

GACETA UHH



"CONSTRUYENDO UN MUNDO MÁS HUMANO, UNA PÁGINA A LA VEZ"

NOVIEMBRE 30 EDICIÓN 2023 NÚMERO 03

TANATOLOGÍA DESDE EL MODELO HUMANISTA EXISTENCIAL.





“Lo que disfrutamos una vez profundamente no lo podemos perder nunca. Todo lo que amamos profundamente se convierte en una parte de nuestro ser”. ,
-Helen Keller

CONTENIDOS

01

Editorial

02

Identidad Humanista

03

Cultura

04

Modelo Educativo

05

Academia

06

Libros Y Colecciones

07

Talento Humanista

08

Reflexiones

09

Teóricos y Terapeutas



CONTENIDOS

Gaceta UHH

Es una publicación académica independiente, propiedad intelectual de la Universidad Humanista Hidalgo.

Año 1, número 3, noviembre 2023

Edición bimestral digitalizada.

Se permite su reproducción total o parcial, citando la fuente.

Los contenidos de los artículos firmados, son responsabilidad de sus autores.

Directora General

Mtra. Virginia Hurtado Salinas

Director Editorial

Dr. Enrique Recio Ávila

Gestor de contenidos

Dr. Norberto E. Hernández Pliego

Nuestro objetivo es respaldar la publicación de trabajos que enriquezcan el pensamiento humanista, la crítica, la reflexión y el análisis riguroso de temas sociales, culturales, éticos y filosóficos, mediante la difusión de textos originales y la celebración de reuniones académicas, tales como conferencias, coloquios, simposios, etc.

Colaboran en este número

- Dr. Norberto E. Hernández Pliego
- Lic. Ana Isabel Raza Luna
- Mtra. Adriana Luque Chávez,
- Mtra. Viridiana Lechuga Pérez
- Mtra. Adriana Jiménez López
- Mtro. Alan Austria Anaya
- Mtra. Alma Delia Sánchez Pérez
- Mtro. Gildardo Fernando Lugo Herrera
- Mtra. María Guadalupe Licona Pasquel
- Mtra. María Guadalupe Ortiz Arteaga
- Mtra. Ninelty Ruiz Mendoza
- Mariana Vega Chávez
- Lic. Tania Pliego Fragoso
- Mtra. Imelda Barrera Viveros

Imágenes

- Lic. Janet Lugo

-También colaboran

- Mtro. Fabián Francisco Hernández Ángeles
- Mtra. Keila Saharaim Aguilar Ramírez
- Lic. Rafael Ramírez



"El duelo es el precio que pagamos por el amor".

E.A. Bucchianeri





EDITORIAL

Dr. Norberto E. Hernández Pliego.



De la tradición a la cultura ... Muerte y significado

Estimada(o) lectora (or),
Es un placer darte la bienvenida a una nueva edición de la Gaceta UHH. En esta ocasión, nos adentramos en un tema profundo y reflexivo que trasciende las fronteras del conocimiento popular: la Tanatología desde el modelo Humanista Existencial. La Tanatología, o el estudio de la muerte y el proceso de morir, se ha convertido en un campo de investigación y reflexión que nos lleva a explorar los aspectos más fundamentales de la experiencia humana. Desde la perspectiva humanista existencial, se abre un camino hacia la comprensión de la vida a través de la lente de la finitud. En lugar de evitar el tema, nos proponemos abrazar la muerte como una parte esencial de nuestra existencia y encontrar significado en ella.

En este número, damos una mirada profunda a cómo las enseñanzas de terapeutas pioneros se entrelazan con las preocupaciones de la Tanatología contemporánea. Exploraremos la manera en que la filosofía existencialista nos ayuda a entender la angustia, la libertad y la responsabilidad que enfrentamos al confrontar la finitud de la vida. Diversos expertos en psicología y humanismo nos acompañarán en este viaje intelectual, proporcionando valiosas perspectivas sobre cómo el proceso de morir y el duelo pueden ser enfrentados desde un enfoque centrado en la dignidad y el sentido de la vida.

La Tanatología humanista existencial nos invita a reflexionar sobre cómo vivir una vida auténtica y significativa, considerando la inevitabilidad de la muerte. Al abrazar este tema con sensibilidad y profundidad, deseo que esta edición de la Gaceta UHH inspire a nuestros lectores a explorar su propia relación con la mortalidad y a encontrar un mayor propósito en sus vidas. Descubramos en las siguientes páginas herramientas para un autoconocimiento y descubrimiento, mientras exploramos la intersección entre la Tanatología y el Humanismo Existencial y juntos repensemos el significado de la vida y la muerte.

IDENTIDAD UNIVERSITARIA

Mtra. Keila Saharaim Aguilar Ramírez.
Directora Técnica Universidad
Humanista Hidalgo

Humaniolimpiadas.

“En la esencia del juego, descubrimos no solo la grandeza física, sino también la expresión más elevada de los valores humanos: la camaradería, el respeto y el espíritu de equipo”.



Cada cuatro años, se celebra una competición deportiva mundial conocida como: las olimpiadas. Este evento multidisciplinario en el que se reúnen más de 13 mil atletas que participan representando a sus países, nos demuestra cómo el entrenamiento físico y mental se acompaña de un espíritu de lucha y superación que conmueve a todos los espectadores.

En la Universidad Humanista Hidalgo nuestra misión es promover en cada miembro de la comunidad el desarrollo pleno de su potencial. Es por ello que hemos decidido unir esfuerzos para celebrar un propio evento deportivo que rinde homenaje a los y las grandes atletas del mundo, poniendo en práctica los valores del respeto, la libertad, el compromiso, el diálogo, la congruencia y la sostenibilidad, que caracterizan a nuestra casa de estudios, y que permiten el desarrollo humano a través del trabajo en equipo. Creemos en el poder de la educación humanista para transformar vidas y sociedades, para crear espacios cálidos que faciliten el crecimiento de cada persona.



En la Universidad Humanista Hidalgo estamos comprometidos en fomentar un entorno en el que el aprendizaje no se limite a los libros de texto, sino que se integre en la vida cotidiana de nuestros estudiantes. A través de actividades deportivas, buscamos no solo fortalecer el cuerpo, sino también el espíritu y el sentido de comunidad, para que cada persona pueda descubrir su verdadero potencial. Estamos comprometidos a ir más allá de las palabras y llevar nuestros valores humanistas a la acción

La celebración deportiva es solo uno de los muchos pasos que estamos dando para lograrlo, y esperamos que inspire a nuestros estudiantes y a todos los miembros de nuestra comunidad a abrazar estos principios en su vida diaria. Juntos, estamos construyendo un legado que refleje la verdadera esencia de la educación humanista, que es un faro de cambio, crecimiento y comprensión mutua en un mundo que, ahora más que nunca, necesita de estas cualidades.



Nos inspira también la perspectiva de bell hooks, feminista y educadora, quien destaca la importancia de una educación que abrace la diversidad y promueva el diálogo crítico. La celebración deportiva, al igual que otras actividades en nuestra universidad, se convierte en un espacio donde los estudiantes no solo desarrollan habilidades físicas, sino también habilidades sociales y emocionales fundamentales para la vida cotidiana. Estamos comprometidos a seguir explorando y aplicando enfoques pedagógicos innovadores que se alineen con estas visiones, construyendo así un legado educativo que trascienda las limitaciones tradicionales y nutra la esencia misma de la educación humanista.



“Freire abogaba por una educación liberadora que empodere a los individuos para transformar sus realidades sociales y, en este contexto, nuestras actividades no son simplemente eventos aislados, sino pasos deliberados hacia la construcción de un entorno educativo que refleje estos principios.”

IDENTIDAD UNIVERSITARIA

4ª FERIA DEL LIBRO

UNIVERSIDAD HUMANISTA HIDALGO
BIBLIOTECA DR. ENRIQUE E. RECIO ÁVILA

CONMEMORANDO EL 12 DE NOVIEMBRE DÍA NACIONAL DEL LIBRO

16 Y 18 de noviembre
10:00 A 16:00 horas

¡ENTRADA GRATUITA!

EDITORIALES INVITADAS

Porrúa.

librero en  andanzas

trillas 

LETRAS
LA LIBRERÍA
RIESGO Y CULTURA

LIBROS

Librero "El principito"

Rafael Ramírez-Ramírez
biblioteca@uhh.edu.mx
771.134.9671

SÍGUENOS

     
www.uhh.edu.mx



La difusión de la lectura es un pilar fundamental en la construcción de sociedades cultas y reflexivas. A través de la promoción activa de la lectura, se abre un mundo de posibilidades intelectuales y emocionales para las personas. La difusión no solo se trata de compartir libros, sino de fomentar el hábito de la lectura como una herramienta poderosa para el desarrollo personal y social. Al propiciar la difusión de la lectura, se contribuye a la formación de individuos críticos, informados y capaces de comprender y respetar la diversidad de perspectivas. En última instancia, la difusión de la lectura no solo enriquece la mente de cada lector, sino que también fortalece el tejido social al fomentar el diálogo, la empatía y el entendimiento mutuo.

Lic. Rafael Ramírez. Biblioteca.

CULTURA

José Guadalupe Posada

“Posada fue considerado como un precursor del movimiento nacionalista en las artes plásticas, reconocido por Diego Rivera como el prototipo del artista del pueblo”



En el arte, la muerte es uno de los temas más recurrentes. Pudiera ser porque el arte es un medio ideal para reflejar los temas más comunes de la humanidad. Además, porque sirve como testigo cultural del paso efímero de la vida. La muerte en el arte mexicano es un caso curioso, pues podemos encontrar varias perspectivas desde las que se ha abordado el tema.

Considerado como el precursor del movimiento del arte mexicano, José Guadalupe Posada, nació el 2 de febrero de 1852 y murió el 20 de enero de 1913.

José Guadalupe Posada fue pintor y caricaturista, es reconocido a nivel internacional por La Catrina, así también por sus litografías con escenas de muerte, estampas populares y caricaturas sociales, inspiradas en la sociedad mexicana del siglo antepasado.

La historia hace mención de que a pesar de que su familia estaba en contra de su interés en el arte, José Guadalupe poseía sin duda un talento natural para el grabado. Su padre le permitió ingresar, a los dieciséis años, en el taller profesional de Trinidad Pedroso, reputado maestro de quien aprendió los principios, métodos y secretos del arte litográfico.

En estos primeros años de aprendizaje, Posada manifestó una facilidad innata para la caricatura, de tal modo que su mentor logró introducirle en el mundo del periodismo y de la prensa gráfica como dibujante, y logró publicar sus primeras viñetas en el periódico El jicote (1871), cuando el artista acababa de cumplir los diecinueve años.

A partir de 1890, sus trabajos gráficos ilustraron las publicaciones, de carácter nacionalista y popular, como historietas, leyendas, cuentos, entre otros.

Su extensa producción gráfica, estimada en más de veinte mil grabados, realizados en litografía o planchas de metal, podría clasificarse como expresionista, puesto que recrea con extraordinaria imaginación, gran sentido humorístico y profunda capacidad crítica las lacras, miserias y prejuicios de la realidad social y política de su época.

Su obra abarca múltiples temas, entre los que cabría destacar las célebres "calaveras" o imágenes de ultratumba; los "desastres", que comprenden catástrofes de tipo natural (inundaciones, epidemias, sucesos astronómicos, nacimientos de seres monstruosos), accidentes, hechos sobrenaturales, crímenes y suicidios;

ARTISTA del mes

los "ejemplos" o lecciones morales que pueden extraerse ante la perversidad y bestialidad humanas; son parte de su obra"

Posada fue considerado como un precursor del movimiento nacionalista en las artes plásticas, reconocido por Diego Rivera como el prototipo del artista del pueblo y su defensor más aguerrido, incluso se autoproclamó como hijo de Posada y de la Catrina en su mural "Sueño de una tarde de domingo en la Alameda", pintura donde también se representa uno de los logros en la carrera de Posada: La catrina, quedando inmortalizado autor y obra bajo el pincel de Rivera.

Entre sus ilustraciones más representativas se encuentra "La Calavera Garbancera", que se convirtió en un símbolo de lo popular. Esa calavera, con una sonrisa despreocupada, sombrero ancho y vestimentas estrafalarias, en realidad era una burla a los vendedores de garbanzos que se enriquecieron y renegaron de sus orígenes indígenas.

Calavera Oaxaqueña



La mencionada anteriormente fue rebautizada como "Catrina" por el famoso muralista Diego Rivera. La Catrina es un grabado en metal publicado en 1873, es una ilustración original del grabador y caricaturista mexicano José Guadalupe Posada, la cual representa la imagen de una calavera ataviada con un sombrero de plumas a la moda europea de entonces.

A partir de ahí, la fiesta popular de los muertos y las escenas de la revolución fueron las predilectas de Posada. Más allá de una simple postal de tradición, la muerte en su arte desempeñó un papel de denuncia y de reivindicación por las tradiciones populares.

• La Calavera Garbancera "La Catrina"



Gran dibujante, trabajador incansable y un gran técnico del grabado, Posadas murió, tan pobre como había nacido, en Ciudad de México, en 1913. Sus restos, que nadie reclamó, fueron sepultados en una fosa común.

En 1933, veinte años después de su muerte, fue redescubierto por el pintor Jean Charlot, quien editó sus planchas y reveló la influencia de Posada sobre artistas de las posteriores generaciones.

El baile, los revolucionarios, las fiestas y la música fueron elementos que acompañaron a sus calaveras para enmarcar pasajes de la vida cotidiana en México.



Gran Calavera Eléctrica

MODELO

TANATOLOGÍA DESDE EL MODELO HUMANISTA EXISTENCIAL.



Mtra. Viridiana Lechuga Pérez
Tanatóloga y Docente Humanista.

Cuanto más estudio al ser humano frente a la muerte, más aprendo sobre la vida y sus recónditos misterios.
-Elisabeth Kübler-Ross

Nuestra cercanía con la muerte es casi imperceptible, silenciosa, con un aire de discreción, podría señalarse como un rumor que se escucha desde los adentros de nuestra conciencia, diciéndonos “no vivirás por siempre”. Uno de los temas de mayor reflexión para el ser humano es la muerte. El miedo a la muerte se filtra por medio de todas las formas en que se representa en las diversas culturas y sociedades, en este ejercicio de consciencia colectiva para dar forma, color y una cara incluso a lo que se desconoce y de esta manera cerrar la figura de la muerte desde esa comprensión.

En diversas partes del mundo hay una manifestación cultural de la muerte con sus respectivas tradiciones, ritos, cantos y una temporada señalada en el calendario para darle un lugar a esta representación de la muerte. México es uno de los países que comparte con el mundo una de las representaciones culturales más emblemáticas sobre la muerte. La cultura es una de esas posibilidades que tiene el ser humano para darse respuesta o bien esperanza de que la vida no termina con la muerte, para explicarse lo desconocido de la muerte y con ello viene una de las preguntas que ha inquietado al hombre ¿Qué pasa después de la muerte?

A partir de esta inquietante pregunta, en la historia se han escrito los nombres de diversos autores, filósofos e investigadores que se han interesado en la muerte y todo lo relacionado con la experiencia previa.

En desarrollo de esta reflexión me parece atinado trazar un breve esbozo del pensamiento de Martin Heidegger, uno de los más importantes filósofos del siglo XX y que ha realizado uno de los más relevantes estudios sobre la muerte y el ser humano. Heidegger dice que somos ser-en-el-mundo, que yo siempre ejemplifico como que no estamos solos flotando en el universo, somos relación con el mundo. Y somos Dasein que se puede traducir como – Ser-ahí – o el ‘ahí’ del ser, es decir, estamos en un tiempo y un espacio.

Para Heidegger, la muerte es el no-existir-más del Dasein. Como tal, no puede ser experimentada a través de la muerte de los otros, porque la pérdida que se da en ese caso es la que sufren los que quedan. Por eso dice: “No experimentamos, en sentido propio, el morir de los otros, sino que, a lo sumo, solamente “asistimos” a él” (Heidegger, 2003: 239).

Por lo tanto, para Heidegger “la muerte, en sentido amplio, es un fenómeno de la vida” (Heidegger, 2003: 243); Es decir que nuestra muerte está predeterminada por la manera de vivir del ser en el mundo. Esta intrínseca relación entre el Dasein, su vida y su morir es la que nos permitirá visualizar, como lo llama Heidegger, un modo propio de estar vuelto hacia la muerte (Heidegger, 2003: 260). La muerte, como fin de Dasein, es la posibilidad más propia, cierta y como tal indeterminada e insuperable del Dasein. La muerte, como fin del Dasein, es en el estar vuelto de éste hacia su fin. (Heidegger, 2003: 258)

La muerte nos pone frente a tres realidades difíciles de aceptar, que a su vez son las características descriptivas de la misma. La muerte es impredecible, irreversible y universal. Para el ser humano llega a ser angustiante el saber lo impredecible que puede ser el momento de su muerte, en otras palabras el final del "YO" y esta angustia nace de la consciencia de que somos vulnerables de nuestra propia finitud sin saber cuándo, ni dónde. Una vez que llega el momento de nuestra muerte o de un ser amado ésta es irreversible, se presenta y no hay vuelta atrás. Lo confrontativo de esta característica es que para el ser humano es difícil procesar que no habrá más oportunidades para compartir, ya no se escuchará su voz, ni sentirá su calor o la posibilidad de vivir lo prometido o reiterarnos ante conductas que por medio de la reflexión han dejado la sensación de culpa y remordimiento. Al pensar en la muerte, hay una resistencia a someternos a la ley universal que nos gobierna "todo lo vivo muere", así es, todo lo vivo muere.

Los seres vivos tenemos un ciclo y todo lo que está vivo cumple ese ciclo finalizando con su muerte. Conforme al autor Epicuro: "El peor de los males, la muerte, no significa nada para nosotros, porque cuando vivimos no existe y cuando está presente nosotros no existimos" (Epicuro, 1998: 59). Acá la distancia entre la vida y la muerte es la misma que entre el ser y la nada. Desde la fenomenología –en la que se inscribe Heidegger– el problema se podría plantear de la siguiente manera: la muerte, entendida como el fin de la consciencia, no es, por tanto, experimentable por dicha consciencia.



Al abordar el tema de la muerte, es obligatorio hablar también de la tanatología, la cual es una disciplina que desde los inicios de la humanidad se ha caracterizado por dar sentido a la muerte. Pero acaso es posible dar sentido a la muerte cuando esto es una situación en la vida que nos provoca mucho dolor y sufrimiento. La respuesta es sí, y de esto se encarga la tanatología, que es una disciplina que inició de forma filosófica y conforme el paso del tiempo se ha integrado a otras ciencias dándole un sentido científico que se reformuló a partir de los años 50s con la enfática contribución de la médico psiquiatra Suiza Elisabeth Kübler Ross.

Su definición proviene del origen griego thanatos (muerte) y logos (estudio o tratado), y se encarga de encontrar el sentido al proceso de la muerte, sus ritos y sus significados, integrando a la persona como un ser biológico, psicológico, social y espiritual para vivir en plenitud y buscar su trascendencia. Actualmente la tanatología no solo se dedica al acompañamiento y estudio en el proceso de muerte, sino también a todo tipo de pérdidas que generan un proceso de duelo. Este proceso es igual de intenso en diversas experiencias, así como el de la pérdida de un ser querido.



Elisabeth Kübler Ross, en su libro "La muerte, un amanecer" documentó que, esto que nos parece un final, es un pasaje hacia otra forma de vida y que la experiencia de la muerte es casi idéntica a la del nacimiento, puesto que se trata del inicio de otra existencia. La muerte debe ser digna porque es el paso a un nuevo estado de conciencia en el que se continúa experimentando, viendo y oyendo, comprendiendo y riendo, y en el que se tiene la posibilidad de continuar el crecimiento espiritual.

El dinamismo del ser humano nos lleva a afirmar que el hombre es una posibilidad siempre abierta. Más aun, él puede definirse por sus posibilidades: él es un ser cambiante, dinámico, bullente, avanzando, creciendo, progresando, envejeciendo, declinando, muriendo. Estas posibilidades no existen en un futuro distante, separadas del presente, sino son modos de ser, ya presentes en el presente. Ambos autores, desde su postura ven la muerte con diversas explicaciones pero con un mismo fin, es decir, la muerte desde donde la queremos ver, llegará y cada quien transitará por la experiencia.

El ser humano no es un ser estático, anquilosado, estancado, sino dinámico, presionado hacia adelante, un continuo pro-yecto hacia su propia realización, siempre más allá de sí mismo. En pocas palabras, el ser humano es el único ser que tiene su ser como tarea, ser más humano. En efecto, el toro no puede destorarse, ni la vaca desvacarse, ni el caballo descaballizarse, pero el hombre sí puede deshumanizarse. EL hombre ante el miedo a morir lo lleva a tomar acciones que lo desensibilizan ante la experiencia de vivir y hacia otros, haciendo a un lado su humanidad "El miedo a morir es el miedo a dejar una obra inacabada y, por tanto, a no haber vivido" (Lévinas, 2008: 120).



Ahora bien, la muerte es precisamente, la posibilidad más importante que contiene y abraza todas las otras posibilidades. Ella es una posibilidad insuperable, las demás posibilidades son superables y secundarias comparadas con la muerte. Así mismo, la muerte es la más propia, personal, insustituible e incomunicable de las posibilidades, y además, siempre presente. De este modo el ser humano esta arrojado hacia la muerte, que es la extrema, máxima y última posibilidad que acaba con todas sus posibilidades.

En suma, la muerte nos impulsa a vivir una vida más auténtica: a aceptar nuestra finitud, a asumir nuestra condición itinerante, a relativizar la acumulación de bienes y funciones sociales, a descalificar el egoísmo y el afán de lucro, a disfrutar la seriedad del momento y la tarea presente.

La historia de la humanidad camina junto a la conciencia de su finitud. La muerte es el destino de cada ser vivo, pues como he comentado en muchos espacios, todo lo vivo muere, estamos sujetos a esta ley universal que nos ha gobernado desde la formación de todo ser vivo en la tierra. Todo lo vivo muere, así de simple es este proceso de la vida, la cual no se separa de la muerte, pues son una misma.

Termino esta reflexión con una frase de Elisabeth Kübler Ross "Morir no es algo a lo que haya que temer; puede ser la experiencia más maravillosa de la vida. Todo depende de cómo hemos vivido." (Kübler, 1997)

ACADEMIA: Ciencia e investigación

Aterrizando El Pensamiento Complejo: Una Historia De Misterio.



Entre los diferentes conceptos que se pueden llegar a tener de lo que implica el pensamiento complejo, la noción principal se centra en considerarlo como "una capacidad que permite relacionar diversos elementos de la realidad que se está observando o se tiene bajo supuesto", lo cual implica que el proceso de este tipo de pensamiento esté totalmente opuesto a lo lineal, ya que plantea un enfoque holístico.

Realizar ejercicios o aprender sobre este tipo de pensamiento requiere de estrategias y dinámicas que deben salir de lo cotidiano, para así confrontarnos e identificar y analizar de manera aislada los elementos que componen un todo (por decirlo de una forma), lo cual implica el proceso para generar y vivenciar el pensamiento complejo.

En este tenor, compartimos una experiencia generada en el grupo de Doctorado en Desarrollo del Potencial Humano 3ª Generación, la cual inició como algo contradictorio, ya que escapaba de los esquemas a los que estamos habituados y de los que dependemos cuando nos convertimos en investigadores, como el hecho de ubicar significados a conceptos para poder utilizarlos, pero ¿qué pasa cuando te dan una palabra que no tiene un significado y depende totalmente de tu criterio el poder y saber utilizarla en una redacción?.

Al obtener una consigna como la anterior, basándonos en 10 palabras totalmente nuevas y que descubrimos y claudicamos en investigarlas al notar que, efectivamente, no existían en los diccionarios, se obtuvieron 7 historias llenas de creatividad y proyección sobre el sentir, pensar, deseo y conocimientos de quienes las fueron diseñando. De manera general, se puede comentar que uno de los principales retos fue el imaginar y crear un significado de acción o adjetivo a dicho conjunto de grafías.

Pero esto no era en realidad la base más profunda del ejercicio para comprender el pensamiento complejo, lo más desafiante fue cuando estas 7 personas, tuvimos que identificar, discernir y atender todo lo que implicaría trabajar en colaborativo para formar una sola historia; tomando en cuenta que cada uno ya había ubicado el concepto de la palabra, un propio estilo para narrar y registrar, un conjunto de diferencias en cuanto intereses y estatus en la participación, entre ser o no ser un líder, aportar o aislarse para evitar un mal rato. Justo aquí es donde radica lo más complejo del ejercicio, el poder identificar las herramientas y los medios para poder generar lo más democráticamente posible un escrito que fuera agradable, en donde todos aportaran, unificando significados y dándole un sentido a una narración.

“El reto más complejo, fue el escuchar las demás narrativas, con las palabras cuyo significado fue tan diverso como el número de integrantes del grupo.”

Descubrimos uno de los elementos importantes para trabajar el pensamiento complejo, la actitud de apertura, posteriormente **se analizó la relevancia de saber unir 3 factores esenciales: la imaginación, creatividad y la fantasía**, los cuales se convierten en atadura principal de los pilares cognitivos, afectivos y axiológicos. La siguiente narración es el resultado de 7 futuros postulantes al Doctorado en Desarrollo del Potencial Humano, con la asesoría del Dr. Enrique Recio:

“Todo por un garcilático”

Una noche oscura del día de muertos **Colodrónico** tenía la intención de que la humanidad supiera de su existencia porque al parecer ya no era recordado por nadie, la frustración le estaba quemando las entrañas, por no decir, que el ego lo consumía; es por eso que Colodrónico planeó su reaparición en un día especial como es la celebración del día de muertos, puesto que según la creencia, es una fecha en que a los difuntos les permiten visitar al mundo tangible, y la oportunidad tenía que aprovechar.

Por otro lado, **Siafistina** se encontraba a las 12 de la noche frente al altar de muertos de su casa, observando el vaivén de las velas, esperando deseosa que se cumplieran todas aquellas costumbres que desde niña le fueron compartidas; cuando de repente, sintió un frío que caminaba por todo su cuerpo, desde la cabeza y frente pasando por el cuello, manos, estómago, piernas, hasta llegar a los dedos de los pies, y unas piernas que empezaban a temblar.

Fue entonces cuando Siafistina volteó hacia la pared y presencié el hecho **feniciático** que cometió Colodrónico con sus antepasados, era como ver una escena que flotaba en el aire. Fue un horror para Siafistina, no podía controlar la mezcla de miedo y angustia, lo que quería, era avisar a sus vecinos, a todo el que estuviera a su alrededor, y así lo hizo, de ahí fueron a comentarlo con otros más del pueblo de **Bovariano** y lograron unirse todos en el flamiterio para buscar a Colodrónico, quien ya en ese momento se encontraba recorriendo las calles del pueblo, asustando a cuanta persona se encontraba en el camino; estaba empeñado en recuperar su nombre y que se le recordara por el hecho feniciático que había cometido décadas anteriores.

Se reunieron todos en el **flaminiterio**, con una sola finalidad: descubrir por qué Colodrónico fue a parar a la casa de Siafistina. Al debatir cada una de las investigaciones o suposiciones que tenían, llegaron a la conclusión de que, Colodrónico había asesinado a la tatarabuela de Siafistina en el domicilio que hoy habitaba, y, todo por un garcilático que se había robado una minuteca de terrenos que eran propiedad de la tatarabuela.



Después del susto y de la reunión, el médico le recomendó a Sifistina tomarse una **vitáctil** para el susto, todo para evitar un **abdulongo** en el **peribabínico**. Porque todos sabemos que no hay mejor solución para la angustia generada por un feniciático que un vitáctil, puesto que los peribabínicos son irreparables.

Al siguiente día, después de haber buscado durante toda la noche a Colodrónico, a lo largo y ancho del pueblo sin éxito, toda la gente bovariana se reunió en el flaminiterio para estrechar lazos y prometerse que jamás permitirían que alguien cometa daños a los garciláticos de tan peculiar población. Así que comenzaron un gran festejo en donde los protagonistas fueron los integrantes de la banda "Britney-Recios", pero esa, es otra historia que servirá para alegrar el peribabínico.

FIN... Tal vez.

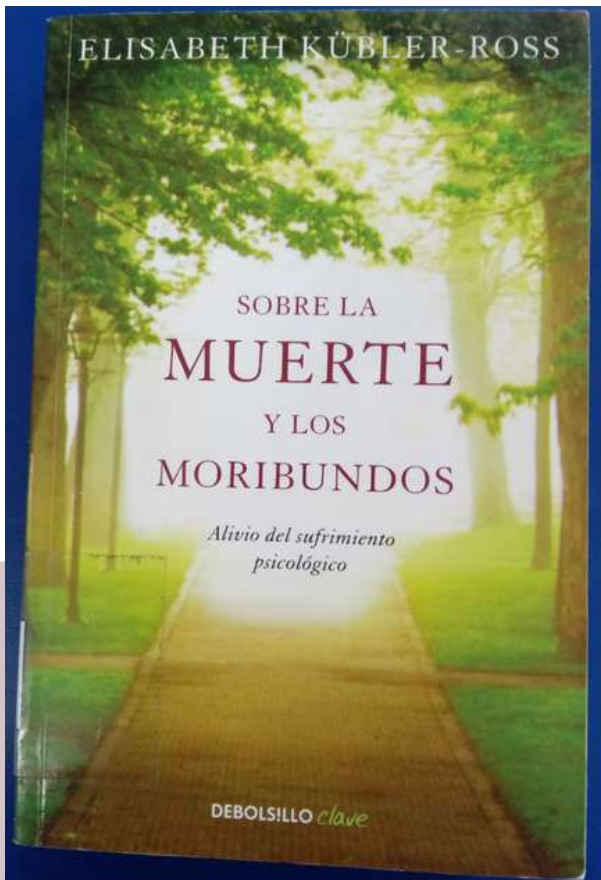
Autores:

- Adriana Jiménez López
- Alan Austria Anaya
- Alma Delia Sánchez Pérez
- Gildardo Fernando Lugo Herrera
- María Guadalupe Licona Pasquel
- María Guadalupe Ortiz Arteaga
- Ninelty Ruiz Mendoza



Colecciones

Ya disponibles en tu Biblioteca: Dr. Enrique Recio Ávila

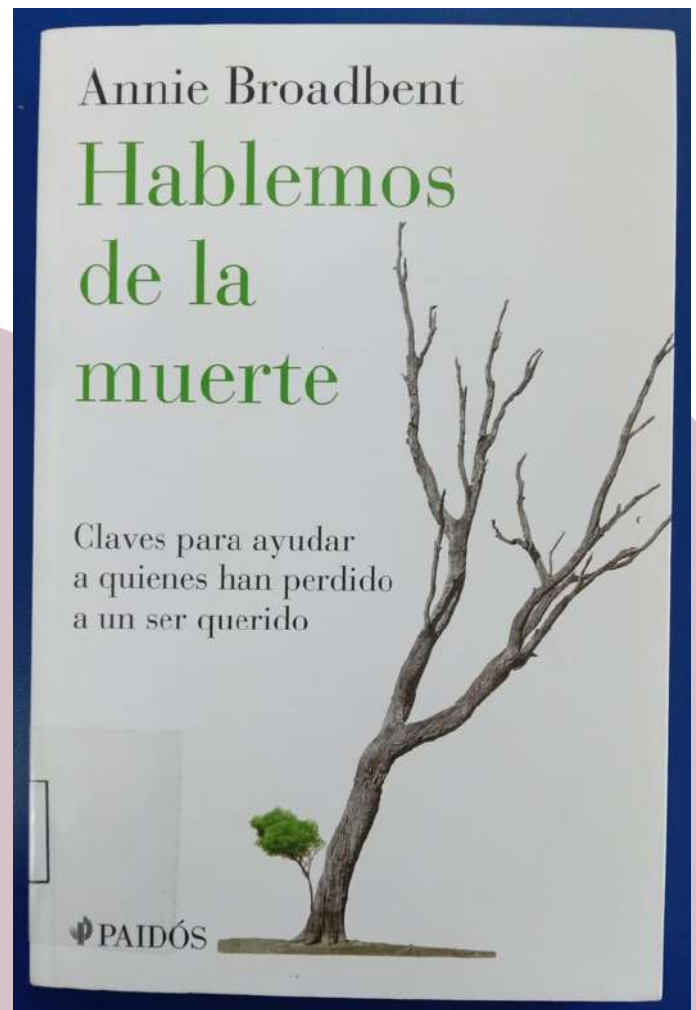


"Sobre la muerte y los moribundos" de Elizabeth Kubler Ross:

Elizabeth Kubler Ross, pionera en el estudio de la muerte y el proceso de morir, nos guía a través de una exploración profunda y conmovedora de las emociones y experiencias que enfrentan los moribundos.

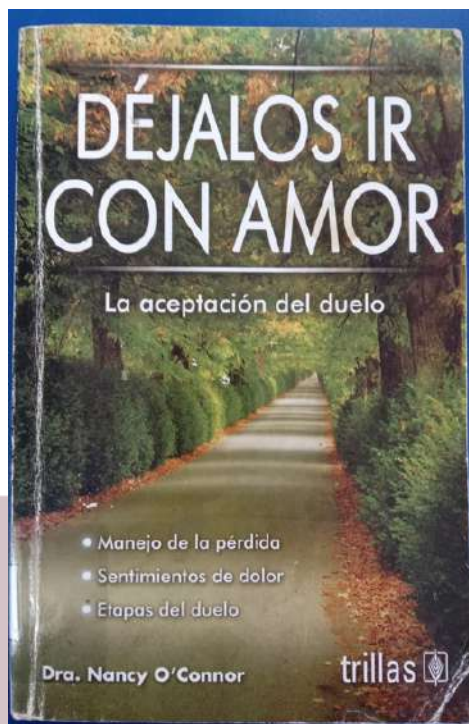
En su obra seminal, la autora nos sumerge en historias reales de pacientes y familiares, brindando una visión conmovedora de la vida en sus etapas finales. Este libro es una ventana a la comprensión de la muerte como una parte natural de la existencia humana, y nos invita a reflexionar sobre cómo podemos afrontarla con compasión y empatía.

Annie Broadbent nos ofrece una perspectiva única sobre la muerte al abordar el tema de manera franca y accesible. Con una mezcla de anécdotas personales, consejos prácticos y observaciones conmovedoras, esta obra nos invita a conversar abierta y honestamente sobre la muerte, un tema que a menudo evitamos. Broadbent nos muestra que hablar de la muerte puede ser una experiencia liberadora que fortalece nuestras relaciones y nos permite abrazar la vida con una mayor claridad.



"Hablemos de la muerte" de Annie Broadbent:

Colecciones



"Déjalos ir con amor" de Dra. Nancy O'Connor

Dra. Nancy O'Connor, una experta en cuidados paliativos, nos guía a través del difícil proceso de dejar ir a nuestros seres queridos con dignidad y amor. Este libro ofrece consejos valiosos para acompañar a los moribundos y sus familias, brindando apoyo emocional y espiritual en momentos de gran vulnerabilidad. La Dra. O'Connor nos muestra cómo el amor puede ser una fuerza sanadora durante el proceso de la muerte.

María del Carmen Castro profundiza en el campo de la tanatología y la inteligencia emocional, ofreciendo una guía integral para comprender y gestionar el duelo. Este libro explora las emociones y los desafíos que surgen cuando enfrentamos la pérdida de un ser querido, y nos brinda herramientas para navegar por el proceso de duelo de manera saludable. Castro destaca la importancia de la inteligencia emocional en la adaptación a la pérdida y el crecimiento personal.



"Tanatología, la inteligencia emocional y el proceso de duelo" de María del Carmen Castro.

TALENTO Humanista

Ganadora del 1er. Concurso Universitario de cuento de terror y/o fantástico.

Por debajo de la piel

***“La maldad no necesita razones,
Le basta con un pretexto”.***

Ya llevaba más tiempo del esperado. Sólo le faltaban algunos detalles más para que su tan esperada obra de arte culminara como él tanto lo había planeado.

Las aves pequeñas como el colibrí siempre han requerido de bastante tiempo y trabajo minucioso para mantener su forma natural intacta. Con manos de cirujano terminó por colocar a la pequeña ave encaramada en una rama artificial. Dejó una suave caricia en la coronilla del colibrí y dio un par de pasos hacia atrás; observó a detalle su trabajo terminado y sonrió con orgullo.

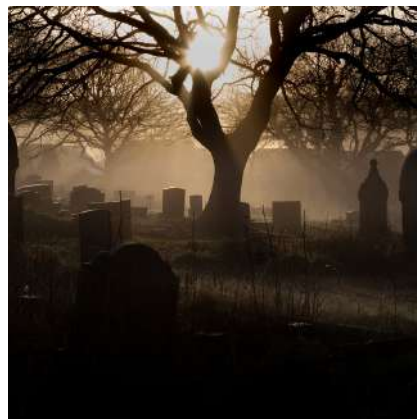
Incluso después de la muerte, aquella ave parecía viva.

—Perfecta— Habló para sí mismo en un susurró complacido.

Pero la armonía y comodidad le duró poco, pues los característicos gritos de su preciada mujer le arrastraron de regreso los pies a su lamentable realidad.

—¡Eres un maldito inútil, Norman!— La voz enfurecida de su esposa hacia eco por toda la casa y se mezclaba con el golpe de sus zapatos cada que subía un escalón hacia el estudio del ya tembloroso hombre.

El taxidermista volteó su cuerpo hacia la puerta tan pronto como escuchó la manija girar. La puerta crujió y se abrió de manera brusca, sólo para dejarle ver lo que él ya esperaba; miró a su esposa acercarse de manera intimidante hacia él, con un pedazo de papel en la mano que reconoció al instante.



—¡Otra vez llegó un aviso del banco, si no pagas lo que debes nos quitarán la maldita casa, Norman!— Le gritó la mujer mientras le mostraba de forma hostil la hoja que llevaba con ella. Le restregaba el papel en la cara como si aquel hombre no fuera capaz de identificarla por su propia cuenta.

Norman se encogió en su lugar, apretando tanto sus puños que sus uñas se clavaban con ardor en sus palmas. Mordía la punta de su lengua para contenerse de responderle a su querida esposa y agachaba la vista con vergüenza de sí mismo.

Y como si tratara de un niño pequeño siendo regañado por su madre, el hombre le respondió.

—Pagaré lo que debo pronto, cariño— Le dijo con la voz amansada, aún sin tener el valor suficiente para levantar la vista.

—¿Y cómo se supone que harás eso?— Preguntó ella mientras llevaba sus manos a su cintura esperando una respuesta rápida de parte de su esposo.

El hombre giró de manera torpe hacía el colibrí que recién había terminado, lo tomó entre sus regordetas y temblorosas manos, y regresó hacia su esposa para mostrárselo.

—Sólo debo llevarla al museo, estoy seguro de que esta vez sí querrán comprar mi obra— Titubeó mirando enternecido a la pequeña ave— Tan sólo mírala, es tan preciosa, y quedó completamente intacta— Le dijo y comenzó a acariciar el pico de su ave— Apliqué una nueva técnica para conservar la piel en condiciones exquisitas...— Dio un paso hacia su mujer, tratando de que ella también pudiera apreciar su obra— ...Pareciera que realmente sigue viva—Susurró maravillado.

Ella apenas y miró el colibrí antes de golpear tan magnífica pieza y tirarla al suelo.

El hombre dio un pequeño saltó en su lugar y giró desconcertado hacía el colibrí que había perdido su rama y yacía en el suelo botado.

—Ya fue suficiente Norman—Le dijo ella— Si no puedes pagarle al banco, que te quiten la maldita casa sin mi hijo aquí adentro— Acto seguido, la mujer se dio media vuelta y comenzó a caminar hacia la puerta— ¡No permitiré que mi hijo siga siendo criado por un estúpido fracasado como tú!— Le gritó sin detenerse.

Norman siguió los pasos de su mujer y estiró su brazo tratando de regresarla a él.

—¿A qué te refieres con eso, Amelia?— Preguntó con miedo de la respuesta que pudiera obtener. Y al no obtener contestación alguna, el hombre aumentó la velocidad en sus pasos hasta lograr tomarla por uno de sus brazos.— Por favor contéstame— Le dijo casi a modo de súplica, sintiendo su cuerpo sudar en frío mientras que un inquietante, casi doloroso hormigueo le recorría desde la espalda baja hasta la nuca, y sus tímpanos eran horrorizados por zumbidos que le ayudaban a su cerebro a crear más de sus tormentosos pensamientos.

La mujer dio un paso hacia su esposo, el repudio y la superioridad se reflejaban en el semblante de la mujer. Un escupitajo en la cara hubiera sido cien veces mejor que recibir esa cruel mirada de parte de la mujer a la que un día nombró como el amor de su vida.

—Tadeo y yo nos vamos de aquí— Le dijo con la voz casi tranquila. Se soltó del débil agarre de su esposo y siguió su camino por las escaleras.

Norman palideció al escuchar a su esposa. Sintió el terror subir por su garganta en forma de saliva ácida que le quemaba desde adentro y lo hacía soltar su dolor en forma de palabras temblorosas y súplicas infantiles. Pronto aquel zumbido que escuchaba en sus oídos, se convirtió en una voz aterradora que era seguida de un grito arrastrado, lastimándole la cabeza, confundiendo sus ideas y burlándose de su gran falta de hombría.

—No— Su voz salió en forma de un aullido lleno de miedo— No Amelia, no serías capaz de sacarme de la vida de mi hijo— Comenzó a seguirla de nuevo.

Ella no se detenía, y eso sólo inquietaba más al hombre.

—Por favor, Amelia, no me quites a mi hijo— Suplicó el pobre hombre, sintiendo la vergüenza acumularse desde su pecho hasta la parte trasera de su cuello. Podía sentir el pulso de su corazón acelerarse y aquella voz en su cabeza pasearse de lado a lado ensordecándolo con una espeluznante carcajada.



TALENTO Humanista

—Tadeo y yo nos vamos de aquí— Le dijo con la voz casi tranquila. Se soltó del débil agarre de su esposo y siguió su camino por las escaleras...

—Busca a tu hijo cuando dejes de ser un estúpido fracasado— Escupió su mujer con la cólera remarcada en sus palabras. La respiración del hombre se intensificó aún más cuando vió que su mujer se dirigía a la habitación de su pequeño. La miró tan firme y tan decidida, que la fobia a perder lo que más ama, lo consumió por completo. Pronto todo ese miedo, ese rencor y ese dolor que tenía arraigado subió desde sus rodillas hasta sus codos y en cuestión de segundos, todo dejó de ser una rutinaria pelea para convertirse en el comienzo de una pesadilla.

El coraje se le estacionó en la garganta, con forma de un nudo ciego, que pronto se deformó y salió como un grito liberador que le inyectó los ojos con sangre y le rasgó hasta lo más profundo de su alma. Para cuando se dio cuenta, Norman se vio atrapado en un llanto que le quemaba las mejillas con las incontrolables lágrimas que soltaba de manera infantil y vergonzosa. El coraje le quemaba como ácido en la boca de su estómago y subía por su garganta en un grito de profundo dolor qué salió disparado en cuanto el hombre tomó la figura de una hermosa lechuza, embalsamada por él y estrelló el filo de su pico sobre la nuca de su esposa. La mujer cayó al suelo provocando un golpe hueco contra el piso de la vieja casa, e inmediatamente un charco de sangre empezó a formarse bajo el cuerpo de Amelia. Soltó algunos quejidos que desaparecieron a los segundos, antes de mantener los ojos bien abiertos y su pulso desaparecer por completo.

Sentía el calor de la ira atravesarle la cien y por su cabeza una curiosa pregunta lo inundó: ¿Cuánto formol necesitaría para conservar el áspero cuerpo de su esposa?



Mariana Vega Chávez
Licenciatura en psicología
Segundo cuatrimestre
Turno ejecutivo. Mediador UHH

**Agradecemos a todos
los participantes y
felicitamos a las
ganadoras del
concurso,
¡Enhorabuena!**

Reflexiones

Sobre Las Bondades Y Las Oportunidades Del Sistema Educativo Mexicano

Cuando decidí estudiar psicología me encontraba cursando una carrera en educación, pero sabía que algo más me hacía falta para poder comprender a profundidad las emociones con las que llegaba un alumno al aula, me cuestionaba ¿Cómo había iniciado su día? ¿Cómo se sentía el día de hoy? ¿si su atención estaba realmente en el aula o afuera donde quizá no era comprendido, amado, escuchado? y entonces di un salto de fe, y elegí lo que mi intuición me decía que era el camino al autoconocimiento y por añadidura la comprensión a la experiencia de mis semejantes.

Fue así como inicia mi viaje al maravilloso mundo de la psicología, eligiendo la Universidad Humanista Hidalgo en donde continúo mis estudios de maestría. La oferta en dicha licenciatura era una novedad, yo nunca había escuchado que el psicólogo en formación tenía que llevar un proceso terapéutico durante y después de su formación y mientras estuviera en relación con el mundo.

En este viaje de autodescubrimiento, estuve y sigo estando acompañada de mis terapeutas, maestros y guías, con formación en Gestalt, un término desconocido para mí, porque rompió el paradigma de lo que yo había escuchado y leído de lo que era la psicología ortodoxa más allá de Sigmund Freud. Empecé conociendo todas las teorías y corrientes dentro de la psicología, pero nada comparado con ese nuevo término para mí, La terapia Gestalt.

Pero ¿qué me había creado un asombro de esta terapia? ¿qué me hacía amar a profundidad mi profesión? Pues bien, es una terapia de autoconocimiento, del aquí y del ahora, de la relación contigo y el entorno, del asombro, no hay interpretaciones, hay una suspensión de los juicios y prejuicios, pero la parte medular y mas importante, el plus de este enfoque es...LA EXPERIENCIA, mi experiencia, tu experiencia.



Tania Pliego Fragoso, Alumna de la Maestría en psicoterapia humanista existencial con enfoque Gestalt

Es ahí donde se centra todo el enfoque, en cómo acercarme a la experiencia del otro, en esta relación que Martin Buber nombra el YO-TÚ, cómo es mi relación con el mundo y los demás, desde dónde podría escucharme mi terapeuta y desde dónde yo como terapeuta en formación estoy escuchando, y no solo me refiero de los clientes o usuarios, sino también la manera que llevo mis relaciones afectivas e interpersonales.

Esta experiencia de estar en esta licenciatura y como maestrante me ha llevado a hacer un trabajo de introspección, de mi Self, ampliar mis posibilidades en todos los ámbitos de mi vida, especialmente en aquellos donde como humanos nos derrumbamos y no encontramos las posibilidades y la aceptación, que son las pérdidas y duelos.

Y es que al tocar duelo, inmediatamente nos trasladamos a la tanatología, que bien es la contención y el proceso de llevar un duelo adecuado; sin embargo, cuando la he llevado desde el enfoque Gestalt, ha sido aprender a vivirme en la angustia, en la incertidumbre de que esa es mi existencia, que es ahí donde mi vida cobra el sentido, aprender a sostenerme desde esta perspectiva es genuinamente vivirme y apropiarme de quien estoy siendo.

Desde esta mirada existencial que puedo compartir, ha sido un proceso de deconstrucción y construcción, de aceptación ante las pérdidas, ya que desde que nací estoy muriendo, pero esta angustia existencial que genera el hecho de ser un humano, encuentra su encause en la Gestalt, ya que el aprender a vivirse en el aquí y el ahora pareciera fácil, pero llevarlo acabo y vivirse en esa congruencia, es un proceso de transición, como lo son las pérdidas y la muerte.

Estas líneas no podrían describir a profundidad mi experiencia en la Universidad Humanista Hidalgo, ya que la experiencia se siente, y desde mi sentir puedo agradecer el haber transformado mi existencia, mi paso por este mundo, me ha brindado las herramientas, pero también me he descubierto, ha sido y sigue siendo un viaje sin retorno, pero a mi autodescubrimiento.

Hoy por hoy, puedo ampliar mis posibilidades, mis elecciones, mis decisiones, mi forma de ver la experiencia del otro y la mía, que hoy no hay nada más valioso que el otro pueda dejar tocar con amor, sutileza y cuidado su experiencia, porque de eso estoy y estamos hechos todos los seres humanos.

TEÓRICOS Y TERAPEUTAS



"Más Allá del Adiós: Una Mirada Íntima a la Tanatología desde Experiencias Personales"

Y corres con desesperación, con el corazón palpitando a mil por hora, la vista nublada, tu ser lleno de angustia, sientes desfallecer, no puedes respirar, no logras continuar con tu vida porque tienes el corazón roto, la desolación se apodera de ti, no das crédito, no es posible que esto te esté pasando a ti, entonces afirmas que la vida es injusta, el amor es cruel, Dios no es bueno...

La primera vez que me enfrenté a la muerte fue el golpe más devastador y doloroso de mi existencia, perdí toda estabilidad, no sentía ganas de continuar viviendo, como dice Bucay en La Alegoría del Carruaje, "me sentía dividida, perdida, destrozada, mis pensamientos, por un lado, mis emociones por otro, mi cuerpo por otro, mi alma, mi espíritu, mi conciencia de mí misma allí paralizada"

¿Por qué nadie me dijo que estas emociones eran temporales?, ¿Por qué no supe antes que nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón pueden sobreponerse a este dolor?, ¿Por qué no sabía que también las pérdidas nos ayudan a crecer como seres humanos?

Sin la tanatología no habría logrado el entendimiento de la íntima relación que guarda nuestra vida con la muerte, tal como afirma Gonzalo Yávar (2017) se ha ido suavizando la experiencia de la muerte, se tiende a evadir o a esconder la experiencia de morir y que esta realidad que nos pertenece y que está intrínsecamente vinculada al acontecimiento de ser persona y vivir, se ha dejado de mezclar en nuestra vida cotidiana y esa condición me impedía apreciar la posibilidad de resignificar el sufrimiento que representa la pérdida, convirtiéndolo en aprendizaje que lleva al eventual crecimiento personal; es por ello, que intento hacer una pequeña recapitulación sobre lo que es la tanatología y que sirva de apoyo y medio de esperanza para quien como yo, en algún momento de su vida llegue a sentir que no hay salida del túnel en el que la tristeza, soledad y miedo al futuro nos introduce cuando llega la muerte.

" Pasé una buena parte de mi vida sin tener respuestas, sin embargo, descubrí que existe una disciplina que acompaña, da respuestas y mejor aún, ayuda a dar significado a la muerte: La Tanatología.

TEÓRICOS Y TERAPEUTAS

Para iniciar este recorrido, debo comentar que fue necesario comprender que La Psicología fue evolucionando con sus cuatro grandes escuelas (Psicoanálisis, Conductual, Existencial-Humanista y Transpersonal) y de forma paralela la Tanatología ha ido incorporando muchos de estos conocimientos hasta llegar a la conjunción de Tanatología y Logoterapia (Víctor Frankl). Es con este enfoque humanista que fui acompañada desde mi individualidad, con respeto, permitiendo la libre expresión de mis emociones y, sobre todo, manteniendo mi dignidad humana.

Deseo comentar acerca de los orígenes de la tanatología: la psiquiatra suiza Elisabeth Kübler-Ross, es pionera en este campo. En su libro "Sobre la muerte y los moribundos" escribió: "La tanatología es el estudio de la muerte y el morir, desde una perspectiva holística. Se ocupa de los aspectos físicos, psicológicos, sociales y espirituales de la muerte. La tanatología puede ayudarnos a comprender mejor la muerte y el morir, y a afrontar el duelo de manera saludable". Si hubiera sabido que existían estudios sobre mi sentir, habría sido alentador.

Por su parte, Cicely Saunders, enfermera inglesa que fundó la primera unidad de cuidados paliativos en el mundo, en Londres, en 1967, definió a la Tanatología como "la ciencia encargada de encontrar sentido al proceso de la muerte".

Ella afirmaba que la muerte es un proceso natural y que las personas que están muriendo tienen derecho a morir con dignidad y con el menor sufrimiento posible. Ella también creía que los familiares y amigos de los moribundos necesitan apoyo para afrontar el proceso de duelo.

Si hubiera tenido esta información, estoy segura que habríamos tomado decisiones distintas, el desconocimiento nos llevó a ocultar la verdad, que estoy segura, mi papá conocía y lamento haberlo orillado a seguir el juego del silencio; nunca hablamos abiertamente de su enfermedad y no le dimos la oportunidad de expresar su sentir.

Yo abracé y aprendí acerca de la tanatología a partir de la muerte de mi papá, puesto que esta disciplina se centraba en el estudio de la muerte, que para Elisabeth Kübler-Ross es un proceso natural y universal que todos experimentaremos en algún momento de nuestras vidas. Es el final de la vida física, pero no es el final de la existencia; sin embargo, he aprendido que la tanatología extendió su aplicación a otro tipo de pérdidas, según afirma Ortiz Morales, en su libro "Tanatología: ciencia del bien morir": "La finalidad de la tanatología es el proceso de bien morir y la muerte misma. Hoy en día la tanatología se ha extendido en su campo de trabajo a las pérdidas y sus consecuencias, así como también su fin es el desmitificar la muerte y el morir aprendiendo a convivir con ella, educar para la vida, para que partiendo del conocimiento personal, cultural, social y a la luz de la ciencia, podamos todos, no solo vivir sino morir con dignidad."



TEÓRICOS Y TERAPEUTAS

Así que, aunque mi relato parte de la enfermedad y muerte de mi papá, deseo exponer las bondades y diversidad de áreas de acción de la tanatología, no solo en el enfermo, ya que como asevera Cicely Saunders, es importante el adecuado manejo del dolor por las pérdidas para los demás, ya que implica reconocer y valorar los sentimientos de culpa y pérdida de los familiares y amigos, además se intenta evitar la frustración del personal médico, cuando los tratamientos no dan los resultados deseados o el paciente muere.

Habría sido menos doloroso vivir la muerte sin sentimientos de culpa, reconociendo que se hizo más de lo indicado para tratar de reestablecer la salud de mi papá, acciones alimentadas muchas veces por pensamientos mágicos, sin embargo, pensar con objetividad, reconociendo nuestra mortalidad y los alcances de los tratamientos médicos.

Y es que se observa a menudo la incapacidad del personal médico, enfermeras, cuidadores para atender y comprender las necesidades físicas, emocionales y espirituales de los pacientes en fase terminal. Numerosos autores (Koos, 1955; Di Matteo, 1979) han confirmado el alto porcentaje de insatisfacción de los pacientes en relación a los cuidados médicos y de enfermería recibidos, llegando a alcanzar un 60-65%. Era triste escuchar que las palabras, el tono de voz con que se dirigían, no era lo que él necesitaba, no le daban oportunidad de expresar sus emociones o sus malestares. Y es que, en efecto, Korsch y cols. (1977) encontraron una serie de características del comportamiento del médico y/o enfermera que cabe relacionar fundamentalmente con la insatisfacción, tales como: falta de calor humano, falta de explicación clara de un determinado diagnóstico, no tener en cuenta las preocupaciones del paciente, no tener en cuenta las expectativas del paciente, uso de una jerga médica ininteligible, etc.

Por su parte, Cobb (1954), afirma tras entrevistar a varios pacientes afectados de cáncer -que habían recurrido a la ayuda de curanderos por falta de información precisa y apoyo emocional de médicos y enfermeras- pudo constatar que su profunda insatisfacción se relacionaba primordialmente con un gran "sentimiento de abandono". Este trato hacia los enfermos y los familiares es lo que considero apremiante abordar, ya que la sensación de desamparo es agobiante y dolorosa, porque en mi experiencia, percibía que se referían a un caso, a un enfermo, pero no a mi papá.

Y justamente por ese trato que recibió, estoy segura de que mi papá bien habría podido encontrar un sentido a su vida durante su hospitalización, sin embargo, era evidente que no "aprovechaban" la oportunidad de conocer a ese extraordinario ser humano, tal como afirma Kübler-Ross "El personal del hospital, sean médicos, enfermeras, asistentes sociales o capellanes, no saben lo que pierden cuando esquivan a estos pacientes. Si uno está interesado en la conducta humana, en las adaptaciones y defensas que tienen que usar los seres humanos para afrontar estas tensiones, aquí es donde se puede aprender..."

Y es justamente lo que se busca lograr, un entendimiento pleno por parte de psicólogos, tanatólogos, médicos, enfermeros y cuidadores en torno al paciente, que con una mirada humanista enriquezcan a la tanatología, se centren, se interesen en el ser humano, en su individualidad y, principalmente, respeten su dignidad, permitiendo que en la medida de sus posibilidades sea el paciente quien decida sobre su propia vida y en su momento sobre su muerte.



TEÓRICOS Y TERAPEUTAS

Cicely Saunders, la fundadora de los cuidados paliativos, creía que los pacientes en fase terminal deberían ser tratados con dignidad y respeto y tienen derecho a:

- Control del dolor y otros síntomas para que vivan sus últimos días con comodidad.
- Apoyo psicológico para ayudarlos a afrontar una amplia gama de emociones, como miedo, tristeza, ira y confusión.
- Apoyo social, los pacientes en fase terminal pueden necesitar ayuda para afrontar los desafíos prácticos de la enfermedad, como la planificación de los cuidados en el hogar o la preparación para el funeral.
- Apoyo espiritual, los pacientes pueden buscar un sentido a su enfermedad y su muerte.

Además de estas consideraciones, Saunders creía que es importante que los pacientes en fase terminal tengan la oportunidad de:

- Vivir sus últimos días con dignidad, en un entorno que les resulte cómodo y familiar.
- Tomar decisiones sobre su atención
- Estar con sus seres queridos durante sus últimos días.



Ortiz Morales también señala la importancia de que los tanatólogos tengan una serie de cualidades personales, como la compasión, la paciencia y la resiliencia.

Los tanatólogos pueden trabajar en una variedad de entornos, incluidos hospitales, centros de cuidados paliativos, clínicas privadas y organizaciones comunitarias. También pueden trabajar de manera independiente, brindando asesoramiento y apoyo a las personas que están experimentando pérdidas.

Una vez que se presenta la muerte del ser querido o se recibió la noticia de la enfermedad o sucedió la pérdida significativa de cualquier naturaleza, Kübler-Ross describe las etapas del duelo:

Negación: especie de escape a la idea de la propia muerte. "No, no a mí, no puede ser".

Ira: caracterizada por furia, rabia, resentimiento contra sí mismo, la familia, la divinidad. Esta etapa es estimulada por el miedo y la frustración. "¿Por qué a mí?"

Pacto, promesa, negociación: donde la persona trata de negociar consigo misma, con el médico o la divinidad, el estar más tiempo con vida. Reconoce el pronóstico, pero intenta modificar el resultado. "Si tú me ayudas me comprometo a..."

Depresión: El paciente está triste, alejado. Comprende que la situación se agrava y que el pacto establecido no ha dado sus frutos. Se deprime por las pérdidas y por el fin que se acerca "Sí, yo voy hacia la muerte"

Aceptación: Significa el fin de la lucha. En general se evitan los sentimientos. Se está a la espera de la muerte. "Sí, yo".

Identifico que viví cada una de las etapas del duelo sintiendo que caía en un túnel cada vez más profundo, sin embargo, ahora comprendo que es un recorrido inevitable y, sobre todo, necesario, ya que evadir el proceso solo alarga el sufrimiento y posterga la posibilidad de retomar el control y, sobre todo, la alegría de disfrutar la vida.

TEÓRICOS Y TERAPEUTAS



Mtra. Imelda Barrera Viveros
Terapeuta y Docente UHH

Al enterarme de la enfermedad de mi padre, mi primera reacción fue negarme a la sola idea de que ese hombre fuerte y trabajador, mi ejemplo de vida fuera vulnerable y estuviera en riesgo de morir.

Después del shock inicial, me encontraba furiosa, la vida era injusta, Dios se había olvidado de nosotros, evitaba hablar con las personas porque estaba convencida de que nadie podía entender mi sentir.

Sin embargo, tras mucho pensar, llegué a proponer un acuerdo con ese Dios que me abandonó, yo volvería a creer en él siempre y cuando retirara la sentencia, incluso, llegué a creer que era cuestión de tiempo para que los médicos descubrieran el error que cometieron con su diagnóstico.

Pero tristemente, al paso de los días su salud siguió empeorando, cada vez era más evidente el final, el rival iba ganando la batalla y era muy doloroso observar el deterioro físico, así que, aunque me resistía, el dolor de mi corazón me decía que debía ser generosa y debía dejarlo ir...

La muerte llegó, sin embargo, tras reconocer que se agotaron las posibilidades, que se atendió correcta y oportunamente, con ella **vino también la aceptación, pues reconocí que mi resistencia era originada por mi miedo, el temor a sufrir, a extrañar su presencia**, pero un día, después de recibir apoyo tanatológico que me ayudó a reflexionar y resignificar la muerte de mi papá, mágicamente entendí que aunque su vida había terminado, su esencia, su legado, los recuerdos quedaron para siempre, me acompañarán hasta el último día de mi existencia, pues no ha habido un solo día en que no los necesite y no los extraño (mi mamá también ya ha muerto).

Ahora puedo identificar con cierta claridad y orden las etapas, sin embargo, fue un proceso incierto, existieron días en que recaía y sentía que no avanzaba, ahora sé que es un proceso no lineal, como lo afirma Ortiz Morales "Es importante tener en cuenta que estas etapas no se transitan de manera lineal, ni por una sola ocasión, se puede tener la sensación de ir avanzando y de pronto experimentar un retroceso, es un proceso individual, único para cada persona y depende de diversos aspectos."

Así mismo señala que las etapas del duelo son solo un marco general para comprender el proceso de duelo. Cada persona experimenta el duelo de manera diferente, y no hay un tiempo establecido para superarlo. Enfatiza que el duelo es un proceso normal y saludable. El objetivo del duelo es aceptar la pérdida y seguir adelante con la vida.

Es por ello que debemos respetar el tiempo que necesite cada persona, sin presionar ni comparar, ya que estas actitudes lejos de ayudar, pueden generar frustración, ansiedad y sentimiento de fracaso o incapacidad para afrontar la pérdida. En el humanismo es esencial permitir la experiencia individual, única y libre, intentando entender al ser humano que se encuentra en el proceso de duelo.

...Morir, todos vamos a morir, el tema es morir bien. Muere bien, quien vive bien, esta afirmación debiera invitarnos a vivir intensamente, sin temores, sin reservar nada para una mejor ocasión, hoy es el mejor día para morir, porque he vivido a plenitud y todo lo que pude disfrutar y ofrecer hasta este día, lo he hecho.

Ya lo afirmó Daniel Béjar "El último tributo que debemos a la vida es una muerte digna y buena, sin tristeza, ni amargura, ni lamento ni temor. Hay que morir con libertad, sin aferrarse a la vida, quedarse dormido dejándose llevar por la corriente, fluir, ir, trascender, sin importar las circunstancias de la muerte o de la vida". "Elegir una buena vida es escoger una buena muerte. Morir es parte del drama de vivir: todos mueren, pero no todos viven, sino que muchos sólo existen, lo cual es una forma de muerte. La vida es un viaje, y la muerte es el final de ese viaje. Es importante vivir la vida al máximo, y la muerte es una oportunidad para encontrar un sentido a la vida." Victor Frankl, conferencia en la Universidad de Harvard, 1959.

Todas las teorías y toda la ciencia del mundo no pueden ayudar a nadie tanto como un ser humano que no teme abrir su corazón a otro.

Elizabeth Kübler- Ross



“

"La clave para abrir un futuro repleto de posibilidades ilimitadas reside en desatar todo nuestro potencial humano."

Colabora en nuestro próximo número y sé parte de una comunidad humana e intelectual.

Nuestra razón de ser ...



Consulta nuestras redes:



@uhhpachuca



@uhhoficial



@uhh_mx



@HumanistaHgo



@Humanista
Hidalgo



@Universidad
Humanista
Hidalgo



SÉ PARTE

**Mariano Arista 107, Colonia
Centro. CP 42000
Pachuca de Soto, Hidalgo**

