

Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

- **DEL DESÁNIMO A LA ESPERANZA, UNA ACTITUD SALUDABLE ANTE LA REALIDAD MUNDIAL.**
Roberto Juan Mucci
- **AÑO NUEVO, PLENITUD Y SENTIDO**
Lucetta Fernández
- **AYUDARNOS a SER ÚNICOS**
Susana Cesanelli.
- **“LA VIDA ES UNA SOLA”**
Jorge Padilla
- **ALAS DE VERSO**
Descubrirse - Victor Colina Vega
- **HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL**



www.revistasanrafael.com



¡BIENVENIDOS A LA REVISTA SAN RAFAEL: AMOR, GUÍA Y SABIDURÍA!

En esta onceava edición de la Revista San Rafael, les abrimos las puertas a un espacio de reflexión profunda y humana, donde convergen voces y experiencias desde diversos rincones del mundo. Cada colaborador nos ofrece una perspectiva única y valiosa sobre el intrincado tejido de la vida, la conexión humana y los valores que nos impulsan y transforman.

Desde Argentina, contamos con el maestro **Dr. Roberto Juan Mucci**, quien nos invita a reflexionar con su artículo "*Del desánimo a la esperanza: Una actitud saludable ante la realidad mundial*". Asimismo, nuestra querida amiga **Susana Cesanelli** nos inspira con su valiosa contribución: "*Ayudarnos a ser únicos*".

Desde República Dominicana, la talentosa y encantadora **Lucetta Fernández** nos presenta su reflexión titulada "*Año nuevo, plenitud y sentido*", mientras que desde Perú, nuestro compatriota y amigo **Jorge Padilla** nos invita a meditar sobre el valor único de la existencia con su artículo "*La vida es una sola*".

Además, nos llena de emoción inaugurar nuestra nueva sección "**Alas de Verso**", un espacio dedicado a la poesía, el poema y la prosa, que busca difundir el arte literario en su forma más pura. Iniciamos esta sección con el poema "*Descubrirse*", de nuestro amigo **Víctor Colina Vega**.

En nuestra sección "**Horizontes Literarios de San Rafael**", les presentamos una cuidada selección de libros que invitan a la reflexión, el aprendizaje y la conexión con lo esencial. Entre los destacados de esta edición se encuentran obras del **Dr. Marco Di Segni**, **Roberto Mucci**, **Susana Cesanelli**, **Pavel Frank Rozas** y **Judith Colina Vega**.

Como parte de nuestro compromiso con la comunidad, los invitamos a **sintonizar el programa "Sentido de Vida"**, transmitido todos los sábados de 10:00 a.m. a 12:00 p.m. (hora de Atlanta) a través de YouTube en el canal @sentidodevida-atlanta. Este programa explora las grandes preguntas de la existencia y ofrece herramientas valiosas para construir una vida con propósito. Además, nuestra querida amiga **Adriana Servín** ofrece servicios de orientación psicológica y psicoterapia. No dudes en contactarla para recibir apoyo personalizado en tu camino hacia el bienestar emocional.

No olviden inscribirse en el **Diplomado Virtual** impartido por nuestra querida amiga **Gabriela Guzmán Arnaud**, titulado "El poder de sentir, comprender y gestionar la alta sensibilidad", que se llevará a cabo en el mes de febrero. También los invitamos a participar en el **Diplomado en Logoterapia y Psicología Humanista para Hispanoamérica**, organizado por **ILAE**, y en el curso "*El corazón de Agustín en Viktor Frankl*". Además, los animamos a reservar la fecha para el **13.º Encuentro Federal de Logoterapia y Perspectivas Afines**, que se realizará en San Carlos de Bariloche. Todos los detalles sobre estas actividades se encuentran en el interior de esta edición. ¡No se lo pierdan!

Finalmente, les recordamos seguirnos en nuestra página web www.revistasanrafael.com, en nuestro podcast Revista San Rafael (disponible en Spotify), y en nuestro canal de YouTube [@RevistaSanRafael](#) para mantenerse al día con nuestras publicaciones, proyectos y contenidos.

Gracias por ser parte de este camino hacia un mundo con más sentido. ¡Sigamos construyendo juntos!



CONTENIDO



- 03** DEL DESÁNIMO A LA ESPERANZA,
UNA ACTITUD SALUDABLE ANTE LA
REALIDAD MUNDIAL.
- 13** AÑO NUEVO, PLENITUD Y SENTIDO
- 20** AYUDARNOS a SER ÚNICOS
- 25** “LA VIDA ES UNA SOLA”
- 34** ALAS DE VERSO - DESCUBRIRSE
- 38** HORIZONTES LITERARIOS DE SAN
RAFAEL.

Del Desánimo a la Esperanza

Vna actitud saludable ante la realidad mundial



Roberto Juan Mucci

(San Justo, Provincia de Buenos Aires, Argentina).

- Doctor y Licenciado en Psicología.
- Profesor en Filosofía y Pedagogía.
- Logoterapeuta.
- Especialista en Psicología Jurídica.
- Perito Auxiliar de Justicia.
- Docente Universitario.
- Fundador del Centro Bonaerense de Logoterapia.
- Creador de Red Internacional de Logoterapeutas.

robertomucci27@gmail.com

La palabra Esperanza proviene del latín SPES, que indica esperanzar, alimentarse de esperanza, tener confianza de lograr algo (lo que uno mismo hace). Posee esperanza el que espera, el que confía aún en contra de toda esperanza, el que CONFIA en el resultado de lo que hace.

También podría vincularse con SPECTATIO, o sea la acción de ver, mirar, contemplar alguna cosa. Aquí en vez de hacer alusión a lo que uno hace, remite a un espectador que mira con atención, que asiste a un espectáculo. Asistir a una representación, actuación que otro realiza; o sea mirar como espectador, lo que otros hacen; como en el teatro.

Por lo tanto, tendríamos lo que llamo la **vana esperanza** que, mirando a todos los males del hombre, marcando lo negativo, lo desanima y lo frustra.

Pero la otra esperanza, la que está vinculada con Spes (hacer con confianza), es la **verdadera esperanza**, la que refuerza lo positivo, la anima, entusiasma, promueve la vida, infunde confianza. Este segundo sentido es el espíritu central de la LOGOACTITUD.

¿Cuál es la diferencia entre el hombre optimista y el esperanzado?

El optimista piensa “me van a pasar cosas buenas”; mientras que el hombre de auténtica esperanza dice “voy a hacer que las cosas buenas me pasen”.

El primero tan solo espera pasivamente que los acontecimientos ocurran, mientras que el segundo confía en lo que HACE.

Ser optimista no nos compromete, es tan solo una manera de MIRAR LA VIDA; mientras que ser hombre de esperanza nos interpela a actuar, no nos permite ser indiferentes y reclama la AUDACIA DE VIVIR.

Una persona con esperanza es una persona activa, trabajadora, positiva, que afronta las circunstancias, que no vive ni en el lamento y la queja, ni tampoco en una pasiva ilusión optimista, sino con una actitud protagónica y prospectiva. La VIDA se construye, se CONQUISTA.





Así, la Logoterapia como apelación a la vida como tarea, invita a cada uno de nosotros para NO TOMAR la actitud del que observa lo que los otros HACEN, esperando pasivamente que alguien nos resuelva la vida porque nadie lo hará, nadie vendrá a ocuparse de mí, ni papá Dios, ni papá Estado, ni ningún otro papá, eso es una tarea, una misión exclusivamente personal.

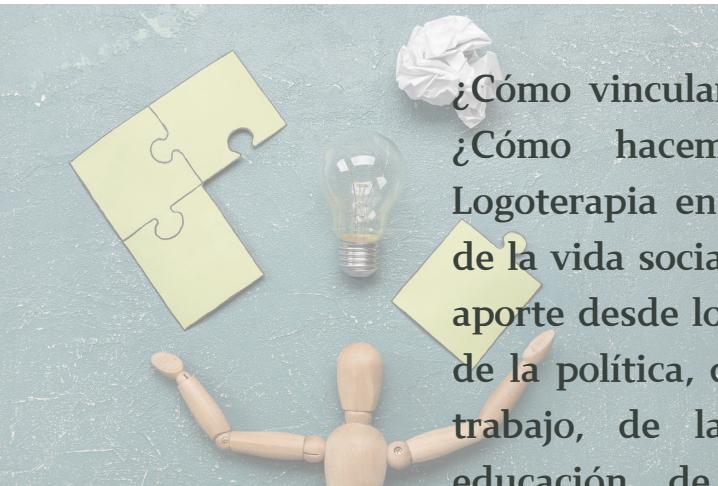
La vida es una vocación de SERVICIO, de cuidado de nosotros mismos, de cuidado del otro, de nuestra comunidad, de nuestro país.

Vivimos una época donde las guerras, la pobreza, el hambre, la injusticia, la corrupción y globalización económica no reconoce personas, ni naciones. Individuos y países quedan disueltos en el mercado, socavando la identidad y la dignidad de los hombres y de los pueblos.

La Logoterapia desde esta perspectiva proactiva asume la función de volver inaceptable toda forma de vida indigna del hombre libre. Nuestra condición de seres humanos nos convierte a todos en funcionarios de la Humanidad; y debemos hacernos cargo de nuestra realidad social en todos sus sectores.

La Logoactitud es una filosofía de vida caracterizada por un protagonismo que responde a los problemas concretos que se le plantean al hombre: por lo tanto, filosofar implica capacidad de orientar la acción. Es una filosofía de la esperanza, del esfuerzo, del compromiso consigo mismo y con los demás. Cada uno puede ver en su caso personal qué espera de nosotros nuestra comunidad y, dentro de lo que esté a nuestro alcance, llevarlo a la práctica; dotando a la vez de sentido nuestra existencia.

Viktor Frankl presenta a la Logoterapia como una “Escuela de Vida” basada en valores, para ser practicados en el cotidiano existir. Para él, la vida debe ser tomada como autotrascendencia, entrega, solidaridad, responsabilidad y misión existencial; misión realizada con amor y desde la esperanza.



¿Cómo vinculamos teoría y vida?
¿Cómo hacemos intervenir la Logoterapia en las distintas áreas de la vida social? ¿Cuál es nuestro aporte desde los valores al mundo de la política, de la economía, del trabajo, de la empresa, de la educación, de la salud, de los medios de comunicación, de la justicia?

Si desde la Educación trabajamos sobre el conocimiento de nuestra identidad y responsabilidad y, a partir de nuestras capacidades y posibilidades, ponemos en acto nuestra misión existencial; entonces la vida en sociedad cobrará sentido, estaremos más sanos y nos sentiremos más felices.

Frankl nos propone los valores de creación, de vivencia y de actitud. Entiendo que podemos sumar una cuarta categoría, a saber, los “VALORES DE SERVICIO”, en el contexto de lo que denomino la dimensión socio-política de la Logoterapia. Dentro de ellos ubico la tríada de la responsabilidad y el sentido del liderazgo.

La Triada de la RESPONSABILIDAD

- a) **El sentido de la responsabilidad**, donde descubro el “para qué” de mi responsabilidad: ¿por qué ser responsable?, ¿cuál es el motivo para ser responsable?, ¿qué sentido tiene vivir desde la responsabilidad en medio de la realidad que nos toca vivir?
- b) **La ética de la responsabilidad**, donde se aborda el “cómo”, de qué manera me hago responsable; distinguiendo la ética de la convicción de la ética de la responsabilidad, teniendo presente que esta última persigue determinados fines, pero considerando las consecuencias de los actos que nos conducen a los mismos.
- c) **El espíritu de la responsabilidad**: “la fuente desde donde actúo”, siendo responsable de la realidad que me toca vivir y construir; desde el corazón y con alegría, contento de poder ser responsable y, dotar así de sentido a mi vida y la de los demás.

EL SENTIDO DEL LIDERAZGO

La citada responsabilidad existencial es la que nos convoca a ejercer el **liderazgo personal y social** y, rehusar esa tarea, es dejar de ser humano. “Ser líder empieza por uno mismo” (**G. Utrilla**): hay que conocer nuestra realidad interior y lograr el autogobierno.

“Líder es toda persona que, siendo fiel a su condición comunitaria, acepta el deber consiguiente de contribuir a fundar el Humanismo de la unidad, la solidaridad y el servicio y sus acciones ayudan a mejorar la calidad de vida de la sociedad.” (**Inzaurraga**).



Los líderes sociales influyen en la vida de las personas, ayudan a crecer a la gente; por lo tanto, el liderazgo social es *una vocación de servicio*. El líder debe ser un facilitador del para qué del desarrollo personal y social, del sentido del mismo; de modo que el individuo y la comunidad crezcan.

Un líder es un **despertador de conciencia** de todo lo que cada persona y cada grupo con los que trata pueden y deben llegar a **ser y hacer**; y da motivos suficientes para incentivarlos a que lleven ambas cosas a la práctica, llegando a ser líderes de sí mismos. Se trata de acicatear a los individuos y a la sociedad toda para que no se abandonen a las formas de vida y jerarquías de valores establecidas sin evaluar si tal modo de vivir es o no adecuado a la dignidad del ser humano, a la condición de seres libres. Se trata de despertar la sana soberbia y ser protagonista de nuestra historia y justamente eso es **esperanzar**: despertar la confianza (salir del letargo) en lo que cada uno puede y debe hacer cada día, para construir un mundo más digno para todos.

Hay que desarrollar un liderazgo basado en el “nosotros” y no en el “yo”. Ya **Platón** afirmaba que: “...la ley no se propone la felicidad de una clase de ciudadanos, con exclusión de las otras, sino el bienestar de todos, uniéndolos por la persuasión y por la autoridad, y llevándolos a participar de las ventajas que cada cual puede aportar a la comunidad”. Aportar, no apropiarse.



Y ese liderazgo debe caracterizarse por una serie de rasgos: según **E. Inzaurrega** el liderazgo social requiere paciencia, amabilidad, humildad, respeto, generosidad, perdón, honestidad e integridad.

En cierta ocasión le preguntaron a **Mahatma Gandhi** cuáles son los factores que destruyen al ser humano, y su respuesta fue: “*La Política sin principios, el Placer sin compromiso, la Riqueza sin trabajo, la Sabiduría sin carácter, los Negocios sin moral, la Ciencia sin humanidad y la Oración sin caridad.*”

La práctica de la Logoterapia requiere compromiso, pasión e inquietud ante la realidad que nos toca vivir; cierto descontento e insatisfacción y, a la vez, confianza en el diálogo, espíritu de aventura, ansia de lucha y de polémica, valentía para enfrentar los riesgos de la travesía, cierta soberbia para encarar los desafíos que plantea la vida.

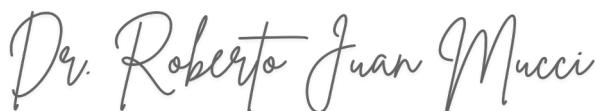
Aquí vemos la íntima relación entre Polis, Esperanza y Logoterapia, la polis era la FORMA DE VIDA particular de los griegos alrededor de la plaza pública donde se organizaban a sí mismos como comunidad. TODOS los ciudadanos (*politai*) participaban en común en las decisiones sobre los problemas comunes. Esta realidad de que todos podemos y debemos construir la sociedad que queremos, **nos da razones para tener esperanza.**

La hora actual que vivimos demanda la cadena social de la responsabilidad, del protagonismo, del compromiso, de la justicia, del sentido común, de la paz, de la unidad, de la solidaridad, de la *logoactitud como pasaje del desánimo a la esperanza*, de la actitud resiliente ante la situación económica (resiliencia económica); **de la esperanzada expectativa de lo posible** según Jaspers, entendiendo por esperanza el confiar en lo que uno hace y no expectativa pasiva.

El hombre es como la hormiga de Tamerlán, insiste, insiste... a pesar de las caídas. Y sabe que, si se pone a llorar porque el sol se ha puesto en el ocaso, las lágrimas le impedirán ver el fulgor de las estrellas, que siempre estuvieron y estarán allí.

Con certeza podemos tomar la postura de **esperar aún contra toda esperanza, ser roca en medio del mar.**

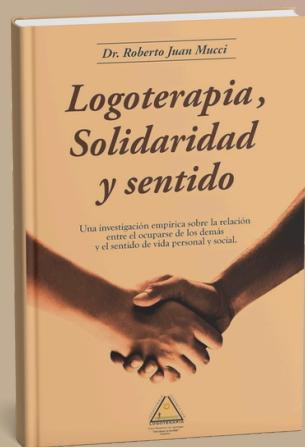
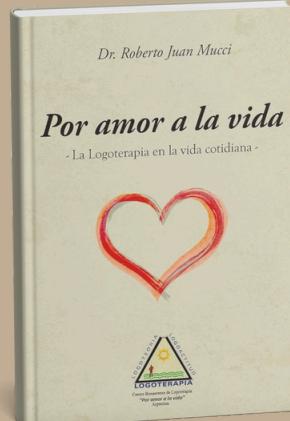
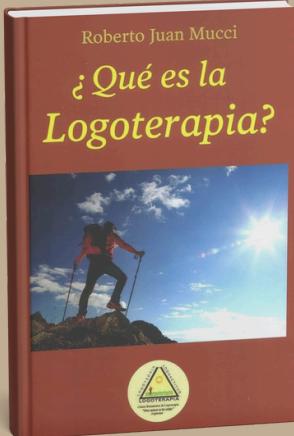
Somos arquitectos de nuestro bienestar, escultores de nuestra vida y artífices de nuestro destino. El sacerdote irlandés **John O' Donhue** en su libro *Anam Cara* (amigo del alma) nos recuerda que “*la hora más oscura del día es la que precede al amanecer*”. Quizás esté por amanecer una nueva Humanidad, si es que, entre todos, decidimos alumbrarla desde **LA ESPERANZA**. Y la **Esperanza** está tan cerca del **Sentido** como nuestra respiración dentro de nosotros.



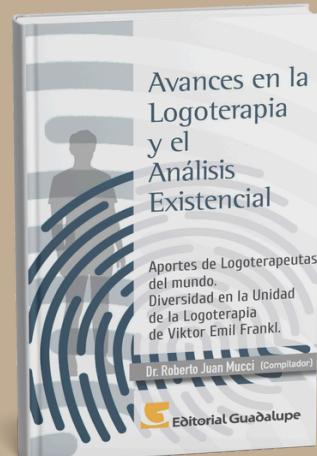
Bibliografía de referencia

- Aristóteles: *La Política*. Buenos Aires. Edit. Gráfídico. 2005
Brotónes, F.: *Logoterapia: la audacia de vivir*. Buenos Aires. Edit. San Pablo. 2002
Bretónes, F.: *Logoterapia: apelación a la vida como tarea*. Buenos Aires. San Pablo. 1998
Deleuze, G.: *Nietzsche y la filosofía*. Barcelona. Edit. Anagrama. 1971
Donohue, J.: *Anam Cara. El libro de la sabiduría celta*. Buenos Aires. Emecé. 2000
Frankl, V.: *Logoterapia. Una terapia de la existencia*. Barcelona. Herder. 1995
Frankl, V.: *Psicodanismo y existencialismo*. F.C.E. México. 1992.
Frankl, V.: *La voluntad de sentido*. Barcelona. Herder. 1991
Inzaurraga, E.: *El liderazgo social en la Argentina del Bicentenario*. Buenos Aires. I.P.A.- A.C.A. 2010
Jaspers, K.: *La Filosofía*. Buenos Aires. F.C.E. 1975
Mucci, R.J.: *Por Amor a la Vida*. Bs. As. Edic de autor. 2019
Mucci, R.J.: *¿Qué es la Logoterapia?* Bs. As. Edic de autor. 2019
Mucci, R. J.: *Logoterapia Solidaridad y Sentido*. Bs. As. Edic de autor. 2020.
Mucci, R.J.: *Logopolítica. Dimensión social y política de la Logoterapia*. Bs. As. Edit. Guadalupe. 2022

Book Sale



amazon kindle





La Red Internacional de Logoterapeutas

invita a dedicar el año 2025

*a la Esperanza como camino al Sentido
de la Vida.*

" Abramos las puertas del corazón a la
fraternidad universal"

AÑO NUEVO, PLENITUD Y SENTIDO

“El destino mezcla las cartas, y nosotros las jugamos”
Arthur Schopenhauer



DOCTORA LUCETTA FERNÁNDEZ.

- Consejera en Logoterapia.
- Tanatóloga.
- Coach de Vida y ejecutiva.
- Directora Sociedad Dominicana Logoterapia y Tanatología.
- Conductora programa radial Chispas de Vida.
- Conductora programa Sentido de Vida.
- Profesora Instituto Sentido de Vida Atlanta, Georgia.

Enero 2025, un año que recién comienza , sobre el que hemos depositado tantas esperanzas , sueños , proyectos por realizar, todo lo que quedó en carpeta el año que pasó. Escucho la expresión en tantas personas de: esperemos que este sea mejor, como si el año en si tuviese vida propia, como si por si solo pudiese resolver todas nuestras necesidades, producir cambios en nuestras vidas, provocar ese movimiento que nos encamine hacia la plenitud, algo que muchos buscan y muy pocos en esta convulsionada época encuentran, plenitud que se convierte en una palabra casi obsesiva, y que mientras más la perseguimos más distante se vuelve.

Una vida en plenitud es una vida en equilibrio, por lo tanto la obsesión no es parte de ella. Equilibrio mental, emocional, social, espiritual, una vida en donde el ser es el eje central.

Una vida en el aquí y el ahora, en donde estamos plenamente viviendo nuestras experiencias, desarrollándonos, evolucionando, creciendo y ante todo disfrutando el proceso.

Y en donde el azar no tiene nada que ver, ya que este es más propio de una vida en modo supervivencia, sin dirección ni foco, en donde nos aferramos al hacer o al tener como tabla de salvación, siendo el vacío lo que prima, y con él, el estrés, la queja, la rabia, el desgano la pérdida de la ilusión.

Por tanto, necesitamos aceptar que ese anhelado equilibrio no es un regalo, no llegará a nosotros así por así.



¿Deberá por obligación ser el resultado de un trabajo interno, un trabajo que comenzará con el autoconocimiento, presentarme a mí mismo, desde mi ser no desde mis roles, responder esa pregunta de quién soy?

y profundizar, y aceptar las respuestas sin temor, atreviéndonos a cambiar lo que haya que cambiar a través de un proceso de autoconstrucción y de revisión periódicas. Y ese proceso de autoconocimiento conlleva también revisar nuestra autoestima: autoconcepto, autoimagen, autoeficacia, y autorefuerzo.

Pero hay más. Hay que comenzar a vivir desde el sentido. Mirando y buscando lo valioso, en mí, en el otro, en el mundo, en lo que hago. Poner en práctica los valores de creación, de experiencia, de actitud.



Mirar eso que puedo dar y que solo yo puedo hacer como ser individual y único, eso que me lleve a la trascendencia , que me guie hacia el otro, a quien identifico como un ser tan digno como yo, y al hacerlo estoy contribuyendo a construir esa parte de la plenitud que es el equilibrio social. Experimentar lo que el mundo me ofrece, la belleza, el amor, la contemplación de la naturaleza, las experiencias compartidas con los demás, lo que ellos a su vez me dan, respetarlo y valorarlo. Y ante todo, aceptar que la vida no es un mar en calma, que todo no es placer, que me enfrentará a situaciones que saldrán de mi zona de influencia, sobre las cuales solo me quedará la libertad de asumir actitud ante ellas.

Pero además hay que aprender a vaciarse. De qué? De lo superfluo, de las cosas que sabemos nos dañan, de las apetencias sin límites, de las imposiciones sociales que no nos permiten llevar una vida auténtica, de las conversaciones vacías, de las relaciones sin el sustento del amor genuino y verdadero. Aprender a poner límites, a soltar culpas ancestrales, creencias que nos impiden avanzar en el camino, cargas que no nos corresponden, personas que no nos hacen bien, situaciones peligrosas.

En resumen, vivir en plenitud es reconocerse en el ser y vivir desde el ser. Yo soy esperanza, soy pasión por mi trabajo, soy el amor que doy a mi familia, la confianza que inspiro, la paz que transmito, la ayuda que ofrezco, el reconocimiento que doy , la mano solidaria, la presencia oportuna, y mucho más.

T. S. Elliot, poeta y dramaturgo inglés decía: para llegar a lo que no eres debes atravesar la forma en que eres. Lo traduzco de la siguiente forma: para alcanzar la plenitud que no tienes debes atravesar y trabajar la forma en que eres. Es la única forma verdadera de alcanzarla, atreviéndonos a caminar a veces por senderos no tan claros, aceptando lo que encontramos y transformando lo que haya que transformar.

Y recuerde lo que dicen por ahí, no es el año el que tiene que ser diferente, es usted. Cada cual construye su año y su vida, porque al final de cuentas usted toma la decisión de quedarse inmóvil o caminar hacia la plenitud.





**Impartido por un
equipo de profesionales
certificados internacionalmente**

 Sesiones virtuales

 2 horas semanales

Las clases quedan grabadas

 Becas disponibles

Más información en:
sentidodevida.atlanta@gmail.com



Auspiciado por ILAE.
Instituto de Logoterapia y
Análisis Existencial de
Atlanta, GA, USA.



Más información en:
sentidodevida.atlanta@gmail.com



El «corazón» de Agustín en Viktor Frankl



EL INCONSCIENTE ESPIRITUAL

**10, 17 y 24 de Febrero 2025
6:30 p.m (Atlanta)**

**Prof P. Juan José F.
Milano**

ZOOM



ILAE-SENTIDO DE VIDA, ATLANTA GA
Informes e Inscripción
Sentidodevida.Atlanta@gmail.com



Sentido de Vida

*Un programa
conducido por
expertos*

*Te ayudamos a conocerte mejor,
reconocer tu potencial
y aliviar tus heridas*

Por:



@SENTIDODEVIDA-ATLANTA

SÁBADO DE 10AM A 12PM HRS (ATLANTA)

AYUDARNOS a SER ÚNICOS



SUSANA CESANELLI

- Licenciada en Psicología (UBA).
- Estudio Logoterapia en la Universidad de Kennedy y se especializó en CPEL Argentina.
- Cursó Filosofía, Teología y Doctrina Social de la Iglesia en el Centro San Roberto Belarmino y Enfoque sistemático de la resiliencia familiar, en la Comisión de Niñez y Adolescencia en riesgo del Arzobispado de Buenos Aires.
- Es miembro de la Fraternidad Laical Dominicana y miembro del Centro de Estudio, Docencia e Investigación en Terapia Relacional Ética (CEDIT)
- Expositora en diversos espacios presenciales y virtuales de la especialidad, nacionales e internacionales.
- Ha participado en diversos eventos culturales locales como narradora .Y presentado, junto al Dr. Gabriel J. Castellá, el taller "Cuentos y relatos de sabiduría".
- Ejerce su profesión como psicoterapeuta de manera privada.

El hombre es para santo Tomás no sólo un todo y una persona (*tota in se et sibi*), sino también parte de un todo (*para communitatis*).

Y en una síntesis perfecta de todo el pensamiento clásico anterior: logra armonizar "razón y fe" con los aspectos "naturales y sobrenaturales" de la personalidad humana.

Naturalmente, la razón va en busca de la verdad y la voluntad al obrarla la concreta como bien.

En la búsqueda de la inagotable verdad el hombre se arriesga a sondear lo imprevisible. Es entonces cuando la fe supliendo lo que la razón no alcanza, llega a la contemplación sapiencial.

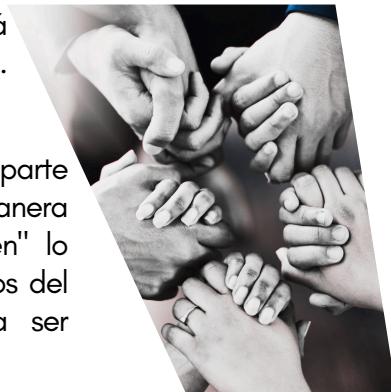
Vislumbrando lo verdaderamente profundo en el hombre: No hay modo de comprender al hombre sin la referencia a una finalidad última, el suprasentido o Bien último ultra-trascendente al que está destinado.

Como "un todo" cada persona tiene: *unicidad, un modo de ser singular, irrepetible y solo; *individualidad que se manifiesta en cada uno a partir de su unicidad y la influencia de su contexto.

La personal tridimensionalidad bio - psico - espiritual -todo indivisible-sustenta su unicidad en la dimensión espiritual. Imprimiendo al ser su condición de persona dotada de inteligencia, voluntad libre y responsable. Consciente de su existencia y capaz de diferenciarse de lo que lo rodea.

Esta UNICIDAD, -esencia personal- está llamada a manifestarse en la existencia. Nadie puede ser solo.

De ahí que tienda, por naturaleza, a ser "parte de un todo" (para comunitatis). De manera que buscando su unicidad, "su propio bien" lo halle junto a otros. Co-operando en pos del "bien común" logramos "ayudarnos a ser únicos".



Boecio confirma esta vocación natural del hombre a "ser con los otros" definiendo a la persona como "sustancia individual de naturaleza racional". Destacando tres aspectos esenciales del ser humano: la sustancialidad, la individualidad y la naturaleza racional.

Por ser "sustancia individual", la persona es un ser que vive su "mismidad" (un todo), para adentrarse, por su "naturaleza racional", en una "alteridad" (parte de un todo).

Esta UNICIDAD, -esencia personal- llamada a manifestarse, siendo "comunidad" lo hace a través de la relacionalidad. Por la comunicación y la comunión para llegar a ser en comunidad.

La "comunicación" implica estar en salida, abrirse a la otredad. La palabra de un tú que nos nombra y reconoce en la relación yo-tú primordial.

Apelaremos a un concepto importante de Anselmo de Canterbury, para proseguir ahondando en la tríada propuesta: comunicación - comunión - comunidad, características del proceso de la relacionalidad humana.

Reafirmando la estrecha relación entre fe y razón, señala que es la "fe que busca entendimiento o inteligencia". Concluyendo que: "no busco entender para creer, sino que 'creo' para entender"...

Por lo que se podría afirmar que la relación yo- tú primordial -madre-hijo- se establece a partir de la "confianza", en el tú que lo reconoce. Y que esa fe fundante, precede a todo conocimiento, haciendo que la inteligencia busque entender lo que primero ha creído. Y que se refleja en el Evangelio Jn,1 "*En el principio era la palabra*".



Y complementa san Pablo en la carta Rom 10,17: "*La fe viene por el oír, y el oír, por la palabra de Dios*".

La comunicación humana es un "acto relacional" único entre dos o más personas.

La naturaleza del hombre como "animal social", según la concepción tradicional, conlleva que la formación de su carácter - peculiar manera de ser único- debe implicar la relación con la sociedad.

En toda comunicación, verbal o analógica, recibimos de un otro, un mensaje a decodificar. Algo propio que decide poner en común.

La recepción a través de la escucha y la mirada atenta, constituye un modo de "alojar y ser alojado" mutuo, que supone "confianza". Un "creer para conocer". La fe induciendo a la inteligencia a querer saber y moviendo a la voluntad, a la apertura relacional.

Nadie permanece siendo el mismo. Cuando la comunicación se realiza desde el respeto mutuo, "relacionalidad ética", lo virtual se potencia y realiza. Los valores que unen son más fuertes que las diferencias que pueden separar.

Y en orden a la "comunión", - el espíritu sale al encuentro dando de sí.

Auto-trasciende, comunicando lo propio, y recibiendo lo ajeno como suyo, para ser "comunidad"

. Parte de un todo que a la manera de "cuerpo" reconoce la mutua interdependencia y complementariedad entre todos y cada uno de sus miembros.



Los movimientos del cuerpo social -comunidad- se diversifican según los diversos conocimientos y afectos. Caracterizado las diversas instituciones y asociaciones humanas como estructuras necesarias para el logro, por la virtud de la justicia, del bien común.

Alfred Adler, fue el primer autor contemporáneo de psicología en llamar la atención sobre los factores sociales en la formación y deformación del carácter, con su idea del "sentimiento de comunidad".

El "sentimiento de comunidad" para AYUDARNOS a SER ÚNICOS, parece encontrar en "la magnanimidad" su razón y fuerza.

Cicerón llama a la magnanimidad "confianza".

El magnánimo aspira a lo grande, porque confía en las capacidades propias recibidas, "confianza" que extiende a los demás hombres.

Viéndose y viendo al otro, "no cómo está ", sino "quién es y quién puede llegar a ser"...

— Book Sale



Susana Cesanelli

amazon kindle



mercado
libre

Librería Club del Libro Cívico.
Marcelo T. de Alvear 1348 (Galería).
Teléfono: 4813-6780.
Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

"la vida es una sola"



JORGE PADILLA

- Marino
- Líder de equipos.
- Docente de valores y ética profesional
- Docente de manejo de crisis y toma de decisiones.
- Coach
- Creador de taller: "liderazgo inspirador: nuestra rueda de vida"
- Blogger en Diario de bitácora y podcast en Diario de bitácora

Hace algunos meses en un viaje usaba de manera frecuente una frase, sobre todo, cuando estábamos comprando cosas en algún lugar y existían dudas si gastar o no gastar, a lo que yo siempre decía: ¡compra! "la vida es una sola".

Esta frase al final se volvió viral como el slogan del viaje, para mí de manera coloquial relacionaba por una parte con tomar la decisión de comprar algo, y por otra, que ese era el momento exacto, ya que la vida es una sola y había que disfrutar la experiencia, no teniendo cargo de conciencia, total, ¡la tarjeta se pagaría después!

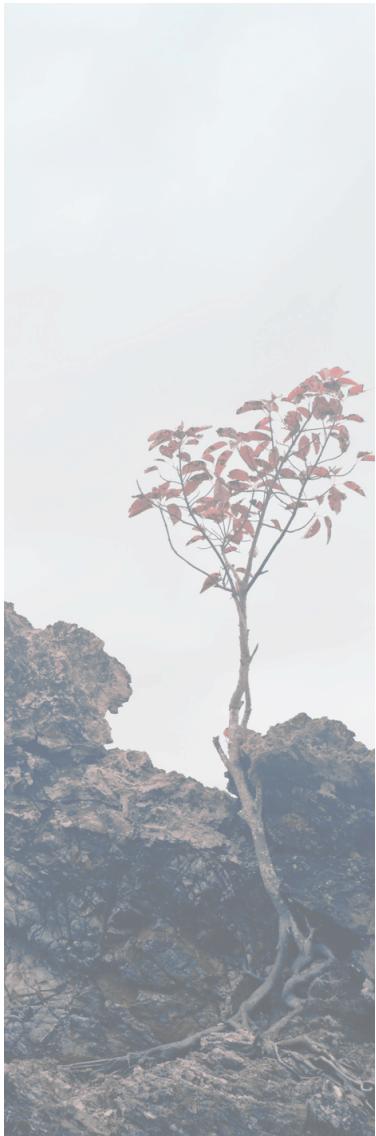
Pero, esa frase colisionaba con una frase muy antigua que yo conocía y que la dejó buda y que decía: "no es más feliz el que tiene más, sino el que necesita menos".

Entonces, entrando al título del artículo, hago la siguiente pregunta: ¿la vida es una sola?

La respuesta es sí.

Y si es una sola, la que nos toca vivir, desde que llegamos a este mundo, y que vamos descubriendo a lo largo de nuestro camino.

En términos cinematográficos, somos los protagonistas de nuestra propia película, la cual conforme vamos creciendo y madurando vamos armándola y corrigiéndola.

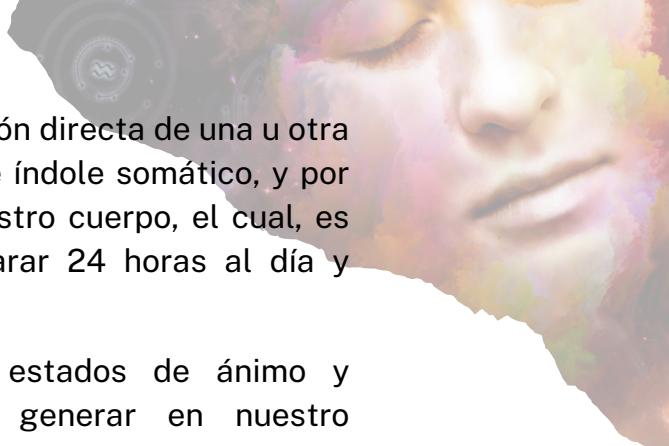


La vida para algunas personas es muy corta y para otras muy larga, pero en ambos casos la vida tiene aspectos impredecibles que no los controlamos, sobre todo en aquellas situaciones repentinas que pueden cambiarlo todo.

Y aquí es donde entra a tallar nuestra resiliencia, esa capacidad de aguantar como un resorte una carga inicial, pero que luego de asimilarla puede volver a su posición inicial.

Y la capacidad de resiliencia considero que también se relaciona con aquellas situaciones complejas o complicadas que tenemos que enfrentar o asumir y que en un primer momento pueden ser vistas o sentidas como injustas, pero soy un convencido que de toda situación adversa podemos sacar lecciones de vida positivas que se convierten en aprendizaje de vida.

Pasa también que, en nuestra vida, la rutina en determinado momento nos mantiene en un mismo ritmo, dejando de disfrutar o vivir de otras experiencias que están a nuestro alrededor.



Todo ello guarda relación directa de una u otra forma con aspectos de índole somático, y por eso se reflejan en nuestro cuerpo, el cual, es una maquinaria sin parar 24 horas al día y 7 días a la semana.

Nuestras emociones, estados de ánimo y sentimientos pueden generar en nuestro organismo hormonas como la dopamina, la que provoca sensación de placer y aumenta la motivación.

También puede generar serotonina, que es capaz de transmitir información a nuestro cerebro para hacernos sentir todo tipo de emociones relacionadas con la alegría y el bienestar. Y finalmente, se puede generar más oxitocina, la cual se conoce como la “hormona del amor” debido a su influencia en los sentimientos de empatía y confianza, así como en la construcción de relaciones; estas tres hormonas de una forma u otra ayudan a reducir los niveles de estrés y ansiedad.

También hemos oído muchas veces que la vida se relaciona con el destino, como que el destino es quien guía nuestros pasos o nos indica hacia dónde ir, con quien estar o que decisión tomar; pero ello no es así, justo al iniciar el libro “las siete leyes espirituales del éxito” de Deepak Chopra, este inicia con un pensamiento de uno de los libros sagrados hinduistas que dice:

*“tú eres lo que es el profundo deseo que te impulsa,
Tal como es tu deseo es tu voluntad,
Tal como es tu voluntad son tus actos,
Tal como son tus actos es tu destino”*



Por ende, el destino se construye en base a nuestras decisiones, a nuestros actos, y que se relacionan con nuestra voluntad y deseo, independientemente de las implicancias que puedan haber detrás de cada decisión tomada.

A propósito, siempre empleo una metáfora en donde digo: *"las personas son como puentes en nuestras vidas, a veces nos ayudan a transitar por un camino u otras veces nosotros acompañamos a alguien a que transite el suyo"* por lo tanto, las relaciones auténticas y significativas nos sostienen y nos guían.

Mi profesor de filosofía en la secundaria nos decía: *"vivan la vida intensamente"* porque cada día que pasa, nos decía, paradójicamente es un día menos de vida.

Esto último, lo relaciono con el vivir el presente, aunque esto suene tan simple, pero a veces, estamos más enfocados en lo que ya paso, o con ansiedad en lo que aún no paso.

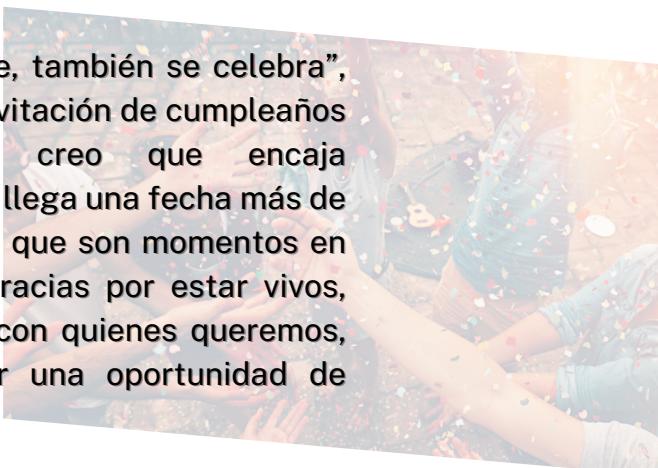
Por ello, algo que en mi vida he ido aprendiendo es a disfrutar más el presente, disfrutar más el momento, el instante de vida, que una vez que termina ya es parte del pasado. En consecuencia, disfrutemos la vida, disfrutemos el momento.

Así como la vida es una sola, la vida pasa volando y cuando menos nos damos cuenta hemos recorrido un gran trecho, hemos logrado nuestros sueños, hemos caído, nos hemos levantado y hemos seguido adelante. Todo al fin y al cabo es aprendizaje, todo suma.

Hace poco leía un artículo en donde a un grupo de personas mayores de edad en promedio de 85-90 años les preguntaban ¿qué consejos darían a los más jóvenes?, al unísono la respuesta fue: “vivir y disfrutar la vida, hacer lo que les gusta, pasar tiempo con las personas que importan, no hacer daño a las personas, tomar riesgos y salir de la zona de confort.

Volviendo a la metáfora de las personas como puentes, y relacionado a salir de nuestra zona de confort, algunas personas nos llevan a nuevas oportunidades y experiencias que quizás no hubiéramos encontrado solos y nosotros también, podemos ayudar a otras personas a emprender con coraje para tomar riesgos y explorar nuevos caminos.

“la vida no solo se vive, también se celebra”,
leí esta frase en una invitación de cumpleaños
de una amiga y creo que encaja
perfectamente cuando llega una fecha más de
nuestro nacimiento, ya que son momentos en
donde podemos dar gracias por estar vivos,
dar gracias por estar con quienes queremos,
dar gracias por tener una oportunidad de
seguir viviendo.



Un factor importante considero en adición, es mantener nuestra paz interior, porque contribuye con nuestra salud mental ya que desde ahí se construirán relaciones cercanas y auténticas, ajenas a intereses personales o profesionales, entonces aquí vale un consejo:

“debemos de alejarnos de las personas que no suman en nuestra vida, que son envidiosas, que tienen otras expectativas o que solo están cerca por algún interés”

Probablemente, incluso, las amistades y la familia, aquellas que están en las buenas y en las malas, sean posiblemente muy pocas, pero así es la vida.

Dado que la vida es una sola, y que cada uno de nosotros es un universo único, con nuestras fortalezas y debilidades, con nuestras alegrías y tristezas, es importante tener claro cuál es nuestro propósito en esta vida.

Y estoy convencido que muchas personas viven sin saberlo o no han identificado el suyo. Pero hay una gran mayoría que cuando identifica su propósito de vida, vive con mucha pasión, con mucha fortaleza, con ganas de vivir, porque sienten que cada paso que dan, cada acción que realizan está alineada con su propósito de vida.

Ahora, siendo conscientes y realistas, tampoco es mandatorio tener identificado nuestro propósito como tal, porque quizás las cosas que hacemos en nuestro día a día sin saberlo están contribuyendo con un fin mucho mayor al que podemos identificar o percibir, ya que podemos estar a través de nuestras acciones o enseñanzas cambiando la vida de otras personas para bien.

Y en relación con ello, cultivar los valores de agradecimiento y humildad nos hacen más grandes, porque el ser agradecidos nos abre puertas para seguir avanzando y contribuyendo con sembrar un granito de arena en este mundo, en esta vida.

La humildad en nuestros actos es fundamental, nunca debemos de olvidar de donde vinimos, cuáles son nuestras raíces, cual fue nuestro tránsito para llegar a donde estamos actualmente; a veces ocurre que perdemos la humildad porque crecimos profesionalmente o porque tenemos medios materiales, pero eso no es la esencia de la vida.

Si a la humildad y al agradecimiento le agregamos una buena predisposición para hacer cosas buenas, para ayudar a las personas a cumplir sus sueños, así como tener mentalidad positiva y buena actitud para enfrentar los desafíos, desde ya, vamos bien, dejando atrás el pesimismo, el “no se puede hacer” o la cultura del “trabajo ahí nomas” el cual vemos muy presente en nuestra sociedad actual.

Es importante considerar a nuestro cuerpo y nuestra alma como un templo que siempre debemos de cuidar, por ello cultivemos buenas costumbres y prácticas alimenticias, de meditación y físicas para mantener nuestra armonía.

Valoremos lo que tenemos, valoremos a quienes queremos, a quienes tenemos cerca en las altas y bajas y por sobre todo darle gracias a dios que nos cuida y protege y nos permite estar aquí.

Considero que el secreto es poder tener en equilibrio nuestra vida que se desarrolla en los ámbitos: personal, familiar, laboral, social, deportivo, etc.

Por ende, tenemos todo lo que necesitamos para ser felices. Si uno de ellos se desequilibra, todo el sistema como tal también lo hace, es decir, si somos adictos al trabajo, probablemente dejemos de lado o dejemos pasar nuestra vida personal o familiar y el tiempo es un factor que no tiene retorno.

Finalmente, si yo les preguntará,

¿Si ahora que leen este articulo les quedase una semana para estar aquí en este mundo, que harían?, que acciones tomarían? ¿dejarían pendientes? ¿se despedirían de la familia y amigos? ¿viajarían?

Es una pregunta difícil,

Pero siempre es bueno tenerla presente ya que “la vida es una sola”.

Diario de bitácora

|

CON JORGE PADILLA

Blogger en Diario de Bitácora <https://coquipadilla.blogspot.com>

**DIARIO DE
BITÁCORA**



<https://open.spotify.com/show/4tWrJEca7cRQ2udQwR0H0f?si=48YWdH7LRv2lljQ63tsyOg>

LinkedIn:

linkedin.com/in/jorge-padilla-ramon

Alas de Verso

La seconde partie de l'entretien concerne la situation actuelle et les perspectives d'avenir. Les questions portent sur les dernières évolutions politiques et économiques, les derniers développements dans les domaines de l'agriculture et de l'industrie, les derniers projets et décisions administratives, les dernières élections et leurs résultats, et enfin les dernières évolutions politiques et économiques à l'échelle internationale.

370510
266030

R A P H A E L



DESCUBRIRSE

Victor Colina Vega

 @victor6019

 @victor6019

 Victor Colina vega

*De mantos y velos negros,
se cubrió el cielo,
y la oscuridad
alumbro la noche,
hija del día,
que lleva consigo,
el no saber
como ha de ser
la vida del mañana.*

*Noche que extiende sus brazos para
acogernos
luego de ser esclavos voluntarios
de los actos humanos necesarios
para vivir o sobrevivir,
según la decisión de cada quien.*

*Una noche,
fatigado por mi lucha
por sobrevivir,
me reclame y le reclame a la noche
tu presencia,
tu voz,
tu imagen.*

*Insinuante y atrevida,
segura de su verdad,
como seguro se siente
el peñón que enfrenta la bravura del
mar,
la noche me reto a buscarte.*

*Mi voz llegó a ti,
tú respondiste a ella,
y la noche nos reunió.*

*Tu fresca sonrisa
sensualmente se poso en mis ser
y calmo mi fatiga.*

*Tu voz
se filtraba en mi piel
abrazando mi alma.*

*Tu mirada,
motivo mi corazón,
el que inquieto por conocer
mas de ti,
asomo por mis ojos
contemplando
la belleza de tu ser,
y percibiendo
el aroma de tu alma.*

*La noche y tu presencia
le dieron claridad a mi mente,
que junto con mi corazón
descubrieron que tú eres
amorosa formula para encontrar
el camino del vivir
y saber como será
el mañana,
sublime acto reservado
a aquellos que
aunque sea por un instante de vida
logran estar a lado y en presencia
del ser amado.*

*Tu presencia
me permitió pertenecer
a la casta de seres privilegiados que
aman,
ya que estando a tu lado,
suepe que tú eres
cada noche
y cada mañana de mi vida.*

Book Sale

Fondo Editorial del Congreso del Perú



Correo: fondoeditorialventas@congreso.gob.pe

Dirección: Jr. Huallaga # 374 Cercado de Lima



+51 924 987 288

CURSO- FEBRERO 2025



**CENTRO DE LOGOTERAPIA Y ORIENTACIÓN
PSICOLÓGICA (CELOP)
EN COLABORACIÓN CON EL CENTRO BONAERENSE
DE LOGOTERAPIA, ARGENTINA.**

**CURSO: EL PODER DE
SENTIR. CURSO PARA
COMPRENDER Y
GESTIONAR LA ALTA
SENSIBILIDAD.**

DURACIÓN:
**SEIS SESIONES DE DOS HORAS
SEMANALES. TOTAL: 12 HRS.**

FECHAS:
**INICIO MARTES 11 DE FEBRERO
DE 2025.**

HORARIO:
**12 A 14 HRS MÉXICO.
19 A 21 HRS ESPAÑA.**
¡CUPO LIMITADO!

**MODALIDAD: CURSO EN
LÍNEA POR ZOOM.**

INVERSIÓN:

**\$2000.00 MXN
100.00 €
100.00 USD.**

**INFORMES. WhatsApp
52 443 131 5223 en México
34 652 243 505 en España.**

**INSCRIPCIÓN DURANTE
ENERO 15 % DE DESCUENTO.**

**PREGUNTA POR COSTO
ESPECIAL PARA ESTUDIANTES E
INSTITUCIONES DE CONVENIO.**

**Diplomado Especialista en Alta Sensibilidad
PAS. Instituto Elaine Aron, Estados Unidos.**

- Master en Ciencia de la Felicidad. Universidad de Berkeley, California.
- Master en Educación en Universidad de Navarra, España.
- Creadora y directora de Ilafel y terapeuta.
- Apoyo a personas PAS (altamente sensibles).



Propósito: Proveer a quienes tomen el curso de una comprensión profunda del rasgo de la alta sensibilidad PAS. Abarcando las bases neurocientíficas, características, diferencias con otros trastornos y herramientas para identificar y apoyar a personas altamente sensibles.

Dirigido a: Profesionales del área de la salud y educación, así como personas interesadas en el tema.

Constancia del curso.

A nombre del Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica (CELOP), en colaboración con el Centro Bonaerense de Logoterapia, Argentina. Ambos miembros acreditados del Instituto Viktor Frankl de Viena, Austria.

EL PODER DE SENTIR, COMPRENDER Y GESTIONAR LA ALTA SENSIBILIDAD

Informes



+52-443-131-5223

oooo CENTRO DE LOGOTERAPIA oooo
Y ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA (CELOP)

"Atención psicológica con
valores de inspiración cristiana"

DRA. ADRIANA SERVÍN.
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA Y PSICOTERAPIA

Atención en:

Ansiedad y depresión, duelos y pérdidas, proyecto
de vida y sentido, problemas de comunicación y
autoestima, manejo de emociones y resiliencia.



CITAS ONLINE POR ZOOM.

INFORMES. WHATSAPP
52-443-131-5223

Doctora en Psicología por la Universidad
Iberoamericana, Ciudad de México.

Logoterapeuta acreditada por Viktor
Frankl Institute de Viena, Austria.

Diplomada en Terapia Cognitivo-Conductual y
Psicología Positiva, en Tanatología y Coaching.

Informes



+52-443-131-5223



A stack of books and a pair of glasses on a wooden surface.

HORizontes LITERARIOS
DE SAN RAFAEL

BOOK SALE

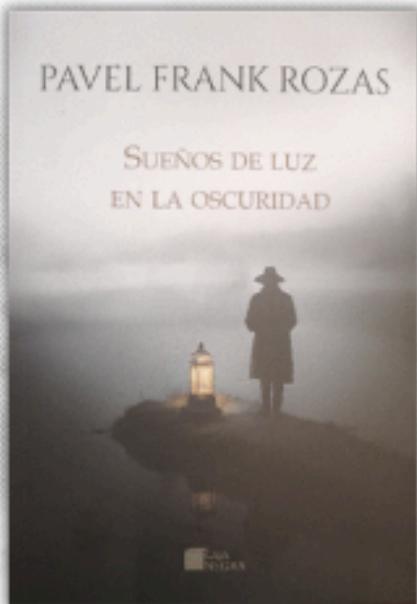


mercado
libre



URUGUAY: LIBRERIA RENART (UCU, 8 DE OCTUBRE 2738)
ARGENTINA: LIBRERIA ED.AKADIA (PARAGUAY 2065,CABA)

BOOK SALE



Adquiere tu libro



PERÚ

LIBRERÍA LOS HERALDOS
LIBRERIA EL VIRREY



+51 930 137 342

+51 991 111 595

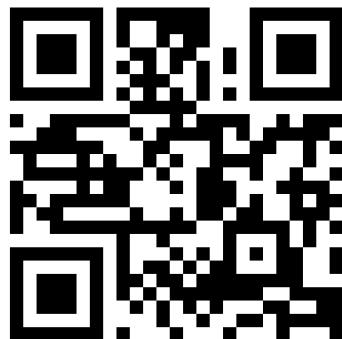
SUSCRÍBETE

¡NO TE PIERDAS NUESTRAS
PUBLICACIONES!

www.revistasanrafael.com



ESCANEA



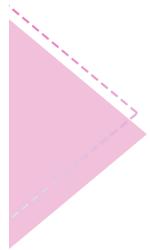
facebook



YouTube



Spotify®



REVISTA SAN
RAFAEL



San Rafael, arcángel de la salud, imploro hoy tu protección especial. En este viaje que emprendo ahora, guíame con tu luz y tu sabiduría a toda hora.

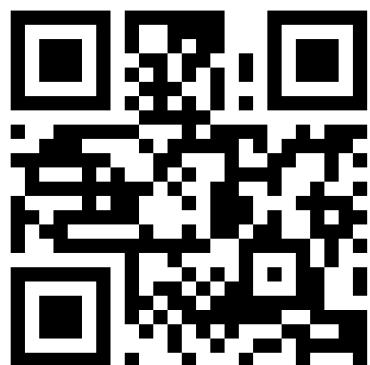
Envuelve mi camino con tus alas. Que tus manos sanadoras me resguarden, y en cada paso, tu presencia sea mi guarda.

Oh, san Rafael, mensajero divino, intercede ante Dios, nuestro padre benigno. Que su gracia me acompañe en este trayecto, y que su amor sea mi amparo y mi perfecto.

San Rafael, amigo de los caminos, enséñame a conservar la fe en los sufrimientos y unir mis dolores con los de Jesús y María, y buscar la gracia de Dios en la oración, encontrando la paz y bienestar para que mis propósitos sean cumplidos.

San Rafael, ángel de la protección y la salud, te ruego que cudes de mi con devoción y que siempre conmigo, tu bendición resuene.

Amén.



www.revistasanrafael.com



YouTube



Spotify®

DIRECTORA: ANA CECILIA MENA MUÑIZ