

GACETA DESARROLLO *humano*

LA TRAYECTORIA *del adiós*

Transformando el final de la vida
en un acto de amor y dignidad

PODER JUDICIAL
ESTADO DE MÉXICOSECRETARÍA EJECUTIVA
DE ADMINISTRACIÓN
GAJCDMXRECURSOS HUMANOS
GAJCDMXDIRECCIÓN DE ADMINISTRACIÓN DE PERSONAL
SUBDIRECCIÓN DE CAPITAL HUMANO

GACETA
DESARROLLO
humano

DIRECTORIO

Dr. Sergio Fontes Granados
Secretario Ejecutivo de Administración

Mtro. Andrés Sánchez Hernández
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

Lic. Haydeé Lugo Cervantes
Administrativa Especializada

Lic. Patricia Pérez Ramírez
Secretaria de Magistrado

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

Lic. Denis Yocelin Benítez Buendía
Administrativa Especializada

Diseño Editorial
Dirección General de Gestión Tecnológica

EDITORIAL	5
REFLEXIÓN DEL MES	6
EN LIBRERÍAS Y PLATAFORMAS	7
PSICOLOGÍA DE HOY	8
CONSTRUYÉNDONOS	12
AYUDÁNDONOS	15
SALUD	18
ENTRETENIMIENTO	22
REFERENCIAS	23
INVESTIGACIÓN Y ELABORACIÓN	23

Editorial

En esta edición de la Gaceta de Desarrollo Humano, el equipo del Programa de Apoyo Emocional y Psicológico (PAEP), nos adentramos en la profundidad de un tema tan humano como delicado: el proceso de afrontar la pérdida de un ser querido y el camino hacia la aceptación y la paz interior.

Para desarrollar el tema, nos hicimos las siguientes preguntas: ¿Qué pasa con nosotros cuando un ser querido se va del plano terrenal?, ¿Cómo puedo procesar el duelo cuando un ser amado tiene una enfermedad terminal y decide interrumpir su tratamiento médico?

El objetivo de abordar este tema es ofrecer una descripción de lo que se entiende por duelo ante la pérdida de un familiar o de una persona querida. Asimismo, explicamos las siete etapas que atraviesan las personas durante este proceso natural del ser humano.

Cabe mencionar que cada individuo tiene su propio tiempo y una forma distinta de asimilar y afrontar la pérdida, así como de aceptación y reconstrucción en su vida. Además, exponemos las diferencias entre el duelo normal y el trastorno depresivo, así como una breve explicación de los conceptos de distanasia, eutanasia y ortotanasia.

Si en algún momento te sientes identificado(a) con lo descrito en esta gaceta, te invitamos a solicitar acompañamiento psicológico con el personal del área de salud mental que brinda este servicio.

Las extensiones donde puedes comunicarte para recibir atención son: 511757 y 511776.

Equipo PAEP

Reflexión del mes

“No basta con pensar en la muerte, sino que se le debe tener siempre delante. Entonces la vida se hace más solemne, más importante, más fecunda y más alegre.”

Stefan Zweig

Zweig sugiere que pensar en la muerte de forma regular y consciente no debería llevar a la tristeza o la melancolía, sino más bien a una apreciación más profunda de la vida.



En librerías y plataformas



El pato y la muerte (2011)

Bellísimo libro, que no es solo para infantes sino también para los adultos, una manera sincera de amistad entre la vida y la muerte, aceptar que todos tenemos que abrazar a la muerte, que la vida llega de la mano de ésta.

El protagonista de este libro es un pato que un día descubre que alguien lo sigue desde hace tiempo. Se trata, nada más y nada menos, de la otra protagonista de la historia: la muerte. Luego de asustarse, -“y quien no lo habría hecho”, nos dice el narrador-, el pato se permite dialogar con ella y así se iniciará una profunda relación de amistad entre ambos.

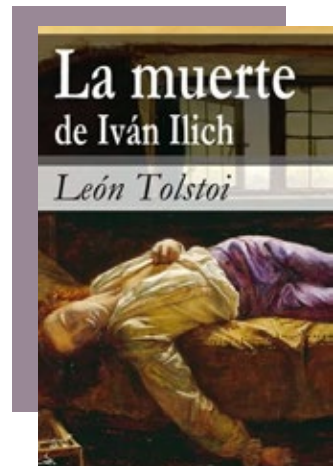
A lo largo de este relato el pato y la muerte irán al estanque, subirán a un árbol, descansarán sobre la hierba, compartirán las horas. El pato curioso la interpelará con sus preguntas. Preguntas que le nacen de los miedos y la incerteza. Preguntas para las que quizá no existan respuestas. La muerte sabrá comprenderlo. ¿Es acaso la muerte un tema que deba ser hablado únicamente por los adultos? ¿Acaso los niños no se hacen preguntas sobre ella?



La muerte de Iván Ilich / León Tolstoi (1997)

Esta novela sin, lugar a dudas alcanza la perfección, es dueña de una magnífica técnica narrativa, donde la acción fluye como un torrente y permite que el lector asista a las zonas oscuras de la decadencia del ser humano; decadencia que ocurre primero en lo corporal y después en lo espiritual. El lenguaje preciso y certero de Tolstoi nos muestra cómo el dolor recorre y abarca de forma lenta y contundentemente, el cuerpo de Iván Ilich hasta su muerte. También somos espectadores aquí, de una intimidad llena de desesperación, sufrimientos y decepciones; de una existencia monótona, mecánica y ridícula que, sin embargo, no carece de ese pequeño momento de lucidez que le hace ver claramente la realidad; aún más: en ese instante fugaz, Iván Ilich goza del amor propio y de la finitud misma.

La narrativa culmina con la revelación personal de Iván al confrontar sus decisiones vitales y la verdad sobre su existencia. En sus últimos momentos, experimenta una profunda transformación, encontrando claridad y una sensación de liberación del miedo, abrazando finalmente la luz y la alegría que acompañan la aceptación. Esta novela invita a los lectores a reflexionar sobre los significados más profundos de la vida, el amor y la inevitable naturaleza de la muerte. Ubicación: San Petersburgo y provincias cercanas.



Manifestaciones integrales del duelo:

Dimensiones emocionales, conductuales y físicas



En este segmento de la Gaceta, te compartiré las características del proceso de duelo, así como las emociones, conductas y alteraciones físicas que se pueden presentar.

Empezaré mencionando que la psicología humanista aborda el duelo como un proceso natural de búsqueda de equilibrio tras una pérdida significativa, enfocándose en la experiencia personal de quien ha pasado por esta situación para encontrar su propia manera de vivir con lo ocurrido, en lugar de imponer un único camino de “superación”. Este enfoque promueve la autorreflexión, la expresión de emociones sin juicio y el crecimiento personal, considerando el duelo como una oportunidad de autoconocimiento y fortaleza.

Cabe aclarar que el duelo no es un trastorno, ni un problema de salud mental, sino una respuesta natural que permite adaptarnos internamente a la pérdida. Implica reorganizar la vida sin aquello que se ha perdido, lo cual no significa olvidar, sino aprender a vivir de una manera distinta. A través del duelo, el ser humano resignifica su experiencia, acomoda la pérdida en su historia personal y reconstruye su sentido de vida.

Es importante mencionar que la intensidad del duelo está directamente relacionada con el vínculo que se tenía con lo perdido, el tipo de apego, las circunstancias de la pérdida y los recursos personales para afrontarla. Además, influye el contexto cultural, familiar y social, que puede facilitar o dificultar la expresión del dolor.

La manifestación del dolor puede ser de distintas formas, como sabemos, el dolor que se presenta no solo es emocional; también se manifiesta en el cuerpo como fatiga, insomnio, cambios en el apetito, dificultad para concentrarse o pérdida de interés por las actividades diarias.

Existen varias emociones presentes durante el proceso de duelo, por ejemplo:

- ☑ **Tristeza:** se manifiesta como llanto, sensación de vacío, nostalgia o desesperanza.
- ☑ **Ira o enojo:** puede estar dirigido hacia los demás o hacia uno mismo.
- ☑ **Culpa:** por lo que se hizo o no se hizo antes de la pérdida.
- ☑ **Ansiedad:** temor al futuro sin lo perdido.
- ☑ **Confusión:** al no distinguir si es real lo ocurrido, dificultad para entender o recordar momentos.
- ☑ **Soledad:** especialmente si la pérdida implica a alguien de gran cercanía.
- ☑ **Alivio:** en casos que hubo una enfermedad o situación de sufrimiento.
- ☑ **Esperanza:** se presenta en etapas posteriores, en las que se ha resignificado la pérdida.



Ante la pérdida también las personas pueden presentar malestar corporal como dolor en el pecho, tensión muscular, dolores de cabeza o espalda, sensación de nudo en la garganta, problemas gastrointestinales, aumento de la presión arterial y un sistema inmunológico debilitado.

Otra forma de expresión del dolor es el cambio en la conducta. Estas pueden variar dependiendo de la personalidad y la relación con lo perdido. Entre ellas podemos encontrar: llanto frecuente o inesperado, aislamiento social, alteraciones en la rutina, hablar constantemente de lo perdido o evitar hacerlo, rituales, descuido del aseo personal, exponerse a situaciones de riesgo, (por ejemplo, consumo excesivo de alcohol, drogas o conducción inapropiada).

Algo que también ocurre durante el proceso de duelo es que las relaciones interpersonales llegan a cambiar de manera importante. Las personas que están atravesando una pérdida suelen vivir momentos de conexión profunda, pero también de distanciamiento o conflictos con los demás.

Esto depende de factores como la personalidad, el tipo de pérdida, el entorno social, la cultura y el momento del duelo en que se encuentren.



Cuando la pérdida es de un ser querido, será importante respetar el ritmo o las necesidades emocionales de la persona en duelo. También tomar en cuenta que hay frases que suenan sin sentido y que pueden dejar frustración o más dolor; por ejemplo: “debes ser fuerte”, “échale ganas”, “ya no estés triste”, “a la persona no le gustaría verte así” y “ya está en un lugar mejor”.

En estos casos sugerimos lo siguiente:

- ☑ Escuchar sin juzgar, ni tratar de arreglar el dolor.
- ☑ Respetar los silencios y las emociones aún si es incómodo.
- ☑ Mantener la presencia.
- ☑ Mostrar empatía y disponibilidad genuina.

Espiritualidad en el duelo

Cuando nos referimos a la espiritualidad en el duelo, hablamos del conjunto de creencias, valores, prácticas y experiencias internas que ayudan a una persona a encontrar sentido, consuelo y conexión en medio de una pérdida. No necesariamente está ligada a una religión. La espiritualidad tiene más que ver con preguntas profundas de la vida, por ejemplo: ¿para qué sucedió esto?, ¿cómo sigo adelante?, ¿Existe el más allá?

La espiritualidad puede ayudar a encontrar el sentido a la pérdida, a una conexión con lo trascendente, es decir, sentirse acompañado por una fuerza superior. Los rituales de despedida ayudan a canalizar el dolor y mantener un vínculo simbólico.

La espiritualidad no requiere religión: puedes ser espiritual cuando te conectas con la naturaleza, reflexionas sobre el propósito de la vida, crees en la energía, el amor universal, la conciencia o el alma. También se puede encontrar paz en el arte, la música o el silencio.

Existen casos en los que las personas pierden la fe o se sienten traicionadas por el ser supremo en el que creen. Cuestionar las creencias es parte del proceso espiritual, si este proceso se lleva con acompañamiento puede llevar a una comprensión más profunda.

Recuerda que el proceso de duelo varía de persona en persona, no hay un tiempo o forma perfecta de vivirlo.

Continuemos conociendo de este interesante tema en las siguientes páginas.



A person wearing a black suit jacket and a black sweater is holding a single white rose with green leaves. The person's hands are visible, gently holding the stem of the rose. The background is a light, neutral color with a subtle architectural detail.

Construyéndonos

El duelo es un proceso psicoemocional que atravesamos la mayoría de los seres humanos; aunque la naturaleza de éste no es solo la muerte, -ya que, como se mencionó, existen diferentes tipos de duelo-, aunque sin duda el dolor es el sentimiento que acompaña al ser humano en una pérdida.

La tristeza es un sentimiento común ante una pérdida; sin embargo, ante la muerte puede haber ciertas diferencias, ya que algunas etnias viven este proceso con respeto y dicha, pues consideran motivo de alegría el que la persona fallecida pase a otro nivel espiritual. Por lo tanto, llevan a cabo diferentes rituales y festejos, los cuales realizan para acompañar al ser amado a su descanso final.

Aunado a lo anterior, y como lo describen Echeburúna y Herrán, (2007) sobre que: “el duelo es un proceso psicológico, no psicopatológico el cual puede ser una experiencia emocionalmente agotadora, e incluso presentar similitudes con la depresión clínica, no se considera un trastorno mental ni una enfermedad, sino una respuesta adaptativa”. Esto es que, en cada proceso se viven diferentes etapas que nos van guiando hasta la aceptación final, aunque en algunas circunstancias el doliente no puede procesar la pérdida y tiende a volverse un duelo patológico.

Etapas del duelo

- ☑ **Negación:** en la Primera Etapa del duelo, suele haber una crisis, por el impacto o no, ya que comúnmente al recibir la noticia (sea cual fuere el motivo de la pérdida), la persona tiende a angustiarse y no a creer que pueda existir la posibilidad de perder lo que esta quería. Su reacción es de total negación, lo cual puede denotar indiferencia o tranquilidad ante lo que está viviendo.
- ☑ **Ira o enojo:** en esta etapa se inician síntomas depresivos, irritación o aislamiento, es la etapa donde pueden reaparecer una y otra vez recuerdos que causan dolor a la persona, comienza a añorar detalles que ambos compartieron, aparecen síntomas depresivos en ocasiones severos y falta de aceptación ante lo que la vida le arrebató.
- ☑ **Etapa final o de aceptación:** el doliente entra en un periodo, en el cual comienza a restablecer sus emociones, mira hacia el futuro y vuelve a querer reincorporarse a sus tareas cotidianas, como salir con amistades, empieza a hablar con personas cercanas; suele empezar a separarse de los objetos que le traen recuerdos sobre la pérdida y comienza aceptar que la vida no se puede cambiar; que es parte de lo que vivimos los seres humanos es el aceptar que nada en esta



vida es nuestro, pero que aún tenemos la oportunidad de disfrutar el día a día. Sin embargo; si por alguna razón el doliente se encasillara en la etapa dos y cada día aumentarán el enojo, dolor, soledad, frustración, culpa, etcétera, puede convertirse en un Duelo Patológico, el cual se describe a continuación:

Duelo Patológico

A este duelo suele reconocérsele como duelo no resuelto, complicado, crónico, retrasado, tal como viene en el Manual Diagnóstico y Estadístico de la Asociación Psiquiátrica Americana (DSM-5), el cual hace referencia a reacciones anormales de “duelo complicado”.

Quizá esto no sería tan severo si desde la niñez se nos hablara de la muerte, así como se habla del nacimiento a la vida; pues, como seres humanos tenemos, que reconocer que somos seres finitos, no infinitos como muchas veces creemos. Aunque también tiene que ver la manera en la que perdemos algo o alguien a quien amamos demasiado y a veces no pensamos que algún día tendrá que irse de nuestro lado. El duelo patológico, tiende a aparecer cuando la falta de aceptación de la pérdida se refuerza con la negación a soltar el sufrimiento ya que, como lo mencionamos, el dolor es necesario pero el sufrimiento nos conduce a una enfermedad del alma o de las emociones. Estas pueden ir en aumento, causando una tristeza que puede convertirse en trastorno depresivo, angustia, que suele desarrollar un trastorno de ansiedad. Al aislarse de la sociedad puede hacer que deje de interesarse por el resto de las personas que le rodean, sin otra ocupación que el recuerdo constante de su pérdida. Si esto no fuera atendido puede empezar a hacerse “normal”. Lo que no es normal, es dejar de comer, dormir, pudiendo causar una enfermedad física o hasta la muerte.

Por último, es importante que estemos atentos a los síntomas que se presentan en cada persona al enfrentarse a una pérdida. En caso de que perduren o existan síntomas como la pérdida de la salud física y emocional se puede -si así lo desea- asistir a un acompañamiento psicológico sobre duelo. Sin embargo, si se observan los síntomas emocionales severos, es recomendable asistir a un tratamiento psiquiátrico, ya que este especialista nos puede aclarar o resolver muchas dudas o preguntas sobre los síntomas normales que pueden convertirse en trastornos e, incluso, pueden conducir a una persona a quitarse la vida.



Aceptar la pérdida: es un camino para sanar y volver a vivir.



Aceptar que ese ser amado ya no está y que la pérdida es irreparable, será un momento inicial y crucial para el fortalecimiento de la persona (UNICEF, 2020).

Perder a alguien que amamos es una de las experiencias más dolorosas que podemos vivir. De pronto, la vida cambia y el vacío que deja esa persona parece imposible de llenar. El duelo nos enfrenta al dolor, a la nostalgia y a la necesidad de aprender a vivir de una forma diferente.

Aunque aceptar una pérdida no es fácil, hacerlo es un paso importante para poder sanar y reconstruirnos poco a poco.

El duelo: una respuesta natural al amor

El duelo es la manera en que nuestra mente, el estado de ánimo y nuestras emociones reaccionan ante la pérdida. Es un proceso que nos ayuda a adaptarnos a la ausencia y a darle un nuevo lugar a esa persona en nuestra vida.

Llorar, enojarse, sentir confusión o incluso alivio son emociones normales. No hay una forma "correcta" de vivir el duelo ni un tiempo exacto para "superarlo". Cada quien lo vive a su ritmo, según sus emociones, creencias y experiencias.

Aceptar no es olvidar

Aceptar que alguien ha muerto no significa dejar de quererlo o borrarlo de nuestra historia. Significa reconocer lo que pasó y permitirnos seguir viviendo con su recuerdo, pero sin quedarnos atrapados en el dolor. Saber que en algún momento la vida debe continuar, poco a poco irá tomando su ritmo y se irá reparando.

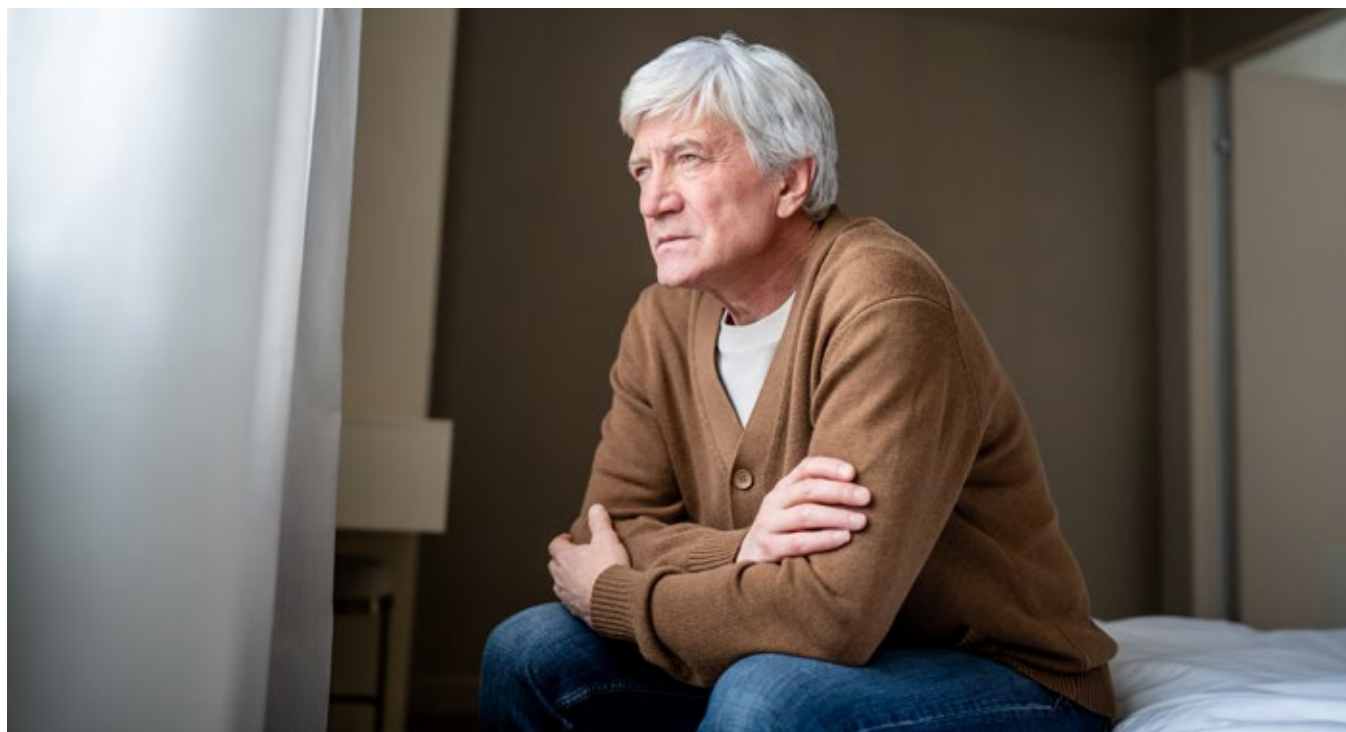
Aceptar, es decir: "sí, esta persona ya no está físicamente, pero sigue conmigo en mis pensamientos, en lo que me enseñó, en lo que me hizo ser quien soy".

Cuando logramos dar ese paso, el dolor empieza a transformarse en cariño, en gratitud y en una presencia más tranquila dentro de nosotros.

Reconstruirnos después de la pérdida

Después de aceptar, viene la etapa de reconstrucción. Esto no quiere decir "empezar de cero", sino encontrar nuevas maneras de vivir, de disfrutar y de conectar con los demás.

Reconstruirse puede ser difícil, pero también puede traer crecimiento: muchas personas descubren nuevas fuerzas, aprenden a valorar más los momentos o se sienten más cercanas a los demás después de pasar por una pérdida.



Estrategias que pueden ayudarte

Aceptar una pérdida y seguir adelante lleva tiempo, pero hay cosas que pueden hacerlo más llevadero:

- ☑ **Permítete sentir:** No reprimas tus emociones. Llorar, recordar o hablar del tema ayuda a liberar el dolor.
- ☑ **Habla de lo que sientes:** Compartir tus recuerdos o tus pensamientos con familiares, amistades o un profesional puede ayudarte a aliviar la carga.
- ☑ **Crea un ritual simbólico:** Encender una vela, escribir una carta o visitar un lugar especial puede ayudarte a despedirte y a mantener el vínculo desde el amor.
- ☑ **Cuida de ti:** Come bien, duerme lo suficiente y busca momentos de calma. Tu cuerpo también necesita cuidado para poder sanar.
- ☑ **Busca apoyo:** Hablar con un psicólogo o un orientador puede darte herramientas para entender tus emociones y ayudarte a avanzar.
- ☑ **Encuentra nuevos propósitos:** Poco a poco, busca actividades que te motivan o te hagan sentir bien. Vivir con sentido es una forma de honrar a quien se fue.
- ☑ **Sé paciente contigo:** No te exijas sentirte “bien” pronto. Cada paso que das, por pequeño que sea, es parte de tu proceso de sanación.



Aceptar para seguir amando y viviendo

Aceptar la pérdida no significa que el amor se acabe; significa que cambia de forma. Aceptar nos permite agradecer lo vivido y seguir adelante con la certeza de que el recuerdo sigue vivo en nosotros. Desde el desarrollo humano, aceptar la muerte es también una forma de crecimiento: nos ayuda a reconciliarnos con la vida, a valorar lo que tenemos y a abrirnos nuevamente, al amor y a la esperanza.

Diferencia entre duelo normal y trastorno depresivo.



El duelo no es una enfermedad y no requiere de diagnóstico ni de tratamiento médico, se presenta como una situación pasajera en casos como una situación desfavorable que se manifiesta con sentimientos de pérdida o ante la muerte de un ser querido y que compromete temporalmente la calidad de vida.

La depresión es un trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por sentimientos de tristeza y abatimiento; que puede provocar incapacidad que afecta el funcionamiento parcial o total de la persona y requiere atención multidisciplinaria, como la intervención de un médico psiquiatra y atención psicológica.

Para diferenciar el duelo normal de la depresión revisemos la siguiente tabla:

	DUELO	DEPRESIÓN
DURACIÓN	La tristeza es pasajera dura horas, días e inclusive meses.	La depresión puede durar semanas, meses e inclusive años.
SINTOMATOLOGÍA	Los síntomas físicos como cansancio, insomnio y cefalea son menos intensos.	Los síntomas físicos como cansancio, insomnio y cefalea entre otros se prolongan e incapacitan.
INTENSIDAD	La tristeza es de intensidad leve y se diluye con el tiempo.	La tristeza se instala como el estado de ánimo predominante.
CAUSAS	Se presentan como un estado normal ante las pérdidas significativas.	Son de origen multifactorial.
TRATAMIENTO	No requieren tratamiento médico.	Necesita tratamiento específico.



Conceptos de Distanasia, Eutanasia y Ortotanasia

Derecho a morir con dignidad



Como hemos visto, solemos asociar al concepto de duelo con el de la muerte. Es natural porque los duelos más intensos que llegamos a sentir ocurren ante la muerte de un ser querido, sobre todo cuando estamos íntimamente ligados a esa persona, ya sea porque es un familiar cercano, como nuestros padres, pareja y en el caso más difícil nuestros hijos.

A simple vista parece que no estamos en la posibilidad de decidir cómo queremos morir, (y eso tiene mucho de verdad); pero ante la inminencia de la muerte si podemos elegir mejores maneras para hacerlo, sobre todo aquellas que ayudan a disminuir el sufrimiento físico y emocional. Es por eso que resulta importante hablar de algunos conceptos actuales sobre la muerte y la manera de hacerlo.

El proceso de muerte es un proceso gradual; no solo comienza en los últimos momentos antes de morir y que ocurre en varias fases que pueden durar diferentes periodos de tiempo según la situación de la persona moribunda. Durante este tiempo el cuerpo cambia de manera natural e irreversible y se prepara para el final de la vida. En ese momento, puede presentarse el dilema de permitir que la muerte ocurra de manera natural o hacer algo que prolongue la existencia.

Para saber más sobre las posibilidades de elegir la manera de morir cuando la vida llegue de manera natural a su término, revisemos los conceptos de Eutanasia, Ortotanasia y Distanasia.

Eutanasia



El primer concepto llamado **eutanasia** es una palabra de origen griego que significa “bien morir”. Proviene de los vocablos griegos **eu** (bueno) y **thanatos** (muerte) la cual se ha definido como la conducta intencionalmente dirigida a terminar con la vida de una persona que padece de una enfermedad grave e irreversible.

La **eutanasia** en México no es legal.

Siguiendo esa misma línea, el estudio del final de la vida ha evolucionado, poniendo sobre la mesa otros conceptos como la **ortotanasia** y la **distanasia**.

Ortotanasia



La **ortotanasia** que en su definición nos dice que proviene de los vocablos griegos **ortos** (correcto) y **thanatos** (muerte) -lo que significa: “muerte en la hora correcta”- se refiere a permitir que la muerte suceda cuando deba de ocurrir sin alterar el curso de la enfermedad con tratamientos que suplen las funciones de un organismo, que enfermo, ya no puede llevar a cabo esas funciones por sí mismo.

En México se cuenta con la **Ley de Voluntad Anticipada**, que reconoce el derecho a decidir, de manera libre e informada, si se desea aceptar o rechazar tratamientos o procedimientos médicos que prolonguen innecesariamente la vida, en caso de ser diagnosticado con una enfermedad avanzada, incurable, sin respuesta al tratamiento o en fase terminal.

La Voluntad Anticipada promueve la atención mediante cuidados paliativos que buscan aliviar el dolor, ofrecer confort y acompañamiento.

La Ley de Voluntad Anticipada es afín a la postura frente a la muerte propuesta en el concepto de **ortotanasia**, porque también promueve los cuidados y tratamientos necesarios para disminuir el dolor físico y el sufrimiento emocional sin prolongar la agonía.

Distanasia



El concepto de **distanasia** se refiere a la prolongación médicamente inútil de la agonía de un paciente en estado terminal, que no tiene posibilidad de cura, con la cual se alarga el sufrimiento al someter a la persona a tratamientos médicos que no modifican el estado de salud. La palabra tiene su origen en los vocablos griegos **dis** (dificultad o mal funcionamiento) y **thanatos** (muerte). Es, en sí, la actitud contraria a la ortotanasia frente a la inminencia de la muerte.

Muchas personas descubren que, “cuando se acercan al final”, de la vida en realidad presentan sentimientos de paz, aceptación y bienestar.

Conviene, entonces pensar sin tabúes sobre la muerte para poder decidir con libertad en el momento de la muerte de nuestros seres queridos y de la propia.

ENTRETENIMIENTO

R	J	E	G	C	E	U	R	O	M	J	K	F
T	F	I	L	L	A	C	T	R	Ñ	P	U	L
V	E	L	A	S	M	L	D	L	C	I	L	O
Y	I	W	P	O	S	F	A	J	E	U	H	R
A	E	C	L	I	N	Z	G	V	M	B	I	E
L	X	O	W	D	K	S	R	H	E	K	O	S
T	H	P	A	N	O	Ñ	M	K	N	R	B	V
A	C	A	O	P	V	L	I	Q	T	Ñ	A	E
R	B	L	R	I	S	O	F	R	E	N	D	A
D	I	Q	N	S	J	G	P	C	R	Q	U	S
Ñ	F	O	T	O	G	R	A	F	I	A	H	O
Z	N	U	X	P	C	V	B	D	O	F	I	M

- ALTAR
- CALAVERA
- OFRENDA
- PAN
- VELAS
- FLORES
- FOTOGRAFIA
- COPAL
- CEMENTERIO

REFERENCIAS

Figueroa, M. J., Cáceres, R., & Torres, A. G. (2020). Duelo. Manual de capacitación para acompañamiento y abordaje de duelo (Revisión: A. González & A. González). San Salvador: Fundación Silencio (FUNDASIL) / Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). <https://www.unicef.org/elsalvador/media/3191/file/Manual%20sobre%20Duelo.pdf>

La muerte de Iván Ilich de León Tolstoi

Publicado por primera vez: Smert Ivana Ilicha , 1886 (traducción al inglés, 1887).

El pato y la muerte de Wolf Erlbruch Título en alemán: Ente, Tod und Tulpe Editorial: Barbara Fiore 2 ed., 2011. (Echeburúna y Herrán, 2007).

INVESTIGACION Y ELABORACION A CARGO:

Lic. Aida Salazar Pérez

Lic. Patricia Perez Ramirez

Lic. Denis Yocelin Benítez Buendía

Lic. Claudia Erika Rivera Velázquez

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