

Edición 18

agosto 2025

Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

- ESCALADORES DEL SENTIDO: ENTRE CUMBRES Y ABISMOS.
Clara Martínez Sánchez.
- EL CEREBRO DURANTE EL PROCESO DE DUELO.
Aris Abreu Fernández.
- CUANDO EL MOVIMIENTO SE CONVIERTA EN SENTIDO DE VIDA.
Helem Trujillo.
- SAN VICENTE DE PAÚL: UN LEGADO DE AMOR Y SERVICIO.
- HÉROES REALES: SAN VICENTE DE PAÚL
- HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.

Colaboración: foto de portada
Vicente Ángeles Montiel



www.revistasanrafael.com



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

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

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

★ **Clara Martínez Sánchez (Colombia)**, querida amiga de nuestra revista, nos sorprende con “**Escaladores del sentido: entre cumbres y abismos**”. Con su pluma nos conduce por los territorios más desafiantes de la existencia, donde las caídas y ascensos interiores se convierten en oportunidades para descubrir la grandeza del espíritu humano. Además, nos invita a ser parte de la formación en Análisis Existencial y Logoterapia, organizada por el Proyecto Autotrascendencia, un espacio de formación que nutre tanto lo académico como lo vital. **Sus obras, disponibles en Librería Paulinas**, son faros imprescindibles para todo buscador que anhela iluminar su camino con profundidad y esperanza.

★ **Aris Abregu Fernández (República Dominicana)**, tanatóloga de gran sensibilidad, nos regala “**El cerebro durante el proceso de duelo**”. En este artículo nos conduce por las huellas que la pérdida deja en nuestra biología y en nuestra psique, revelando cómo el cerebro, en medio del dolor, despliega sorprendentes mecanismos de adaptación. Su mirada nos ayuda a comprender que, aun en el sufrimiento más profundo, la esperanza puede germinar y abrir nuevos horizontes. Además, a través de su página en **Instagram @duelosesperanzavida**, nos ofrece un espacio vivo de acompañamiento, reflexión y recursos para transformar el duelo en un camino de resiliencia y sentido.

★ **Hellem Trujillo (Perú)** nos entrega un artículo inspirador: “**Cuando el movimiento se convierte en sentido de vida**”. Desde su experiencia en los centros de rehabilitación, nos muestra cómo los aeróbicos trascienden lo físico para convertirse en una herramienta de sanación integral. Cada ejercicio se transforma en un puente hacia la esperanza, ayudando a recuperar no solo movilidad, sino también confianza, autoestima y sentido de propósito. Su propuesta nos recuerda que el movimiento, acompañado de amor y entrega, puede ser una fuente poderosa de resiliencia y de encuentro con la vida.

★ **San Vicente de Paúl: un legado de amor y servicio**. Nuestra revista ha inaugurado la sección Héroes Reales, dedicada a hombres y mujeres de carne y hueso que, gracias a su fe, devoción y entrega, transformaron el mundo. Recordar a San Vicente de Paúl es recordar que la verdadera grandeza se edifica sobre el amor y el servicio que Jesucristo nos enseñó. Nuestro homenaje es también un llamado: que las nuevas generaciones conozcan estas huellas luminosas y se fortalezcan en ellas.

✉ En nuestra sección **Horizontes Literarios**, les compartimos libros recomendados que invitan a la introspección, al pensamiento crítico y al crecimiento personal.

★ Además, queremos invitarlos a participar en eventos de gran valor organizados por nuestros amigos y aliados:

- **Formación integral en análisis existencial y logoterapia**, ofrecida por Proyecto Autotrascendencia. **Inicio: 27 de agosto**.
- **Taller presencial – Eneagrama**, a cargo de nuestro gran amigo Francisco Camacho, organizado por el **Centro Cultural Loyola de Monterrey**. **Inicio: 1 de septiembre**.
- **Masterclass de Análisis Existencial y Logoterapia: “Brújula para un camino de vida en plenitud”**, a cargo de ILAE. Fecha: **27 de septiembre**.
- **Curso “El Poder de Sentir” para personas PAS**, impartido por nuestra querida amiga Gabriela Guzmán Arnaud, organizado por el Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica. **Inicio: 7 de octubre**.

★ También recomendamos seguir la página de **Neura – Centro de Neurocirugía**, que nos mantiene informados sobre los últimos avances científicos y, sobre todo, sobre cómo la medicina debe ejercerse con amor y profunda humanidad.

★ No olviden seguir al **CEDIT – Centro de Estudio, Docencia e Investigación en Terapia Relacional Ética** en Facebook (**CEDIT-INT**), donde encontrarán propuestas profundas y comprometidas con el desarrollo del vínculo humano.

📺 Y como siempre, los invitamos a sintonizar nuestros programas:

- **Sentido de Vida** – Todos los sábados en YouTube: [@sentidodevida-atlanta](#)
- **Aquí para ti** – Disponible en Facebook a través de EuroTVPerú

🌐 Y a seguirnos en nuestras plataformas digitales:

- Página web: www.revistasanrafael.com
- Podcast: Revista San Rafael en Spotify
- Canal de YouTube: [@RevistaSanRafael](#)



CONTENIDO

- 03 ESCALADORES DEL SENTIDO: ENTRE CUMBRES Y ABISMOS.
- 10 EL CEREBRO DURANTE EL PROCESO DE DUELO.
- 16 CUANDO EL MOVIMIENTO SE CONVIERTA EN SENTIDO DE VIDA.
- 23 SAN VICENTE DE PAÚL: UN LEGADO DE AMOR Y SERVICIO QUE SIGUE VIVO
- 25 HÉROES REALES: SAN VICENTE DE PAÚL.
- 30 HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.

ESCALADORES DEL SENTIDO: ENTRE CUMBRES Y ABISMOS



Clara Martínez Sánchez

- Doctorando en Psicología (U. de Flores, Argentina)
- Postgrado y Diplomado en Logoterapia y Análisis Existencial.
- Especialista en Docencia Universitaria.
- Psicóloga clínica, psicoterapeuta, logoterapeuta y analista existencial de niños, adolescentes y adultos.
- Maestrante en Creación Literaria.
- Conferencista y docente internacional.
- Escritora.
- Directora de la Red Faros de Sentido
- Atención clínica a niños, adolescentes y adultos.

Autora:

- Crianza con sentido (ed. Paulinas).
- Del abismo de la depresión a las cumbres de una vida en plenitud (ed. Paulinas).
- La fuerza interior (ed. Paulinas).
- Las estaciones emocionales (ed. Paulinas).

WWW.FAROSDESENTIDO.ORG



@FAROSDESENTIDO

Este hermoso cuadro llamado “El caminante sobre el mar de nubes”, del alemán Caspar David Friedrich, como su nombre lo dice, nos muestra a un hombre firme, seguro, sereno, apoyado en un bastón, parado sobre las rocas, en un mar de nubes, donde las cumbres cercanas son puntadas y abruptas, mientras que las más lejanas son redondas y armoniosas. Precisamente las más lejanas son las más hermosas, a pesar de que las cumbres cercanas puedan ser peligrosas y poco apetecibles; son las lejanas las que nos dan la fuerza interior para continuar. Un cielo claro, aunque nublado, sin embargo, nos permite vislumbrar el horizonte.

Imaginemos por un instante a este hombre: este caminante se detiene, se para de frente al abismo, ¿en qué momento existencial se encontrará? ¿Logró llegar a su cumbre con algún propósito?, ¿o acaso se lanzará desde lo más alto?, ¿o quizás dará vuelta atrás y bajará por el otro lado de la cumbre?, ¿quizás por un camino menos escarpado y peligroso? Tal vez muchos de nosotros hemos estado en ese dilema existencial: ser o no ser. Todos nos hemos observado en ese lugar, quizás algunos hemos retrocedido, otros han avanzado y caído al vacío, e incluso algunos osados que decidieron ver hacia abajo de forma arriesgada el fondo del abismo hayan resbalado.

Todos hemos llegado a la cumbre, pero también hemos descendido. Me gusta este cuadro porque me refleja los vaivenes en la búsqueda del sentido en la vida y el desafío que implica liberar nuestra fuerza interior para lograr esas cumbres en la búsqueda de la plenitud existencial.

Cuando hablamos de llegar a la cumbre, no estamos hablando de éxito, de lograr todo; cuando nos referimos a la cumbre, estamos hablando del momento donde logramos percibir y sentir, al menos por unos instantes, acariciar el sentido en la vida, la plenitud de la existencia y los sentimientos asociados: la satisfacción, la alegría, la felicidad, la unión, el amor, un estado de paz interior, alcanzar un logro, la satisfacción de saber que podemos tener propósitos y lograrlos. Cada uno tiene su propia altura de cumbre; mi cumbre no es tu cumbre y vamos sumando cumbres, incluso hasta las que no logramos. En el momento se convierten en retos y en nuevos propósitos, que hacen que quizás, al abandonar unas logremos otras.

Algunas cumbres las alcanzamos individualmente, en soledad, esas cumbres interiores con nuestros estados de ánimo, con nuestros propios pensamientos; cumbres familiares, cuando logramos la unión familiar y vivimos los valores filiales superando crisis emocionales, afectivas, económicas; cumbres sociales, cuando logramos consolidar amistades y

reafirmar vínculos interpersonales y vivenciar encuentros existenciales; cumbres comunitarias, cuando aportamos algo a la comunidad y no solo a nosotros mismos; cumbres humanas, cuando exaltamos los valores, la dignidad y la humanidad a veces perdida.

Todos debemos cumplir cumbres diarias, cada propósito es una cumbre, la suma de varias cumbres: el Everest. Al final nadie sabe el esfuerzo y la sed con que vivimos y pasamos día a día. Para algunos una cumbre simplemente podría ser, como en la depresión, levantarse de la cama y pasar el día intentando descubrir un propósito, para otros luchar contra el sueño y el cansancio, para otros trabajar y llegar a casa a besar a sus hijos y sentir su abrazo, para otros luchar contra una enfermedad incurable. A veces nos puede pasar lo que le ocurrió en 1959 al alpinista italiano Cesare Maestri, que aseguró haber completado la primera ascensión al Cerro Torre (3.128 metros), en la Patagonia, tras haber alcanzado la cumbre por una ruta de su cara este. Su compañero de cordada, el excelente escalador austriaco Toni Egger, fallecía durante el descenso a causa de una avalancha y el propio Maestri era rescatado unos días después por su compañero y amigo Cesare Fava al pie de la montaña, solo y medio enterrado en la nieve.

El Cerro Torre, con sus 3.128 metros, fue considerado por mucho tiempo imposible, su escalada fue considerada muy dura no solo a causa de las paredes verticales de granito, sino también por el tiempo inestable de la Patagonia. Ambos escaladores lograron la cumbre, pero en el descenso Toni Egger cayó y murió y con él las fotografías que demostraban que habían logrado la cumbre, por ello la comunidad de alpinistas pusieron en duda su hazaña. Es posible que a veces no tengamos pruebas o evidencias materiales de nuestras cumbres, pero en nuestro interior cada cumbre suma a nuestro sentido de la vida.

CUMBRES EXISTENCIALES

Hablamos de cumbres existenciales cuando nos referimos a momentos en los que sentimos estados afectivos, emocionales, relacionales y espirituales en donde abrazamos el sentido en la vida. Es importante reconocer que la vida no es plana, es decir, no siempre vamos a estar en momentos de plenitud o en momentos de crisis; la vida, según las circunstancias, posee altos y bajos. Lo valioso de esos altibajos es aprender de nosotros mismos, de las experiencias y vivencias que nos permiten crecer, pues el desarrollo humano es necesario para avanzar; la vida es cambio y transformación.

¿Cuáles son algunas formas de alcanzar cumbres existenciales?

Viktor Emil Frankl, psiquiatra y neurólogo austriaco, padre de la logoterapia y el análisis existencial, nos propone tres vías principales para ampliar la percepción del sentido de la vida:

- 1. Valores creativos:** Son aquellos que se encarnan a partir de la capacidad del hombre para dar al mundo su modo de ser peculiar en una respuesta concreta. Ejemplo paradigmático de ello es el trabajo. Otra forma de realizarnos es a través de la expresión artística, pues el hombre descubre un sentido en el quehacer o crear humano: el “homo faber”.
- 2. Valores vivenciales:** También conocidos como valores de experiencia, se caracterizan por su gratuidad; es decir, son aquellos valores que el ser humano está capacitado para recibir del mundo por su contacto con la naturaleza, a través de sus sentidos, y por su contacto con sus semejantes, a través del amor. El sentido se encuentra a través de una experiencia, en amar a alguien: el homo amans.

3. Valores de actitud: Son aquellos que se encarnan a partir de la capacidad del hombre para encontrar un sentido a su sufrimiento, logrando transformar una tragedia personal en un triunfo, siendo, por lo tanto, la facultad más humana del hombre. Frankl describe la siguiente ecuación: “**S - D - S**”, que significa “sufrimiento = dolor - sentido”. Para llevar a cabo el valor de la actitud, el hombre deberá encontrar un sentido a su dolor, transformando la ecuación de la siguiente manera: “**S = D + S**”. El sentido se halla en una situación inesperada, que sorprende, en donde lo importante es la actitud con que se afronta el destino inevitable e inexorable, el que descubre el sentido del sufrimiento: el homo patiens.

Como conclusión, entonces podemos vivenciar en el camino del descubrimiento del sentido de la vida cumbres creativas, cumbres experienciales y cumbres actitudinales:

Cumbres creativas

Llamaremos cumbres creativas a los caminos o tareas encaminadas a despertar, reafirmar o fortalecer actos o vivencias creativas (valores de creación).

Cumbres experienciales

Llamaremos cumbres experienciales a los caminos o tareas encaminadas a despertar, reafirmar o fortalecer actos o vivencias experienciales (valores de experiencia o vivenciales).

Cumbres actitudinales

Llamaremos cumbres actitudinales a los caminos o tareas encaminadas a despertar, reafirmar o fortalecer actos o vivencias actitudinales (valores de creación).

Permítete transitar tus cumbres existenciales; de esta manera podrás transitar con esa fuerza interior tus abismos. Somos escaladores del sentido en la vida: entre abismos y cumbres.

ANÁLISIS EXISTENCIAL Y LOGOTERAPIA

PROGRAMA INTERNACIONAL PARA UNA FORMACIÓN INTEGRAL



OBJETIVO: FORMAR LOGOTERAPEUTAS, ANALISTAS Y ACOMPAÑANTES EXISTENCIALES, A PARTIR DE UNA METODOLOGÍA TEÓRICA, PRÁCTICA Y VIVENCIAL FUNDAMENTADA EN LAS APORTACIONES FILOSÓFICAS, PSICOLOGICAS Y TERAPÉUTICAS DE VIKTOR E. FRANKL.



INICIO: 27 DE AGOSTO DE 2025

Duración: 5 semestres



MIÉRCOLES

10:00 A 14:00 MX

11:00 A 15:00 COL



SESIONES POR ZOOM

INFORMES E INSCRIPCIONES:

Whatsapp

+52 492 145 62 22

+52 492 544 72 13

AVALADO POR



27 AGOSTO 2025



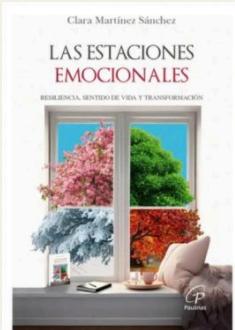
+52 492 145 62 22

+52 492 544 72 13

SEGUNDA GENERACIÓN

Buy Now

Facebook: Faros de Sentido • infogram: @farosdesentido • www.farosdesentido.org



Adquiérelos aquí:
www.libreriapaulinas.com



WWW.LIBRERIAPAULINAS.COM

EL CEREBRO DURANTE EL PROCESO DE DUELO



Aris Abreu Fernández

- Dominicana, mamá de Carlos y Ariel.
- Licenciada en Mercadotecnia.
- Tanatóloga clínica e infantil.
- Psicóloga en formación.
- Logoterapeuta en formación.
- PEBRES (persona con experiencia basada en realidad con entrenamiento).
- Estudios en violencia de género.



@DUELOESPERANZAVIDA

El duelo es una experiencia profundamente humana, inevitable cuando enfrentamos la pérdida de alguien a quien amamos o de algo que tenía un gran valor para nosotros. No se trata únicamente de tristeza: en realidad, nuestro cerebro atraviesa una serie de cambios que afectan la forma en que pensamos, sentimos y actuamos.

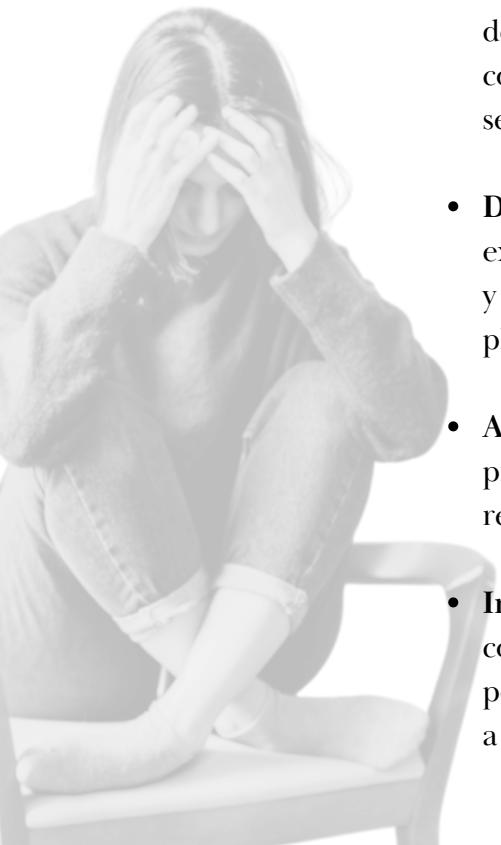
En este periodo, distintas áreas cerebrales se ven involucradas. La amígdala, encargada de procesar emociones como el miedo y la tristeza, tiende a estar más activa, provocando reacciones emocionales intensas. La corteza prefrontal, que nos ayuda a regular las emociones y a tomar decisiones con calma, puede funcionar con menos eficacia, lo que explica la dificultad para concentrarse o pensar con claridad. El hipocampo, clave para la memoria, también se ve afectado, generando recuerdos intrusivos o dificultad para crear nuevos recuerdos.

Es común, por ejemplo, extraviar objetos importantes. Recuerdo a una amiga que pasó tres días buscando sus gafas... y al final las encontró en la nevera. Pequeños descuidos así son parte del impacto que el duelo provoca en nuestra mente.

Otro cambio se produce en el sistema de recompensa del cerebro, relacionado con la motivación y el placer. La ausencia del ser querido puede reducir la actividad de este sistema, causando apatía o desinterés por actividades que antes eran agradables.

CAMBIOS CEREBRALES A LO LARGO DEL DUELO

Aunque cada persona vive su duelo de forma única, existen patrones generales:

- 
- A black and white photograph of a woman sitting at a desk. She is leaning forward with her head in her hands, appearing distressed or overwhelmed. Her hands are clasped over her forehead. In front of her is a white mug.
- **Impacto inicial:** El shock activa la respuesta de estrés, liberando hormonas como el cortisol. Aparecen síntomas como insomnio, sensación de irrealidad o ansiedad intensa.
 - **Dolor agudo:** El sistema límbico domina la experiencia, las emociones son muy intensas y el pensamiento racional queda en segundo plano.
 - **Adaptación:** Poco a poco, la corteza prefrontal recupera su capacidad para regular las emociones.
 - **Integración:** El cerebro incorpora la pérdida como parte de la historia personal, permitiendo reconstruir proyectos y abrirse a nuevos significados.

HERRAMIENTAS QUE FAVORECEN LA RECUPERACIÓN

La ciencia ha identificado prácticas que pueden ayudar al cerebro a recuperarse después de una pérdida:

- **Terapia psicológica:** permite procesar emociones y replantear pensamientos que generan sufrimiento.
- **Actividad física:** Caminar, nadar o cualquier ejercicio regular estimula la producción de neurotransmisores como serotonina y dopamina.
- **Mindfulness y meditación:** reducen la reactividad emocional y fortalecen la autorregulación.
- **Apoyo social:** Rodearse de personas que escuchen sin juzgar activa circuitos cerebrales asociados a la seguridad emocional.
- **Rutinas saludables:** Cuidar el sueño, la alimentación y pasar tiempo al aire libre favorece la plasticidad cerebral.
- **Escritura terapéutica:** Poner en palabras la experiencia ayuda a darle sentido.
- **Actividades creativas:** pintar, escribir, tocar música o cualquier forma de expresión artística crea nuevas conexiones neuronales.

RECOMENDACIONES ÚTILES DURANTE EL DUELO.

En esta etapa es recomendable evitar decisiones importantes que puedan tener consecuencias irreversibles, como vender una casa o un coche. Las emociones cambian con rapidez y, a veces, lo decidido en un momento de dolor no refleja lo que realmente queremos.

Expresarse es vital. Guardar todo lo que sentimos puede terminar afectando nuestra salud física y mental. No es el paso del tiempo lo que cura, sino lo que hacemos mientras este pasa. El duelo no desaparece por sí solo: hay que trabajararlo.

MI EXPERIENCIA PERSONAL

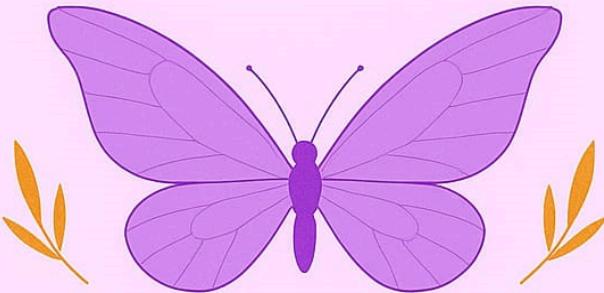
En mi propio camino de duelo, he encontrado fortaleza en formarme como acompañante, compartir lo aprendido con otros y ofrecer apoyo y acompañamiento a otros corazones en duelo; la lectura, el estudio y la apertura a nuevos conocimientos han sido bálsamos para mi mente.

Servir a otros corazones en duelo no solo honra la memoria de mi hijo, sino que me ayuda a seguir adelante con esperanza.

Honro la memoria de mi amado hijo Carlos sirviendo a otros corazones en duelo.



Duelo con propósito



Duelo con propósito

*Sigueme en esta
página donde
hablamos
de duelo con propósito
y esperanza*

[@dueloesperanzavida](https://www.instagram.com/@dueloesperanzavida)



TALLER PRESENCIAL ENEAGRAMA

INICIAMOS
LUNES 1 DE SEPTIEMBRE
Horario: 19:00 a 22:00 h

Duración: 14 sesiones

Frecuencia: semanal

Inscripción: \$250 MXN

Cuota de recuperación:

3 mensualidades de \$1,500 MXN

REGISTRO



Imparte:
Francisco Camacho

📞 52 81 8656 5531

📞 (81) 8333 2504

📍 Belisario Domínguez, 2145 Pte. Col. Obispado, Monterrey, N. L.



+52 81 8656 5531

Cuando el movimiento se convierte en sentido de vida



HELEM TRUJILLO

- Psicóloga clínica, experiencia en terapia cognitivo-conductual, terapia de aceptación y compromiso y otras modalidades terapéuticas.
- Instructora de aeróbicos: Experta en diseñar y dirigir programas de ejercicio físico para promover la salud y el bienestar.
- Psicóloga en centros de tratamiento y rehabilitación.
- Especialista en desarrollo de programas de salud mental.
- Asistencia a poblaciones vulnerables (personas con discapacidad, adultos mayores y jóvenes en riesgo).
- Diseñadora gráfica.
- Fotógrafa.

Cuando crucé por primera vez las puertas de un centro de rehabilitación, no imaginaba que el ejercicio aeróbico se convertiría en una herramienta tan poderosa para acompañar procesos de desintoxicación. En ese momento llevaba contigo solo el deseo de aportar algo desde lo que más conocía: el movimiento, la disciplina corporal y el poder de la actividad física para transformar no solo cuerpos, sino también mentalidades y emociones.

Hoy, tras más de dos años de trabajo constante con residentes que luchan por superar las adicciones, puedo afirmar que el ejercicio aeróbico no solo ha mejorado su salud física, sino que se ha convertido en un aliado en la construcción de motivación, autoestima y resiliencia. En este tiempo, he sido testigo de cómo una clase de aeróbicos puede significar mucho más que sudor y esfuerzo: puede ser una ventana hacia una nueva forma de vida.

El ejercicio como apoyo en la desintoxicación

Los procesos de desintoxicación suelen ser difíciles, dolorosos y emocionalmente desgastantes. El cuerpo, acostumbrado a depender de sustancias, atraviesa fases de malestar físico y ansiedad. Frente a ello, descubrí que los aeróbicos funcionan como un mecanismo natural de regulación y liberación.

El movimiento constante, el ritmo de la música y la activación del sistema cardiovascular generan endorfinas que disminuyen los síntomas de abstinencia y el estrés. Durante estos dos años observé cómo, después de una rutina, muchos residentes mostraban rostros más serenos, menos tensión y un ánimo renovado para continuar con el resto de actividades terapéuticas del día.

Desde mi mirada como psicóloga, puedo asegurar que los aeróbicos no reemplazan un proceso integral, pero sí lo complementan de forma eficaz: ayudan a sobrellevar la ansiedad, reducen la posibilidad de recaídas y fortalecen al cuerpo para resistir el desgaste de la abstinencia.



Motivación y autoestima: verse mejor, sentirse mejor

Uno de los logros más notables de este trabajo ha sido presenciar cómo los residentes comienzan a reconciliarse con su propia imagen. Al inicio, muchos llegan con baja autoestima, descuido físico o con la sensación de haber “perdido todo”. Sin embargo, el ejercicio aeróbico les permite reencontrarse con un cuerpo capaz, fuerte y en transformación.

Recuerdo a un residente que, tras varias semanas, me dijo: “*Psicóloga, ya no me escondo en el espejo. Ahora me gusta ver que me estoy recuperando*”. Ese tipo de comentarios reflejan un cambio profundo, la motivación de “verse mejor” va de la mano con el deseo de seguir rehabilitando y mantenerse lejos de las drogas. Como psicóloga e instructora, veo en cada logro físico al completar una rutina, resistir la fatiga, es una victoria personal que alimenta la confianza. El ejercicio, no solo moldea músculos, también moldea la percepción de sí mismos.

Prevención de enfermedades: un cuerpo más sano, una mente más fuerte.

En estos dos años he comprobado que el ejercicio aeróbico reduce los riesgos de enfermedades comunes en los residentes: obesidad, problemas cardiovasculares, diabetes o debilidad muscular. En muchos casos, los efectos del consumo prolongado de drogas habían dejado al cuerpo en condiciones frágiles, pero con rutinas adaptadas, los residentes fueron recuperando resistencia, coordinación y energía. Esto también influye en el aspecto psicológico. Al sentirse más saludables, ayudan a los residentes a tener mayor retención de la información y a mejorar la memoria, muchos comienzan a creer en la posibilidad de una vida plena. Saber que su cuerpo vuelve a responder, que ya no están tan vulnerables a enfermedades, se convierte en un motor adicional para mantenerse en rehabilitación.

Ejercicio como herramienta de rehabilitación integral

La rehabilitación no se limita a dejar una sustancia: implica aprender a vivir de manera diferente. En este proceso, el trabajo multidisciplinario es fundamental, pues cada profesional cumple un rol decisivo en la recuperación integral de los residentes, como acompañan desde la raíz emocional y cognitiva, ayudando a comprender las causas del consumo, a fortalecer habilidades para la vida y a prevenir recaídas con estrategias de afrontamiento. En paralelo, médicos, terapeutas y trabajadores sociales suman sus esfuerzos para que el residente encuentre un soporte integral.

Dentro de este abordaje, los aeróbicos se han convertido en una herramienta concreta y visible que los residentes pueden llevar consigo al salir del centro. No todos contarán con psicólogos, grupos de apoyo o programas comunitarios después de culminar su proceso, pero siempre podrán salir a caminar, correr o hacer rutinas básicas de aeróbicos. Este hábito les da una opción real de autocuidado, una estrategia eficaz para manejar la ansiedad y una fuente de satisfacción personal accesible y económica.

De esta manera, el ejercicio no compite con otras intervenciones, sino que las complementa, reforzando el trabajo de los profesionales de la salud mental y física. Los aeróbicos se transforman así en una herramienta preventiva frente a las recaídas: cuando la tentación aparece, muchos recuerdan que el movimiento es una alternativa saludable para canalizar la tensión. La importancia del ejercicio físico en la rehabilitación permite reconocerlo como un pilar que, junto al acompañamiento psicológico, da a los residentes la oportunidad de reconstruir sus vidas con más fuerza y esperanza.

Una experiencia transformadora para mí

No puedo dejar de lado lo que estos dos años, en base a mi experiencia, el movimiento se ha convertido en un camino de esperanza. Porque en cada salto, en cada respiración agitada, en cada gota de sudor, los residentes no solo se liberan del pasado, también se acercan al futuro que merecen. La disciplina física trasciende el cuerpo; es, en realidad, una disciplina del espíritu. He aprendido a valorar más la resiliencia de las personas, a reconocer que cada esfuerzo, por pequeño que parezca, puede ser el inicio de un cambio radical. Cada aplauso al finalizar la clase, cada risa compartida en medio del cansancio, cada palabra de agradecimiento de los residentes me ha mostrado que el ejercicio también es una terapia de humanidad.

Como instructora y psicóloga, me siento profundamente agradecida de haber sido parte de esa rutina de resiliencia, donde los aeróbicos no solo fortalecieron cuerpos, sino que también ayudaron a salvar vidas.

Conclusión: movimiento que salva vidas



Al mirar hacia atrás, confirmó que la rehabilitación no es un camino individual ni una fórmula rígida, sino un proceso de construcción colectiva que necesita de múltiples herramientas para sostenerse en el tiempo. El ejercicio aeróbico, más allá de ser una actividad física, se convierte en un puente hacia la motivación, el autocuidado y la posibilidad de que cada residente experimente que aún puede sentirse pleno en cuerpo y mente.

Víktor Frankl, padre de la logoterapia, nos recuerda que “*quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo*”. En los aeróbicos, muchos residentes han encontrado ese “cómo”: una vía sencilla, accesible y transformadora que les devuelve el sentido de control sobre sus vidas. No se trata solo de fortalecer músculos, sino de reconstruir voluntades, de recuperar la esperanza y de brindarles una herramienta práctica para enfrentar las tentaciones que surgen después de la desintoxicación.

Por ello, integrar los aeróbicos como un pilar importante en los programas de rehabilitación no es un añadido opcional, sino una apuesta consciente por el bienestar integral. Es abrir una ventana de luz que demuestra que la superación es posible y que el movimiento, acompañado de la guía profesional y el trabajo multidisciplinario, puede convertirse en el motor de una vida nueva.



MASTER CLASS

Entrada Libre



LOGOTERAPIA EXISTENCIAL y A.E.

BRÚJULA PARA UN CAMINO DE VIDA EN PLENITUD

LOGOTERAPIA = CAMINO DE HUMANIZACIÓN

CONCIENCIA - AUTOTRASCENDENCIA

LIBERTAD-RESPONSABILIDAD

VOLUNTAD DE SENTIDO

IDENTIDAD = MISIÓN

SENTIDO DE LA VIDA



www.ilae.atlanta.com

LUNES 22 DE

SEPTIEMBRE 2025

08:00 PM de Atlanta

Inscribirse en:

sentidodevida.atlanta@gmail.com



"TODAS LAS BATALLAS EN LA VIDA SIRVEN PARA ENSEÑARNOS ALGO,
INCLUSIVO AQUELLAS QUE PERDEMOS"

MASTER CLASS

22 DE SEPTIEMBRE

Online

ENTRADA LIBRE

San Vicente de Paúl: un legado de amor y servicio



Hablar de San Vicente de Paúl es hablar de un hombre que transformó el sufrimiento en esperanza y la caridad en un movimiento vivo que atraviesa los siglos. Nacido en Francia en 1581, Vicente de Paúl se encontró con un mundo marcado por la pobreza, la desigualdad y el abandono de los más vulnerables. Lejos de encerrarse en la indiferencia, eligió vivir al servicio de quienes no tenían voz ni rostro en la sociedad.

Su misión comenzó con pequeños gestos, atendiendo a campesinos enfermos y a niños abandonados, pero con el tiempo fue construyendo una verdadera red de ayuda que trascendía los límites de su tiempo. Fundó la Congregación de la Misión (conocidos como “paúles” o “lazaristas”), destinada a la formación de sacerdotes y al servicio directo de los pobres. Más adelante, junto a Santa Luisa de Marillac, dio vida a las Hijas de la Caridad, mujeres consagradas que, en lugar de vivir en conventos, salían a las calles y hospitales a cuidar de huérfanos, enfermos y marginados.



Lo revolucionario en San Vicente de Paúl no fue solo su sensibilidad, sino su capacidad de organizar la caridad. Entendió que amar al prójimo no bastaba con un impulso momentáneo: era necesario crear estructuras que aseguraran la ayuda continua y efectiva. Así nacieron hospitales, hospicios, orfanatos y obras de misericordia que se multiplicaron en toda Europa y que aún hoy continúan extendiéndose en el mundo.

Pero más allá de las obras visibles, el corazón de San Vicente estaba en una convicción radical: cada ser humano es imagen de Dios, especialmente los más pobres. Para él, servir al necesitado era un encuentro con Cristo mismo. En sus propias palabras, “los pobres son nuestros amos y señores”. Esa visión cambió la manera de entender la caridad, que ya no era una limosna ocasional, sino un estilo de vida que dignifica tanto al que recibe como al que da.

Su vida nos interpela hoy con fuerza. En tiempos donde la indiferencia, el individualismo y la prisa nos alejan del dolor ajeno, San Vicente nos recuerda que la verdadera grandeza no se mide en títulos ni riquezas, sino en la capacidad de amar y servir. Nos muestra que cada persona, por sencilla que sea, puede ser instrumento de transformación social si actúa con constancia y fe.

Mirar a San Vicente de Paúl es mirarnos a nosotros mismos y preguntarnos:

¿Qué tanto somos capaces de salir de nuestra comodidad para acercarnos a quien sufre?

¿Ponemos nuestros talentos al servicio de los demás o los guardamos solo para nosotros?

¿Estamos creando, como él, espacios donde la solidaridad se convierta en una estructura que perdure?

El legado de San Vicente no terminó con su muerte en 1660. Vive en cada hospital, en cada comedor, en cada obra vicentina esparcida por el mundo. Pero sobre todo, vive cada vez que un ser humano decide mirar a otro con compasión y actuar.

San Vicente de Paúl nos invita a un desafío simple y profundo: transformar la caridad en un estilo de vida. Y quizás, en ese gesto de amor concreto hacia los demás, encontraremos también nuestra propia plenitud.

NACIÓ EN 1581 EN UN PEQUEÑO
PUEBLO DE FRANCIA: POUY

DESDE JOVEN SOÑABA CON SER Sacerdote...
NO PARA HONORES, SINO PARA SERVIR A DIOS

San Vicente de Paul

ORGANIZAR LA CARIDAD
ERA LA ÚNICA FORMA DE
QUE NUNCA FALTARA
AYUDA



FUNDÓ LA CONGREGACIÓN
DE LA MISIÓN,
SACERDOTES PARA SERVIR
A LOS POBRES.

"APÓSTOL DE LA
CARIDAD" Y
"PADRE DE LOS
POBRES"

JUNTO A SANTA LUISA DE
MARILLAC CREARON A LAS HIJAS
DE LA CARIDAD. ATENCIÓN DIARIA
DE LOS POBRES Y ENFERMOS EN
SUS HOGARES Y HOSPITALES.

PATRÓN DE TODAS LAS OBRAS DE CARIDAD

héroes reales

CURSO

“EL PODER DE SENTIR”

LA ALTA SENSIBILIDAD Y LAS PERSONAS SENSIBLES PAS.

**DIRIGIDO A: PROFESIONALES DE LA SALUD,
EDUCADORES, PADRES DE FAMILIA Y PERSONAS
ALTAMENTE SENSIBLES.**

**MODALIDAD DEL CURSO:
PRESENCIAL POR ZOOM.**

MÓDULOS:

*MÓDULO I. COMPRENDER LA ALTA
SENSIBILIDAD Y SUS IMPLICACIONES EN LA VIDA
DE LAS PERSONAS PAS.

*MÓDULO II. HERRAMIENTAS DE GESTIÓN
PARA LA ALTA SENSIBILIDAD PAS.



MTRA. GABRIELA GUZMÁN ARNAUD.

INVESTIGADORA DE ALTA
SENSIBILIDAD EN SENSITIVITY
RESEARCH.

SE PUEDEN TOMAR LOS MÓDULOS POR SEPARADO, PERO
LO ACONSEJABLE ES CURSAR AMBOS EN EL ORDEN
ESTABLECIDO.



**CURSO COMPLETO DEL MARTES 07 DE OCTUBRE AL
MARTES 02 DE DICIEMBRE DE 2025.**

- *MÓDULO I. DEL 07 AL 28 DE OCTUBRE.
- *MÓDULO II. DEL 11 AL 02 DE DICIEMBRE.



HORARIO: MARTES DE 12:00 A 14 HRS MÉXICO.

- *15:00 A 17:00 HRS ARGENTINA.
- *20:00 A 22:00 HRS ESPAÑA.



INFORMES WHATSAPP:

- *52 443 131 5223 MÉXICO.
- *34 652 243 505 ESPAÑA.

**20% DE DESCUENTO
DURANTE EL MES DE
SEPTIEMBRE.**

CUPO LIMITADO.

**COSTO DEL CURSO
COMPLETO: \$3,000.00 MXN/150
EUROS/DÓLARES.
POR MÓDULO:
\$1,500.00 MXN/75 EUROS/DÓLARES.**

A LAS PERSONAS QUE SE INSCRIBAN A AMBOS
MÓDULOS SE LES DARÁ GRATUITAMENTE UNA
SESIÓN DE ASESORÍA PRIVADA CON LA MTRA.
GUZMÁN.



Neurotrauma (TEC)

Toda caída y golpe en la cabeza es potencialmente peligroso y debe ser evaluada por un especialista.



Tumores Cerebrales

El diagnóstico oportuno y tratamiento en manos de un especialista en tumores brinda mejores resultados, minimizando las secuelas neurológicas.



Neurocirugía Pediátrica

Las enfermedades en niños representa un mayor reto, por eso contamos con neurocirujanos pediátricos del Hospital de Niño Lima en nuestro equipo.



Cirugía de columna

En manos expertas, los riesgos de la cirugía de columna son mucho menores.



Neura

CENTRO DE NEUROCIRUGÍA CUSCO



**Jhamil
Hinojosa**
Director



Kely Quirita
Neurointensivismo



**Ronald
Sanchez**
Neurocirugía



**Yerica
Alvarado**
Instrumentación
Quirúrgica



**Jorge
Obando**
Anestesiología



**Blanca
Muro**
Anestesiología

+51 972 393 882
neuracusco@gmail.com

>CEDIT>

CENTRO DE ESTUDIO, DOCENCIA E
INVESTIGACIÓN DE TERAPIA
RELACIONAL-ÉTICA

cedit.int@gmail.com



CEDIT-INT



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



The image features a stack of books and a pair of glasses resting on a wooden surface. In the center, a book is open, showing its title page which reads "EL HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL". Below the title is a circular emblem featuring a stylized eagle with wings spread wide.

EL HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL

BOOK SALE

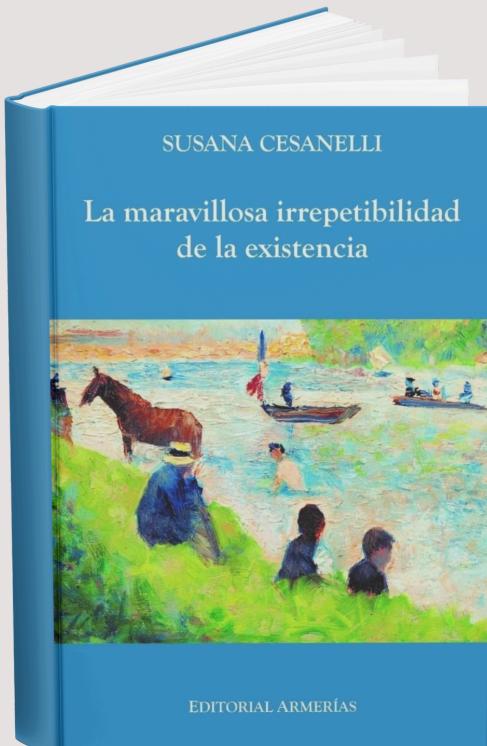


mercado
libre



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.

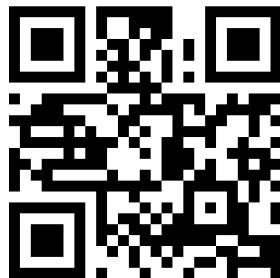
SUSCRÍBETE

¡NO TE PIERDAS NUESTRAS
PUBLICACIONES!

www.revistasanrafael.com



ESCANEÁ



facebook

YouTube

Spotify®



REVISTA SAN
RAFAEL



DIRECTORA: ANA CECILIA MENA MUÑIZ
ASESORA: RAFAELA ESPINOZA MENA

www.revistasanrafael.com

