sindemia. Éste último constructo de forma sintética, representaría la suma de dos o más epidemias o brotes de enfermedades, que de forma dinámica se retroalimentan, pero que, además encuentran correlato con aspectos como lo social, económico y político y obvio el componente biológico de la enfermedad.

El año 2020 quedará marcado en la memoria de todos quienes compartimos este momento social e histórico, por la aparición de un virus y una enfermedad que ha venido a cuestionar y poner en tela de juicio las certezas que “creíamos tener” como especie humana y con ello hacer tambalear gobiernos, sistemas económicos/productivos, (como se mencionó en el párrafo anterior), la propia salud, la manera de relacionarnos y hasta la forma de ocupar el espacio público. Y es de especial relevancia, tomarnos un minuto para repensarnos como especie en todas dimensiones, porque por un lado la naturaleza nuevamente nos recuerda la finitud de la vida y cuán vulnerables somos y que tan solo somos una especie más en la faz de la tierra y por el otro lado esta crisis ha evidenciado la profunda desigualdad de un individuo a otro y entre los pueblos.

Y aunque en apariencia nos percibamos de la misma forma, la realidad es que el mundo ya cambió, hoy por ejemplo ya no es posible pasear con tanta libertad como hace apenas unos meses, retomando la sentencia de Heráclito, sólo es aparente que somos los mismos, si lo trasladamos a nosotros mismos, se nos ha caído el cabello, han muerto y se han renovado nuestras células, de la misma forma como ocurre con el río ya que sus elementos, las piedras, los peces, la corriente han cambiado de un minuto a otro,



esto entre otras cosas quiere decir que el cambio y la transformación es lo único constante de la vida y hoy más que nunca cobra especial relevancia.

Juzgo conveniente retomar nociones que son pilares en la tradición de sistemas y de la cibernética, para comprender parte de lo que está sucediendo, por principio de cuentas señalaré que parece simple hablar o señalar cuándo es necesario cambiar. Sin embargo, es más complejo de lo que parece, debido a que es posible distinguir dos tipos de cambios.

El lector se preguntará, ¿cómo es eso posible?, ¿de qué está hablando? o incluso preguntarse ¿cuáles son esos dos tipos?

El objetivo de estas líneas no es hacer una revisión teórica, sino retomar ambos tipos de cambio, en un ejemplo práctico y con ello ofrecer una perspectiva para mirar lo que está sucediendo al menos desde una posición distinta.

Pensemos en la imagen siguiente manejar un automóvil con cambios manuales, es decir, palanca de velocidades, acelerador, freno y clutch, si voy manejando digamos con la primera marcha, y quisiera aumentar la velocidad, lo lógico sería pisar con más fuerza el acelerador y con ello ir más rápido y en efecto eso es lo que sucedería, sin embargo muy probablemente no podré pasar de los 20 o 30 km/hora y por más que pise el pedal del acelerador, esa será la máxima velocidad que conseguiré, si regresamos dos párrafos atrás, esto será identificado como cambio tipo 1, es decir, un cambio parcial o aparente o un cambio para seguir sin mucha variación. Ahora bien, ante la misma necesidad de conseguir más velocidad, decido quitar

el pie del acelerador, para pisar el clutch y cambiar a segunda marcha y regresar a pisar el acelerador, este complejo movimiento es un cambio de tipo 2, es decir un cambio que ocurre de forma más compleja en las reglas de funcionamiento.

Es decir, cambio 1 y cambio 2 no son opuestos, ambas tendencias van mezclados en el día a día interactuando de forma permanente, generando un continuo, dicho de otra manera, persistencia y cambio han de ser considerados conjuntamente, a pesar de su naturaleza aparentemente contraria.

Si esto lo trasladamos al presente a lo que estamos viviendo a nivel mundial, ¿podrá ser aplicable? La respuesta no es sencilla, podemos sin duda, adaptarnos a usar cubre boca sin embargo al menos así me lo parece, también puede ser una invitación a realizar cambios de tipo 2 es decir, cambio en las reglas de funcionamiento con la naturaleza, cambio en los hábitos alimenticios, en el cuidado de la salud, en hábitos de higiene, y con todo ello repensar cómo es que quiero estar en un mundo que ya cambió y que continuará cambiando.



**Recopiló Psicólogo José Alberto Hernández Pulido**

Inmueble Plaza Juárez,  
turno vespertino



# VISIÓN DE UNA LARGA CUARENTENA

## Testimonio del servidor público, Rafael Esquivel

“MI VIDA DURANTE LA PANDEMIA. En este breve espacio quiero expresarles cómo se ha desarrollado la vida, tanto en el aspecto personal, como en lo familiar, así como en el entorno social y laboral”.

“Debo empezar a decir, que mi vida diaria se desarrollaba en forma ordinaria y rutinaria, tanto en el ámbito familiar como en el laboral, escuchando las noticias en la radio, televisión, internet, redes sociales, etc., como un hábito para saber cómo se desarrollaba la vida en México como en el extranjero; y una de esas noticias que se dio en el mes de diciembre del año 2019 y que empezó a alarmar a la población a nivel mundial, fue la propagación de un virus que al parecer provenía de un mercado ubicado en la población de Wuhan, en el país de China”.

“Por lo que ante estos hechos, el gobierno mexicano procedió a cerrar escuelas, a todos los niveles, oficinas gubernamentales, tiendas departamentales, negocios en general, para evitar que el virus se propagara más y que el contagio disminuyera en las personas; siendo así que la vida que llevamos en cuarentena en el interior de mi domicilio, nos obliga a mí y a mi familia a estar reunidos todos juntos, sin salir a la calle, ya que nos informan por medios de comunicación que debemos permanecer en casa para evitar contagios, porque cada día que pasa hay más personas infectadas y eso

trae como consecuencia que los hospitales se vayan saturando de personas y más muertes; lo que nos hace sentir a todos y cada uno de los integrantes de mi familia, una situación de pánico, angustia, estrés, vivir con miedo, en un estado de alerta, sin saber en qué momento nos podamos contagiar y de ser así qué pasos debemos seguir para evitar que avance el virus en nuestro cuerpo y el de no llegar al hospital, por lo que era necesario quedarnos en casa y era precisamente lo que indicaron las autoridades a la población de que no salieran de sus casas y que permanecieran en las mismas”.

“Haciendo así que la convivencia familiar fuera un poco extraña, ya que no estábamos acostumbrados a reunirnos en forma permanente, normalmente los únicos días en que lo hacíamos, eran los sábados y domingos, y ahora con motivo de la situación que se presentaba, fue de semanas y meses permanentes, por lo que al principio era de buena convivencia, ya que nos dedicábamos a realizar juegos de mesa y entre nosotros que inventábamos, pero como iba pasando el tiempo, yo me dediqué a leer o checar algunos archivos del trabajo en la computadora, otros se dedicaban a ver películas, otros estar en las redes sociales con su celular, situación que sí afectaba a la familia, porque ya no realizábamos las actividades con que iniciamos al principio de la cuarentena, además de que estábamos



acostumbrados cada uno de nosotros a realizar las tareas que teníamos encomendadas en nuestra vida; era angustiante en esos momentos no saber cuánto tiempo iba a durar la cuarentena por la que estábamos pasando”.

“Aunado a lo anterior, también nos enterábamos por las noticias, redes sociales, familiares o amigos, que la economía disminuía cada día, ya que no había empleos, los negocios al estar cerrados no producían ganancias y si pérdidas, por lo que muchos cerraban, en definitiva, lo que provocaba que la vida social fuera alarmante; en mi vida laboral se suspendieron las labores en el Tribunal Superior de Justicia de la Ciudad de México, pero afortunadamente nos siguieron depositando nuestro salario quincenalmente, por lo que poco vimos mermada nuestra economía. Siendo así, que, al transcurrir los meses de marzo, abril, mayo, junio y julio, de este año, la situación no cambió, siguieron aumentando los contagios y muertes”.

“Puedo concluir que lo que me ha dejado la pandemia y la cuarentena que hemos vivido hasta la actualidad, es que debemos de valorar la vida, vivirla cada día como si fuera el último día de nuestra existencia; respecto de la familia, el de habernos concentrado por meses con todos y cada uno de ellos, nos permitió conocerlos mejor, tener una convivencia más estrecha y lo mejor, el poder disfrutarlos como familia, sin tener en cuenta el tiempo, ya que en muchas ocasiones dependíamos del tiempo

que disponíamos para estar con la familia; en el ámbito laboral, nos permitió también valorar que tenemos un empleo que nos permite no preocuparnos mucho por la economía, ya que como lo mencione no nos han dejado de depositar nuestro salario quincenalmente, aunado a que nos han dado los implementos necesarios para contrarrestar el contagio”.

“A nivel social, valorar la amistad de las personas que nos rodean, ya que algunos de ellos no han podido evitar el contagio, unos han podido recuperarse y otros han muerto”.

“Por lo que es importante que tomemos con mucha responsabilidad las normas que nos permitan protegernos del contagio, ya que, si lo hacemos, estaremos protegiéndonos y protegiendo a nuestros semejantes, y mientras que no nos concienticemos todas las personas de seguir las normas de prevención y no exista una vacuna que prevenga y detenga el contagio del virus y que se esté aplicando en las personas, los contagios y las muertes seguirán”.



**Recopiló Psicóloga Diana Martínez Sánchez**

Consultorio Reclusorio Norte,  
turno matutino



## Testimonio de una servidora pública

“Me preguntan cómo viví todos estos meses que muchos pasamos encerrados, debido a la pandemia, pues primeramente tomando en cuenta las medidas correspondientes de higiene, así como de protección con cubre bocas en todo momento”.

“Como consecuencia de que surge el Covid en Wuhan, China y cuando se empieza salir de control la pandemia en nuestro país y más en la Ciudad de México y en nuestro centro de trabajo, pensábamos que esto iba a ser, como cuando nos descansaron con lo de la Influenza hace años, pero no fue así y entre más pasaba el tiempo, la situación económica, se complicaba más, ya que muchos de los que trabajamos en el Tribunal nos apoyamos de las horas extras y al no trabajarlas nuestro sueldo en muchos de los casos (por motivos personales) se reducía a \$200 quincenales.

Qué hacer con esa cantidad de dinero, si había que cubrir comida, colegiaturas, internet, luz y entre otras cosas más y entre más pasaba el tiempo se iba complicando, por mi parte, yo hace tiempo, inicié un negocio de venta de dulces y un poco de abarrotes, el cual, lo tenía primeramente porque me gustan los dulces y muchas de las veces en las tiendas cercanas no había lo que a mí me gustaba y tenía que salir del fraccionamiento donde vivo y caminar más, posteriormente, también lo hice para estimular a mis hijos a que aprendieran a usar más las sumas y restas, negocio del cual, debido a mis actividades laborales, no le prestaba la atención debida.

“Como consecuencia de la pandemia y que las personas tenían que quedarse en casa y salir lo menos posible y a que me dieron un préstamo, decidí invertirlo, además de que también los

vales que nos dan mensuales, los invertía en el negocio, por lo que empecé a contactar a diversos vendedores, que quizá son comida chatarra, pero eso hizo, que empezara a vender más, por lo que no nada más era vender productos de la canasta básica, sino vender casi de todo y sin que tuviera que salir para surtir esos productos, ya que me los llevaban a mi domicilio, hasta logré que uno de los que me distribuían refresco me diera un refrigerador, lo que me ha ayudado mucho, a raíz de eso, poco a poco sigo haciendo crecer este negocio y del cual, no cuento con un local, sino que tuve que habilitar la casa para colocar exhibidores”.

“Tengo 3 hijos que ese entonces tenían 17, 14 y 8 años había que estar al pendiente de ellos en sus clases en línea y más con la más pequeña, ya que había que hacer todas las actividades que mandaba la maestra y que al final, me tuve que convertir en su maestra, no obstante a ello, después de estar al pendiente del negocio, preparar comida, no sólo para mis hijos y yo, sino también para mi pareja, ya que cuando casi al inicio de la pandemia, se enfermó de hepatitis A, derivado de comer en la calle, alimentos contaminados, por lo que tuve que cambiar lo que cocinaba, porque no podía comer cualquier cosa, todo tenía que ser más nutritivo y no nada más mi pareja comía nutritivo, sino también mis hijos y yo y del cual todos los días le llevaba comida, por supuesto que con el dinero que me daba, me ayudaba con los gastos de la casa, además de que aprendí a cocinar otro tipo de alimentos, no tan costosos, nutritivos y saludables.

Sin embargo, al ver que la situación laboral no había fecha de regreso, ya estaba pensando conseguirme otro trabajo, porque quizá estuve sobreviviendo con lo del negocio, del cual no podía agarrar mucho, porque había que reinvertir y con el dinero que me daba mi pareja por cuidarlo y por la comida, sobrellevaba, la pandemia, pero no era suficiente, ya que había pagos que se estaban postergando y los cuales había que cubrir pronto, por lo que empecé a checar ofertas de trabajo,

que me permitieran no solo ocuparme del negocio, la casa, mis hijos y pareja. Sin embargo, cuando ya había visto uno, es cuando nos avisan que regresamos a trabajar, por lo que ya no pude realizar esa otra actividad.

Ahora que ya estoy laborando y que mis hijos continúan en clases en línea, tuve que modificar ciertas cosas, como dejarlos encargados del negocio, porque ya no podía cerrar, mis vecinos ya se habían acostumbrado a que no tienen que salir a los negocios que se encuentran afuera del fraccionamiento por lo que necesitan, porque poco a poco lo que me piden me encargo de surtirlo, verifico precios, para poder tener precios competitivos y quizá hasta más económicos, porque hubo productos que se estuvieron elevando, como consecuencia de la pandemia.

No obstante, a ello sigo en búsqueda de conseguir otros ingresos, quizá muchos pensarán qué por qué lo hago, esto sencillamente para sacar adelante a mis hijos, enseñarles, que, aunque uno tenga una Licenciatura o hasta una Maestría como yo, no es obstáculo, para emprender un negocio y que uno no debe conformarse con los ingresos de nuestro trabajo, sino tener otros ingresos extras que nos ayuden a superar este tipo de problemas económicos. Además de que me gusta mi trabajo en el Tribunal, el cual durante 20 años que llevo me ha dado muchas satisfacciones, me gusta y lo hago con gusto, rapidez y me ha permitido conocer las diferentes facetas de éste, todo se puede, simplemente es la voluntad y las ganas de salir adelante. **Miriam Martínez.**



**Recopiló Psicóloga Diana Martínez Sánchez**  
Consultorio Reclusorio Norte,  
turno matutino



## PANDEMIA, UN CATALIZADOR PARA LOS PROBLEMAS YA EXISTENTES...

La infancia es la mejor etapa de un ser humano, los juegos, risas y los sueños, siendo estos últimos lo que siempre acompañan a un niño, pero, ¿Qué sucede cuando esta sufre una herida? Esta es mi historia, cuando tenía cinco años como muchas mujeres sufrí abuso sexual por parte de un familiar que era 12 años mayor que yo, ignoraba lo que me hacía, por muchos años me quedé callada, era mi secreto, mi mente almacenó ese recuerdo en una caja. Hasta octubre del año pasado, fue entonces que decidí buscar ayuda, y acudí al apoyo en esta área PAEP, llegando al lugar indicado y con la persona indicada, quien me ha ayudado mucho en mi proceso.

Es difícil aprender a conocerte, sanar, aprender a pedir ayuda, con los años había perdonado, pero no había sanado del todo, siempre supe que, si quería sanar completamente, tenía que hablar con mis padres del tema. Este año fue de grandes cambios y aprendizaje llegó a nuestras vidas una pandemia, con ella el estar en casa, seguía mi proceso psicológico, cuando se suspenden labores y nos envían a casa, a encerrarnos. Debo confesarles que tenía 12 años que no dedicaba tanto tiempo para mí, pues me la pasaba estudiando y trabajando, decidí irme a Michoacán que es donde viven mis padres, convivir tanto tiempo con mis ellos fue difícil. Conforme pasaban los días en casa, nos decían en diversos grupos del trabajo que se ofrecía ayuda psicológica a distancia, ponían una línea telefónica a nuestra disposición, pensé: espero no necesitarlo, yo puedo con esto.

Y de repente la vida me sorprendió encontré el momento justo para hablar con mi madre del tema, qué regalo le di el diez de mayo, llegué a arrepentirme de haberle contado todo, lloramos, me reprochó la falta de confianza, se sintió culpable infinidad de ocasiones, me exigía un nombre que jamás le di, pues no tiene caso, ni mayor trascendencia ¿para qué seguir haciéndonos daño?, si yo, ya había perdonado, fueron noches de no poder dormir, pero sentí que un gran peso de mis hombros se había quitado, fue entonces que decidí pedir ayuda, envié ese mensaje de “necesito una cita, me urge terapia”.

El día de mi cita a distancia, cuando hablé con el psicólogo de PAEP por línea telefónica, le conté todo, lloré, le dije que me arrepentía de haber hablado con mi madre, sobre todo porque vinieron los reproches a mi padre, a quien le soltó la noticia como bomba, ambos me pidieron perdón, yo no tenía nada que perdonarles, hicieron lo mejor que pudieron con las herramientas que tenían. Así fue como una sesión de 90 minutos me ayudó bastante.

Cuando creí que todo iba mejor, que ya iba sanando, descubro que ese hombre que yo amo, el que pensé que jamás me iba a fallar (mi padre), me había mentido y no solo a mí, también a mi madre, la decepción y desilusión respecto al matrimonio de mis padres fue difícil, pensar en un divorcio a su edad, era patético, nuevamente solicité ayuda a distancia, la cual me fue muy útil, para entender que es su matrimonio y que no puedo involucrarme en sus problemas que ellos decidieron vivirlo así.

Fue difícil, este tiempo en casa para mí, pero he aprendido lo efímera que es la vida, que lo que realmente tiene importancia es el proceso de sanación, aprender a identificar mis emociones, he aprendido a poner mis límites con mi familia y en mi trabajo, amo a mis padres, todo lo que he hecho es por ellos, pero tengo que hacer mi vida, tengo que ver por mi futuro, el proceso psicológico es difícil, he vivido el último año una montaña rusa de

emociones, pero no me arrepiento, pues la Nancy de enero a la de ahora no es la misma, trato de ser más empática, humana y tolerante, no pretendo que toda mi historia les cause lástima, quiero demostrarles que nadie hará por ti, que lo que tú mismo no estás dispuesto a hacer.

Siempre he pensado que no es bueno guardar rencor, pues este es como un veneno que te va consumiendo poco a poco, me perdono por todo el daño que me hice al callar muchos años. Perdono a las personas que me hicieron daño, al final entendí que el perdón es como un curita que te pones a ti mismo, no a la otra persona. Se perdona por ti, no para los demás. **Ana Nancy Reyes.**



**Recopiló Psicólogo Andrés  
Guadalupe Guerrero Navarrete**  
Consultorio Niños Héroe 150,  
horario matutino



## Testimonio de una paciente servidora pública

“Me enteré del virus, en el momento que me encontraba en cuarentena postparto, y la verdad no entendía cómo se vería afectado nuestro modo de vida en un futuro a corto plazo”.

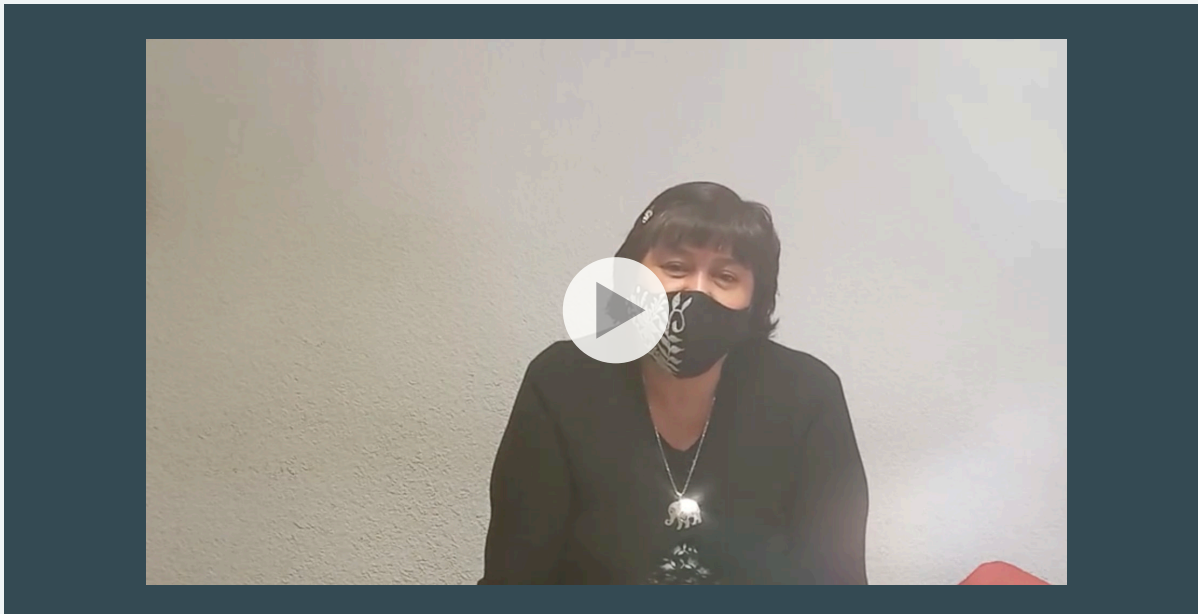
“Al principio, estar más tiempo en casa me resultaba esperanzador; no existía la necesidad de salir de casa. Mi preocupación comenzó, cuando tenía que salir a consultas médicas, vacunas para mi hijo, y algunos artículos para la salud de ambos. Mi miedo era mayor, ya que visitábamos áreas con mayor posibilidad de contagio, una angustia que dentro de casa no se puede percibir”.

“Ser madre en tiempos de pandemia es todo un reto, no había podido percibir la angustia que se vive afuera, por los siete meses que tenía viviendo en cuarentena”.

“Con el regreso a trabajar de manera presencial, la presión y los inconvenientes para mantener la sana distancia, principalmente con la familia, complicaron las cosas más sencillas. Tuvo que ser necesario involucrar a más personas en nuestro entorno. El trabajo y el desempeñarse como madre, solo vislumbraba las dificultades que nos aguardaban. Hoy en día, no puedo decir que me siento más tranquila o que tengo un mejor ritmo de vida del día a día ante esta situación, solo puedo comentar que me siento preparada ante una emergencia y trabajando junto a la familiar para que la situación mejore. **JMH**”



**Recopiló Psicóloga Paola Andrea Bermúdez Ramírez**  
Consultorio Patriotismo 230,  
turno matutino

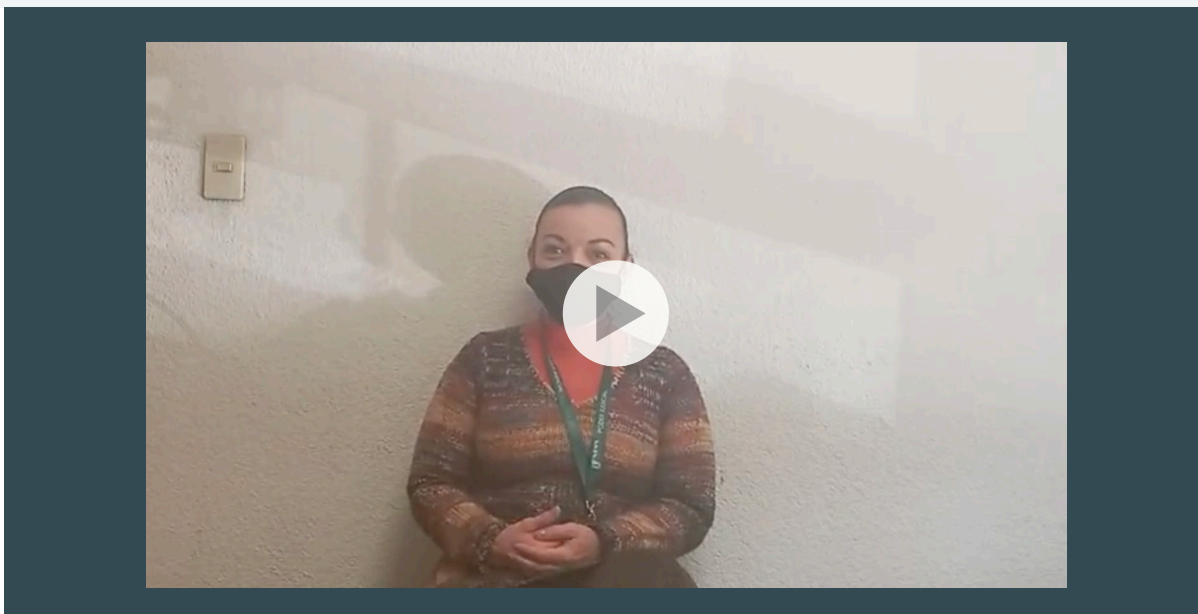


## Ve el testimonio

**Mary**

Servidora Pública.

<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2021/03/TestimonialesPaep2020Mary.mp4>



## Ve el testimonio

**Oli**

Servidora Pública.

<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/wp-content/uploads/2021/03/TestimonialPaep2020Oli.mp4>



**Recopiló Psicólogo Tirso Febronio Tejeda Sanabria**  
Consultorio Claudio Bernard,  
turno matutino



# AYUDÁNDONOS

**“La vida no es la que vives,  
sino la que te cuentas”**

Gabriel García Márquez





## NUEVAS FORMAS Y ESTILOS DE COHABITAR

Según el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en 2015 se registraron 8 918 653 (ocho millones novecientos dieciocho mil seiscientos cincuenta y tres) habitantes en la Ciudad de México, de los cuales 4 687 003 (cuatro millones seiscientos ochenta y siete mil tres) son mujeres y 4 231 650 (cuatro millones doscientos treinta y un mil seiscientos cincuenta), hombres. Si se pudiera sacar el promedio de personas con las que cohabitamos día a día, en el transporte público, el elevador del trabajo, en los hospitales y clínicas, restaurantes, cines, e incluso caminando por la calle, y que ya de por sí es difícil imaginarlo, menos lograr un registro exacto, y menos aún figurarse los cambios en las cifras de población que se publicarán del censo de población en este 2020.

El cohabitar con demasiadas personas día a día era algo tan cotidiano que ya no era diferente o novedoso (saludar de abrazo o beso, estrechar la mano, los pasteles en la oficina, convivios, celebraciones familiares, sentarse junto a alguien en el transporte, ir al tianguis, entre muchas más), que al menos no era de atención hasta estos meses de pandemia y cuarentena, en donde se resalta la importancia de no cohabitar físicamente con demasiadas personas para reducir los riesgos

y posibilidades de un contagio por COVID-19, limitando la interacción en otros contextos. ¿Quién se hubiera imaginado algo así?

Algunas y algunos se han adaptado a las nuevas exigencias de cuidado, ante la necesidad de no salir, descubriendo o redescubriendo formas alternativas de cohabitar virtualmente en diferentes contextos (académico, laboral, familiar, de salud, institucional, entre otros).

En el caso del contexto laboral muchos y muchas descubrieron o redescubrieron el teletrabajo, y que es precisamente en lo que se enfoca este apartado. Para mayor claridad, Martínez (2012) define al teletrabajo como una actividad laboral remunerada que un trabajador o trabajadora realiza en acuerdo con la empresa empleadora para llevar a cabo sus funciones fuera de la sede de dicha empresa, y que usualmente es en casa del empleado comunicándose con apoyo de las tecnologías de la información. Es decir, un trabajo específico a distancia, supervisado y con objetivos empresariales o institucionales a cumplir, en un espacio diferente de la empresa o una sede alternativa implementada.



Este modo de trabajo en la distancia ha destacado durante la pandemia para ayudarnos a convivir de una forma segura y que en medida de las posibilidades se mantenga andando la maquinaria de la sociedad, Martínez (2012) subraya como ventajas del trabajo a distancia a la flexibilidad de horario y mayor autonomía, posibilidades para el autoempleo, reducción del tiempo de desplazamientos, mejora de la calidad de vida, ahorro en costos de transportación, posibilidad de integrarse a la fuerza laboral para las personas en situación de discapacidad, personas mayores o con responsabilidades domésticas, y se podría agregar, el acercamiento de servicios de tele salud, tele terapia y reducción de riesgo a contagio en tiempos de pandemia.

Aplicable a diversas áreas y servicios, como lo son la atención al cliente, ventas, consulta médica, programación de software, community manager y por supuesto psicoterapia o, mejor dicho, tele terapia, ya sea como usuarios de los servicios o como profesionales que los proporcionan.

Committee on National Security Systems en 2010, describe a la tele terapia como prestación de servicios psicológicos que utilizan tecnologías de telecomunicaciones, en donde la información se intercambia tanto por vía oral como escrita, en

imágenes, sonidos u otros tipos de datos. La tele terapia o terapia on-line logra ofrecer a los usuarios y usuarias un mejor acceso a los profesionales, apoyándose de las nuevas y cambiantes tecnologías del e-mail, videoconferencias o llamadas telefónicas (Macías y Valero, 2018).

Para el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP) del Poder Judicial de la Ciudad de México, lo anteriormente descrito no pasa desapercibido, contribuyendo esto a cimentar un vehículo en la comunicación constante de recursos para el incremento de herramientas, habilidades y servicios en el enriquecimiento de la salud mental de las y los empleados de la institución, en donde la experiencia personal y profesional de cada integrante del equipo, se ha adaptado a las nuevas necesidades y circunstancias de cuidado, de tal modo que cohabitar en la institución sea favorable y con las precauciones debidas ante el riesgo latente de contagio por COVID-19, implementando la atención virtual.

Parte de las actividades cotidianas y ya conocidas del programa, como Actitud Activa y las Pláticas-Taller, se han visto pausadas hasta tener mejores escenarios para su impartición, sin embargo, los servicios de psicoterapia, ya sea de sesión única o de un proceso que requiere más sesiones, la gaceta

de desarrollo humano y la implementación de las #Cápsulas de Bienestar, se han convertido en un primer paso para implementar el teletrabajo, en donde cada psicólogo adscrito, puede construir las condiciones del servicio o generar documentos desde sus Consultorios de forma remota, sin recurrir a reuniones presenciales que incrementan el riesgo de la salud.

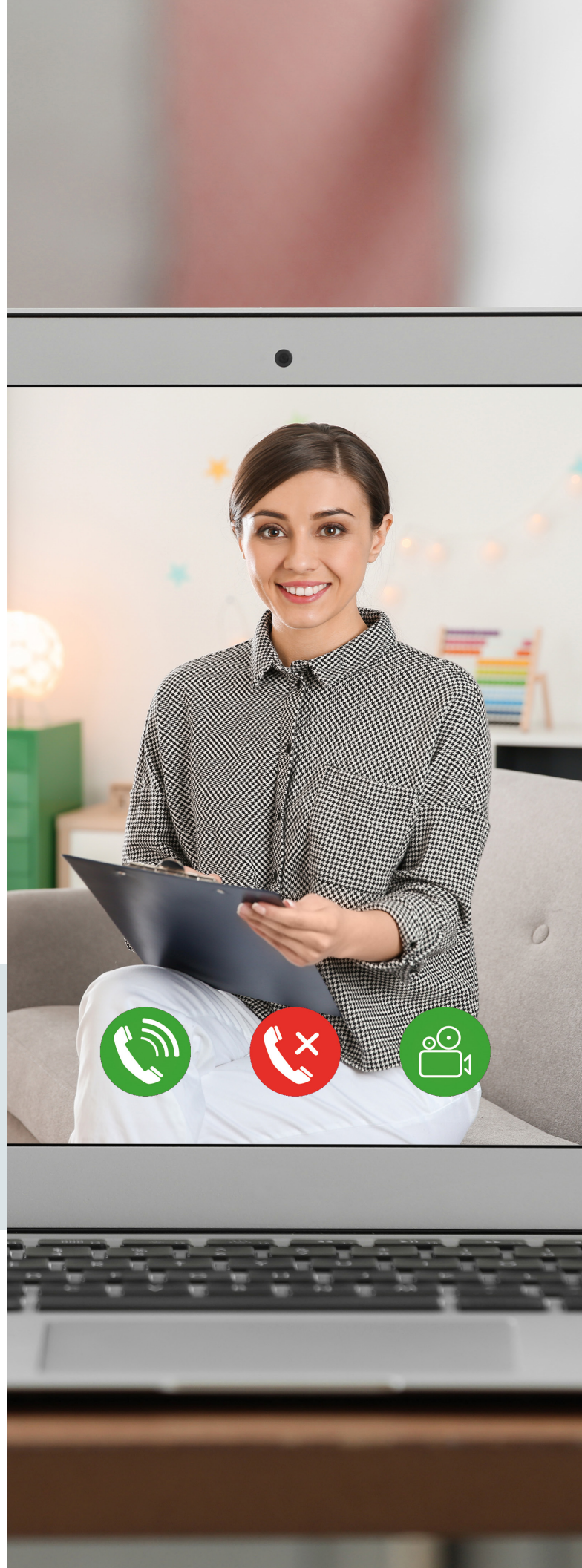
La tele terapia que actualmente ofrece PAEP, puede ser completamente virtual, presencial con las medidas pertinentes de cuidado, o incluso un proceso híbrido de atención con consultas presenciales y virtuales, a través del uso de teléfono, internet y asistencia a los diferentes consultorios, siempre cortando a la medida de cada empleado o empleada, considerando sus particulares necesidades de atención.

Cohabitar en un espacio con servicios de atención psicológica ha sido un reto, un reto caminado mano a mano entre los profesionales de la salud mental y sus pacientes, creando las mejores condiciones para salvaguardar la salud en los espacios asignados para PAEP, sin olvidar que en un futuro la tele terapia pueda establecer una cercanía entre todos los inmuebles de la institución, incrementando las estrategias de afrontamiento en cada área que solicite los servicios.

PAEP es de todos y todas, sin importar el puesto o adscripción y solo basta una llamada a la extensión 511 757 para dar el primer paso y acercarse a nosotros. La distancia no significa estar lejos.



**Recopiló Psicólogo Andrés  
Guadalupe Guerrero Navarrete**  
Consultorio Niños Héroes 150,  
horario matutino





“En tiempos de crisis, las personas buscan significado.”

Viktor Frankl

## UN SIGNIFICADO DISTINTO DE LA VIDA

Estábamos acostumbrados a vivir de una manera en la que las prisas, la cotidianidad, todo lo que dábamos por hecho, la vida en general, en muchas ocasiones, la tomábamos según se fuera presentando. Pero llegó un momento en el que nos detuvimos, ese momento en el que las circunstancias mundiales nos obligaron a pararnos, a quedarnos quietos en muchos sentidos.

Para algunos, fue un momento en el que la confusión, temores, conflictos internos y externos, nos derrumbaron de distintas maneras, nos llegamos a sentir “rotos”, como si algo en nosotros se hubiera quebrado o hasta desaparecido. Y entonces, en ese momento de crisis, fue como de manera paralela, y como una especie de consecuencia, que comenzamos a cuestionarnos todo. Podríamos decir que, hasta la vida misma y con ello su significado.

En esta Gaceta usted puede encontrar distintos testimonios y evidencias de las maneras en las que precisamente vivimos ese tiempo, maneras sumamente diferentes, y probablemente al mismo tiempo similares entre sí. En las que cada uno de nosotros, fue adquiriendo y apropiándose de estas circunstancias muy a su manera, una manera muy particular.

Que, aunque nos invadieron las dudas que mencionamos hace un momento, hoy estamos aquí, y casi podríamos asegurarle querido lector, que estará de acuerdo con nosotros en que ahora contamos con un nuevo significado y valor ante nuestra propia vida. Ya sea que busquemos ayuda profesional, apoyo en nuestra familia, amigos, mascotas, dentro de nosotros mismos, capacidades que no habíamos podido descubrir, que no nos habíamos permitido escuchar ni aprovechar.

Y ahora ser capaces de aceptar conscientemente la responsabilidad de sí mismos, en donde nuestras motivaciones son nuestro sentido y significado, esas motivaciones que ya fuimos capaces de reconocer, durante nuestros peores momentos.

Se nos presenta la posibilidad de elegir, ¿cómo quiero vivir estos momentos?, mientras nos conducimos hacia una acción, abrazados de nuestras motivaciones, esto nos encuentra con nosotros mismos, dándole sentido al momento, en los ¿para qué? A pesar de la situación difícil. Todo esto nos encamina al siguiente apartado.

# RESIGNIFICANDO...

**“Cuando dejas ir lo que eres, te conviertes en lo que podrías ser.”**

Lao Tse



A través de nuestras vidas vamos acumulando diversas experiencias, sin embargo, esas experiencias llegan también cargadas de miedos, prejuicios, estereotipos y hasta expectativas de cómo deberíamos pensar o tomar las situaciones. Por eso, cuando deseamos cambiar, es necesario mirar dentro y dejar ir todas esas ideas preconcebidas que nos limitan sin darnos cuenta. Es como si hubiéramos construido un muro a nuestro alrededor que no nos permite desarrollar al máximo nuestras capacidades. Por lo tanto, únicamente dejando ir a nuestro antiguo “yo”, es que vamos a poder resignificar, dejar ir este yo que le da un significado negativo a una situación y por lo tanto los resultados de dicha situación serán siempre negativos. Resignificar, diciéndolo de una manera simple, es encontrar nuevas oportunidades, es otorgarle un nuevo significado a algo.

Como si le diéramos un sentido diferente al pasado a partir de una comprensión nueva del presente, esto se hace de manera consciente, o dar un nuevo sentido al presente después de una interpretación distinta del pasado. Nos sirve para mirar aquello que nos sucedió desde una perspectiva diferente. Una que sea menos agotadora y angustiante.

En el momento en el que logramos tener precisamente una visión positiva de alguna situación por más negativa que parezca, podríamos decir que es como si tuviéramos en nuestras manos el poder de transformar esa realidad, con pensamientos diferentes, emociones diferentes y, por lo tanto, resultados positivos.

¿Qué podemos hacer? Analizar con calma la situación, dándonos cuenta, por ejemplo, de cómo estábamos viviendo ¿acelerados, tranquilos, preocupados, estresados? También podríamos mirar cómo está nuestro presente ¿Cuáles son nuestras prioridades ahora? ¿Cambiaron, son las mismas? ¿Qué habilidades he desarrollado o descubierto en mí?

No debemos dudar que, resignificando esta experiencia de crisis mundial, nos ayudaremos a superar las emociones que nos angustian, nos permitiremos mirar desde una perspectiva menos agotadora y además nos fortaleceremos para superar este momento. Recordemos que toda experiencia nos aporta un aprendizaje en nuestra vida y eso es algo sumamente valioso. Debemos tener presente que este es un tiempo para analizar, pensar, reflexionar, aprender y es la oportunidad perfecta para obtener lo mejor de nosotros.



**Recopiló Psicóloga Diana Martínez Sánchez**  
Consultorio Reclusorio Norte,  
turno matutino

# SALUD





# LAS 6 ESFERAS DEL SER HUMANO

La pandemia de COVID-19; que ha afectado a todas las poblaciones a escala mundial y ocasionado un ir y venir emocional significativo en los seres humanos. Las vivencias emocionales de esta pandemia son tantas como el número de personas que la vivimos y aunque sabemos que esta experiencia a muchos nos ha servido de empuje para crecimiento emocional, también la hemos vivido desde el miedo, la ira, tristeza, y un sin fin de emociones que incluso pueden detonar en crisis por los cambios abruptos en la vida cotidiana.

Por ello, creemos sumamente importante darle más fuerza al cuidado de nuestra salud mental, probablemente sea importante que cada persona realice un autoanálisis para identificar si la forma en que afrontamos esta situación está siendo positiva o negativa. Por ello toma fuerza el autocuidado en las prácticas de las diferentes áreas o esferas de la salud, ya que esta práctica se vincula con emociones positivas, estilos de vida saludable, calidad de vida, estado de salud y percepción del estado de salud; es decir, que cuidar de uno mismo implica una serie de conductas, decisiones, autocontrol, trabajo de metas y objetivos, desarrollo de capacidades, habilidades y estrategias para enfrentar los riesgos que existen de una mejor forma.

Las seis esferas del desarrollo humano las cuales creemos importantes observar para poder cuidarlas son:



La **esfera del pensamiento o cognición** que hace referencia a la capacidad que tenemos los seres humanos para usar el intelecto y crear nuevos conceptos, modificar el entorno, procesos intelectuales, aprendizaje, recuerdos, juicios y progresar partiendo de ellos hasta llegar a la resolución de problemas.

La mente es la encargada de garantizar nuestra subsistencia, haciendo todo lo necesario para sobrevivir día a día. Es un eslabón entre las demás esferas, une al cuerpo con las emociones y el espíritu.

La **esfera emocional**, la cual hace referencia a la capacidad de sentir emociones, pero también aprender a identificarlas e incluso analizar la causa de las mismas. Trabajar para mejorar esta esfera, implica desarrollar un mejor autoconocimiento.

La **esfera espiritual**, la cual nos invita a trabajar con la realización de valores y virtudes universales

tales como el amor, el respeto, la tolerancia, la paz, bondad, igualdad, responsabilidad, honradez, la verdad, la valentía, la amistad, el honor, la paz y todas aquellas cualidades del ser humano consideradas positivas ya que ayudan al establecimiento de una vida plena y armónica.

La **esfera físico o emocional** tiene que ver con las bases genéticas del desarrollo, el crecimiento físico, desarrollo motor y los sentidos, la salud, nutrición, funcionamiento sexual; es decir, tiene que ver con el cuidado de nuestro cuerpo, lo cual cada vez se hace más importante si lo que se desea es disfrutar plenamente de esta herramienta que nos permite caminar, comer, ver, tocar, comunicarnos, sentir, vivir y experimentar la vida. Nuestro cuerpo es el vehículo, el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte.

Dentro de esta esfera puedes analizar los hábitos cotidianos que realizas para garantizar el

mantenimiento de tu cuerpo, o incluso identificar si existen áreas de oportunidad que puedas mejorar para su cuidado.

La **esfera relacional o social** sostiene que como miembros de una sociedad formamos vínculos físicos o emocionales que generamos entre dos o más personas y el relacionarnos es importante para poder evolucionar como sociedad, ya que el ser humano es sociable y es por ello que la interacción con los demás supone una de las más importantes esferas que están presentes en su vida.

El objetivo de esta esfera es generar relaciones de armonía y empatía para generar comunicación asertiva y ayuda mutua. Aspectos como el desarrollar lazos afectivos, tener amistades, vivir en una familia sin dinámicas disfuncionales, contribuyen a poder alcanzar el bienestar.

La **esfera conductual** sostiene la necesidad del manejo de valores comunes y principios éticos universales como base para fomentar la educación, la paz, la convivencia pacífica entre individuos, familias, comunidades, étnicas, naciones y culturas. Una sociedad educada con valores y principios éticos comunes crecerá y se fortalecerá con mayor paz, se conducirá hacia una convivencia sana siempre y cuando los fines de las personas que la conforman sean positivos y claros.

Lograr un estado de bienestar, armonía y equilibrio en estas esferas nos abrirá la posibilidad de funcionar de manera óptima como ser humano, te invitamos a que cuestiones qué esfera o esferas de tu vida hace falta fortalecer y respondas de forma honesta, ya que esto te dará la posibilidad de identificar qué hábitos positivos haz creado y cuáles son necesarios modificar para llevar una vida más plena. El poder identificar en qué esferas puedes trabajar, te ayudará a tomar decisiones que sirvan para cuidar de ti (como principal responsable de tu bienestar) y se extiende al cuidado de las personas cercanas importantes (como lo puede ser

tu familia) e incluso se extiende al cuidado de la comunidad. Por lo que te invitamos a que tomes acciones que sirvan para mejorar tu salud mental, física y emocional.

El escucharte emocionalmente y biológicamente, comenzando a realizar pequeñas acciones que te permitan mayor bienestar como: hacer ejercicio, comenzar con mejores hábitos alimenticios, tomar tiempo para meditar, darte un tiempo para realizar actividades que te gusta, aprender cosas nuevas, descansar las horas recomendadas por tu doctor, visualizar tus metas y objetivos personales, recurrir ayuda profesional si es necesario, etcétera, marcarán la pauta para sentirte bien aún en estos tiempos difíciles.



**Recopiló Psicóloga Juana García González**  
Consultorio Patriotismo,  
turno matutino



**Recopiló Psicóloga Lucy Pérez Nájera**  
Consultorio Reclusorio  
Norte, turno matutino

# ENTRETENIMIENTO



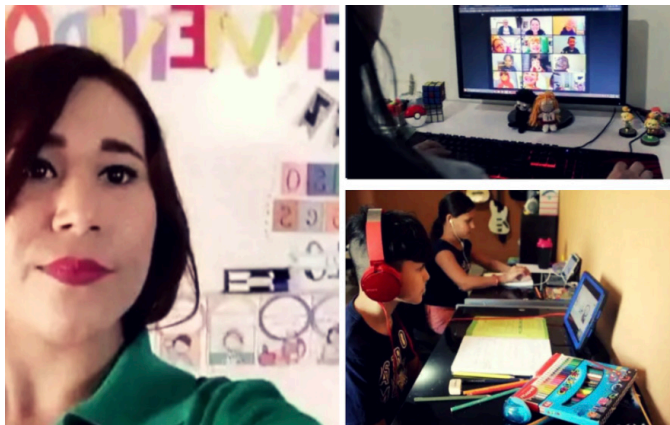
# LA OTRA CARA DE LA CRISIS

Aunque las experiencias de este año, estuvieron muchas de ellas llenas de dolor, impotencia y sufrimiento, también les compartimos algunas imágenes conmovedoras y curiosas que nos dejó el 2020 encontradas en internet, si quieres checar las notas completas pueden acudir a las fuentes originales, las cuales son incluidas al pie de las fotografías.



Aunque se ha comprobado que el Covid-19 es un virus que no afecta a los perros, algunos dueños, son tan cuidadosos que no han dudado en proteger también a sus mascotas.

[Ver nota](#)



Tres maestras de Hermosillo Sonora México, se preparan para dar clases en línea, en el regreso a la nueva normalidad.

[Ver nota](#)



Mariano tiene 91 años y vive solo desde que su mujer e hija fallecieron hace 14 años, Pilar trabajadora de servicio, le visita a diario para ayudarlo a las labores de limpieza de la casa y el aseo personal de Mariano, ella y las llamadas de su nieta desde Madrid, son su único contacto con el mundo externo.

[Ver nota](#)



Un médico dentro de un hospital de Wuhan, China, cumple la última voluntad de un enfermo de Covid-19, el cual llevaba varias semanas recluido en el hospital, el anciano de 87 años pudo ver una última puesta de sol.

[Ver nota](#)



Los padres de Sara, una enfermera de Barcelona, ven a su nieta por primera vez, durante unos minutos y guardando distancia para no ponerla en riesgo de contagio durante la pandemia del virus Covid-19.

[Ver nota](#)



Suzanne Hoylaerts de 90 años de Bélgica falleció por Covid-19, después de negarse a usar un respirador, lo que dijo a los médicos fue "guárdelo para los más jóvenes...ya he tenido una vida hermosa"

[Ver nota](#)



**Recopiló Psicólogo Tirso Febronio Tejeda Sanabria**  
Consultorio Claudio Bernard,  
turno matutino

## Páginas consultadas

<https://www.unicef.org/ecuador/informes/el-monito-burbuja-aprende-combatir-al-coronavirus>

Ceberio, M. (2019). Paul Watzlawick en búsqueda del cambio. Trayectos de vida, mentores y teorías, maestro de la terapia breve. España. Herder.

<https://www.cepal.org/es/comunicados/covid-19-tendra-graves-efectos-la-economia-mundial-impactara-paises-america-latina>

Singer, M. (2009). Introduction to syndemics: A critical systems approach to public and community health. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

INEGI (2015). Población de México. México. Estadística en tu vida diaria. Recuperado de <http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/df/poblacion/>

Macías, M., J., J. & Valero, A., L. (2018). La psicoterapia on-line ante los retos y peligros de la intervención psicológica a distancia. Apuntes de Psicología. 36(1-2), 107-113. Recuperado de <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/717>

Martínez, S., R. (2012). El teletrabajo como tendencia del mercado laboral. Retos. Revista de las Ciencias de la Administración y Economía. 2(4), 143-156. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/5045/504550954002.pdf>

Cancio, C., Bárcenas, J. (2000). "Autocuidado en las esferas de la vida cotidiana". Alternativas cubanas en Psicología / vol. 8, no. 24. Facultad de Psicología. Universidad de La Habana, Centro de Estudios Demográficos (CEDEM). Universidad de La Habana. Disponible en: [https://www.researchgate.net/publication/344149522\\_AUTOCUIDADO\\_EN\\_LAS\\_ESFERAS\\_DE\\_LA\\_VIDA\\_COTIDIANA](https://www.researchgate.net/publication/344149522_AUTOCUIDADO_EN_LAS_ESFERAS_DE_LA_VIDA_COTIDIANA)

Hernández, D (2015). Educación: una visión desde las dimensiones del ser humano y la vida. Acta Académica, 57.

Alondra, R. (2017). "6 esferas del desarrollo humano". Disponible en:

<https://view.genial.ly/58dc7619ec4cd60274c8c454/interactive-content-6-esfera-del-desarrollo-humano#:~:text=6%20esferas%20del%20desarrollo%20humano%20by%20alondra26reyes%20on%20Genially&text=Bases%20gen%C3%A9ticas%20del%20desarrollo%2C%20crecimiento,salud%2C%20nutrici%C3%B3n%2C%20funcionamiento%20sexual.&text=Socializaci%C3%B3n%2Cdesarrollo%20moral%2Crelaciones%20pares,familia%2Cprocesos%20familiares%2C%20vocaci%C3%B3n.>

“Relaciones humanas”. En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/relaciones-humanas/> Consultado: 16 de noviembre de 2020, 04:01 pm

“¿Qué es el autocuidado?”. Disponible en: <https://grupoguard.com/co/blog/convocatorias/autocuidado-importancia/>

<https://lamenteesmaravillosa.com/resignificar-las-experiencias-esencial-para-la-transformacion/> Consultado: 16 de Noviembre de 2020

<https://www.google.com/amp/s/www.eltiempo.com/amp/mundo/mas-regiones/fotos-muestras-de-amor-en-tiempos-de-coronavirus-472000>

<https://www.google.com/amp/s/www.nytimes.com/es/2020/05/04/espanol/opinion/covid-19-espana.amp.html%3fOp19G=2103>

<https://www.google.com/amp/s/ululeo.com/conmovedoras-historias-que-han-surgido-en-medio-de-la-pandemia/amp/>

<https://www.google.com/amp/s/ululeo.com/conmovedoras-historias-que-han-surgido-en-medio-de-la-pandemia/amp/>

<https://www.google.com/amp/s/ululeo.com/conmovedoras-historias-que-han-surgido-en-medio-de-la-pandemia/amp/>

<https://www.elsoldehermosillo.com.mx/local/maestros-maestra-clases-en-linea-asesorias-retos-digitales-docentes-escuelas-5673270.html/amp>



# GACETA DESARROLLO *humano*



## **GACETA DESARROLLO HUMANO**

es una publicación bimestral, para cualquier aportación, comentario y/o información sobre el contenido de la misma, puede comunicarse al teléfono: 9156-4997, extensión 511757.

## **ACERVO DE TODAS LAS GACETAS**

<https://intranet.poderjudicialcdmx.gob.mx/gaceta-de-desarrollo-humano/>