

GACETA

# DESARROLLO

# humano



## ¿Estar solo o sentirse solo?

### La importancia de pertenecer.



PODER JUDICIAL  
CIUDAD DE MÉXICO

DIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL  
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO



OFICIALÍA MAYOR  
PJCDMX



RECURSOS HUMANOS  
PJCDMX



PAEP  
PROGRAMA DE APOYO  
EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO

GACETA  
**DESARROLLO**  
*humano*

# DIRECTORIO

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

**Dr. Sergio Fontes Granados**  
Oficial Mayor

**L.C.P. y L.D. Alfer Celis Olayo**  
Director Ejecutivo de Recursos Humanos

**Lic. Miguel Ángel Brito Pulido**  
Director de Administración de Personal

**Mtro. Rodrigo de Jesús García Chimal**  
Subdirector de Capital Humano

## PAEP:

**Lic. Anaiss Alcaraz Alcantar**  
Jefa de Unidad Departamental  
de Apoyo

**Lic. Paola Andrea Bermúdez Ramírez**  
Técnica Especializada

**Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez**  
Técnica Especializada

**Lic. Juana García González**  
Técnica Especializada

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

**Lic. Haydeé Lugo Cervantes**  
Administrativa Especializada

**Mtro. Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete**  
Técnico Especializado

**Lic. Aída Salazar Pérez**  
Técnica Especializada

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

**Lic. Diana Martínez Sánchez**  
Administrativa Especializada

**María Vianey Vidal Zúñiga**  
Administrativa Especializada

**Diseño Editorial**  
Dirección Ejecutiva de Gestión Tecnológica  
Lic. Isabel Isidro Rodríguez

# ÍNDICE

<b>Editorial</b>	<b>5</b>
<b>Reflexión del mes</b>	<b>6</b>
<b>En plataformas y librerías</b>	<b>7</b>
<b>Psicología de hoy</b> “Ser humano es igual a ser social”.	<b>8</b>
<b>Construyéndonos</b> ¿Qué es soledad?.	<b>10</b>
<b>Ayudándonos</b> “Lo bueno de lo aparentemente malo. Los efectos positivos de la soledad”	<b>14</b>
<b>Salud</b> “Redes de apoyo: ¿Qué son?, ¿Cómo reconocerlas?, ¿Cómo construirlas?”	<b>17</b>
<b>Entretenimiento.</b>	<b>20</b>
<b>Referencias.</b>	<b>21</b>

# EDITORIAL

En esta Gaceta, tenemos el agrado de presentarles “*¿Estar solo o sentirse solo? -La importancia de pertenecer-*”, publicación en la cual hemos preparado temas que consideramos de suma importancia para aquellos momentos o situaciones en donde nos pudiéramos sentir en soledad y que carecemos de herramientas para afrontarla.

Precisamente, por medio del Sentido de Pertenencia, podemos comprender de dónde proviene esta necesidad de formar parte de algún grupo y de “afiliación” con otros. También presentamos la soledad, desde un punto que nos permite visualizar “su magia”, y todo lo que conlleva esta mirada diferente hacia ella, incluyendo su lado agradable, ese que a veces no reconocemos. Las Redes de Apoyo como estructuras que nos brindan soporte constantemente, ya que hay ocasiones en que las perdemos de vista o no las identificamos.

Definitivamente, consideramos que todos ustedes, nuestros apreciables lectores, disfrutarán esta publicación y les será de gran utilidad. Aprovechamos para recordarles que, nosotros, el Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), estamos para apoyarles en caso de que algo parezca más complicado, pueden contactarnos en la extensión 511776, conmutador 91564997, donde con gusto les daremos más información sobre nuestros servicios.

Equipo PAEP

## Reflexión del mes

# El hombre solitario es una bestia *o Dios*

- Aristóteles -

La frase de Aristóteles se considera una reflexión acerca de las diversas formas de afrontar la soledad.

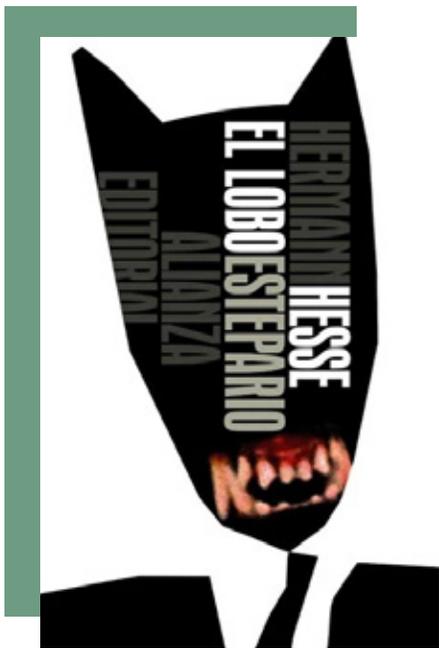
La persona solitaria al sentirse como “una bestia”, es decir, una criatura salvaje, desamparada, indefensa, sin conexión ni afecto, la soledad puede dar paso a la tristeza, la depresión y la sensación de estar perdido.

Por otro lado, la frase sugiere que el hombre solitario también podría sentirse como un “Dios”, significando que en situaciones de soledad algunas personas encuentran la fuerza dentro de sí mismas para superar desafíos, desarrollar habilidades, reflexionar y crecer personalmente.

Con base en este razonamiento puedes elegir tus momentos para ser “bestia” o “Dios”.

Recopilado por:  
Lic. en Psicología. Paola Andrea Bermúdez Ramírez.

# En plataformas y librerías



El lobo estepario / Hermann Hesse

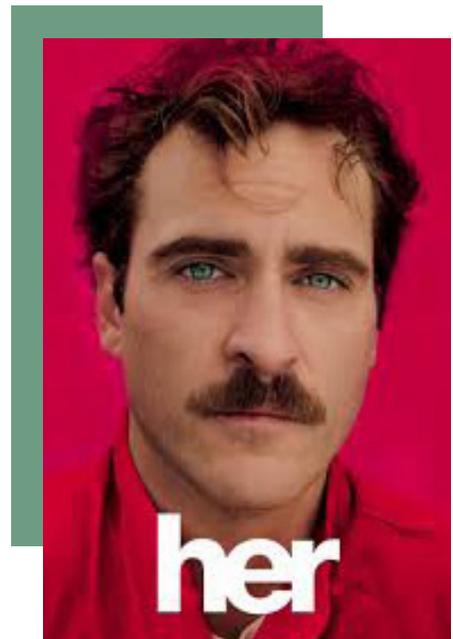
Hermann Hesse, nos presenta en este relato, su manera de iluminar la zona oscura de la condición humana, con la finalidad de exponer el ser solitario e incomunicado. En éste, se reconoce a quienes padecen los resultados de la sociedad, exponiéndose desde la falta de solidaridad y constante opresión, y dirigiéndose así, hacia el aislamiento, consciente de “vivir escondido”, en una novela que invita constantemente a la introspección de nuestra propia soledad.



Her / 2015

Esta película gira en torno a las relaciones y la ausencia de ellas, mostrándonos a los personajes como si fueran incapaces de establecer vínculos con quienes los rodean. Nos presenta el aislamiento del mundo para sumergirse en una pantalla.

Vemos al personaje principal sin la capacidad de afrontar sus problemas y emociones, mientras se encuentra con Samantha, un nuevo modelo de inteligencia artificial, en la cual encuentra una manera de proyectar lo que él espera o necesita de una persona.



# Ser humano es igual a ser social

*¿Qué es el sentido de pertenencia?*

El Psicólogo estadounidense, Abraham Maslow, propuso la teoría de la motivación humana, en la cual menciona que hay ciertas necesidades que deben ser satisfechas para que una persona esté motivada, y que estas necesidades están ordenadas en una jerarquía.



Maslow describió la pertenencia como una necesidad básica humana

La pertenencia se define como el sentido de participación en un sistema social, siendo la persona parte importante e integral de ese sistema, la pertenencia es la identificación subjetiva que alguien experimenta respecto a un grupo, una organización o una comunidad, donde se siente cómodo, valorado, bienvenido y aceptado.

Cuando es promovido el sentido de pertenencia en las personas, se anima a llegar a objetivos, se libera la creatividad e innovación generando nuevas oportunidades para la comunidad.

Cameron (2004), considera al sentido de pertenencia, o lo que él denomina “vínculos interpersonales” como una faceta más de la identidad social. En las relaciones o vínculos interpersonales el proceso de comunicación es fundamental y estas relaciones son reguladas por normas del contexto social.

Las relaciones interpersonales son muy variadas, por ejemplo:

- ☑ Relaciones íntimas o afectivas, en estas relaciones existe una conexión profunda y de intimidad con la otra parte y en las que el afecto está presente en diferentes niveles. Estas relaciones suelen ser estables en el tiempo, la confianza es esencial, se mantienen ya que aportan bienestar, placer y satisfacen las necesidades de protección y de pertenencia.
- ☑ Relaciones familiares, son las que se forman entre las personas de nuestra familia, personas que nos acompañan desde el nacimiento y nos vincula el árbol genealógico.
- ☑ Relaciones superficiales, son aquellas relaciones en las que no hay profundidad, son breves, pasajeras y en las que el afecto y la intimidad no están presentes.
- ☑ Relaciones circunstanciales, son relaciones que se encuentran en el punto medio entre superficiales y afectivas, se dan entre personas que no son del todo desconocidas, con las que pasamos y compartimos tiempo de manera habitual, pero no hay un apego profundo.
- ☑ Relaciones de rivalidad, este tipo de relaciones parten de la competencia o del rencor.

Para mantener relaciones interpersonales adecuadas es importante aceptar la diversidad, ser flexible, empático, evitar el aislamiento, si necesitas apoyo de tu grupo o comunidad solicítalo, es una manera de fomentar el sentido de pertenencia.

Continuaremos revisando este tema en el apartado de redes de apoyo.

Elaborado por:  
Lic en Psicología. Claudia Erika Rivera Velázquez.



# ¿Qué es *soledad?*

Para intentar definir qué es soledad, parece necesario hacer algunas precisiones, y para ello será útil la siguiente reflexión. ¿Podremos experimentar soledad aunque estemos rodeados por 100 personas?, la respuesta sería que sí y en segundo lugar, aunque me encuentre únicamente yo, ¿Podré sentirme acompañado, o mejor dicho no sentirme mal por estar solo?, la respuesta también será que sí.

Por un lado, podría decirse que la soledad se refiere a la percepción de aislamiento, representa una sensación subjetiva, y puede ser entendida como un sentimiento de malestar originado por un deseo de estar acompañado pero a nivel concreto carezco de interacciones sociales, aquí la clave es la sensación de malestar y que es subjetiva (Hawkey y Kocherginsky, 2018). Puede sintetizarse como un “me siento solo”.



Por otro lado, se hace referencia al aislamiento social o soledad forzada, misma que se caracteriza por el hecho concreto y palpable de tener nulas o escasas interacciones sociales, algo que caracteriza esta segunda acepción es que objetivamente o incluso numéricamente los contactos sociales son mínimos. A diferencia de lo anterior aquí la abstracción podría ser “me encuentro solo”.

Finalmente, me gustaría introducir un ángulo un poco diferente, plantear que en la vida hay momentos para estar solo y momentos para estar acompañado, es decir, una cierta flexibilidad y alternancia que irá dependiendo del momento, de las condiciones ambientales, de mi propio ser para ejemplificar esto último te propongo el siguiente relato.



### *El dilema de los erizos*

*En un día muy helado, un grupo de erizos que se encuentran cerca sienten simultáneamente la necesidad de juntarse para darse calor y no morir congelados*

*Cuando se aproximan mucho, sienten el dolor que les causan las púas de los otros erizos, lo que les impulsa a alejarse de nuevo. Sin embargo, como el hecho de alejarse va acompañado de un frío insoportable, se ven en el dilema de elegir: herirse con la cercanía de los otros o morir. Por ello, van cambiando la distancia que les separa hasta que encuentran una óptima, en la que no se hacen demasiado daño ni mueren de frío.*

Elaborado y cuento recopilado por:  
Mtro. en Psicología José Alberto Hernández Pulido

# La magia *de lo cotidiano*

*Pautas para regular la soledad  
o para saber que hay exceso de ella.*

*“Mucho de algo no es bueno”*

Proverbio japonés

La soledad a primera vista y como la aplicación de un medicamento, puede ser doloroso y amargo al principio, desagradable, pero benéfico a corto, mediano o largo plazo, sin embargo, tampoco hay que olvidar que, en dosis excedentes, un medicamento puede convertirse en un letal veneno.

La soledad como ante cualquier construcción de la experiencia humana, debe ser en medidas razonables y gestionada lo mejor posible; y en el caso de ser un problema, este debe ser atendido y no solo gestionado.

La soledad con dos caras como el yin y yang, nos puede llevar por los caminos de la reflexión filosófica y crecimiento personal, o al vacío aparentemente interminable del dolor y el sufrimiento.

Bajo esta perspectiva se espera tener un corolario de pautas que puedan servir como un regulador activo de la experiencia de la soledad, para ello se pone al alcance de ustedes algunas estrategias propuestas por INSPIRA (2020) en su Blog para la salud mental.





Primero se resalta la importancia de dar giros de 180 grados y que puedan ser benéficos para construir experiencias que puedan disminuir la soledad, para ello se propone:

- ☑ **Cultivar tus relaciones:** Sea con amistades o familiares puede ser un gran apoyo establecer espacios para una interacción y convivencia, para favorecer las sensaciones frecuentes al relacionarse con personas significativas.
- ☑ **Ayudar a otros:** Apoyar a otros genera una sensación de bienestar y favorece un espacio para mejorar la salud mental.

Las pequeñas grandes sugerencias anteriores favorecen un acercamiento a las personas y da lugar a la posibilidad de generar sensaciones gratas al estar acompañado y relacionado, sin embargo, si se vive bajo la constancia de una aplicación desmedida por la búsqueda incesante de gratificación por la compañía se puede obtener el efecto contrario y llegar a padecerse.

Nardone (2021), refiere que si no se sabe estar solo, no se sabe estar con nadie, al igual que si no se sabe estar con los otros tampoco se sabe estar con uno mismo. Y la incesante búsqueda padecida por la gratificación de la compañía, puede ser el indicador para considerar otra de las estrategias sugeridas por INSPIRA (2020) consistente en la búsqueda de ayuda profesional; es así como la búsqueda constante se convierte en el indicador de que algo no está marchando bien.

Para la ayuda profesional será indispensable poder acercarse con un psicólogo o psicóloga del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP).

Elaborado y recopilado por  
Mtro. en Psicología Andrés Guadalupe Guerrero Navarrete

# Lo bueno de lo aparentemente malo

## *Los efectos positivos de la soledad.*

El término soledad tiene distintas connotaciones tanto positivas como negativas debido al significado que conlleva este término en la sociedad actual, por ello te invito a que reflexionemos acerca de lo positivo y aprender a mirar el proceso desde un lugar más amplio y flexible.

El ser humano por naturaleza es un ser social, y por eso tenemos que estar de alguna manera en contacto con las demás personas, con esa visión que se nos ha implementado desde nuestra cultura; Weiss (citado en Montero y Sánchez, 2001) alude a la soledad una connotación negativa viviéndola de una forma displacentera, ya que desde pequeños nos van enseñando que vivir de forma solitaria es malo, y es algo que tenemos que evitar.





Desafortunadamente, el término soledad es asociado al fracaso, con el no trascender, con la tristeza, con todo el “debe ser” a nivel social, ahí la soledad es dañina porque genera sufrimiento, sin embargo, puede tener importantes beneficios para nuestra salud mental cuando se le vivencia como una oportunidad para conectar consigo mismo.

Schopenhauer (1973), menciona buscar la soledad con la posibilidad de estar consigo mismo, para poder contactar con la parte difícil, con la parte del sufrimiento, con la parte del dolor y una vez que podamos estar con todas estas sensaciones desagradables, vamos a pasar a la otra etapa enriquecedora, la de construir, la de introspección personal, una relación con uno mismo y a reconciliarnos con nosotros.

Con esa transición de un estado a otro, Fritz Perls apunta que existen “hoyos”, espacios vacíos en las personalidades de los individuos, de un “vacío estéril” como convertirlo a un “vacío fértil”.

Con lo antes mencionado, ese vacío sería la soledad, por ejemplo, cuando vivimos esa soledad de manera negativa, desde un lugar que no nos devuelve nada o lo que nos devuelve son cosas no gratas; cuando esa soledad se convierte en algo grato, creativo, que me permita sentir bien conmigo mismo, entonces estamos hablando de un vacío fértil, en ese momento la persona está lista para poder vivir consigo mismo, disfrutarse, poderse mirar al espejo, no tiene miedo de lo que ve, ni de sentir lo que va a sentir de sí misma.

El vacío fértil es, en este sentido, un estado en el que una experiencia aparentemente vacía puede formar parte de un proceso vital del cual es posible extraer algo significativo generando espacios llenos de potencialidad. Ahí surge el encontrarse consigo mismo, permitiendo saber dónde estamos y hacia dónde queremos ir, asumiendo la responsabilidad de nuestra propia vida, por ello nacen todas las oportunidades de crecimiento personal y de relación.

Lo más sano y natural como ser humano es poder estar con nosotros mismos, disfrutando de quienes somos y lo que hacemos cuando estamos con nosotros mismos, pues son tiempos muy importantes para el autoconocimiento, el auto crecimiento, libertad, espontaneidad y poder tener una autonomía, para poder relacionarnos con nosotros y con el mundo.

Como puedes darte cuenta la soledad es un estado distinto de oportunidad que nos da acceso a distintas cosas, es saberse manejar por un deseo, la soledad nos ayuda a ser consciente de nuestras dependencias emocionales, de nuestros apegos, de nuestro control, nos ayuda a reconciliarnos con nosotros mismos, nos hace entender que nuestra presencia es suficiente y sumamente valiosa, por tanto te invito a que te reconcilies con la soledad y aprendas a entender que los mejores aprendizajes se llevan a cabo cuando sabes estar contigo.

Para concluir, es importante resaltar que la soledad no es buena ni mala, son las diversas posibilidades que nos abre al estar en ese estado y cómo podemos vivirlo desde una manera agradable con experiencias que nos traigan un bienestar enriquecedor.

Elaborado por: Lic. en Psicología. César Manuel Ruiz Pedraza.





# Redes de apoyo

*¿Qué son? ¿Cómo reconocerlas? ¿Cómo construirlas?*

*Hay personas mágicas, te lo prometo, las he visto.  
Se encuentran escondidas por todos los rincones del planeta,  
Disfrazadas de normales, disimulando su especial forma de ser.  
Procuran comportarse como los demás,  
Por eso, a veces, es tan difícil encontrarlas,  
Pero cuando las descubres, ya no hay marcha atrás...*

*-Tomado de la red-*

## ¿Qué son las redes de apoyo?

Como revisamos anteriormente, la soledad tiene sus beneficios, aunque, inevitablemente, en algún momento de nuestras vidas, todos nos debemos enfrentar a situaciones desconocidas, emocionalmente fuertes, de crisis o hasta en la vida diaria, para las cuales en varias de ellas no contamos con recursos suficientes; es entonces cuando adquieren importancia las redes de apoyo.

Entendidas como un conjunto flexible de personas con las que mantenemos un contacto frecuente y un vínculo social cercano. Aunado a que son emocionalmente significativas y son quienes pueden brindarnos su ayuda, tanto de tipo material como en lo emocional, según las necesidades y el contexto situacional.

No se trata de una lista de contactos, es más bien un conjunto dinámico de relaciones basadas en la confianza, el respeto, comprensión y apoyo mutuo. Las Redes de Apoyo actúan como una especie de amortiguador en los momentos en que nos podemos sentir vulnerables y ahí recibir apoyo sin juicio. En algunos momentos de crisis, son un recurso invaluable, que nos proporciona apoyo práctico y emocional.

Además, estas redes nos enriquecen personalmente. Nos exponen a diferentes puntos de vista y experiencias, ampliando nuestra comprensión del mundo. A través de estas interacciones, desarrollamos habilidades sociales y emocionales claves, como la empatía y la comprensión.

### ¿Cómo reconocerlas?

El Gobierno de México en su Blog para el Instituto Nacional de las Personas Mayores, refiere que de acuerdo a los tipos de apoyo es que estas redes se pueden clasificar en informales y formales.

☑ **Informales:** Son las redes personales y comunitarias, que a su vez se dividen en primarias y secundarias:

**Primarias:** Están conformadas por la familia, amigos y vecinos. Cumplen funciones de socialización, cuidado y afecto, reproducción y estatus económico, entre otras.

**Secundarias:** Es el mundo externo a la familia: grupos recreativos, organizaciones civiles y sociales que operan en la comunidad, organizaciones religiosas, relaciones laborales o de estudio. Algunas de sus funciones son la compañía social, el apoyo emocional, la guía cognitiva y de consejos, la regulación social, dar ayuda material y de servicios y la posibilidad de acceder a nuevos contactos.

☑ **Formales:** Son las redes conformadas por organizaciones del sector público en los diferentes niveles de gobierno (federal, estatal y municipal), que cumplen funciones de orientación, información, capacitación, promoción, atención a la salud, alimentación, defensa de derechos, recreación y cuidados.

Como podemos notar las redes de apoyo son personas a las que podemos acudir cuando lo necesitemos y no existe una cantidad establecida para incluir en ellas, pero sí deben tratarse de personas en las que podamos confiar, ya sea por su formación académica, conocimientos particulares, personalidad, entre otros.

Todos y todas necesitamos de otras personas en algún momento, y contar con redes de apoyo definidas y establecidas es muy importante para nuestro bienestar integral.





## ¿Cómo construirlas?

Mantener activas nuestras Redes de Apoyo nos ayuda a prevenir y combatir los efectos del estrés, por lo que es recomendable crear y consolidar lazos con las personas que nos rodean. Sin embargo, no se construyen por sí solas, es importante el intercambio entre quienes las conforman. Para ello puedes comenzar por lo siguiente:

### ✓ Reconociendo tus necesidades.

Es primordial escuchar tus propias necesidades emocionales y sociales antes de buscar o fortalecer una red de apoyo. Reflexiona sobre qué tipo de apoyo necesitas, ¿emocional, práctico, informativo o una combinación de estos?

### ✓ Evaluando tus relaciones actuales.

Tómate un momento para observar las relaciones que actualmente tienes ¿Quiénes son las personas que realmente te apoyan y enriquecen tu vida? Identifica las relaciones que son mutuamente beneficiosas y centradas en el respeto y la comprensión. No tengas miedo de alejarte de personas que, por el contrario, deterioran tu bienestar. Para construir una red de apoyo saludable, es necesario dejar ir aquellas relaciones que no contribuyen.

### ✓ Siendo proactivo en hacer nuevas conexiones.

Para expandir tus redes de apoyo se necesita esfuerzo y disposición para salir de tu zona de confort. Participa en actividades que te interesen, ya sean clases, clubes, grupos de voluntariado o eventos comunitarios. Estas son oportunidades excelentes para conocer gente nueva.

Al hacer nuevas relaciones, mantén una mente abierta. El apoyo puede venir de fuentes inesperadas. No limites tus opciones; diversifica tu red incluyendo personas de diferentes edades, culturas y experiencias de vida.

### ✓ Estableciendo y respetando límites.

Los límites saludables son fundamentales en cualquier tipo de relación. Establecer y respetar límites ayuda a mantener relaciones equilibradas y respetuosas. Esto incluye ser claro acerca de tus necesidades y expectativas, así como respetar las de los demás.

A partir de lo que hemos revisado, tal vez hayas identificado que ya tengas muchas redes de apoyo, que probablemente sea buen momento para modificar algunas o para crear otras. En fin, te invito a trabajar en ellas y a fortalecerlas para aprovechar así todos los beneficios al generar vínculos más satisfactorios y saludables.

Elaborado por: Lic. en Psicología Diana Martínez Sánchez.



# REFERENCIAS

Dávila de León, C., & Jiménez García, G. (2014). Sentido de pertenencia y compromiso organizacional: predicción del bienestar. *Revista de Psicología*, 32(2), 272-302.

Gobierno de México. Instituto Nacional de las Personas Mayores. Blog. La importancia de las redes de apoyo social para los adultos mayores. <https://www.gob.mx/inapam/articulos/importancia-de-las-redes-de-apoyo-social-para-las-personas-mayores#:~:text=paso%20del%20tiempo.-,Las%20redes%20de%20apoyo%20social%20son%3A%20%E2%80%9C%20conjunto%20de%20relaciones,comunicaci%C3%B3n%20para%20resolver%20necesidades%20espec%C3%ADficas>.

Hawkley, L. C., & Kocherginsky, M. (2018). Transitions in loneliness among older adults: A 5-year follow-up in the National Social Life, Health, and Aging Project. *Research on Aging*, 40(4), 365-387. <https://itadsistemica.com/terapia-familiar/soledad-y-envejecimiento-entiempos-de-covid-19-desde-el-modelo-sistemico/>

INSPIRA. (2020). La soledad y cómo afrontarla. <https://www.inspirapr.com/post/la-soledad-y-como-afrontarla>

Montero, M., & Sánchez, J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24(1), 19-27. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58212404>

Nardone, G. (2021). Soledad. Comprenderla y gestionarla para no sentirse solo. Herder.

Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt: La vía del vacío fértil*. Editorial Alianza.

Schopenhauer, A. (1973). *Arte de vivir bien*. Edit. Central, Buenos Aires. Recuperado de [https://www.aprendizaje.mec.edu.py/dw-recursos/system/content/0c59c97/content/Schopenhauer,%20Arthur%20\(1788-1860\)/Schopenhauer,%20Arthur%20-%20Arte%20del%20buen%20vivir.pdf](https://www.aprendizaje.mec.edu.py/dw-recursos/system/content/0c59c97/content/Schopenhauer,%20Arthur%20(1788-1860)/Schopenhauer,%20Arthur%20-%20Arte%20del%20buen%20vivir.pdf)

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**