

Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

- ALTA SENSIBILIDAD PAS: CUANDO EL INSTINTO SE CONVIERTE EN PERCEPCIÓN AGUDA.
Gabriela Guzmán Arnaud.
- LOS VALORES EN EL ABISMO.
Jorge Padilla.
- LA SOLIDARIDAD CAMINO HACIA EL SENTIDO DE VIDA.
UNA REFLEXIÓN PERSONAL.
Adriana Servin Figueroa.
- RECONECTA: UN TALLER PARA PAREJAS SIN PRECEDENTE
Vivian Revilla Glave y Eduardo Torres Chero.
- PRESENTACIÓN DEL LIBRO: EL SEPULCRO DEL ARCANO DESTIERRO” AUTOR PAVEL FRANK ROZAS.
- ILAE SENTIDO DE VIDA ATLANTA EN LA II CUMBRE GLOBAL DE LA EDUCACIÓN 2025 - ROMA.
- HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.



www.revistasanrafael.com



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

En esta **décima quinta 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** (Méjico-España), nos presenta **“Alta sensibilidad PAS: cuando el instinto se convierte en percepción aguda”**, un acercamiento lúcido al mundo de las personas altamente sensibles, cuya percepción profunda puede ser tanto un don como un desafío.

⭐ **Jorge Padilla** (Perú) nos propone una reflexión honesta y necesaria en su artículo **“Los valores en el abismo”**, donde examina el deterioro de los principios fundamentales en nuestras sociedades y la urgencia de recuperarlos.

⭐ La psicóloga **Adriana Servín Figueroa** (Méjico) comparte su artículo **“La solidaridad: camino hacia el sentido de vida”**, una mirada íntima y esperanzadora sobre el poder transformador de la empatía y el compromiso con los demás.

⭐ **Vivian Revilla Glave y Eduardo Torres Chero** (Perú) nos presentan **“RECONECTA: un taller para parejas sin precedente”**, una propuesta vivencial que busca revitalizar los vínculos afectivos desde la comprensión mutua y el amor consciente.

⭐ Compartimos con alegría el **lanzamiento del libro El sepulcro del arcano destierro**, del escritor peruano **Pavel Frank Rozas**, una obra cargada de simbolismo y profundidad existencial que invita a la reflexión interior.

⭐ Desde Atlanta, celebramos la participación de nuestros amigos de **ILAE Sentido de Vida en la II Cumbre Global de la Educación 2025**, realizada del 14 al 18 de mayo en la Villa Altieri de Roma, Italia. El evento fue organizado por la Kawasaki International School, en colaboración con la ciudad de Roma, bajo el lema **“Un enfoque humanista para el desarrollo integral”**. Representados por **Jaime Paniccia y Silvia Castañeda**, compartieron una mirada logoterapéutica sobre la educación: una pedagogía con sentido, centrada en el desarrollo espiritual, ético y personal del educando.

📚 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](#)
- **Aquí para ti** – Disponible en Facebook a través de EuroTVPerú.

🌐 Los invitamos a seguirnos en nuestras plataformas:

- **Página web:** [www.revistasanrafael.com](#)
- **Podcast:** Revista San Rafael en Spotify
- **Canal de YouTube:** [@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	ALTA SENSIBILIDAD PAS: CUANDO EL INSTINTO SE CONVIERTA EN PERCEPCIÓN AGUDA.
09	LOS VALORES EN EL ABISMO.
19	LA SOLIDARIDAD CAMINO HACIA EL SENTIDO DE VIDA. UNA REFLEXIÓN PERSONAL.
24	RECONECTA: UN TALLER PARA PAREJAS SIN PRECEDENTE.
30	PRESENTACIÓN DEL LIBRO: "EL SEPULCRO DEL ARCANO DESTIERRO".
31	ILAE SENTIDO DE VIDA ATLANTA EN LA II CUMBRE GLOBAL DE LA EDUCACIÓN 2025 - ROMA.
34	HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.

ALTA SENSIBILIDAD PAS: CUANDO EL INSTINTO SE CONVIERTA EN PERCEPCIÓN AGUDA



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 Allí se puede acceder al Blog, Facebook, Instagram y youtube.

www.gabrielaguzmanarnaud.com

El concepto de "instinto", a menudo relegado al ámbito de lo primitivo, encuentra una nueva dimensión al considerarlo como una forma de eficiencia sensorial extrema. Esta perspectiva resuena profundamente con las características de las Personas Altamente Sensibles (PAS), individuos que poseen un sistema nervioso más fino y una mayor capacidad para procesar información sensorial y emocional.

Les doy la bienvenida a nuestro podcast sobre la felicidad y el sentido de la vida de las personas altamente sensibles, desde la neurociencia.

El Instinto Redefinido: Más Allá de lo Primitivo

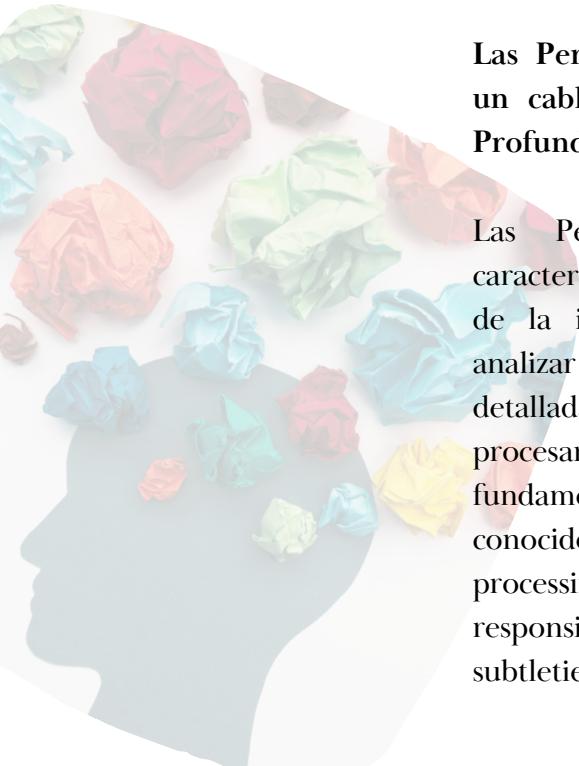
El instinto lo entendemos no como un impulso irracional, sino como un "saber sin pensar", producto de un procesamiento ultraeficiente de señales sensoriales.

Este fenómeno se basa en una compleja red neuronal que opera a gran velocidad, involucrando el sistema nervioso autónomo, los ganglios basales, la ínsula y la corteza prefrontal ventromedial.

Se trata de una cascada de reacciones bioquímicas ultrarrápidas que transmiten información a una velocidad que elude el filtro cognitivo consciente.

En esencia, el instinto, es la "razón que ocurre antes de que tengamos tiempo de verbalizarla". (Gabriela Guzmán Arnaud)

La precisión de esta respuesta instintiva depende de la integridad del tejido sensorial, la plasticidad sináptica y un delicado equilibrio neuroquímico. Es el intrincado y sutil vínculo entre alta sensibilidad y altas capacidades. Sin olvidar que no todos los PAS poseen altas capacidades, pero pueden estar presentes en un gran número de PAS, sobre todo aquellas cuya fortaleza PAS radica en el procesamiento racional profundo.

A grey silhouette of a human head facing left, containing numerous crumpled pieces of paper in various colors (red, green, blue, yellow) scattered throughout the interior.

Las Personas Altamente Sensibles poseen un cableado especial para la Percepción Profunda.

Las Personas Altamente Sensibles se caracterizan por un procesamiento profundo de la información. Su cerebro tiende a analizar los estímulos de manera más detallada y exhaustiva. Esta profundidad en el procesamiento es uno de los cuatro pilares fundamentales de la alta sensibilidad, conocidos por las siglas D.O.E.S. (Deep processing, Overstimulation, Emotional responsiveness/Empathy, Sensitivity to subtleties).

Estudios neurocientíficos indican que las PAS muestran una mayor actividad en áreas cerebrales relacionadas con la atención, la planificación, la integración de información sensorial y la empatía, como la corteza prefrontal y la ínsula. De hecho, la ínsula, crucial en la interocepción y la conciencia emocional, está particularmente activa en las PAS, lo que se relaciona con su intensa vida emocional y su capacidad empática.

Conectando el Instinto y la Alta Sensibilidad obtenemos: Una Sinfonía Sensorial

La descripción del instinto como una "eficiencia sensorial extrema" encaja notablemente con la experiencia de las PAS. Estas personas no solo perciben más estímulos de su entorno –luces brillantes, sonidos fuertes, olores sutiles que otros podrían pasar por alto– sino que también los procesan con mayor intensidad.

- **Procesamiento Profundo y Rápido:** Así como el instinto implica un procesamiento de "millones de microdetalles procesados en milisegundos", las PAS también procesan información de forma exhaustiva. Esta capacidad, aunque puede llevar a una toma de decisiones más reflexiva, también comparte la característica de captar matices que escapan a la mayoría.
- **Sensibilidad a Sutilezas:** El instinto se basa en aferencias sensoriales que modulan respuestas instantáneas. Las PAS destacan por su sensibilidad a las sutilezas del entorno y a las señales emocionales de los demás, a menudo de forma intuitiva. Esta "intuición" puede considerarse una manifestación de ese procesamiento rápido y profundo de información no verbal, similar al "saber sin pensar" del instinto.
- **Sobreestimulación como Consecuencia:** La capacidad de procesar una vasta cantidad de información sensorial y emocional de manera tan eficiente y profunda tiene como contrapartida la tendencia a la sobreestimulación. Si el "instinto" es una respuesta rápida a múltiples estímulos, en un entorno moderno y altamente estimulante, un sistema nervioso cableado para esta eficiencia puede sentirse fácilmente abrumado.

- **Base Neurobiológica Compartida:** Tanto la descripción del instinto (implicando la ínsula y la corteza prefrontal) como la investigación sobre las PAS señalan la importancia de estas áreas cerebrales. La ínsula, por ejemplo, es clave tanto para la "eficiencia instintiva" basada en aferencias viscerales como para la intensa experiencia emocional y la empatía de las PAS.

Vivir con Alta Sensibilidad: Del Instinto a la Conciencia

Comprender la alta sensibilidad a través de la lente del instinto como eficiencia sensorial nos permite apreciar este rasgo no como una debilidad, sino como una capacidad neurológica particular. Las PAS podrían considerarse individuos cuyo "algoritmo adaptativo" está sintonizado para una recepción y un procesamiento de datos excepcionalmente agudos.

Si bien esta sensibilidad puede llevar a desafíos como la sobreestimulación y la intensidad emocional, también dota a las PAS de una profunda empatía, una gran apreciación por los matices de la vida y una rica vida interior.

Reconocer que esta forma de ser tiene una base neurobiológica, similar a la eficiencia del instinto, puede ser un paso importante hacia la autoaceptación y el desarrollo de estrategias para navegar el mundo con este singular sistema de procesamiento.

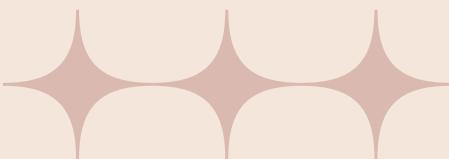
En lugar de ver el instinto como algo opuesto a la razón, o la alta sensibilidad como una simple "emotividad excesiva", podemos comenzar a entenderlos como expresiones de un sistema nervioso altamente eficiente y perceptivo.

Es, en muchos sentidos, una forma de "neurobioquímica en estado puro" que merece ser comprendida y valorada.



COACH HAPPINESS
SCIENCE
BERKELEY, CAL.

Gabriela. G. Arnaud



 **ilafel®**
Tu Salud Emocional

gabrielaguzmanarnaud.com

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



ILAE
INSTITUTO DE LOGOTERAPIA & ANÁLISIS
EXISTENCIAL
ATLANTA

Los valores en el abismo



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
<https://coquipadilla.blogs.pot.com/2025/04/los-valores-en-el-abismo.html>

Hace unos días escuchaba en una conferencia relacionada a transportes, que la tendencia actual para modificar los “patrones de conducta insegura” estaba en la aplicación de una cultura de “seguridad basada en el comportamiento”, todo ello a la luz del empleo, compromiso y difusión por parte de las empresas de este rubro, en sistemas de auditorías, reglamentos internos, procedimientos, equipos de supervisión, tablas de velocidad, y hasta el empleo de Inteligencia Artificial para evaluar por ejemplo el número de parpadeos, la cantidad de bostezos o movimientos inadecuados entre otras medidas; pero que caían en saco roto, cuando el chofer del camión era quien terminaba tomando la última decisión, **para bien o para mal.**

Esta reflexión, la extrapolaba con las decisiones que terminaba tomando una persona en una organización pública o privada (sea el rey o paje) y que se convertían en inconductas funcionales, prácticas cuestionables, conflictos de intereses, malas prácticas o actos de corrupción, todo ello, a la luz también, de

los esfuerzos en dichas entidades para implementar mecanismos de integridad, códigos de ética, sistemas de compliance, modelos de prevención, reglamentos, cámaras de video vigilancia, sistemas de seguridad patrimonial, etc.

De lo descrito, estas dos situaciones tienen un aspecto en común:

Pueden existir una serie de mecanismos preventivos para evitar que nosotros las personas hagamos cosas indebidas, inclusive siendo partícipes de estos mecanismos, por ejemplo: firmando compromisos, declaraciones juradas, recibiendo academias, participando en simulacros, entrevistas con el uso de polígrafo, charlas, test de personalidad, entre otros; pero si a pesar de ello, nosotros tomamos la decisión de obrar mal o de ir por el camino incorrecto, no existe aún, algún tipo de mecanismo (al mejor estilo de un scanner de maletas) que permita detectar cuales son los valores que tenemos y como estos pueden incidir en llevarnos a tomar una decisión incorrecta o fuera de los parámetros normales.

Todos nosotros tenemos nuestra escala de valores, los cuales nos acompañan desde que somos conscientes de discernir entre algo bueno o malo, entre algo correcto o incorrecto, entre el bien y el mal; y estos valores van cambiando, conforme vamos creciendo y viviendo diferentes experiencias, convirtiéndose algunos en virtudes. Los valores nacen en casa, en el seno del hogar, en la convivencia familiar, en las charlas, ejemplos y acciones. Se refuerzan y ensayan en los colegios (se debería), incluso en la interacción de maestros con los padres para complementar o cerrar alguna brecha de los hijos. Luego, en las instituciones educativas de pre grado se terminan de consolidar con el fin de prepararnos para salir y vivir en el “mundo real” en donde existen cosas positivas, buenas personas y oportunidades; pero también, en donde existen malos ejemplos, malas prácticas y/o influencias negativas, las cuales nos ponen a prueba y a nuestra estructura de valores.

Es importante mencionar que en el artículo 14 de la Constitución Política del Perú considera entre otros lo siguiente: "... *La formación ética y cívica y la enseñanza de la Constitución y de los derechos humanos son obligatorias en todo el proceso educativo civil o militar...*" . Es decir, es una obligación del estado a través de las entidades a cargo el disponer que esto se cumpla.

No obstante, en el "mundo real" somos testigos como nuestra sociedad actual es el reflejo contrario a este mandato constitucional. El contexto que nos toca vivir desde hace muchos años esta circunscrito a diferentes aspectos:

"Viveza criolla": es concebida como el camino para obtener un beneficio o hacer las cosas de manera rápida, by paseando reglas, procedimientos o disposiciones. Siendo incluso resaltado esto por muchos adultos hacia sus menores hijos como una enseñanza para la vida ("hijo siempre tienes que ser vivo"). La viveza criolla la vemos a diario en quienes se parquean en los lugares señalados con exclusividad para las personas con discapacidad, no siéndolo. La viveza criolla la vemos en empresas o personas que venden números para pegarlas encima de los números de las placas de rodaje, con la finalidad de evitar la aplicación de foto papeletas.

La viveza criolla la vemos en quienes no utilizan los puentes peatonales y cruzan debajo de ellos exponiendo sus vidas. La viveza criolla la vemos en las redes sociales con personas explicando como no pagar impuestos o como sacar créditos de un banco y de otro y nunca pagar. La viveza criolla la vemos cuando alguien en su auto adelanta por el carril de la derecha que es para motociclistas, paraderos o carril de emergencia. La viveza criolla la vemos en los postulantes a los exámenes de ingreso a las universidades ingresando con equipos de comunicaciones para que desde afuera les dicten las respuestas. Ejemplos hay muchos de viveza criolla, ser "pepe el vivo" es una contante.

“Hecha la ley, hecha la trampa”, “sacar la vuelta al sistema” o “roba pero hace obra” son algunas de las expresiones a las que estamos acostumbrados, las cuales en el tiempo se han normalizado y eso es un problema ya que dada su frecuencia y difusión con diferentes ejemplos se vuelven parte de nuestra idiosincrasia.

Aunado a ello, la falta de civismo, la falta de respeto a nuestros símbolos patrios y el desconocimiento de nuestra propia historia son parte del reflejo de los vacíos en la formación en valores.

Formar en valores significa ser conscientes que en el “mundo allá afuera” existen comunidades inseguras, padres ausentes, malas influencias, cero compromisos de algunos docentes o colegios, crianza de hijos sin límites, libertinaje en redes sociales y medios de comunicación, autoridades que no dan el ejemplo, campañas de desprestigio contra la familia, entre otras más; lo cual, tal como diría Hernán Lanzara: “la ausencia de valores, es una pandemia que genera males en nuestra sociedad: insensibilidad, falta de respeto, ausencia de honestidad y falta de justicia”.

¿Estaremos a tiempo de no caer en el abismo?, ya en la encuesta del bicentenario (2020) el 50% de los encuestados consideraba que los peruanos no practicábamos ningún valor y en la encuesta mundial de valores (2018) el 96% consideraba que era muy difícil confiar en los demás, asimismo, de acuerdo a la encuesta Global de Integridad (2024) de Ernest & Young, el 47% de los encuestados consideraba que los ejecutivos peruanos estarían dispuestos a comportarse de manera no ética a fin de lograr mejorar en su carrera o remuneración.

¿Qué necesitamos entonces?

En el año 2017 se promulgo la Política Nacional de Integridad y Lucha contra la Corrupción en donde se establecían los objetivos, lineamientos y estándares que deben cumplir las instituciones del Estado para promover la integridad, prevenir y sancionar la corrupción. A la fecha, viene implementándose en las diferentes entidades del estado, en la búsqueda de su interiorización como herramienta para prevenir los delitos antes de que sean cometidos, mitigar los riesgos e ir hacia las causas que originan los mismos. Considero que es una tarea titánica, la cual compromete el esfuerzo de todos en el aparato público. Desde el lado privado también hay esfuerzos, como los desplegados por la organización empresarios por la integridad, los cuales también desde el año 2017 tienen como visión “Ser una organización reconocida, promotora de valores y agente de cambio en la lucha contra la corrupción en el Perú”.

Existe también, la Estrategia Nacional de Civismo y Educación en Valores denominada “101 % Buen Ciudadano” aprobada el año 2023, la cual tiene como objetivo promover el civismo, la ética ciudadana, los derechos humanos y la convivencia democrática en toda la población peruana, donde cada ciudadano, al internalizar estos valores, contribuya activamente al desarrollo sostenible y bienestar común del país; actualmente, se encuentra en marcha, con avances significativos en la producción y difusión de materiales educativos a través de los microprogramas que se encuentran disponibles en la lista de reproducción oficial del Ministerio de Educación en YouTube, siendo protagonista “Micaela, la misteriosa chica de las leyes”. Asimismo, en el mes de mayo del año 2023 se aprobó la ley que declara de interés nacional la introducción de contenidos curriculares de estudio sobre educación cívica e historia de la subversión y el terrorismo en el Perú en las instituciones educativas del país, resaltando que desde hace muchos años en la currícula escolar de los colegios privados ya se vienen implementando. Actualmente se encuentra en marcha.

Asimismo, en la exposición acerca del índice de la corrupción en el Perú en el año 2024 por parte de la Contraloría General de la República, se consideró como una de las causas estructurales de la corrupción “la carencia de un sistema de valores”, por lo que una de las reformas que tendría que aplicar el estado es la de generar un “cambio cultural” pero que este dada nuestra idiosincrasia sería de largo plazo.

Además, en los últimos años se ha incrementado la implementación de sistemas de compliance, modelos de prevención, sistemas contra el lavado de activos y una serie de normas ISO relacionadas al antisoborno, gobernanza de las organizaciones, canales de denuncias, entre otras.

Por lo visto anteriormente, existen políticas y esfuerzos desde el ámbito público y privado para fortalecer los valores, pero a pesar de ello, queda en la persona “la última decisión”.

Considero que, desde nuestras posiciones en los roles que desarrollamos, tenemos que ser “agentes de cambio”, desde nuestros hogares con el buen ejemplo, desde las organizaciones que integramos siendo líderes con integridad, ética y moral. Es un camino de largo aliento, con mucha oposición y resistencia, “cambiar el chip” de las personas no es fácil, cambiar la manera como ven el mundo tampoco, cambiar conductas es tener mucha resiliencia, mucha empatía y assertividad. Nuestro país, tiene una cultura milenaria, aquí han nacido grandes personas que han dejado un legado para todos nosotros. Nunca es tarde para generar cambios, nunca es tarde para accionar, nunca es tarde para visualizar un país más integro, un país con valores cimentados, un país con personas basadas en un accionar por convicción, respetuosas y solidarias. Aún estamos a tiempo.

Algunas de las acciones estarían relacionadas (tal como hiciera Singapur en los años sesenta), en reforzar la educación con

enfoque en valores (de la que ya tenemos una estrategia aprobada e implementándose), la misma que contribuya y complemente a fomentar desde la infancia el pensamiento crítico, la empatía, el respeto, la igualdad, la cooperación y la responsabilidad social. Y tal como lo establece nuestra Constitución incluir en los programas educativos temas como ética, sostenibilidad, diversidad y ciudadanía.

Es importante contar con el ejemplo del liderazgo de los líderes políticos, empresariales y sociales, de manera tal que vivan los valores que predicen, como: transparencia, justicia, solidaridad, humildad. Esta demostrado científicamente que el cambio de valores se facilita cuando quienes son los referentes públicos y privados, actúan con coherencia.

Un ámbito muy importante está relacionado con los medios de comunicación, los cuales son responsables de promover contenidos que inspiren conciencia social, respeto y sentido crítico, en vez de banalidad, violencia o consumismo extremo. Son a través de ellos que se pueden visibilizar historias de personas y colectivos que aportan positivamente a la sociedad.

Las amenazas a los hogares y a sus miembros están muchas veces en las comunidades en donde habitan, por lo que es necesario el fortalecimiento del tejido comunitario, el cual es responsabilidad de las autoridades locales principalmente y que sirva para fomentar espacios de encuentro, diálogo y cooperación entre vecinos, barrios, pueblos. Lo comunitario fortalece valores como la solidaridad y el compromiso mutuo.

Mas allá de las responsabilidades a nivel Estado, comunidad, organizaciones privadas o públicas, todo parte del nivel de compromiso que tengamos desde nuestro entorno más íntimo y que pueda convertirse en la transformación de muchas personas allá afuera, contribuyendo como personas comunes y corrientes en

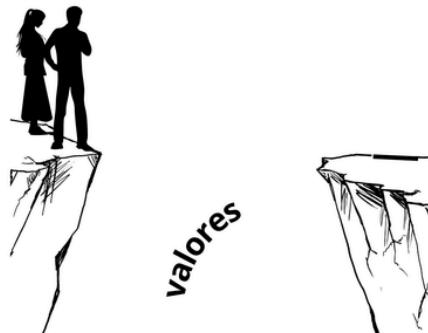
hacer cosas extraordinarias, las cuales pueden imitarse y generar un efecto multiplicador positivo en la sociedad.

Estamos en el camino, es nuestra hora y oportunidad de dejar a quienes nos siguen un país mejor, un país con valores, un país sin corrupción, un país con verdaderos líderes que inspiran, porque son íntegros, éticos y morales.

¿Quieres ser un agente de cambio para salvar del abismo a los valores?

Diario de bitácora

Jorge Padilla



artículo 39

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=48YWdH7LRv2lljQ63tsyQg>

LinkedIn:

linkedin.com/in/jorge-padilla-ramon



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



La solidaridad camino hacia el sentido de vida.

Una reflexión personal.



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.

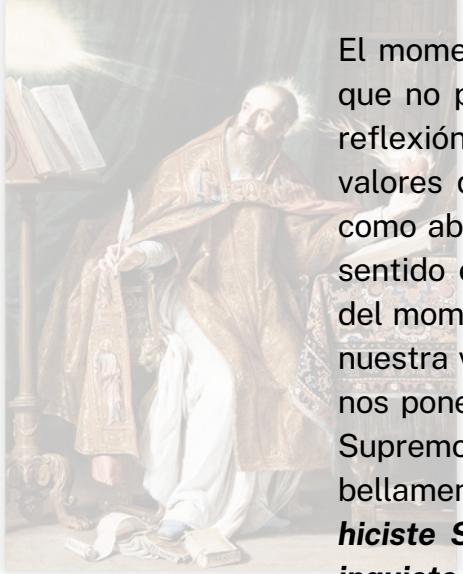
La celebración del Jubileo “Peregrinos de la Esperanza” durante este año de 2025, es tiempo propicio para la reflexión personal ante los retos que la humanidad sigue enfrentando y que atentan contra la dignidad de la persona, su bienestar y sus derechos humanos fundamentales, poniendo en evidencia el desgaste de los modelos sociales, económicos y políticos, así como la fragilidad de la vida humana.

Las diferentes conflagraciones bélicas, la inseguridad y violencia crecientes, aunado al cambio climático e instituciones sociales y económicas cada vez más frágiles, son indicativos de la crisis humanitaria que está tambaleando como si fuera un terremoto de enorme magnitud y alcance global a la sociedad actual, donde el relativismo y una ideología del descarte han afectado profundamente el valor y sentido de la existencia humana, con los consecuentes y crecientes sentimientos de ansiedad, de incertidumbre, de depresión y de falta de un sentido en la vida de los seres humanos de este milenio.

No podemos seguir cerrados y negando nuestra propia trascendencia, tratando vanamente de llenar nuestra búsqueda de sentido con nuestro egocentrismo y el consumismo galopante, que no son más que falsos caminos que fragmentan al ser humano, al esclavizarlo en el Tener y cerrarse a la realización del Ser, como ya señalaba en la segunda mitad del siglo pasado, el destacado psicoanalista Erich Fromm en sus diferentes obras.

Hace ya más de setenta años que el Dr. Viktor Frankl, psiquiatra y neurólogo vienes, desarrolló el Análisis Existencial y Logoterapia, como la psicoterapia por excelencia centrada en mantener o restablecer la salud mental e integral de la persona a través de ayudarle a encontrar un sentido en su vida. Su experiencia como prisionero en campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial, y que quedó plasmada en su obra: "*El hombre en busca de sentido*", le permitió consolidar su enfoque filosófico y psicoterapéutico al observar que aquellos prisioneros que tenían un porqué vivir, resistían y sobrevivían a las terribles condiciones de los campos de exterminio; llegando a la conclusión de que el motor central de la existencia humana es la búsqueda de sentido, siendo lo único intolerable una vida sin sentido.





El momento presente es un espacio privilegiado que no podemos desaprovechar para hacer una reflexión cuidadosa de nuestra vida, de los valores que hemos afirmado en estos años, así como abrirnos a la búsqueda y renovación de un sentido en nuestra vida, no solo de ese sentido del momento, sino también del sentido último de nuestra vida, que solo puede descubrirse cuando nos ponemos delante de Dios, que es el Sentido Supremo de la existencia humana y que tan bellamente expresó San Agustín de Hipona: ***Nos hiciste Señor para Ti y nuestro corazón estará inquieto hasta que descanse en Ti***.

Resulta impostergable el tomar conciencia que este es un tiempo para reflexionar, para cuestionarnos y replantearnos nuestro compromiso y responsabilidad ante los demás y ante Dios. Inminente se avecinan cambios en todos los ámbitos del quehacer humano, a los que tendremos que dar una respuesta solidaria.

No debemos olvidar las enseñanzas de grandes educadores humanistas cristianos, como San Ignacio de Loyola y San Juan Pablo II, un santo de nuestro tiempo que conoció los problemas existenciales de la humanidad de este segundo milenio.

Nos esperan tareas que requerirán de que hagamos un despliegue de nuestras capacidades distintivas como seres humanos, como son la creatividad, la conciencia crítica, la libertad y responsabilidad, la solidaridad, la afectividad y la apertura a la trascendencia.



Es imperante que todos tomemos conciencia que de una u otra forma, somos co-responsables de la historia de nuestro tiempo.

La solidaridad deberá ser no consecuencia sino condición no solo para nuestra supervivencia como especie, sino para construir un nuevo orden mundial, donde se parte del respeto a la vida humana, desde su concepción hasta su muerte natural. Ya que, como decía Xavier Zubiri, filósofo español, todos estamos indigentemente volcados hacia los demás, en cuanto que tenemos una naturaleza dialógica, sin la cual no podemos encontrar y realizar un sentido trascendente en nuestra vida, que como señala Viktor Frankl, puede realizarse a través de un trabajo fecundo, del amor, la amistad, el arte, la contemplación de la naturaleza e incluso descubriendo el sentido trascendente del sufrimiento y la muerte.

Debemos estar preparados para emprender un nuevo camino por la vereda del Ser, que nos conduce a nuestro interior, y a desarrollar todas esas capacidades distintivas, que como en la Parábola de los Talentos, se nos dan en nuestra naturaleza humana, para que haciendo un ejercicio responsable de nuestra creatividad y de un recto discernimiento, poder vivir una libertad responsable y solidaria, abierta a la trascendencia.

Es por ello que una Educación fundamentada en una Filosofía Humanista de Inspiración Cristiana, es de importancia crucial en estos tiempos que estamos viviendo, para que partiendo de una concepción del ser humano, creado a imagen y semejanza de Dios, poder replantear nuestro quehacer en el mundo, nuestra relación con los otros y con la naturaleza, para la construcción de un orden social, político y económico más justo y solidario, donde podamos descubrir en los demás el rostro del amor de Dios, que nos invita a realizar en este tiempo el mensaje evangélico como camino de salvación para la humanidad.



CENTRO DE LOGOTERAPIA Y ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

Accredited Member of the
Internationale Vereinigung für Logotherapie und Existenzanalyse
International Association of Logotherapy and Existential Analysis
Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial



CURSO: INTELIGENCIA ARTIFICIAL PARA PSICÓLOGOS Y LOGOTERAPEUTAS (GRUPO MÉXICO Y LATINOAMÉRICA)



Dr. Juan Carlos Pascual

- Ph Física especializado en Sistemas Complejos
- Especialista en Machine Learning e Inteligencia Artificial Generativa
- Fundador y CEO de VIA Consulting

- ✓ ¿Qué es y de donde viene la IA?
- ✓ ChatGpt y uso de herramientas para Psicología y Logoterapia.

- FECHA DE INICIO:

Martes 10 de junio de 2025. Tres sesiones de dos horas semanales.

- HORARIO: De 12:00 a 14 hrs México.

13 a 15:00 hrs Colombia.

15 a 17:00 hrs Argentina.

- Modalidad por Zoom.

INVERSIÓN

- \$1,200.00 mx
- \$65 dlls

INFORMES WHATSAPP:
 52 443 131 5223

Actualiza tus conocimientos y descubre cómo la IA puede potenciar tu labor como psicólogo y logoterapeuta.

RECONECTA:

UN TALLER PARA PAREJAS SIN PRECEDENTE



LIC. VIVIAN REVILLA GLAVE LIC.EDUARDO TORRES

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.

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

EL ORIGEN.- Reconecta nace en respuesta a una necesidad latente que encontramos en nuestras sesiones con casi todas las parejas que hemos acompañado en estos 3 años de labor. Dicha necesidad la abordamos después de una ardua investigación que abarcó distintas perspectivas; ya que la problemática, era como si fuera un copy paste en todas la parejas, y cuál era dicho GRAN PROBLEMA? dejaron de conectar, dejaron de entenderse, todo lo que alguna vez fue como una bonita historia, con muchas ilusiones y sueños, fue desapareciendo de a pocos; el tiempo, como dicen, no perdona y si no te das cuenta pierdes todo por lo que has estado luchando y construyendo. Entonces empezamos a buscar herramientas que puedan hacer que las parejas RECONECTEN.



AMANTES PERÚ

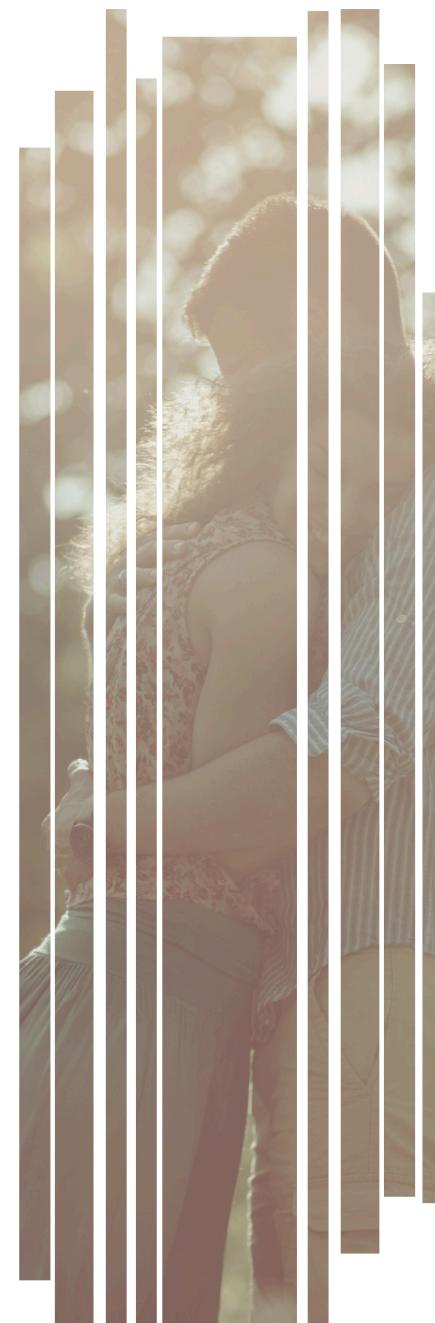


+51 999 462 251

ETAPAS DE LA PAREJA.- Lo primero que hicimos fue analizar las distintas etapas por las que pasa una pareja.

PRIMERA ETAPA: ENAMORAMIENTO:

esta etapa es la más famosa, el enamoramiento; en dicho momento lo emocional y lo físico son los principales móviles de la pareja, aquí usualmente los problemas son menores y la conexión es la mejor; según la neurociencia, el “cerebro enamorado” está en un estadio en el que algunas partes tiene otro tipo de actividad, por ejemplo, el espacio que se encarga de la confianza, está sobreestimulado y (de acuerdo a la historia de la persona) la persona puede creer ciegamente a su pareja o al revés puede dudar todo el tiempo de ella. Ahora, actualmente en esta etapa tenemos algunos retos ya que, usualmente las parejas antes del enamoramiento pasan por una etapa particular, algunos le llaman etapa de ser “salientes”, pero hacen todo lo que harían los enamorados; pero posiblemente ese es tema para otro artículo. En esta primera etapa, podría parecer que hay mucha conexión, pero habría que analizar cuan profunda es y cuan sostenible es en el tiempo, y sí no estamos solo ante un espacio de mucha atracción física que puede confundir el nivel de conexión.



SEGUNDA ETAPA: COMPROMISO: aquí vamos a llamar compromiso a todo lo que está dentro del deseo de hacer una historia con la pareja elegida. Aquí debería haber mayor entrega en el crecimiento de la relación. Ambos ya deben haber visto la peor versión de su pareja y preguntarse si tienen los recursos para sostener dicha realidad. Es aquí donde la conexión debe empezar a alimentarse de herramientas exactas para vivir lo mejor posibles; es decir, es momento de buscar espacios de formación para consolidar un buen compromiso.

TERCERA ETAPA: PATERNIDAD: llegan los hijos y con ellos las malas noches, el caos y desorden de la casa, ¿quién debe ordenar todo lo que hacen los hijos? ¿A quién corresponde esa tarea, a ella? ¿Por qué? ¿Por qué así nos criaron? No es así, eso es de ambos, responsabilidad de la pareja, pero esto no es fácil de aceptar y genera tremendas discusiones y peleas, después justamente por la llegada de los hijos el presupuesto se altera, tiene que incrementar muchos artículos que no son baratos y que son básicos e indispensables, pañales, leche, cuota de ingreso al nido, al colegio, mensualidad de estos mismos, en resumen un debacle del presupuesto que inicialmente hicieron y que obliga a trabajar más, a llegar tarde a la casa, a estar de mal humor por el dinero, otra cosa que también obliga de dejar de hacer es, salir a divertirse, no hay con quien dejar a los bebés y los viernes que eran de salidas con los amigos o los sábados de fiesta quedaron en el pasado, y todo esto qué genera? Discusiones, descuidos de tu figura, exceso de trabajo, etc. Entonces se empieza a perder la diversión, la pasión, el erotismo; lo que hace que la conexión sufra un cambio y evidentemente los miembros de la pareja también. Ahora, esos hijos crecen, y en las diferentes etapas de sus hermosas vida, siguen los cambios, los tipos de preocupaciones y la realidad de la pareja sigue siendo afectada.

CUARTA ETAPA: NIDO VACIO: esta debería ser una etapa hermosa de reencontrarse con tu pareja, pero muchas veces es una etapa muy compleja; se asoma la rutina, la pareja no está ni mal ni bien, hay una buena coordinación pero se acabó la pasión, el juego, las ganas de conectar desde otras experiencias y empiezan a experimentar una especie de resignación y nace la creencia de que “la vida es así” y no es necesario buscar algo mejor.

Después de haber expuesto las etapas de la pareja, y hacer ver las diferentes problemáticas a las que se enfrentan, hicimos una compilación de herramientas que podrían ayudar a que las parejas RECONECTEN; el resultado fue extraordinario, ya que dichas parejas intregraban las herramientas y experimentaban como un renacer; algunas incluso, nos comentaban que nunca había experimentado ese nivel de conexión y complicidad.

Dicho todo esto, en el taller RECONNECTA, tenemos 3 tipos de herramientas.

CHARLAS CON PUESTA EN ESCENA: tenemos dos charlas: Los 4 jinetes del Apocalipsis de la Pareja (Jhon Gottman) y Los 5 Lenguajes del Amor (Gary Chapman). Estas charlas tienen algo que llamamos “puesta en escena”, es decir, los ejemplos son en vivo; contamos con actores profesionales que nos ayudan a escenificar las situaciones por las que pueden pasar las parejas y nosotros los facilitadores podemos hacer el efecto de pausa, retroceder, etc, y así podemos intervenir en la situación mostrando las herramientas que queremos que aprendan. Con Los 4 jinetes, Gottman, explica que la relación que tiene dichos jinetes está destinada a la muerte, entonces en dicha charla damos los antídotos para eliminar de su relación dichos jinetes. Los 5 Lenguajes del Amor, Chapman nos explica que existen 5 formas de amar y que si conocemos el nuestro y el de nuestra pareja nos vamos a sentir amados y podemos lograr una conexión muy profunda.

BARRAS DE ACCESS: son una terapia corporal que se centra en los 32 puntos energéticos en la cabeza. Al tocar estos puntos suavemente, se cree que se libera la carga electromagnética de pensamientos, sentimientos y emociones almacenados en el cuerpo. Y cómo ayuda esto a la pareja? Tan simple como liberar tensión, estabilizar las emociones para conectar con tu pareja.

EXPERIENCIAS DE CUERPO: Método WIN HOF (inmersión en hielo) y Yoga de conexión. Con estas herramientas, vamos a trabajar en la sinaptogénesis; esta implica la creación de nuevas sinapsis, lo que permite a las neuronas comunicarse e intercambiar información. Este proceso es esencial para el aprendizaje, la memoria y la capacidad de adaptación del cerebro a nuevos estímulos; por lo que se logra un nivel de conexión realmente profunda.

Entonces, después de todo lo explicado **RECONECTA**, es un taller hecho con mucho amor y con muchas herramientas realmente eficientes, con un único objetivo que las parejas lleven sus relaciones a otro nivel de conexión y de conciencia, logrando así ser parejas y personas realmente felices. Los esperamos.





AMANTES PERÚ



+51 999 462 251



Reconnecta

TALLER FULL DAY PARA PAREJAS

Hora: de 8:30 am a 6:00pm

Lugar: Casa de Retiro Santiago Apóstol
Pedro de Osma - Barranco

INFORMES AL:

- 941 557 643

- Instagram de AMANTES PERÚ

PAVEL FRANK ROZAS



El escritor peruano Pavel Frank Rozas, nos sorprende una vez más con su última novela: "El sepulcro del arcano destierro", desde el título es una invitación a la reflexión, pues en propias palabras del autor: el sepulcro es aquello que los seres humanos siempre queremos enterrar (esas malas experiencias en la vida), arcano en función que deseamos esté oculto y destierro desde el deseo que ya no forme parte de nuestra existencia aquellos momentos complejos. Empero siempre forman parte del viaje existencial. La novela inicia en un paisaje rural donde vacaciona con sus abuelos el citadino niño Federico López, después de relatar lo libre que se siente cabalgando, jugando con otros niños y las lecciones del abuelo, siente nostalgia pues lamentablemente faltan pocos días para que sus padres lo recojan y vuelva a su realidad. Ello jamás ocurriría. Un accidente automovilístico cegaría sus vidas. Federico ahora es huérfano, tiene que mudarse a una ciudad más grande donde se harán cargo de él sus abuelos maternos.

La muerte es cruel maestra, de la que uno siempre se recomponen o trata de hacerlo. Federico es un estudiante de colegio muy aplicado lo que le valió una beca para estudiar economía en la universidad más antigua de América. A su pesar no sólo puede dedicarse a estudiar sino también tiene que trabajar. Su primera experiencia laboral es en un bar, donde todo le parece grotesco y subalterno. Detesta a sus compañeros de trabajo, a quienes ve inferiores, sin sueños, ni biografía, pobres en todo sentido, mentirosos, soeces y vulgares en grado sumo. Felizmente como luz al final del túnel por sus buenas calificaciones Federico logra una bacante para realizar sus prácticas pre-profesionales en el periódico más prestigioso del país. En la sección económica redactaría los análisis financieros y las noticias del rubro. Federico es Católico y apaga sus impulsos naturales con duchas frías y hasta con azotes. Quiere conocer el amor, ese que es esquivo.

Después de aventuras imaginarias cree cerrado dicho afán. Por casualidad ingresa a trabajar como asesor en la presidencia del consejo de ministros, donde conoce lo difícil de la política nacional. Comprende desde sus venas lo complejo de la administración gubernamental, las zancadillas y el poco interés en resolver los problemas, pues son más importante resolver los propios desde egos colosales, compañerismo mendaz y una visión muy restringida de lo que es la política. Del otro lado Federico también conoce el amor de Claudia a quien jura amor y con quien contrae matrimonio. Cuando ella viaja conoce a una extrajera con quien sin querer o queriéndolo inicia una aventura amorosa. Está en la incertidumbre de elegir el amor o seguir viviendo en las garras del deseo que lo hace sentir vivo. La novela tiene un final inesperado, lo que la hace apetecible. La narración es ágil, mágico realista y profunda que invita a la reflexión sobre nuestra historia reciente. Muy recomendable.

ILAE Sentido de Vida Atlanta en la II Cumbre Global de la Educación 2025

Del 14 al 18 de mayo de 2025, se llevó a cabo en la Villa Altieri de Roma, Italia, la II Cumbre Global de la Educación, organizada por la Kawasaki International School en colaboración con la ciudad de Roma. Este evento internacional reunió a expertos de diversas disciplinas para dialogar en torno a los grandes desafíos educativos de nuestro tiempo, con especial énfasis en la inteligencia artificial, la salud mental y la innovación pedagógica. El lema central fue: “Un enfoque humanista para el desarrollo integral”.

En este importante encuentro, participaron nuestros amigos de ILAE Sentido de Vida Atlanta, representados por el Lic. Jaime Paniccia y la Lic. Silvia Castañeda, quienes compartieron la propuesta de la logoterapia como una base sólida para una pedagogía centrada en el sentido.

Desde esta perspectiva, se presentó cómo la logoterapia —corriente psicoterapéutica fundada por el Dr. Viktor Frankl— puede integrarse al ámbito educativo para promover una formación que no solo transmite conocimientos, sino que también fortalezca la libertad, la responsabilidad y la conciencia de propósito en los estudiantes. Educar, desde este enfoque, es acompañar a cada persona en la construcción de una vida con sentido, incluso frente a las dificultades, las pérdidas o la incertidumbre.

La participación de ILAE Atlanta aportó una mirada profundamente humanista y transformadora, subrayando el valor de una educación que nutra el alma y forme personas comprometidas con su crecimiento y el bien común.

Desde la Revista San Rafael, celebramos y agradecemos esta valiosa contribución. ¡Les deseamos muchos éxitos y que sigan llevando su mensaje a más rincones del mundo!

II Cumbre Global de la Educación 2025



 **ILAE**
Sentido de Vida
Atlanta



Diplomado en Logoterapia y Análisis Existencial.

COMIENZA EL **04 DE JUNIO**

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

- ✓ Sesiones virtuales
- ✓ Dos horas semanales
- ✓ Sesiones quedan grabadas.

Una propuesta de ILAE
Instituto de Logoterapia y Análisis Existencial de Atlanta, Georgia.



Más información en: sentidodevida.atlanta@gmail.com



sentidodevida.atlanta@gmail.com



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

HORizontes LITERARIOS
DE SAN RAFAEL



BOOK SALE

PAVEL FRANK ROZAS



EL SEPULCRO
DEL ARCANO DESTIERRO

PRISTINO



mercado
libre

BOOK SALE

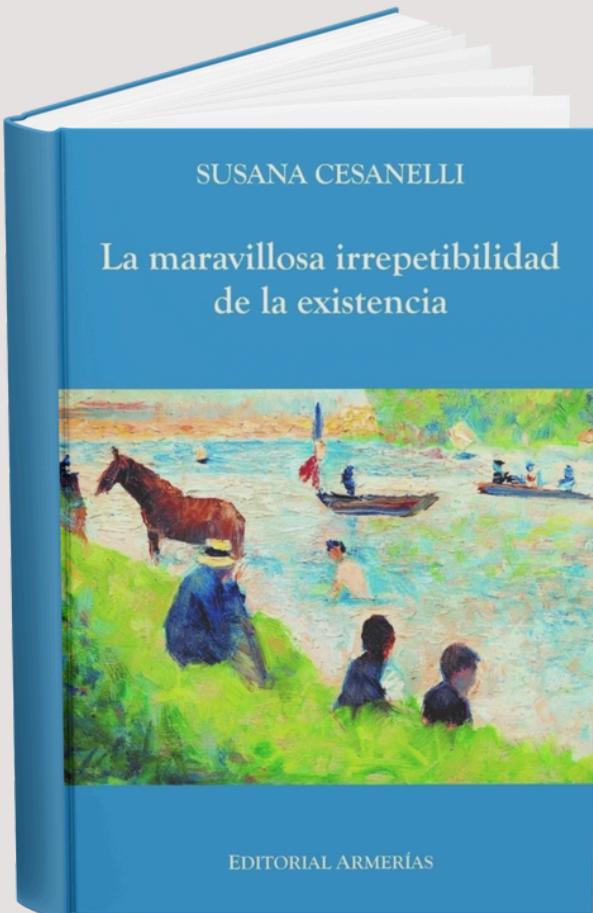


mercado
libre



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.

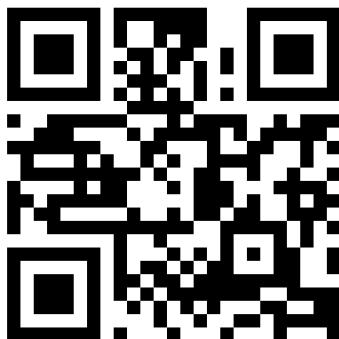
SUSCRÍBETE

¡NO TE PIERDAS NUESTRAS
PUBLICACIONES!

www.revistasanrafael.com



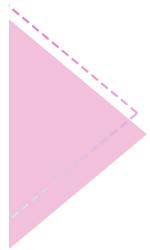
ESCANEA



facebook

YouTube

Spotify®



**REVISTA SAN
RAFAEL**



YouTube



Spotify®

DIRECTORA: ANA CECILIA MENA MUÑIZ

ASESORA: RAFAELA ESPINOZA MENA

www.revistasanrafael.com

