

# Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

- DOCE PASOS PARA PERDONARSE A UNO MISMO. UN CAMINO HACIA LA PAZ INTERIOR Y LA FELICIDAD.  
*Gabriela Guzmán Arnaud.*
- DIPLOMADO EN RELACIONES DE PAREJA Y FAMILIA.  
*Jaime G. Paniccia.*
- HUMANIZANDO LA ONCOLOGÍA. ACOMPAÑAMIENTO TANATOLÓGICO A PACIENTES ONCOLÓGICOS.  
*Vivian Revilla Glave.*
- PAREJA: DESARROLLO O DESTRUCCIÓN.  
*Miguel Ángel Machorro Bonfil.*
- ENTENDIENDO LAS DIFERENCIAS CEREBRALES Y SU IMPACTO EN LAS RELACIONES DE PAREJA.  
*Eduardo Torres Chero.*
- HISTORIAS DE ESPERANZA Y SENTIDO. DR. EUSTOLIO HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, EL MÉDICO DE LA ESPERANZA.  
*Adriana Servin Figueroa.*
- HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.



[www.revistasanrafael.com](http://www.revistasanrafael.com)



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

En esta **décima cuarta edición de la Revista San Rafael**, les abrimos las puertas a un espacio de reflexión profunda y humana, donde confluyen voces y experiencias de distintas partes del mundo. Cada colaborador aporta una perspectiva única sobre el sentido de la vida, la conexión entre seres humanos y los valores que nos transforman.

Contamos con valiosos artículos que nos inspiran y comprometen a construir día a día vínculos sanos, con uno mismo y con los demás. Entre ellos, destacamos:

👉 Nuestra querida amiga y colaboradora **Gabriela Guzmán Arnaud** (España/Méjico), quien nos comparte "**Doce pasos para perdonarse a uno mismo**", una guía reflexiva para reconciliarnos con nuestra historia personal y sanar desde el amor propio.

👉 Nuestro gran amigo **Jaime Paniccia** (Estados Unidos/Perú), nos invita a reflexionar sobre la importancia del **Diplomado en Relaciones de Pareja y Familia**, como herramienta para sanar, crecer y fortalecer vínculos. Este diplomado, abierto al público en general, contará con destacados profesionales del ámbito terapéutico y educativo.

👉 **Vivian Revilla Glave** (Perú) nos commueve con su artículo "**Humanizando la Oncología: Acompañamiento tanatológico a pacientes oncológicos**", donde relata cómo su experiencia le permitió comprender el profundo dolor que atraviesan pacientes, personal médico y familiares. Nos recuerda que nuestras decisiones pueden transformar incluso el modo en que una persona transita el final de su vida.

👉 Desde México, **Miguel Ángel Machorro Bonfil** aborda con profundidad el tema: "**Pareja: ¿Desarrollo o Destrucción?**", planteando dos escenarios posibles en la vida conyugal y generando una poderosa pregunta: ¿en qué lado estamos hoy en nuestra relación? Miguel también forma parte del equipo docente del Diplomado mencionado anteriormente.

👉 **Eduardo Torres Chero** (Perú) nos introduce en el fascinante tema "**Entendiendo las diferencias cerebrales y su impacto en las relaciones de pareja**". Comprender nuestras diferencias puede ser el primer paso para mejorar la comunicación y la armonía en el hogar. Eduardo, junto a Vivian, crearon Amantes Perú, un proyecto que apuesta por el amor consciente y duradero.

👉 Acompañamos con alegría a **Adriana Servín Figueroa**, quien ha emprendido una hermosa tarea: "**Historias de Esperanza y Sentido**". En esta edición, nos comparte el testimonio inspirador del **Dr. Eustolio Hernández Vázquez, médico de la esperanza**, a quien extendemos nuestro reconocimiento y gratitud por su entrega y humanidad. Su ejemplo nos compromete a continuar esta misión con convicción y amor al prójimo.

📘 En esta edición también destacamos nuestra sección Horizontes Literarios de San Rafael, con una selección de libros que invitan a la introspección y al crecimiento personal.

👉 Reafirmamos nuestro compromiso con la formación y el desarrollo humano a través de programas académicos como el Diplomado en Relaciones de Pareja y Familia y el Diplomado en Logoterapia y Psicología Humanista de ILAE.

📺 No olviden sintonizar nuestros programas:

- **Sentido de Vida** – Todos los sábados en YouTube: [@sentidodevida-atlanta](https://www.youtube.com/@sentidodevida-atlanta)
- **Aquí para ti** – Disponible en Facebook a través de EuroTVPerú.

🌐 Los invitamos a seguirnos en nuestras plataformas:

- **Página web:** [www.revistasanrafael.com](http://www.revistasanrafael.com)
- **Podcast:** **Revista San Rafael** en Spotify
- **Canal de YouTube:** [@RevistaSanRafael](https://www.youtube.com/@RevistaSanRafael)

Gracias por ser parte de esta comunidad que cree en un mundo con más sentido. ¡Sigamos construyendo juntos caminos de esperanza, humanidad y amor!



# CONTENIDO

03	DOCE PASOS PARA PERDONARSE A UNO MISMO. UN CAMINO HACIA LA PAZ INTERIOR Y LA FELICIDAD.
12	DIPLOMADO EN RELACIONES DE PAREJA Y FAMILIA.
15	HUMANIZANDO LA ONCOLOGÍA ACOMPAÑAMIENTO TANATOLÓGICO A PACIENTES ONCOLÓGICOS
22	PAREJA: DESARROLLO O DESTRUCCIÓN.
28	ENTENDIENDO LAS DIFERENCIAS CEREBRALES Y SU IMPACTO EN LAS RELACIONES DE PAREJA
36	HISTORIAS DE ESPERANZA Y SENTIDO. DR. EUSTOLIO HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, EL MÉDICO DE LA ESPERANZA.
38	HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.

# DOCE PASOS PARA PERDONARSE A UNO MISMO. UN CAMINO HACIA LA PAZ INTERIOR Y LA FELICIDAD.



## Gabriela Guzmán Arnaud

- Curso en Neurociencia para la vida en Celop.
- Master's degree en Ciencia de la Felicidad en la Universidad Berkeley California.
- Máster en Educación en la Universidad de Navarra.
- Diplomado en Ciencias de la Familia en la Universidad de Navarra.
- Diplomado en Ciencias Religiosas y Teología en la Universidad Pontificia de México.
- Diplomado en Gestión empresarial en el ESADE.
- Máster en educación en Louisiana Estate University.
- Diplomado en Inteligencia Emocional en la Universidad Anáhuac México.
- Diplomado en Psicología de la personalidad en La Universidad Oberta de Cataluña
- Máster en Dirección de cine y Guion en el Plato del Cinema de Barcelona.
- Licenciatura en Ciencias Políticas y Administración Pública en la Universidad Iberoamericana CDMX

### Redes sociales:

[www.ilafel.com](http://www.ilafel.com) Allí se puede acceder al Blog, Facebook, Instagram y youtube.

[www.gabrielaguzmanarnaud.com](http://www.gabrielaguzmanarnaud.com)

Después de herir a alguien, existe un camino hacia la reparación, la sanación emocional y el logro de la aceptación y la paz consigo mismo.

Hace años, en mi terapia conocí a un hombre que una vez tuvo esposa, dos hijos y un buen trabajo. Pero lo echó todo a perder por una adicción al juego que llevó a su familia a la bancarrota. Le mentía a su esposa con frecuencia sobre sus viajes, mientras viajaba una y otra vez a Las Vegas y a los hipódromos. Este engaño continuó durante varios años mientras acumulaba deudas que finalmente lo aplastaron y le hicieron perder su trabajo y su familia.

Podríamos preguntarnos qué clase de vida es posible para alguien después de un comportamiento tan autodestructivo.

*¿Cómo puede seguir adelante sabiendo el daño que causó?* No puede recuperar a la familia que perdió ni resolver las dificultades económicas que todos enfrentan. Y entonces, nos preguntamos, *¿cómo se perdona a sí mismo?* Si estuvieras en su lugar, *¿cómo podrías seguir adelante?*

La persona que comete un grave error puede sumirse en el remordimiento, el odio hacia sí mismo y el arrepentimiento durante años. Desafortunadamente, al final, el remordimiento, el arrepentimiento, el odio hacia sí mismo y cualquier otro sentimiento negativo que experimente lo acabaran sumiendo en la depresión y el aislamiento.

En definitiva, no podemos cambiar el pasado, por muy grande que sea nuestro sufrimiento o nuestro odio hacia nosotros mismos. Después de sentir la culpa y el remordimiento adecuados, *¿sería posible que, con suficiente reflexión, enmiendas y reparaciones, trazara un nuevo rumbo en su vida?*

En mi experiencia profesional y como mujer católica, creo que sí existe un camino para perdonarse a uno mismo. El autoperdón es una forma de sanación emocional que nos permite pasar de la desesperación y el autoataque a la aceptación y la paz.

Existe un camino de perdón disponible, y ese camino puede estar disponible para ti.

Décadas de trabajo con decenas de personas sugieren que seguir los siguientes 12 pasos te ayudará a reconciliarte con tus acciones, a responder adecuadamente para enmendar los errores y a encaminarte hacia un futuro más saludable.

Es muy probable que tu tengas necesidad de perdonarte algo que no sea tan fuerte como lo del hombre del ejemplo, o quizás sí, pero en todo caso te sugiero comenzar con una acción pasada que te cause cierta incomodidad, pero no algo que te incapacite ni te cause angustia extrema, hasta que tengas más práctica con este proceso.



# **12 PASOS PARA AUTOPERDONARTE**

## **1. CATEGORIZAR EL EVENTO**

Todos cometemos errores, algunos grandes, otros pequeños. Aquí hay cuatro categorías de ofensas que pueden solucionarse con el autoperdón:

- Fracasas en una tarea importante de tu vida o de tu desarrollo, como, por ejemplo, declararte en quiebra o suspender la escuela.
- Tus acciones incorrectas o torpes te perjudican a ti o a otra persona.
- Te haces mucho daño a ti mismo por patrones de decisiones o acciones, como el abuso de sustancias o la toma regular de riesgos innecesarios.
- No hiciste algo que sabías que debías hacer, como ayudar a un familiar que sufre o ahorrar dinero para la educación universitaria de tu hijo.

Categorizar la ofensa inicia el proceso de perdón. Te permite categorizar lo que hiciste, distanciarte un poco y comenzar el proceso de sanación.

## **2. TEN CLARO LO QUE HICISTE**

A medida que identifiques un error que hayas cometido y que te haya estado preocupando, respira profundamente algunas veces y escribe todos los pensamientos y emociones que surjan ahora.

Siendo amable contigo mismo, expresa claramente el error específico que cometiste y a quién pudo haber perjudicado. Necesitas saber qué te estás perdonando.

Si te sientes cómodo, comparte tu trabajo siguiendo estos pasos con un amigo. O escríbele una nota a alguien al respecto; puedes decidir si compartirla o no. Es común que pensemos que estamos solos y somos únicos en nuestro sufrimiento. Compartir puede recordarnos que todos cometemos errores. Confesar lo que has hecho también te evita caer en la negación, la supresión, la represión y el olvido.

### **3. ENTIENDE LO QUE QUIERES**

Quizás no quieras necesariamente reconciliarte con la persona a la que lastimaste. Quizás solo quieras deshacerte de la vergüenza, liberarte de la culpa y sentirte tranquilo y pleno en tu interior.

Al elegir el autoperdón, muchas personas dicen que quieren aceptar sus errores, aliviar su sufrimiento y deshacerse de la vergüenza que sienten.

**Un recordatorio:** El remordimiento por un comportamiento pasado no es malo. Cuando sientes remordimiento, a menudo ves con claridad tu comportamiento y sus consecuencias. Y a través del remordimiento, cuando logras enmendarlo, puede traer equilibrio y claridad.

### **4. CONCÉNTRESE EN EL PRESENTE**

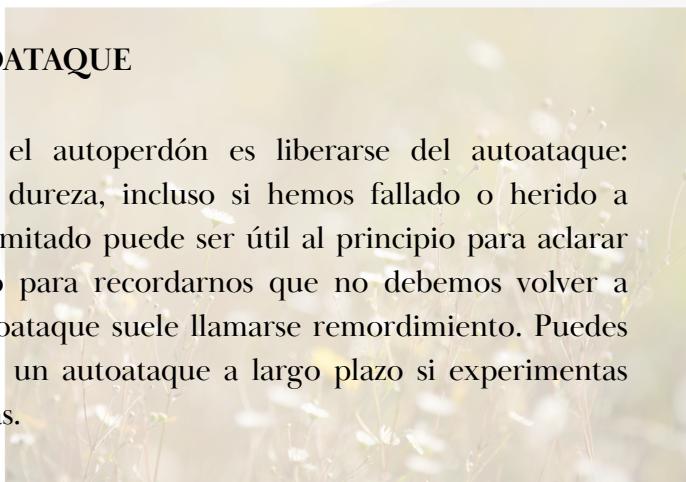
Date cuenta de que los sentimientos de dolor, los pensamientos de culpa y la tensión muscular que sientes cada vez que piensas en tu ofensa son lo que realmente te hace sufrir ahora, no lo que hiciste en el pasado. Es tu reacción actual a ello lo que te hace luchar.

**Piensa:** *¿Cómo te sientes ahora mismo respecto a la ofensa? ¿Qué piensas? ¿Cómo te estás comportando?*

**Pregúntate:** *¿Son útiles mis respuestas actuales a la ofensa? Si no, ¿qué puedo hacer ahora para liberarme de la autocondena?*

### **5. PONER FIN AL AUTOATAQUE**

La clave para practicar el autoperdón es liberarse del autoataque: tratarnos con demasiada dureza, incluso si hemos fallado o herido a alguien. Un autoataque limitado puede ser útil al principio para aclarar qué hicimos mal y luego para recordarnos que no debemos volver a hacerlo. Insistir en el autoataque suele llamarse remordimiento. Puedes saber que estás sufriendo un autoataque a largo plazo si experimentas vergüenza y culpa excesivas.



Puede ser útil notar la diferencia entre culpa y vergüenza: alguien que se siente culpable podría decir: "Hice algo malo". Alguien que siente vergüenza podría decir: "Soy malo". Si bien la culpa puede ser una emoción útil que nos conecta con nuestra brújula moral y nos ayuda a enmendar nuestros errores, la vergüenza puede ser una emoción tóxica, porque esta relacionada con la adicción, la depresión, la violencia, el acoso escolar, el suicidio y los trastornos alimentarios, mientras que el remordimiento y la culpa no.

## **6. ACEPTA TUS EXPECTATIVAS POCO REALISTAS**

La mayoría de nosotros tenemos un conjunto de reglas inconscientes que rondan en nuestra mente sobre cómo esperamos que nos comportemos. Estas reglas son exigencias o expectativas que escapan a nuestro control; por ejemplo, comportamientos pasados que ahora consideramos que deberían haber sido diferentes, o la creencia de que debemos ser de cierta manera. Pero esas reglas, muchas de las cuales aprendimos en la infancia, no siempre son realistas.

Por ejemplo, podría creer que tengo que tener éxito financiero para sentirme bien conmigo mismo, o debería haber sabido que no debía casarme con mi primera esposa.

Recuerda que el aspecto poco realista de tus reglas es una parte importante de la razón por la que te cuesta perdonarte a ti mismo.

## **7. PULSE EL BOTÓN DE PARADA**

Repasar mentalmente lo que hiciste una y otra vez no te ayudará ni a ti ni a la persona a la que lastimaste. Solo te hace sentir mal y no aporta nada en términos de enmendaciones ni disculpas. Así que, cada vez que te sorprendas dándole vueltas a tus errores, respira hondo y libera el aliento, e inmediatamente desvía tu atención: mira hacia otro lado, mueve el cuerpo, retrocede, repite una afirmación en voz alta o visualiza tu pensamiento negativo flotando en una burbuja.



## 8. DISCÚLPATE

Cuando no puedes perdonarte por algo que hiciste que dañó a otra persona, ya sea por omisión o acción, tienes trabajo por hacer. A veces, basta con una disculpa sincera para arreglar las cosas. Las disculpas son más efectivas si se hacen en persona, pero si eso no es posible, considera escribir una carta o un correo electrónico.

Las disculpas sinceras incluyen cuatro pasos clave:

- Admites que algo que hiciste estuvo mal.
- Reconoces que tu error les causó dolor y que su dolor es legítimo.
- Te disculpas por el mal cometido y el dolor que causaste.
- Ofreces un esfuerzo sincero para no volver a cometer el error.

## 9. HAZLO BIEN

Para compensar, busca la manera de ser amable con quienes has lastimado. Si gastaste la mitad del presupuesto mensual de comida familiar en apuestas, compénsalo preparando las comidas más deliciosas jamás cocinadas con un presupuesto limitado. ¿No llegaste al partido de baloncesto de tu hija hasta la segunda mitad? Repara el daño ofreciéndote como voluntario para ser el entrenador asistente del año que viene.

Incluso si la persona a la que lastimaste ha fallecido o ha desaparecido de tu vida, puedes enmendar el daño brindando bondad a alguien más. Esto se conoce como "devolver el favor". ¿Crees que fuiste un mal padre o madre? No puedes volver atrás y cambiar las cosas ahora, pero puedes esforzarte por ser un abuelo excepcional. O quizás podrías considerar unirte a una organización de Hermanos o Hermanas Mayores para ser mentor y brindar orientación y compañía al hijo de otra persona.

## **10. DIRIGE TU ATENCIÓN HACIA LO BUENO**

Ahora que has categorizado honestamente la ofensa y has reconocido tu necesidad de disculparte y enmendar el daño, prueba esta práctica para consolidar el autoperdón:

Respira hondo y recuerda a alguien a quien amas. Trae la imagen de esa persona a tu mente y siente la bondad resultante en el área alrededor de tu corazón.

**Pregúntate:** ¿Es hora de dejar ir los malos sentimientos sobre mí? Si la respuesta es sí, visualízate sosteniendo los malos sentimientos en tu mano, como una piedra, y luego dejándolos ir.

Continúa respirando profundamente desde el vientre e intenta visualizar la conciencia tranquila que surgió tras tu disculpa y tu arrepentimiento. Recuerda cuánto mereces, como todos los demás, ser liberado cuando has sentido remordimiento, te has disculpado, has dejado de comportarte mal y has enmendado el daño. Has pagado tu deuda y puedes dejarlo ir.

Ahora pídele a tu corazón abierto cualquier otro consejo que pueda ofrecerte para soltar o corregir algo. Recuerda, esta parte amorosa de ti te ofrece una guía sin autoculpa ni negatividad, llena de aceptación y paz.

Tome otra respiración profunda.

## **11. PONTE EN PERSPECTIVA**

Recuerda que tú, como todos, tienes cualidades buenas y malas. Eres defectuoso, cometes errores y lastimas a los demás. La mayor parte del autoperdón se centra en tus errores. Pero además del remordimiento, la disculpa y la reparación, necesitas ser realista sobre tus errores y cómo se integran en tu identidad en general. Por ejemplo, ¿qué has hecho últimamente, como ayudar a un amigo o familiar en un momento de necesidad? ¿Qué buenas cualidades posees y cómo se manifiestan?

## 12. IDENTIFICA TU INTENCIÓN POSITIVA

Este es el último paso del autoperdón. Cambia tu historia y crea una que mire hacia adelante, no hacia atrás. Dedica tu energía a buscar nuevas maneras de alcanzar tus metas positivas, en lugar de repetir tus errores y fracasos. ¿Qué meta positiva tuya se retrasó por la ofensa? ¿Cómo puedes renovar tu compromiso con esa meta? ¿Qué historia puedes contar que incluya la ofensa, pero no se centre en ella?

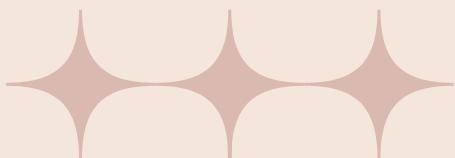
Por ejemplo, el jugador mencionado anteriormente utilizó su adicción como telón de fondo para su historia de recuperación, manutención de sus hijos y pago de sus deudas. Utilizó su intención positiva para explicar cómo su adicción lo obligó a examinar algunos malos hábitos con los que tuvo que lidiar antes de poder vivir una vida plena.

Al realinearnos con nuestras intenciones positivas, revertimos el proceso emocional tóxico del autoataque. Cuando nos sentimos atrapados en una historia de arrepentimiento o fracaso, no podemos evitar sentirnos mal con nosotros mismos. La intención positiva nos devuelve a nuestra bondad, conectando con nuestro arrepentimiento y soltándonos, reduciendo el autoataque y drenándole su veneno. La intención positiva nos libera de la vergüenza tóxica que nos hace sentir indefensos y miserables, a la vez que nos permite un remordimiento sano: un remordimiento que nos inspira a enmendar los errores cometidos.

**En resumen:** no podemos cambiar el pasado, pero a través del autoperdón hacemos las paces con el presente y planeamos un futuro mejor.



Mtra. Gabriela Guzmán  
ESPECIALISTA EN PERSONAS PAS



# Diplomado en Relaciones de Pareja y Familia



## JAIME G. PANICCIA

Coach Existencial con estudios de Logoterapia en México, Casa Viktor E. Frankl, Ecuador y UCA Argentina. Diplomado en Psicooncología de FAF Argentina y en Tanatología, en USA Fundación Elisabeth Kübler-Ross y Estudios de Desarrollo Personal I y II en la Fundación Argentina de Logoterapia -Viktor E. Frankl. Consejero en Orientación Familiar por el Instituto para la Familia.

Director del Programa Sentido de Vida - La Visión Radio.

Director del Instituto de Logoterapia y Análisis Existencial de Atlanta, GA, USA.

[jaimepaniccia@hotmail.com](mailto:jaimepaniccia@hotmail.com)

En un mundo donde lo irreal se confunde con lo real, donde el amor es fugaz y superficial, hemos cambiado el ideal de pareja por "mi compañero del momento" y el concepto de familia por "personas en tránsito". Muchos soñaban con encontrar a su "príncipe azul" o a su "reina", con vivir una historia de amor para toda la vida, formar una familia feliz, y criar hijos en un hogar lleno de valores. Hoy, eso parece parte de una fantasía.

Vivimos en una sociedad que ha perdido la sensibilidad para amar de verdad, para construir hogares sólidos que resistan cualquier tormenta. Se ha reemplazado la crianza de un niño por la adopción de una mascota, y se ha normalizado el amor exprés: "nos casamos, y si no funciona, nos divorciamos", sin pensar en el daño que eso causa a nosotros mismos y a quienes nos rodean.

Especialmente, no imaginamos el impacto emocional que las separaciones o divorcios pueden tener en los hijos. Con el tiempo, estos duelos mal elaborados pueden traducirse en depresión, aislamiento, conductas autolesivas o

dificultad para establecer vínculos sanos. No existe el matrimonio perfecto, pero sí es posible construir relaciones más sanas, conscientes y duraderas.

Desde **ILAE Sentido de Vida Atlanta**, queremos invitarte a tomar conciencia y brindarte herramientas reales, prácticas y profundas para reparar, fortalecer o transformar tu relación de pareja y el entorno familiar.

Vivimos en una sociedad que enmascara la realidad, generando un vacío existencial en las personas y en las familias. Hemos perdido lo esencial: el amor, el respeto, los valores, la humildad... el hogar. Por eso, nuestro equipo de profesores apuesta por acompañarte en este camino de reconstrucción. **Si tú lo permites, juntos podemos generar un verdadero cambio.**

## ¿En qué consiste el Diplomado?

Sabemos que las parejas y las familias atraviesan duelos, pérdidas y crisis. Nuestro Diplomado ofrece herramientas prácticas y enfoques profesionales de la mano de expertos en distintas áreas.

### DIRIGIDO A:

Psicólogos, consejeros, estudiantes de Psicología, comunidades de parejas, líderes religiosos y toda persona interesada en mejorar sus vínculos de pareja y su entorno familiar.

Más información en:  
[sentidodevida.atlanta@gmail.com](mailto:sentidodevida.atlanta@gmail.com)



# DIPLOMADO EN Relaciones de Parejas y Familias

Mayo 6, 2025 | 8:00 a 10:00 pm Hora Atlanta

VÍA ZOOM



Lic. Enrique Piñeyro



Lic. Silvia Castañeda



Consejero  
Jaime Paniccia



Lic. Vivian Revilla



Lic. Miguel Machorro



Lic. Eduardo Torres



Lic Myrna Popescu



Dra. Lucetta Fernández



ILAE - SENTIDO DE  
VIDA, ATLANTA GA

Información en: [sentidodevida.atlanta@gmail.com](mailto:sentidodevida.atlanta@gmail.com)

Más información en:  
[sentidodevida.atlanta@gmail.com](mailto: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:



YouTube

@SENTIDODEVIDA-ATLANTA

SÁBADO DE 10AM A 12PM HRS ( ATLANTA)

# HUMANIZANDO LA ONCOLOGÍA

## ACOMPAÑAMIENTO TANATOLÓGICO A PACIENTES ONCOLÓGICOS



### LIC. VIVIAN REVILLA GLAVE

Soy peruana, mamá de dos niños hermosos, enamorada de la vida consiente y de la ganas de transformar el dolor en luz en el camino de la existencia. Licenciada en Tanatología, con formación en Logoterapia, Coach Ontológico y Terapia Familiar sistémica. Más de 10 años de experiencia acompañando y ayudando a curar y redirigir el dolor de muchas historias.



LIC. VIVIAN REVILLA GLAVE



AMANTES PERÚ

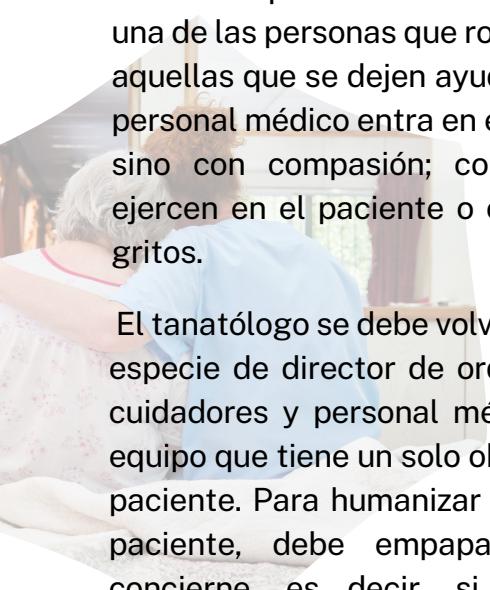
Un 23 de diciembre del 2017, me toco entender que el dolor de la pérdida, del duelo; pueden impactar en las personas de manera silenciosa y se convierten en dureza y aparente insensibilidad.

Nos fuimos con el Sr. Elvis a emergencia del hospital en el cuál él se atendía, ya que presentaba muchas molestias respiratorias; tenía un tumor en estado terminal a la altura de la faringe. Él ya había acudido al hospital reportando dicha molestia, pero poco caso le hicieron; es por eso que me pide que lo acompañe, a ver si en algo puedo ayudar para que sea atendido y no le respondan que simplemente su estado era avanzado y, en pocas palabras, eran “normales” las molestias que presentaba y debía sólo esperar que su cuerpo colapse. Debo agregar, que Elvis vivía en un albergue de pacientes con cáncer, en el cual, no tenía ningún familiar y se quedaba con la esperanza que aquí en Lima (capital de Perú) le dieran alguna solución a sus síntomas, ya que era consciente que contra el cáncer no se podía hacer mucho.

En dicho albergue, cuidaban que los pacientes que estaban en estado de riesgo de muerte, se fueran pronto a su lugar de origen con todo el protocolo medico de cuidados paliativos necesarios para aplicar en casa; ese era mi objetivo al acompañar a Elvis al hospital, que alivien el notorio malestar y que le den las medicinas necesarias para regresar a su hogar.

Llegamos a emergencia y la respuesta fue la misma que le dieron las primeras veces que fue; su problema para respirar era propio del estado del cáncer; yo me percataba que el Sr. Elvis cada vez le costaba más hablar, incluso caminar; por lo que solicito a la enfermera que nos estaba atendiendo, que lo internen hasta estabilizarlo, en ese momento su saturación (término que ahora todos conocemos gracias al COVID) era muy inestable y muy baja; la enfermera me respondió que no lo iban a internar que, en pocas palabras, a Elvis lo que le tocaba era esperar la muerte; le respondí que lo entendía pero que era importante darle algo de estabilidad para que él pueda regresar a casa, su respuesta siguió siendo negativa y hasta cierto punto cortante; yo me angustiaba cada vez más ya que Elvis estaba notoriamente incómodo; por lo que pido hablar con el médico jefe de emergencia; es ahí donde me encontré con un corazón y mente cerrados a mirar con compasión a un paciente que estaba a punto de morir. Le expliqué al doctor que, si Elvis iba a morir, se le permitiera hacerlo en el hospital bajo los cuidados correspondientes, ya que en el albergue; lugar lleno de amor y atenciones; no contaban con la posibilidad de acompañarlo en este momento final; le dije: por favor doctor, sólo dele una cama para poder partir en paz; su respuesta fue un NO rotundo que me escarapeló el corazón. Decidí hacer uso de mis conocidos en el hospital, la directora de ese momento me tenía mucho cariño; por lo que sin dar explicaciones me di media vuelta y me dirigí a la dirección.

Cuando llegue con dicha doctora, fui muy clara en mi petición; sólo necesitamos una cama para que muera con dignidad; gracias a Dios, la doctora levantó el teléfono e hizo un par de coordinaciones, en las que en pocas palabras decía; que internen al Sr. Elvis por petición de Vivian, ella lo va a acompañar. Me acerco a emergencia y el doctor jefe me dice: por capricho suyo vamos a internar a este paciente; decidí no responder nada, sólo tomé del brazo a Elvis y le dije ahorita nos dan una camita para que descansen; el me miró y sólo dijo: gracias. Caída la noche, veía cómo Elvis se apagaba poco a poco, hablamos de la muerte como si esta fuera la mejor manera de salir de ese cuerpo enfermo; él aceptaba esta opción con mucha tranquilidad; mientras lo acompañaba, yo observaba todo lo que ocurría en toda la sala de emergencia; los pacientes, los familiares, el personal médico y me percate que el doctor jefe de emergencia tenía un rostro de angustia y cansancio; decidí acercarme a él, pero desde la compasión, le agradecí, le dije si en algo podía ayudar me lo haga saber, e hice una pregunta que jamás pensé que iba a romper a ese hombre alto y fornido de mirada dura; y usted, ¿cómo está?, mañana es Navidad, no debe ser fácil; me miró sorprendido pero al siguiente segundo sólo me dijo: usted tiene idea de lo difícil que es pasar estas fechas aquí?, lo único que pido es que nadie muera y tener noches tranquilas; roce su brazo y sólo atine a decirle: cuanto me gustaría poder abrazarle el corazón; en ese instante sus ojos se llenaron de lágrimas y me respondió: gracias por ver que detrás de mi puesto y mi chaqueta de médico, hay un ser humano que también sufre, pero que para sobrevivir tiene que revestirse de dureza; no pude evitar que mis ojos también se llenen de lágrimas y en ese momento una enfermera me llama, Elvis me estaba llamando; sólo me miró y extendió su mano, pasaron algunos minutos y falleció.



¿Quién es el personaje principal cuando hay una enfermedad que es crónica con alta posibilidad de pasar a ser terminal?, ¿el paciente?, ¿la familia?, ¿el personal médico?, ¿los cuidadores?

Desde la tanatología puedo responder que es, el SER HUMANO, viendo primero al paciente, y luego revisando y atendiendo a todos los que están alrededor de él; es importante mirar a cada una de las personas que rodean al paciente, e intervenir con todas aquellas que se dejen ayudar, pero con las que no (usualmente el personal médico entra en este espacio), no las miremos con juicio, sino con compasión; compasión que posiblemente ellos no ejercen en el paciente o con la familia pero que la necesitan a gritos.

El tanatólogo se debe volver, desde la humildad de su puesto, una especie de director de orquesta que ayuda al paciente, familia, cuidadores y personal médico, a trabajar en armonía; como un equipo que tiene un solo objetivo, darle la mejor calidad de vida al paciente. Para humanizar los espacios de los cuales participa el paciente, debe empaparse prudentemente del tema que concierne, es decir, si por ejemplo, la enfermedad está progresando y esto se debe comunicar al paciente y a la familia, es bueno que el tanatólogo conozca dicha noticia, la converse abiertamente con el médico de cabecera y se cree un plan para que el hecho de comunicar esta noticia, tanto al paciente como a los familiares, no acabe rompiendo la armonía que se ha logrado a pesar de lo difícil que es tener un diagnóstico como un cáncer avanzado. Aquí me gustaría citar a una de las pioneras en la tanatología, Cicely Saunders: ***"Tú importas por ser tú, importas hasta el último momento de tu vida. Y haremos todo lo que esté a nuestro alcance, no sólo para ayudarte a morir en paz, sino también, a vivir hasta el día que mueras"***

Ya aterrizando en la técnica de acompañamiento tanatológico, debemos saber que los momentos en los que se acompañan a un paciente oncológico, son: *etapa de sospecha*, es decir, cuando se están haciendo diferentes análisis y visitando a médicos para confirmar lo que se sospecha. *Etapa de diagnóstico*, aquí es cuando ya sabemos qué tipo de cáncer se tiene, en qué estado esta, si es agresivo o no y qué opciones de tratamiento se tiene. *Etapa de tratamiento*, aquí es importante ayudar al paciente a sostener el cambio de vida al cual se debe someter para empezar a tratar su enfermedad, desde el sostenimiento con los malestares hasta la adaptación a los pequeños cambios domésticos, como comida, horarios, etcétera. *Etapa final del tratamiento*, aquí hay dos caminos; uno, en el que el tratamiento ha sido exitoso y en ese caso, es bueno invitar al paciente a entrar en un estado de agradecimiento y que se pregunte qué es lo que ha aprendido de esta experiencia, esto debería llevar al paciente y a su familia a tener cambios en varias de sus valoraciones existenciales; el otro camino es cuando la enfermedad sigue progresando, aquí hay que avanzar un día a la vez, lo más importante para humanizar este momento es estar muy atento a la voluntad del paciente y ser muy respetuosos con dicha voluntad. *Etapa final*; este es un momento en el que es necesario estar muy disponible para todos los que rodean al paciente, toca al tanatólogo empezar uno de los trabajos más bonitos y maravillosos, preparar al paciente a morir, aquí es importante hablar primero de los miedos, luego de qué es lo que desea planear, desde la ropa, herencias, con quiere conversar personalmente, si desea dejar escritos, algunos regalos, etcétera.

Aquí debemos estar atentos a los reportes médicos y ayudar a la familia a decidir, siempre con el paciente, el tipo de tratamiento paliativo que se va a recibir; es momento también, de darle



espacio a los familiares que de repente se sienten más afectados por esta posibilidad de la muerte tan cercana. Me gustaría agregar, lo importante que es la labor del tanatólogo, pero al mismo tiempo lo silenciosa y respetuosa que debe ser, porque si no se puede volver el centro de esta etapa, y el centro siempre debe ser el paciente. Entonces nos damos cuenta que la presencia de un tanatólogo, no se debe dar únicamente cuando la posibilidad de la muerte es evidente y eminente, sino desde que aparece el primer duelo; la pérdida de la salud, es este el primer quebranto que el paciente y su familia necesitan transitar acompañados.

A ti que estás leyendo estas palabras, de repente no eres ni médico ni tanatólogo, pero si conoces a alguien que tiene cáncer, puedes humanizar sus espacios desde tu propia humanidad, desde tu capacidad de conmoverte y accionar en bien del paciente y los suyos. La humanización empieza por poner nuestra propia humanidad al servicio de los que sufren, y muchas veces los pacientes oncológicos tienen todos los sufrimientos juntos; el dolor físico, el dolor emocional, el dolor psicológico, el dolor social y hasta el dolor espiritual; por eso es tan importante aliviarles un poco de ese dolor desde el amor.

En estos más de 10 años que tengo acompañando a partir a pacientes terminales, puedo afirmar que es realmente hermoso ver cómo es posible prepararse para ese gran encuentro, como es posible afinar detalles como si lo que se acerca fuese una gran fiesta que liberará al paciente de su cuerpo enfermo; y mientras más se habla de la muerte (en el momento indicado) se hace más llevadera su espera y su llegada.

Me gustaría acabar con una frase de Elizabeth Kubler Ross: “**Sólo cuando sabemos y comprendemos verdaderamente que nuestro tiempo sobre la tierra es limitado y es imposible saber cuándo nuestro tiempo se ha consumido, empezamos a vivir cada día con la máxima plenitud, como si fuera el único que tenemos.**” Esa máxima plenitud es la que suele apagarse por el dolor que implica sostener una enfermedad como el cáncer; es por eso que se vuelve tan importante y principal, humanizar todo lo que rodea a los pacientes y sus familiares, sin olvidar que también el personal médico es afectado por la dificultad que implica acompañar una enfermedad tan compleja. Desde estas páginas, espero acompañar, consolar, guiar e inspirar a todos los que las lean para poder hacer más llevadera, más humana, esta realidad que acompaña a muchos, pero que también tiene el regalo hermoso de avisarte cuando el final se está acercando y te da la mayor de las oportunidades, el prepararse para salir al encuentro de la muerte, sabiendo que esta es la mayor de las liberaciones y el más profundo de los encuentros.



# PAREJA: DESARROLLO O DESTRUCCIÓN.



## MIGUEL ÁNGEL MACHORRO BONFIL

MTRO. PSICOTERAPIA HUMANISTA

- Licenciado en Psicología,
- Maestría en Administración,
- Maestría en Psicoterapia Humanista
- Maestría en educación sexualidad, Certificado como terapeuta sexual, Diplomado en tanatología, Diplomado en Suicidología, Diplomado en Biodecodificación, Diplomado en Sexualidad con perspectiva de género
- Diplomado en Logoterapia
- Certificado en Resiliencia,
- Certificado como instructor en competencias Laborales y Desarrollo Humano por el concejo nacional de normalización de competencias laborales,
- Certificado como evaluador en certificaciones, experiencia laboral, Instructor independiente con reconocimiento de la secretaría del trabajo,
- Consulta particular como psicoterapeuta ,
- Docente de la universidad Vizcay, Universidad para el Desarrollo interamericano (UNID),
- Escuela de medicina UQROO, Universidad Modelo,
- Docente en la maestría de Educación sexualidad
- Docente del Instituto de Logoterapia y Análisis Existencial (ILAE) con sede en Atlanta EUA.
- Colaborador del programa de tv. Dra. Controversia en República Dominicana
- Colaborador del programa de radio, Sentido de Vida, en Atlanta EUA
- Conferencista Internacional

Muchos deseamos tener una relación de pareja amorosa, erótica y sexual, que nos aporte bienestar y contribuya a nuestra felicidad; con frecuencia hacemos intentos de establecerla desde los mismos patrones de conducta tratando de lograr resultados diferentes.

¿A que se debe eso?, varios factores influyen en la formación de una pareja: las creencias familiares, los patrones de relación de los padres que fueron nuestro modelo de pareja, el aprendizaje de nuestro rol de género, nuestro nivel de autoestima y las creencias que tenemos sobre el merecimiento.

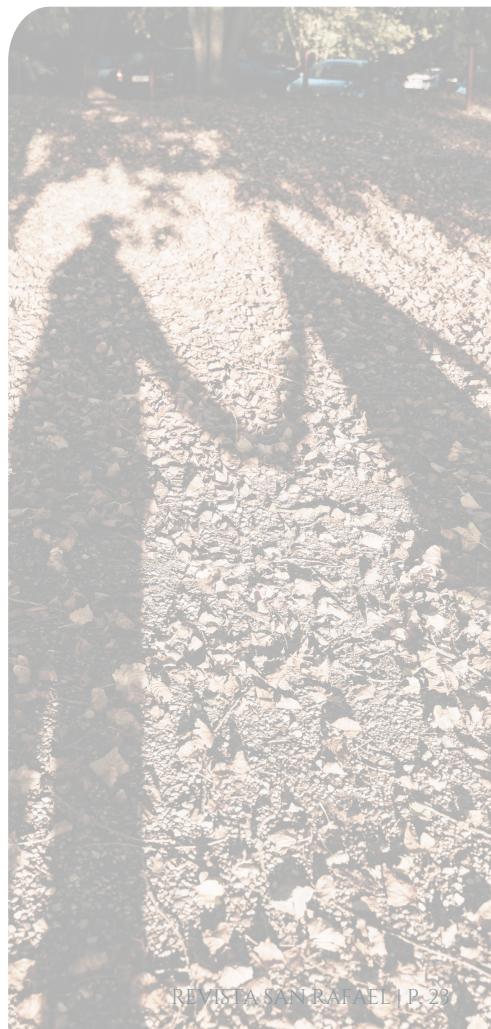
Para lograr una relación de pareja amorosa, erótica y sexual, es conveniente definir esta categoría y luego identificar su proceso de construcción.

Una pareja amorosa, erótica y sexual, puede definirse como el vínculo afectivo de interdependencia entre dos personas que eligen acompañarse en la vida compartiendo sus recursos (emocionales, intelectuales, comportamentales, económicos) para crecer juntos, respetando su individualidad y manteniendo su autonomía.

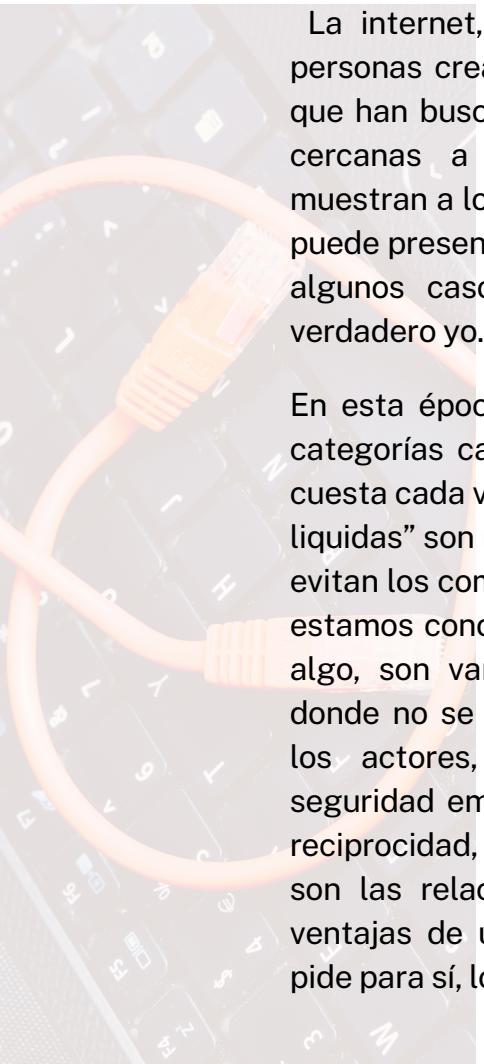
¿Cómo construir una relación de pareja sana?, creando un vínculo de respeto, confianza, aceptación, empatía, contención, comunicación asertiva, trato amoroso, satisfacción sexual, sentido del humor, afecto, admiración e intimidad emocional. Este tipo de vínculos conduce al desarrollo personal.

Para construir vínculos con los elementos arriba mencionados, se requiere de realizar un trabajo personal para el desarrollo de la conciencia, ya que la posibilidad de vinculación sana implica la aceptación incondicional de uno mismo.

La construcción de vínculos amorosos sanos desde lo erótico y sexual, conlleva responsabilidades hacia sí mismo y hacia el otro u otra, Harry Harlow explica que los vínculos afectivos se forman “*a través de la necesidad básica de cercanía y seguridad emocional.*” Si esto es así, las relaciones no se buscan ni se encuentran, las relaciones se construyen a través del tiempo con personas cercanas a nuestro círculo relacional, es decir, con personas que estén presentes.



Lo que nos lleva a cuestionar, si las relaciones a distancia que se inician a través de la internet, las cuales se están popularizando actualmente, cumplen con este criterio de cercanía y seguridad emocional, adicional a ser una persona presente para el otro(a), al parecer el concepto de vínculo romántico, entendido como la atracción física, sexual y una conexión emocional, no se cumple totalmente, sin embargo, la creencia de que estas relaciones expresan la panacea, para satisfacer la necesidad de llenar un vacío emocional (producto de su crianza o relaciones pasadas), cada vez es más frecuente.



La internet, es el vehículo que permite que las personas crean que encuentran en el otro, el amor que han buscado y no han encontrado en personas cercanas a ellas, estos vínculos virtuales no muestran a los actores como son, sino que cada uno puede presentar sólo con sus mejores cartas, que en algunos casos contrasta con la realidad de su verdadero yo.

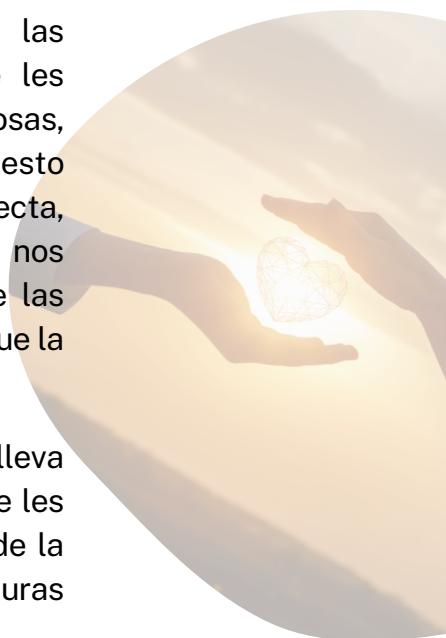
En esta época histórica, ser novios o esposos son categorías cada vez más superlativas a las cuales cuesta cada vez más acceder, ya que las “relaciones líquidas” son más económicas en términos de que se evitan los compromisos, ser mi persona favorita, nos estamos conociendo, estamos saliendo o somos casi algo, son variables sin costo de responsabilidad, donde no se emiten criterios de compromiso entre los actores, no querer afrontar principios de seguridad emocional, confianza, intimidad, respeto, reciprocidad, dentro de una relación monogámica, son las relaciones sin compromiso, pero con las ventajas de una relación de novios, donde el otro pide para sí, lo que no está dispuesto a dar.

Algo similar sucede con las relaciones de esposos, la unión libre, los “roomys” con derechos, como alternativa del no matrimonio y por lo tanto, de una relación sin responsabilidad seduce a los contrayentes a una aparente vinculación con mayor libertad para ambos, sin responsabilidades hacia el otro, pero con los derechos del otra hacia mí, ya que no hay una serie de papeles que los obliguen jurídicamente hablando, a guardar ciertos niveles de responsabilidad que socialmente se espera que una pareja de esposos cumpla, sin embargo, si podría existir una atracción emocional, erótica y sexual entre los integrantes de estas relaciones.

Permanecer en una relación donde no exista reciprocidad en la responsabilidad emocional generaría un vínculo insatisfactorio para uno de los actores, que de prolongarse se convertirá en una relación “tóxica”, que conduciría a la destrucción de la autoestima.

Por tal motivo, es conveniente que las personas adquieran herramientas que les permitan construir relaciones amorosas, eróticas y sexuales sanas, sin que esto genere la fantasía de una relación perfecta, que perdure “hasta que la muerte nos separe”, ya que lo más sano sería que las parejas permanezcan juntas “mientras que la relación sea satisfactoria”.

La construcción de vínculos sanos conlleva al desarrollo de habilidades sociales que les permitirán a los personajes integrarse de la mejor manera posible a sus futuras relaciones.



Entre las más importantes cabe observar que el autoconocimiento es fundamentalmente el punto de partida para vincularse, ya que a través del saber quien soy puedo mostrarme auténticamente a los otros, sabiendo que soy capaz de dar y por lo tanto que estaría dispuesto a recibir del otro y que no permitiría en la relación.

La autoestima implica la capacidad que cada persona tiene de reconocer su validez y aceptarse así misma como es, lo que le permitiría involucrarse con otros que cuiden de si mismos de una forma más respetuosa, lo que facilitaría alejarse de aquellos que desean vincularse a partir de sus necesidades y carencias de afecto.

**Comunicación assertiva:** entendida como la posibilidad de expresar ideas, sentimientos, de manera clara, precisa y auténtica, respetando la opinión de los otros.

**Empatía:** como aquella acción de entender a otra persona a partir de su punto de vista, sin llegar a la exageración de pretender saber con precisión como se siente el otro.

**Intimidad emocional:** entendida como la posibilidad de mostrar tu mundo emocional ante otros sin sentirte amenazado, por compartir los secretos emocionales más importantes de su ser.

Trabajar estas herramientas nos permite descubrirnos a nosotros mismos, nuestras capacidades emocionales y como satisfacernos a nosotros mismo, en lugar de pretender buscar afuera lo que existe adentro, sin responsabilizar a otros de nuestro bienestar emocional.

**En conclusión:** la construcción de una relación de pareja sana empieza con nosotros mismos.

# DIPLOMADO EN LOGOTERAPIA PSICOLOGÍA HUMANISTA



**ILAE, INSTITUTO DE LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS  
EXISTENCIAL (ATLANTA, GA, USA)**

Impartido por un grupo de profesionales certificados  
internacionalmente (Institute V. Frankl Vienna, y USA)

**4**  
**JUNIO**

Hora 6.30 PM (Mx)  
Encuentros virtuales de 2 horas  
semanales, las clases quedan grabadas

**INFORMES:** [sentidodevida.atlanta@gmail.com](mailto:sentidodevida.atlanta@gmail.com)



**ILAE**  
INSTITUTO DE LOGOTERAPIA & ANÁLISIS  
EXISTENCIAL  
ATLANTA

# ENTENDIENDO LAS DIFERENCIAS CEREBRALES Y SU IMPACTO EN LAS RELACIONES DE PAREJA



## EDUARDO TORRES

Peruano, padre de 4 hijos, compañero de vida de una hermosa mujer; apasionado por ayudar a quien lo necesite, desde un persona con cáncer hasta una pareja que no la está pasando bien. Licenciado en Marketing, con diplomados en gestión de empresas, además de una especialidad en relaciones de pareja, psicología positiva y neuropsicología, amante de la vida y el deporte.

Presidente de Donantes de Felicidad y Creador y terapeuta principal de AMANTES PERÚ

[eduardotorreschero](#)

AMANTES PERÚ

+51 999 462 251

¿Amor me pasas mi blusa coral porfis? (¿coral? Pensé, debe ser un rosado) Ok amor voy a buscarla, toma mi vida, ¡Amor esa no es! Esa es palo rosa, (¿palo rosa? de nuevo pensé, será otro tipo de rosado?) Yo en realidad veía dos blusas exactamente iguales, pero para mi esposa eran diferentes, existen para las mujeres una variedad muy diferente y mas extensa de colores, colores que hasta pueden llamarlos “bebé”

Demás esta decir que entre el apuro de mi esposa y mi incapacidad de reconocer colores esto inició una discusión, que escalo pero que después pudimos solucionar.

Muchas cosas nos diferencias de las mujeres, pero hay algunas que no les encontraba sentido y con esa duda no me podía quedar, así que comencé a investigar y lo que descubrí me hizo entender estas grandes diferencias.

## **Los colores o la gama de colores**

En la era de las cavernas donde el hombre era cazador y la mujer recolectora, las mujeres salían a recolectar frutos y plantas, plantas usadas para muchas cosas, medicinales, comestibles, etc. En esta búsqueda y elección de estas plantas comenzaron a reconocer cuales eran buenas para tal o cual cosa y tenían que reconocer los tonos de verde o rojo o amarillo que tenían estas plantas y flores, ya que algunas podían causar diferentes males o hasta incluso la muerte, de ahí que desarrollaron una retina más densa que les da un reconocimiento innato o de mayor espectro de los tonos de colores que obviamente un hombre no posee, esto las hace muy capaces en ámbitos de diseño, ambientación, decoración, etc.

## **Las feromonas sexuales femeninas o también conocidas como copulines**

Se producen en la vagina y se liberan durante el ciclo menstrual y la excitación sexual. Estas feromonas pueden influir en la conducta y la fisiología de los hombres que las detectan.

No se han dado cuenta que ciertas veces una mujer se pone mas empeñosa en arreglarse en mostrar su belleza, los benditos copulines. Estos son los responsables que a veces muchos hombres, no todos por si acaso, volteen a mirar a una mujer que se les acaba de cruzar, es porque está segregando copulines y estos solo los pueden percibir los hombres, en los más brutos es mas común, en otros se aguantan porque saben que están acompañados por su pareja y hacer semejante barbaridad sería motivo de una buena discusión y con razón por cierto, pero es natural, es nuestro cerebro primario, nuestro reptiliano, cavernícola, llámalo como quieras pero es innato, los hombres van a buscar la reproducción de la especie, porque ese es nuestro fin, nuestro trabajo por hacer, seguir poblando la tierra y evitar su extinción, por favor entiendan mujeres!!!! No bueno ya no es tanto así, pero aun lo tenemos, las mujeres lo segregan y los hombres lo sentimos.



## **Los días R o también conocida como la menstruación**

En mi caso podría detallar como es un día normal y un día R, pero vayamos a la ciencia, ¿qué dice? Durante la menstruación, las mujeres pueden experimentar una variedad de cambios físicos y emocionales debido a las fluctuaciones hormonales.

Los físicos si los conocemos todos, dolores de cabeza, de barriga, de espalda, zona pélvica, etc. Además de sangrado obviamente, cansancio y fatiga también presentan, pero estos pueden ser manejados con medicinas, pero lo cambios emocionales ahí si se complica la situación.

De verdad muchas veces he querido irme de casa en esos días R, pero ahora entiendo que los cambios hormonales le juegan una mala pasada a nuestra pareja, se ponen muy irritables, cambian de humor a cada momento, se ponen ansiosas por cualquier cosa, ni que decir de la sensibilidad cualquier cosa las puede hacer llorar, ojo no es igual en todas las mujeres, hay diferentes grados, a mí me toco una esposa grado 5,5 en la escala de Richter, ósea una mas o menos, se de otros casos de escala 8. Lo bueno es que comprendí y entendí estos cambios tan fuertes en mi esposa que cuando está en los días R pongo un poco más de paciencia y buen humor y lo pasamos bien, es difícil muchas veces, pero con amor se puede lograr.

## Multitarea o el poder de hacer muchas cosas a la vez

Seguro que has visto a tu esposa hablar por teléfono a la vez que mira una revista y cocina, es de locos, no entendía como podía lograrlo, en una oportunidad trate de confrontarla y me llevé tremenda sorpresa, me detallo el articulo que leyó cuando estaba teléfono con su mamá y preparando el desayuno a mis hijos, yo quede patas arriba, tal fue mi frustración que intente hacer algo parecido, pero imposible, en una oportunidad trate de lavarme los dientes a la vez que orinaba, como alguna vez vi hacerlo a ella, un desastre total, pero que es lo que pasa? Porque pueden y nosotros no, vamos a ciencia

El cuerpo calloso es una estructura del cerebro que conecta los dos hemisferios cerebrales y permite la comunicación entre ellos.

Algunos estudios han encontrado que las mujeres tienen un cuerpo calloso más grande que los hombres, especialmente en ciertas áreas. Otros estudios han encontrado diferencias en la estructura del cuerpo calloso entre hombres y mujeres, como una mayor densidad de fibras nerviosas.

### ¿Y qué funciones tiene el cuerpo calloso?

Comunicación interhemisférica: El cuerpo calloso permite la comunicación entre los dos hemisferios cerebrales. El cuerpo calloso ayuda a integrar la información procesada en cada hemisferio.

En resumen, la diferencia es que las mujeres procesan mejor y más rápido la información, pueden estar atentas a varias cosas ya que el cruce de información entre hemisferios cerebrales es mucho más rápido.

## Alopregnanolona, ¿qué es esto?

No tienen idea lo importante que es la Alopregnanolona en una mujer, sin ella pueden deprimirse o irritarse de manera muy fuerte, pero veamos que dice la ciencia.

La alopregnanolona es un neuroesteroide natural que el cuerpo produce a partir de la progesterona. Es conocida como un "tranquilizante endógeno" y tiene funciones protectoras en trastornos neuropsiquiátricos.

Después de haber tenido un hijo este neuroesteroide puede bajar o hasta desaparecer haciendo que la madre tenga cuadros de depresión post parto muy fuertes o también leves que pueden ocasionar muchas dificultades en la relación, depresión, irritación, cambios muy fuertes de humor similares o inclusive más fuertes de que los días R, como me paso a mí.

### XX y XY ojo no son números romanos



Dentro de las varias cosas interesantes que encontré, hay una que me sorprendió mucho. Un cromosoma es una estructura que se encuentra en el núcleo de las células eucariotas y que contienen información genética en forma de ADN. Los cromosomas X y Y son los cromosomas sexuales en humanos y otros mamíferos. Estos cromosomas determinan el sexo de un individuo y contienen genes que influyen en el desarrollo y la función sexual. Es aquí donde viene lo interesante, ¿influyen en el desarrollo? Entonces me pregunto ¿Cuál es el cromosoma de los hombres y cual el de las mujeres?



Las Mujeres tienen dos cromosomas X (XX), mientras que los hombres tienen un cromosoma X y un cromosoma Y (XY) ambos cromosomas contienen información (GENES) que influyen en el desarrollo, ahora bien ¿qué cantidad de genes tiene cada cromosoma? La respuesta me dejó demasiado sorprendido, el cromosoma de las mujeres X contiene entre 800 y 1200 genes (dependiendo de la fuente) y el de los hombres entre 50 y 150 también dependiendo de la fuente de información, el cromosoma X es tres veces más grande que el cromosoma Y, lo que es concreto es que las mujeres tienen más genes y mejor desarrollo, además de mejor regulación celular y fisiológicas.

Siempre hemos visto que las mujeres son las primeras para dejar de mamar, caminar, dejar el pañal, al caminar, incluso al llegar a la pubertad el cerebro de las niñas llega 2 años más desarrollado que el de los niños, esto es debido a que las mujeres deben estar preparadas para el inicio del ciclo menstrual, esto les da la capacidad de ser mucho más intuitivas, mas sensibles, mas inteligentes y sobre todo más amorosas.

La complejidad cerebral es muy grande y muy basta, no determina quien es mejor o peor, pero si que tenemos muy grandes diferencias y que justamente estas diferencias nos hacen únicos y especiales, el reconocer estas diferencias, el entenderlas y aceptarlas (nos puede dar o tocar en diferentes grados) nos ayuda a llevar nuestra relación de una manera mas sana, mas armoniosa y sobre todo con mayor felicidad.



# Amantes

---

Espacio para reconnectar, reconstruir y formar parejas reales



AMANTES PERÚ



AMANTES\_PERU



EURO TV

Euro TV  
Tu mejor opción

En vivo por  
@EuroTvPeru



*Aquí*  
**PARA TI**

**EL PROGRAMA QUE LE DA UN  
ABRAZO  
A TU ALMA**

**Todos los martes en vivo a las 8 pm.  
(Hora de Perú GMT -5)**

**Conducción**



**LISLE SOBRINO**  
PSICÓLOGO CLÍNICO Y  
PSICOTERAPEUTA

**BERTHA REYES**  
PSICÓLOGA CLÍNICA Y  
PSICOTERAPEUTA



# Historias de Esperanza y Sentido.

## Dr. Eustolio Hernández Vázquez, el médico de la esperanza.



**ADRIANA SERVÍN FIGUEROA**

- Licenciada en Psicología, Maestra en Orientación Psicológica y Doctora en Investigación Psicológica por la Universidad Iberoamericana (México), donde fue profesora e investigadora por más de veinte años, a la par del ejercicio como psicoterapeuta.
- Diplomado en Terapia Cognitivo-Conductual y Psicología Positiva aplicada a la Salud.
- Diplomados en Tanatología y Coaching.
- Logoterapeuta miembro acreditado por la Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial por el Instituto Viktor Frankl de Viena, Austria.
- Directora y fundadora del Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica (CELOP).
- Secretaria del Centro Bonaerense de Logoterapia, Argentina.
- Secretaria de la Red Internacional de Logoterapeutas.

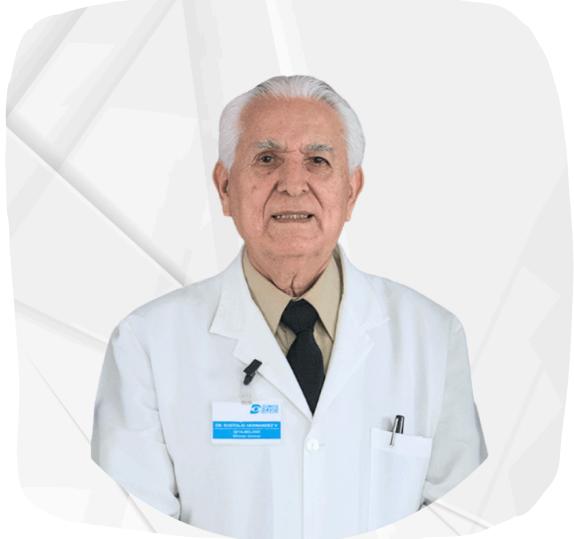
e-mail:[psicologiylogoterapia@gmail.com](mailto:psicologiylogoterapia@gmail.com)

La Celebración del Año Jubilar "**Peregrinos de la Esperanza**" y la convocatoria desde la Red Internacional de Logoterapeutas, en voz de su fundador y coordinador el Dr. Roberto Mucci a también dedicar este año de 2025 a "*la Esperanza como camino al Sentido de la Vida*", me animó a la tarea de salir en busca de testimonios de vivencia de una logoactitud en mi comunidad, más allá de las aulas y espacios para estudio de la Logoterapia.

Testimonios de entrega que sean inspiradores de esperanza y sentido, como es la vida del tan querido y reconocido oftalmólogo michoacano, el **Dr. Eustolio Hernández Vázquez**, quien desde su entrega a una vida consagrada al ejercicio de la Medicina, es vivo testimonio de que cada uno puede ser portador y facilitador de esperanza, a través de la atención médica cálida y humana con sus pacientes.

En un tiempo donde la prisa es la norma y el ejercicio de la Medicina va siendo cada vez más impersonal. Don Eustolio ha vivido el ejercicio de su profesión como un apostolado, siendo verdadero médico de cuerpo y alma.

Fue este anhelo de servicio al prójimo que lo llevó en el año de 1982 a fundar la que el día de hoy es la más importante clínica de oftalmología: "Clínica David. Unidad Oftalmológica" en la Ciudad de Morelia, en el bello Estado de Michoacán, México.



Don Eustolio de amable presencia y cálidas palabras ha acogido a cientos de pacientes que en sus expertas manos de cirujano han encontrado no solo alivio y recuperación de su vista, también han encendido una luz de esperanza y sentido de vida, al siempre ser recibidos con amoroso cuidado por el Dr. Hernández, escuchando y atendiendo sus dolencias del cuerpo y del alma.

La medicina, noble profesión, ya lo decía Dr. Viktor Frankl, necesita ser rehumanizada, lamentablemente tarea olvidada por tantos galenos.

En un mundo donde la practicidad impera, así como la falta de un trato humano al hombre doliente, Don Eustolio es inspiración y ejemplo de que un médico no sólo cura dolencias también sana almas.

Seamos pues cada uno portadores de un mensaje de esperanza y sentido de vida, desde el ejercicio de nuestra profesión, en nuestra familia y comunidad. Seamos actores y no simples espectadores del dolor humano. Llevemos el corazón abierto y la mano extendida, para que otros puedan encender la luz de la esperanza y sentido en sus vidas.

***Este escrito es expresión del agradecimiento y reconocimiento a la obra y vida del Dr. Eustolio Hernández Vázquez.***



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

**HORizontes LITERARIOS**  
**DE SAN RAFAEL**



# BOOK SALE

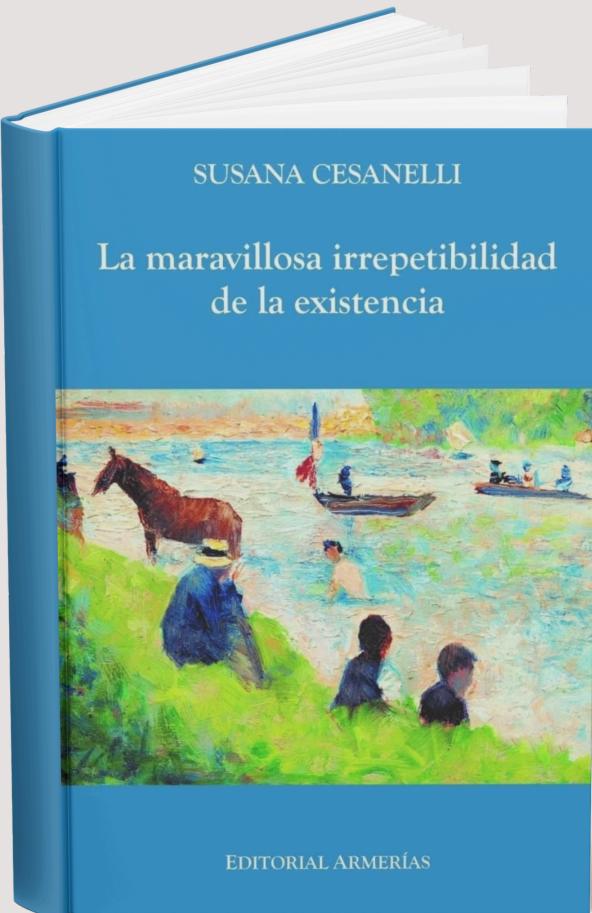


mercado  
libre



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

# — Book Sale



*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.



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.

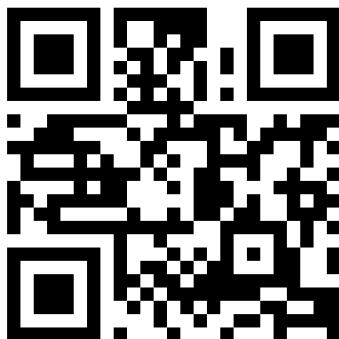
# SUSCRÍBETE

¡NO TE PIERDAS NUESTRAS  
PUBLICACIONES!

[www.revistasanrafael.com](http://www.revistasanrafael.com)



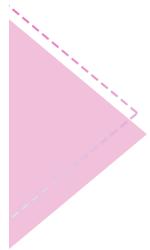
ESCANEA



**facebook**

**YouTube**

**Spotify®**



**REVISTA SAN  
RAFAEL**



[www.revistasanrafael.com](http://www.revistasanrafael.com)



YouTube



Spotify®

DIRECTORA: ANA CECILIA MENA MUÑIZ

ASESORA: RAFAELA ESPINOZA MENA

[www.revistasanrafael.com](http://www.revistasanrafael.com)