

Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

- **LA INTRUSA QUE ENTRÓ A MI CUERPO.**
Anabella Penados Betancourt.
- **SANTIAGO: DONDE LA HERIDA CANTA Y LA ESPERANZA ARDE.**
Yasser Sosa Tamayo.
- **UNA AMIGA FIEL..." LA RESPIRACIÓN".**
Blanca Flor Deacon Castillo.
- **ECOS DE UNA VIDA: EL LEGADO QUE DEJAMOS MÁS ALLÁ DE LA MUERTE.**
Jhamil Hinojosa Motta.
- **HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.**



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

En esta décima novena edición de la Revista San Rafael, abrimos las puertas a un espacio de reflexión profunda y genuinamente 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.

Ponemos en sus manos artículos valiosos que inspiran y nos comprometen a construir, día a día, vínculos sanos con nosotros mismos y con los demás. Entre ellos, destacamos con especial orgullo:

★ **Licda. Anabella Penados Betancourt (Guatemala)**, entrañable amiga de nuestra revista, nos commueve con “*La intrusa que entró a mi cuerpo*”. En este escrito nos invita a reflexionar sobre la pérdida de salud como un duelo que transforma nuestras prioridades, pero cuyo impacto depende en gran medida de la actitud con la que lo afrontamos. Asimismo, nos guía hacia una mirada sensible cuando la enfermedad toca a un ser amado de la familia. Acompañemos a Anabella en esta profunda reflexión que nos anima a abrazar la vida con fuerza, incluso en medio de la fragilidad.

★ **Yasser Sosa Tamayo (Cuba)**, con su increíble talento para escribir y retratar la realidad, nos trae “*Santiago: donde la herida canta y la esperanza arde*”. Su pluma nos muestra el dolor de un pueblo que, a pesar de la indiferencia del mundo, se resiste a perder la esperanza. Yasser, con valentía y amor, dibuja sonrisas en medio de la adversidad. Desde la Revista San Rafael nos unimos a su labor, convencidos de que la indiferencia nunca debe ser opción. Estamos contigo, Yasser, y pedimos a Dios que te cuide y guíe en esta incansable entrega por tu gente, nuestra gente.

★ **Blanca Flor Deacon Castillo (Perú)**, querida amiga y maestra, nos regala “*Una amiga fiel... la respiración*”. De manera clara y maravillosa nos explica la conexión entre la respiración y el cerebro, los beneficios de la respiración consciente y cómo podemos incorporarla en nuestra vida diaria para vivir con mayor plenitud.

★ **Jhamil Hinojosa Motta (Perú)**, nuestro querido “doctor Batman”, nos inspira con “*Ecos de una vida: el legado que dejamos más allá de la muerte*”. Con gran sensibilidad nos invita a reflexionar sobre el día a día y la huella que vamos dejando en los demás. Su escrito nos lanza una pregunta poderosa: **¿Cuál es el legado que dejarías hoy?**

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

★ Además, les extendemos la invitación a participar en actividades de gran valor organizadas por nuestros amigos y aliados:

- **Curso “El Poder de Sentir” para personas PAS**, impartido por Gabriela Guzmán Arnaud (Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica). Inicio: 7 de octubre.
- **1ra Jornada de Logoterapia**, organizada por el Centro Cultural Loyola de Monterrey y Complejidad Humana. Fecha: 18 de octubre.
- **Diplomado de Logoterapia – Camino de Humanización**, organizado por ILAE Atlanta. Inicio: 11 de noviembre.
- **13er Encuentro Federal de Logoterapia y Perspectivas**, organizado por la Red de Logoterapia Cono Sur. Fecha: 6 al 8 de noviembre.

Mayor información se encuentra en el interior de la revista.

★ Recomendamos también seguir a Neura – Centro de Neurocirugía, que nos mantiene al día con los avances científicos y nos recuerda que la medicina, antes que nada, debe ejercerse con amor y profunda humanidad.

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

★ Y los invitamos a seguir a Duelos con Propósito: @duelosesperanzavida.

✉ Como siempre, ponemos a su alcance nuestros espacios de encuentro y diálogo:

- 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

🌐 Y recuerden seguirnos en nuestras plataformas digitales:

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



CONTENIDO

03	LA INTRUSA QUE ENTRÓ A MI CUERPO
10	SANTIAGO: DONDE LA HERIDA CANTA Y LA ESPERANZA ARDE.
16	UNA AMIGA FIEL..." LA RESPIRACIÓN".
24	ECOS DE UNA VIDA: EL LEGADO QUE DEJAMOS MÁS ALLÁ DE LA MUERTE.
31	HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.

LA INTRUSA QUE ENTRÓ A MI CUERPO



**Licda. Anabella Penados
Betancourt**

- Historiadora con maestría en mediación y resolución de conflictos
- Tanatóloga certificada



ANABELLA@MEDIANDOCONVOZ.COM



WWW.MEDIANDOCONVOZ.COM



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



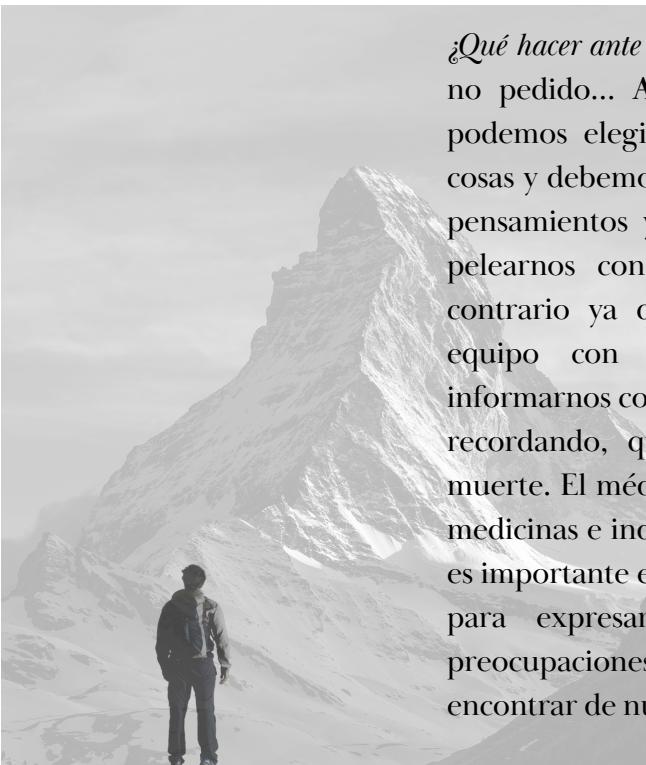
Me sentía tranquila, contenta, con proyectos y sueños que quería realizar cuando de repente una intrusa irrumpió en mi vida. Se coló de repente, tal vez dio avisos, pero no me percaté de ellos. Fue sigilosa, poco a poco se desvaneció la seguridad que yo creía tener, las certezas de mi vida, el control de todo.

¿Quién eres? Le dije. Ella sin prisa, pero avanzando me respondió. Soy tu huésped. Toqué varias veces a tu puerta, pero no recibí respuesta así que entré. Mi huésped no, eres una intrusa. Nadie te dio permiso de entrar. Ella guardó silencio parada frente a mí. Sí, era la enfermedad. Esa intrusa que vino a romper mi equilibrio, mi certeza, mi futuro. Se roba un bien preciado como lo es la salud, el bienestar.

La pérdida de la salud es el deterioro o disminución del bienestar físico, emocional o mental de una persona. Puede ser causada por múltiples razones: lesiones, accidentes, enfermedades, estilos de vida poco saludables, estrés, etc. Afectando significativamente no solo el cuerpo físico sino la identidad, autonomía,

el sentido de vida de la persona. Todo se detiene y aquellas cosas que creíamos importantes dejan de serlo. Las prioridades cambian.

Y empieza el duelo por esa pérdida. Nos llega la pausa forzada para quienes creíamos no tener tiempo. Al inicio puede haber una negación, no se cree que esté pasando, se está en shock luego surge el enojo, culpabilidad, miedo ante lo incierto, los hubiera, necesidad de responsabilizar a otra persona de lo que nos sucede, tristeza, angustia existencial entre otros.



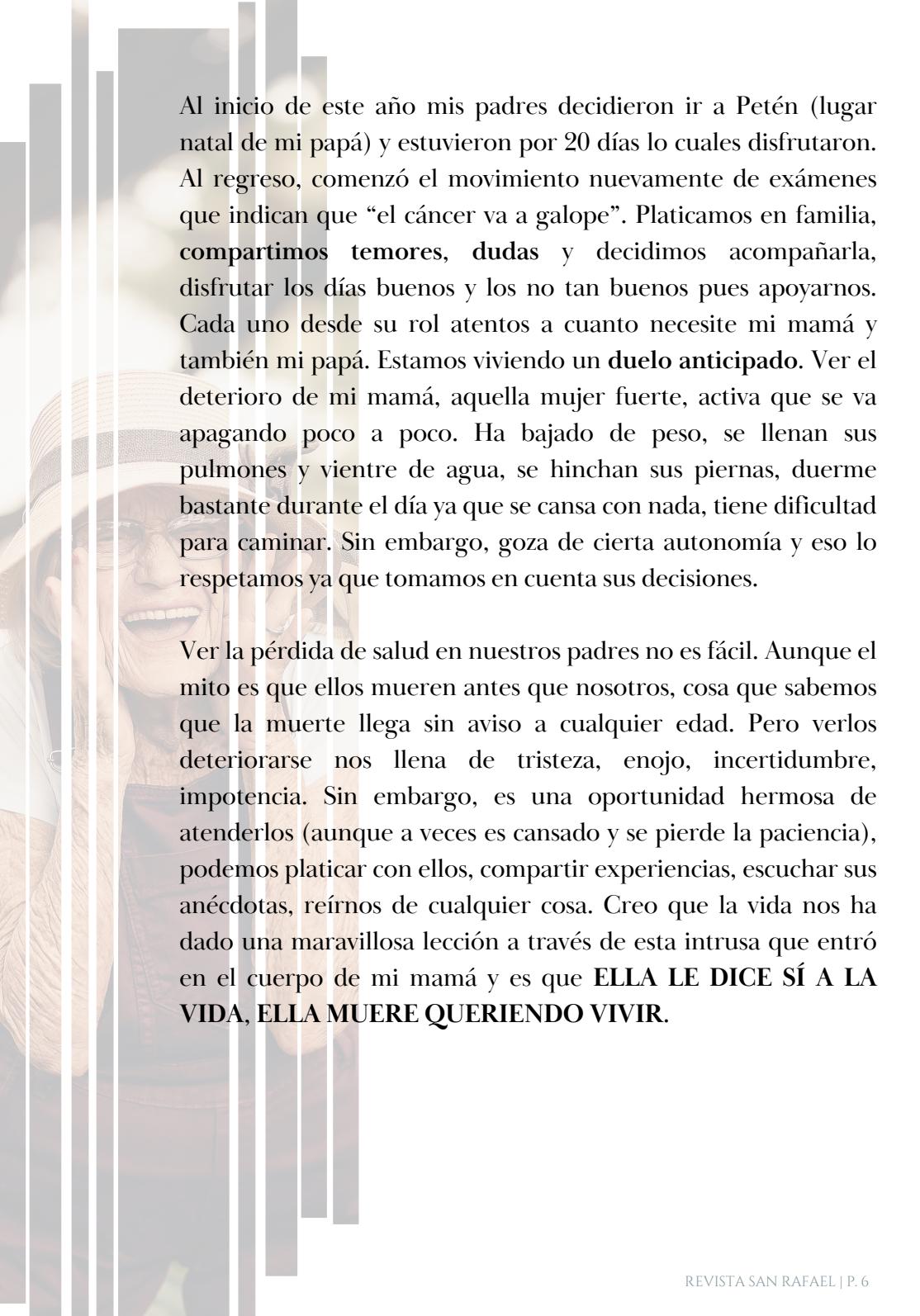
¿Qué hacer ante esto que nos ocurre? Ante lo dado no pedido... **ACTITUD.** En la vida siempre podemos elegir nuestra postura frente a las cosas y debemos poder ser dueños de nuestros pensamientos y no presos de ellos. No sirve pelearnos con la enfermedad, sino por el contrario ya que se introdujo vamos hacer equipo con ella y para esto debemos informarnos con el médico sobre el diagnóstico recordando, que esto no es lo mismo que muerte. El médico nos indicará el tratamiento, medicinas e indicaciones a seguir. Unido a esto es importante el acompañamiento tanatológico para expresar emociones, sentimientos y preocupaciones. Resignificar lo sucedido y encontrar de nuevo la esperanza.

“La enfermedad puede representar tanto la oportunidad de recuperar la salud como en el peor de los casos, la antesala de la muerte. De cualquier modo, siempre será un camino de crecimiento para quien la enfrenta y también para quienes le acompañan.”

LA INTRUSA QUE ENTRÓ EN EL CUERPO DE MI MAMÁ

Se ha comentado de la intrusión de la enfermedad en el cuerpo de uno y lo que conlleva la pérdida de la propia salud. Sin embargo, cuando vemos esta pérdida de la salud en un familiar cercano ya sea nuestros padres, hijos, hermanos, primos o amigos es una perspectiva diferente porque uno está afuera como espectador y esto puede dar lugar a la tristeza, enojo, impotencia.

Comparto la experiencia que vivo actualmente. Hace seis años celebramos los ochenta años de vida de mi mamá. Realmente fue una celebración muy bonita con familiares y amigas de colegio de mi mamá, grupos de costura, vecinos. Mi mamá fue con el médico para hacerse un chequeo y resulta que él le dice que quiere platicar con mi papá y los hijos. Cuando me dicen esto pensé: no creo que el doctor quiera contarme un chiste así que mentalmente iba preparada para algo no tan sencillo, pero nunca me imaginé que nos dijera: Su mamá tiene cáncer de hígado. **La intrusa entró en el cuerpo de mi mamá para habitarlo.** ¿Cómo tomamos la noticia? Mi mamá de una manera tranquila, positiva al tratamiento que el doctor indicó y decidida a cuánto se tenía que hacer. Mi papá (médico de profesión) atento de igual manera a las indicaciones médicas, preocupado obviamente. Mis hermanos y yo con muchas dudas, pero únicamente se platicó lo que el doctor compartió. Creo que de alguna manera estábamos en **negación**. Fuimos a México para que le hicieran una radiofrecuencia para quemar el tumor y aparentemente pues todo bien. Se fueron haciendo chequeos regulares, pero desde hace dos años se presentaron crisis muy fuertes. La cirrosis iba avanzando. Ingresó dos veces al hospital con hemorragias esofágicas, la entubaron, salió de la crisis y parecía de vuelta a cierta normalidad. Aunque empezó a hacer ciertos cambios en su vida en cuanto a cosas y objetos personales. Sin comentar mayor cosa. Mientras tanto el resto de la familia atentos al transcurso de la enfermedad, sin mayor comentario porque ella siempre fuerte, con la actitud de querer vivir y no darse por vencida.



Al inicio de este año mis padres decidieron ir a Petén (lugar natal de mi papá) y estuvieron por 20 días lo cuales disfrutaron. Al regreso, comenzó el movimiento nuevamente de exámenes que indican que “el cáncer va a galope”. Platicamos en familia, **compartimos temores, dudas** y decidimos acompañarla, disfrutar los días buenos y los no tan buenos pues apoyarnos. Cada uno desde su rol atentos a cuanto necesite mi mamá y también mi papá. Estamos viviendo un **duelo anticipado**. Ver el deterioro de mi mamá, aquella mujer fuerte, activa que se va apagando poco a poco. Ha bajado de peso, se llenan sus pulmones y vientre de agua, se hinchan sus piernas, duerme bastante durante el día ya que se cansa con nada, tiene dificultad para caminar. Sin embargo, goza de cierta autonomía y eso lo respetamos ya que tomamos en cuenta sus decisiones.

Ver la pérdida de salud en nuestros padres no es fácil. Aunque el mito es que ellos mueren antes que nosotros, cosa que sabemos que la muerte llega sin aviso a cualquier edad. Pero verlos deteriorarse nos llena de tristeza, enojo, incertidumbre, impotencia. Sin embargo, es una oportunidad hermosa de atenderlos (aunque a veces es cansado y se pierde la paciencia), podemos platicar con ellos, compartir experiencias, escuchar sus anécdotas, reírnos de cualquier cosa. Creo que la vida nos ha dado una maravillosa lección a través de esta intrusa que entró en el cuerpo de mi mamá y es que **ELLA LE DICE SÍ A LA VIDA, ELLA MUERE QUERIENDO VIVIR.**



COMPLEJIDAD
HUMANA

1º JORNADA DE LOGOTERAPIA

Únete a este espacio y fortalece tus relaciones humanas, conexión espiritual y sentido de vida.

18
OCTUBRE

Recepción: 8:30 h
Horario:
9:00 a 17:00 h

Cuota de recuperación: \$2,500 MXN

EXPOENTES



Francisco
Camacho



Ana
Mena



Karina
Ledesma



Alberto Segrera



Laura
Solís



Guillermo
Pareja



Luis
Rey



Pilar
González

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

📞 52 81 1517 5217
📞 (81) 8333 2504

¡REGÍSTRATE!
Incluye comida y coffee break



ABRIMOS NUESTRO 4º DIPLOMADO!!!! LOGOTERAPIA y A.E.



BRÚJULA PARA UN CAMINO DE VIDA EN PLENITUD

LOGOTERAPIA = CAMINO DE HUMANIZACIÓN

INICIAMOS MARTES 11 DE
NOVIEMBRE, 2025
De 08:30 a 10:30 PM de Atlanta



www.ilaeatlanta.com



Informes e inscripción :
sentidodevida.atlanta@gmail.com



BIOGRAFÍA DE YASSER SOSA TAMAYO

Es un activista y comunicador humanitario nacido en Santiago de Cuba, cuya vida dio un giro decisivo una noche en que encontró a un niño vendiendo caramelos para sostener a su madre enferma. Ese encuentro lo marcó profundamente y desde entonces convirtió la sensibilidad en acción, organizando iniciativas de ayuda directa y dando voz a quienes el sistema ha dejado atrás.



Desde hace años impulsa proyectos comunitarios que van desde el reparto de desayunos y almuerzos hasta campañas puntuales de apoyo a ancianos, madres solteras y personas en situación de calle. Ha documentado, con un lenguaje poético y crudo a la vez, las realidades invisibles de la pobreza en Cuba, convirtiendo cada publicación en una convocatoria a la empatía. Su estilo es reconocible: combina testimonio humano, denuncia social y llamado a la solidaridad.

Su trabajo ha sido reseñado por medios digitales independientes y ha generado eco en la diáspora cubana, que ha respondido con donaciones, respaldo y acompañamiento. Más allá de la visibilidad en redes, Yasser articula una red de voluntarios y colaboradores que sostienen con constancia la entrega de alimentos, ropa y artículos de primera necesidad. En su visión, ayudar a otros es también una forma de ayudarnos como seres humanos, recordando que nada material nos llevamos cuando partimos.

Hoy, Yasser es una voz imprescindible de denuncia y esperanza: un cronista de la pobreza y, al mismo tiempo, un puente de solidaridad entre quienes sufren y quienes pueden tender una mano. Su biografía se escribe cada día en las calles de Santiago de Cuba, donde la empatía se traduce en acción.



[YASSER.SOSATAMAYO](https://www.facebook.com/yassersosatamayo)



[YASSERSOSATAMAYO](https://www.instagram.com/yassersosatamayo)

Santiago: donde la herida canta y la esperanza arde

INTRODUCCIÓN



Santiago de Cuba es una ciudad que no cabe en los mapas. Es herida y es canto, es sudor y es tambor, es la memoria de un pueblo que resiste incluso cuando el hambre le toca la puerta. Yo nací entre sus calles que parecen siempre al borde de una revelación. Aquí, donde el sol arde con más fiereza que en cualquier otra ciudad de la isla, aprendí que la esperanza no es un discurso, sino una forma de sobrevivir, de no dejarse morir.

YASSER SOSA TAMAYO



YASSER.SOSATAMAYO



YASSERSOSATAMAYO

Caminar por Santiago es escuchar voces que se mezclan con el pregón del vendedor, con el rumor de la montaña y con la cadencia de un son que nunca termina. Pero también es ver la dureza de la vida: los niños que ayudan a sus madres enfermas, los ancianos que se sostienen con una pensión que no alcanza, las familias que hacen milagros con lo que tienen. En ese escenario, entendí que mi vida debía ser un acto de servicio: dar donde falta, encender donde hay sombra.

LA LABOR ANTES DEL ENCUENTRO

Antes de aquel niño que cambió mi perspectiva, ya recorría Santiago repartiendo desayunos y almuerzos, ofreciendo no solo alimento, sino compañía, palabra y consuelo. Cada gesto era un acto silencioso de humanidad, una manera de devolverle a la ciudad un poco de lo que ella me dio. La solidaridad no espera aplausos: se construye en los gestos cotidianos, en la entrega desinteresada y constante.

Y en este camino no estoy solo. Marion Kahrens y su esposo Dieter son faros de generosidad que hacen posible que mi labor tenga forma y existencia. Ellos dan sin condiciones, desde la esencia, desde el deseo de que otros puedan sonreír, comer y sentirse acompañados. Su apoyo convierte los actos individuales en pactos de esperanza compartida, multiplicando cada gesto y fortaleciendo la magia de ayudar. Gracias a ellos, cada plato servido, cada abrazo ofrecido, cada sonrisa devuelta se transforma en un canto silencioso de humanidad.

EL ENCUENTRO QUE LO CAMBIÓ TODO



Una noche, al ver a un niño vendiendo caramelos para su madre enferma, comprendí que debía redoblar esfuerzos. Lo abracé, escuché su historia y supe que allí estaba un mandato más grande: ayudar no era opción, era deber. Pero ese momento no marcó el inicio de mi labor, sino que profundizó su sentido: cada gesto previo, cada desayuno y cada almuerzo repartido, se volvió más urgente, más consciente, más pleno.

LOS ALMUERZOS DE LA PLAZA DE MARTE

En la Plaza de Marte, cada sábado servimos almuerzos. No son solo platos de comida: son platos de dignidad. Cada arroz compartido, cada trozo de pollo, cada vaso de refresco es un recordatorio de que en la unión de los humildes está la fuerza más grande.

He visto ojos brillar con una esperanza renovada frente a un plato caliente, he sentido cómo la magia de dar activa un mecanismo universal en el que, en vez de quedarme con menos, termino siendo más. Porque dar no empobrece: multiplica. Dar abre puertas invisibles, une destinos, y en cada cucharada compartida se revela un país posible.

SANTIAGO EN MÍ

Santiago es también un espejo de mi interior. Sus calles empinadas son como mis propias batallas; sus plazas llenas de historia son mi memoria personal y colectiva. Me reconozco en sus heridas y en su música, en su capacidad de bailar aun en medio de la escasez. Porque esta ciudad me enseñó que la vida no es solo resistencia: es también celebración.

El carnaval que resuena a pesar de las carencias, la conga que no se detiene ni en la tormenta, los rostros que sonríen incluso con el estómago vacío: todo eso vive en mí. Santiago me enseñó que la solidaridad es la forma más pura de decirle al mundo que no nos han vencido.



MANIFIESTO DE VIDA

Hoy, mi activismo no es una bandera política ni un discurso prefabricado. Es un llamado humano. No busco reconocimiento, busco que otros descubran la alegría de tender la mano. En cada ayuda que entregamos, en cada gesto de acompañar, se revela una Cuba posible: la Cuba que construimos desde abajo, desde los que no tienen casi nada y aun así lo dan todo.

Sé que mi voz es pequeña frente al ruido de la indiferencia, pero también sé que una chispa puede incendiar la noche. Mi labor es esa chispa. Mi deber es encender.

CONCLUSIÓN: LA LLAMA QUE NO SE APAGA

Santiago de Cuba me ha hecho un hombre que cree en la ternura como arma de resistencia. Y mientras quede hambre, mientras quede injusticia, mientras quede un niño esperando un gesto, seguiré en pie. Porque yo mismo soy parte de esa herida que canta y de esa esperanza que arde.

“Mientras me quede aliento, seguiré encendiendo fuegos en la oscuridad, porque ayudar no es un gesto: es la manera más humana y eterna de existir.”



13.^{er}

Encuentro Federal de *Logoterapia* y perspectivas afines

del 6 al 8
de Noviembre

2025



Bariloche

Contacto

@encuentrofederal

encuentrofederaldelogoterapia@gmail.com

Encuentro Federal de Logoterapia

Lugar del encuentro

(Y alojamiento sugerido).

Hotel Cardenal Cagliero (Villa Don Bosco).

294-4448381

+54 9 2944 48-7291

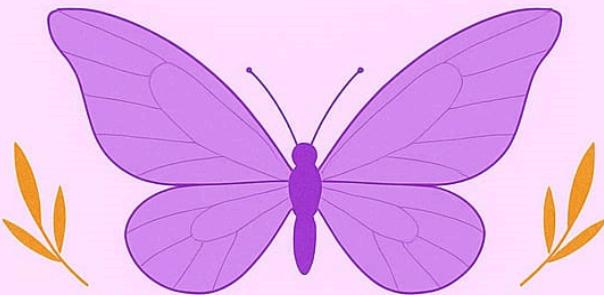
www.villadonbosco.com.ar

Fecha límite para entrega de resúmenes

22 de septiembre

¡Enviarlos a nuestro e-mail!





Duelo con propósito

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

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

UNA AMIGA FIEL..."LA RESPIRACIÓN"



**BLANCA FLOR
DEACON CASTILLO**

- Miembro franquiciado de la Academia Internacional de Cibernética Social Proporcionalista (ACSP)
- Psicóloga clínica.
- Doctora en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid.
- Diplomada en Investigación Teológica.
- Especializada en el campo gerontológico.
- Fundadora y presidenta de la Asociación Pro-Vida Perú, acreditada por la ONU.
- Coordinadora de talleres psicogerontológicos en alianza con municipalidades y organizaciones.
- Locutora en programas de radio y televisión.
- Docente universitaria.
- Miembro de diversos equipos de investigación sobre adulto mayor para el Fondo de Población de NNUU.
- Le deleita declamar poemas, escribir acrósticos, bailar y colaborar en diferentes círculos de participación voluntaria.

Desde el nacimiento hasta el último suspiro la respiración acompaña nuestro diario vivir, con su función tanto automática como voluntaria es el hilo invisible que conecta cuerpo, mente y espíritu

Cuando se hace muy lenta o se hace muy rápida empieza nuestra preocupación alterándose nuestra comunicación, por lo tanto, aprender a respirar conscientemente es un camino para mejorar integralmente.

Desde tiempos inmemoriales, diferentes culturas que han integrado la sabiduría de Oriente y la ciencia de Occidente han reconocido la importancia de la respiración como herramienta de autoconocimiento, sanación y transformación.

Se ha preguntado Ud. ¿cuántas veces al día respiramos?

¿Y cómo es nuestra respiración?

La frecuencia respiratoria normal de un adulto sano fluctúa entre 12 y 20 respiraciones por minuto (de 17 mil a 30 mil respiraciones por día). Con esta frecuencia respiratoria, el dióxido de carbono sale de los pulmones al mismo ritmo que el cuerpo lo produce.

Las frecuencias respiratorias inferiores a 12 o superiores a 20 pueden significar una alteración de los procesos respiratorios normales.

En la actualidad, el patrón de respiración que mantenemos, y al cual nos conduce nuestro acelerado ritmo de vida, no solamente es inapropiado, sino incluso nocivo para la salud, por tratarse de superficial e incompleto, insuficiente para proporcionar satisfactoriamente el aporte de oxígeno necesario.

¿Cómo influye la respiración en nuestro cerebro?

La respiración influye directamente en áreas cerebrales implicadas en la regulación emocional, la atención y el estado de alerta.

Estudios recientes han demostrado que la respiración consciente puede modular la actividad de la amígdala (centro del miedo y las emociones), el cortex prefrontal (toma de decisiones, control ejecutivo) y el hipotálamo (regulación hormonal).

Un estudio publicado en *Frontiers in Human Neuroscience* (Zaccaro et al., 2018) demostró que las técnicas de respiración lenta y profunda, aumentan la coherencia cardíaca, mejoran la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) y reducen los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

“La respiración consciente puede influir en la actividad cerebral, el tono vagal y la homeostasis emocional, proporcionando una vía de acceso voluntario al sistema nervioso autónomo.”

La neurociencia también ha explorado cómo la respiración afecta nuestro cerebro. La práctica de la respiración profunda puede aumentar la actividad en áreas del cerebro relacionadas con la regulación emocional y la toma de decisiones. Esto significa que al respirar conscientemente, no solo estamos mejorando nuestra salud física, sino también nuestra capacidad para pensar y actuar de manera más efectiva.

De acuerdo con Jack Feldman, director del Departamento de Neurociencia de la UCLA y descubridor del complejo preBötzingen (región cerebral responsable de generar los ritmos respiratorios); la actividad neuronal en áreas clave como la amígdala y la corteza prefrontal fluctúa en sincronía con la respiración.

La respiración consciente implica utilizar todo el sistema respiratorio, incluyendo el diafragma, los pulmones y la parte superior del pecho. Este tipo de respiración permite que el oxígeno llegue a todas las partes del cuerpo, optimizando la oxigenación y la eliminación de dióxido de carbono. A diferencia de la respiración superficial, que solo involucra la parte superior de los pulmones, la respiración consciente o cuadrada es más eficiente y beneficiosa para la salud. Al respirar profundamente, activamos el diafragma, un músculo en forma de cúpula que se encuentra en la base de los pulmones. Al contraerse, el diafragma empuja hacia abajo, creando un vacío que permite que el aire fluya hacia los pulmones. Esto no solo aumenta la capacidad pulmonar, sino que también mejora la circulación sanguínea y la oxigenación de los órganos vitales.

¿Cuáles son los beneficios de la respiración consciente?

Beneficios físicos

*el aumento de la capacidad pulmonar. Cuando respiramos profundamente, nuestros pulmones se expanden al máximo, lo que permite una mayor entrada de oxígeno. Este oxígeno es vital para el funcionamiento de nuestras células y tejidos, ya que se utiliza en procesos metabólicos esenciales. Cuanto más oxígeno ingresa a nuestro cuerpo, más energía tenemos para llevar a cabo nuestras actividades diarias.

*Otro beneficio importante es la mejora de la circulación sanguínea. Al respirar profundamente, se genera un efecto de bombeo que ayuda a mover la sangre a través de nuestro sistema cardiovascular. Esto puede resultar en una mejor distribución de nutrientes y oxígeno a los órganos y tejidos, lo que a su vez puede contribuir a una mejor salud general. La buena circulación también es crucial para la eliminación de toxinas y desechos del cuerpo.

La respiración consciente, llamada también cuadrada, ayuda a **aliviar tensiones musculares**. Cuando estamos estresados, tendemos a mantener una postura rígida y a contraer los músculos, lo que puede provocar dolor y malestar. Al practicar la respiración lenta y profunda, podemos relajar estos músculos y liberar la tensión acumulada. Esto no solo mejora nuestra sensación de bienestar, sino que también puede prevenir lesiones a largo plazo.

En síntesis: Los beneficios físicos

Mejora la función pulmonar y cardiovascular

Regula las emociones y el estado de ánimo

Reduce el estrés y la ansiedad

Mejora la concentración y la función cognitiva

Reduce el tiempo para conciliar el sueño, mejora la calidad del descanso (optimiza el sueño)

Beneficios mentales

La respiración consciente beneficia también nuestra **salud mental**. Uno de los efectos más notables es la reducción del estrés y la ansiedad. Al concentrarnos en nuestra respiración y practicarla de manera consciente, podemos activar el sistema nervioso parasimpático, que es responsable de la relajación y la calma. Esto contrarresta los efectos del estrés, que activa el sistema nervioso simpático, causando una respuesta de lucha o huida.

La respiración profunda puede mejorar nuestra **claridad mental** y concentración. Al oxigenar adecuadamente el cerebro, fomentamos un mejor rendimiento cognitivo. Esto es especialmente útil en situaciones de estudio y/o trabajo. Practicar la respiración completa antes de una tarea mentalmente exigente puede ayudarnos a estar más alertas y preparados.

Por otro lado, la respiración completa también puede contribuir a una mejor **regulación emocional**. Al ser conscientes de nuestra respiración, podemos tomar un momento para reflexionar antes de reaccionar a situaciones difíciles. Nos obliga a concentrarnos en el presente, lo que permite gestionar nuestras emociones de manera más efectiva y responder de forma más equilibrada ante los desafíos de la vida diaria (situaciones estresantes)

¿Cómo incorporar la respiración consciente en la vida diaria?

La respiración consciente no requiere equipamiento especializado ni escenarios complejos; puede practicarse en cualquier momento y lugar. Aunque los especialistas destacan la importancia de establecer una base adecuada para maximizar sus beneficios, podemos dedicar unos minutos al día para realizar ejercicios de respiración, ya sea al despertar, antes del almuerzo o antes de dormir.

El especialista en técnicas respiratorias, Paul Dallaghan, recomienda comenzar con una postura cómoda, apoyando la columna lo más recta en el espaldar de la silla, sentarse con los pies firmemente apoyados en el piso, permitiendo que la respiración fluya de manera más natural y eficiente.

Colocamos una mano en el pecho y la otra en el abdomen. Al inhalar, debemos asegurarnos de que el abdomen se expanda, mientras que el pecho permanece relativamente quieto. Al exhalar, el abdomen debe contraerse. Esta técnica ayuda a entrenar el diafragma y a optimizar la respiración.

Incorporar la respiración completa en nuestra vida diaria puede ser un cambio transformador. A menudo, en medio de nuestras rutinas agitadas, olvidamos la importancia de tomarnos un momento para respirar. Establecer recordatorios para practicar la respiración consciente puede ayudarnos a mantener un estado de calma y bienestar. Por ejemplo, podemos dedicar unos minutos al día para realizar ejercicios de respiración, ya sea al despertar, durante el almuerzo o antes de dormir.

También es útil practicar la respiración completa en momentos de estrés. En situaciones difíciles, como una reunión importante o un examen, tomar un momento para respirar profundamente puede ayudarnos a recobrar la calma y la claridad mental. Al hacerlo, podemos abordar los desafíos con una mentalidad más tranquila y centrada.

Además, podemos utilizar la respiración como una herramienta para mejorar nuestras **relaciones interpersonales**. Al ser conscientes de nuestra respiración, podemos gestionar mejor nuestras emociones y reacciones en interacciones sociales. Esto nos permite comunicarnos de manera más efectiva y construir conexiones más profundas con los demás.

Respiración y bienestar emocional

La respiración completa juega un papel crucial en nuestro **bienestar emocional**. Cuando aprendemos a respirar de manera consciente, también estamos aprendiendo a sintonizarnos con nuestras emociones. La respiración puede ser una herramienta poderosa para manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones difíciles. Al respirar profundamente, podemos calmar nuestro sistema nervioso y reducir la intensidad de nuestras emociones.

Además, la respiración puede ayudarnos a desarrollar una mayor **inteligencia emocional**. Al ser más conscientes de nuestra respiración, también nos volvemos más conscientes de nuestras emociones y pensamientos. Esto nos permite identificar lo que sentimos en el momento y responder de manera más efectiva, en lugar de reaccionar impulsivamente. Con el tiempo, esta práctica puede llevar a una mayor resiliencia emocional.

Finalmente, la respiración completa puede fomentar una mayor **autoaceptación**. Al dedicar tiempo a respirar y reflexionar sobre nosotros mismos, podemos aprender a aceptar nuestras emociones y pensamientos sin juzgarlos. Esta aceptación puede ser liberadora y nos permite vivir de manera más auténtica y plena.

La ciencia detrás de la respiración completa

La ciencia respalda muchos de los beneficios de la respiración completa. Estudios han demostrado que la respiración profunda puede reducir los niveles de **cortisol**, la hormona del estrés, en el cuerpo. Esto significa que, al practicar la respiración consciente, podemos ayudar a mitigar los efectos negativos del estrés crónico en nuestra salud.

Además, investigaciones han mostrado que la respiración profunda puede mejorar la función **inmunológica**. Al oxigenar adecuadamente el cuerpo, se fortalecen las defensas naturales, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades. Esto es especialmente relevante en tiempos en que la salud es una preocupación constante.

La meditación, por su parte, utiliza la respiración como un ancla. Al concentrarnos en la inhalación y exhalación, podemos mantener nuestra mente enfocada y reducir la dispersión mental. Esta práctica puede tener efectos profundos en nuestra salud mental, ayudando a reducir la ansiedad y mejorar la claridad mental.

Respiración en la terapia y la sanación

La respiración completa también se utiliza en contextos terapéuticos. Terapeutas y profesionales de la salud mental incorporan técnicas de respiración en sus sesiones para ayudar a los pacientes a manejar el estrés y las emociones difíciles. La **respiración consciente** se ha convertido en una herramienta valiosa en el tratamiento de trastornos de ansiedad y depresión. Además, la terapia de respiración se utiliza en la rehabilitación física. Al enseñar a los pacientes a respirar adecuadamente, se mejora la recuperación y la rehabilitación tras lesiones. La respiración adecuada puede ayudar a aliviar el dolor y a promover una recuperación más rápida y efectiva.

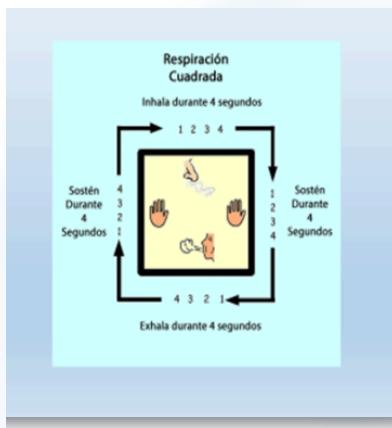
La conexión entre la respiración y la sanación es profunda. Al aprender a respirar de manera consciente, estamos no solo cuidando nuestro cuerpo, sino también nuestra mente y espíritu. La respiración se convierte en un puente hacia un estado de bienestar integral.

Integrando la respiración completa en tu vida

Integrar la respiración completa en nuestra vida diaria no tiene por qué ser complicado. Se puede comenzar con pequeños pasos, como dedicar unos minutos al día a practicar técnicas de respiración. Crear un espacio tranquilo en casa donde podamos sentarnos y respirar conscientemente puede ser un buen punto de partida.

También es útil establecer recordatorios a lo largo del día. Por ejemplo, podemos programar alarmas en nuestro teléfono para que nos recuerden tomarnos un momento para respirar profundamente. Estos breves descansos pueden hacer una gran diferencia en nuestra salud y bienestar general.

Por último, compartir estas prácticas con amigos y familiares puede ser una forma de fomentar un ambiente de bienestar. Organizar sesiones de respiración o meditación en grupo puede ser una experiencia enriquecedora y motivadora. Al hacerlo, no solo cuidamos de nosotros mismos, sino que también apoyamos a quienes nos rodean en su camino hacia una vida más plena y consciente.



➤ Recuperación del equilibrio mente-cuerpo-espíritu

➤ Mejor manejo de las emociones

➤ Disminuyen miedos y temores

➤ Mejora de las funciones del organismo

➤ Incrementa la creatividad

➤ Aumento de la capacidad de concentración

➤ Fortalece el sistema inmunitario

➤ Mejora la salud en general

ECOS DE UNA VIDA: EL LEGADO QUE DEJAMOS MÁS ALLÁ DE LA MUERTE



**Dr. Jhamil Hinojosa
Motta**

- Médico neurocirujano.
- Fellowship en microcirugía y cirugía de base de cráneo.
- Fundador de NeuraCusco.
- Miembro del equipo médico del Hospital Regional del Cusco.
- Miembro del Comité Mundial de Neurotrauma WFNS (World Federation of Neurosurgery Societies).
- Doctor Batman.

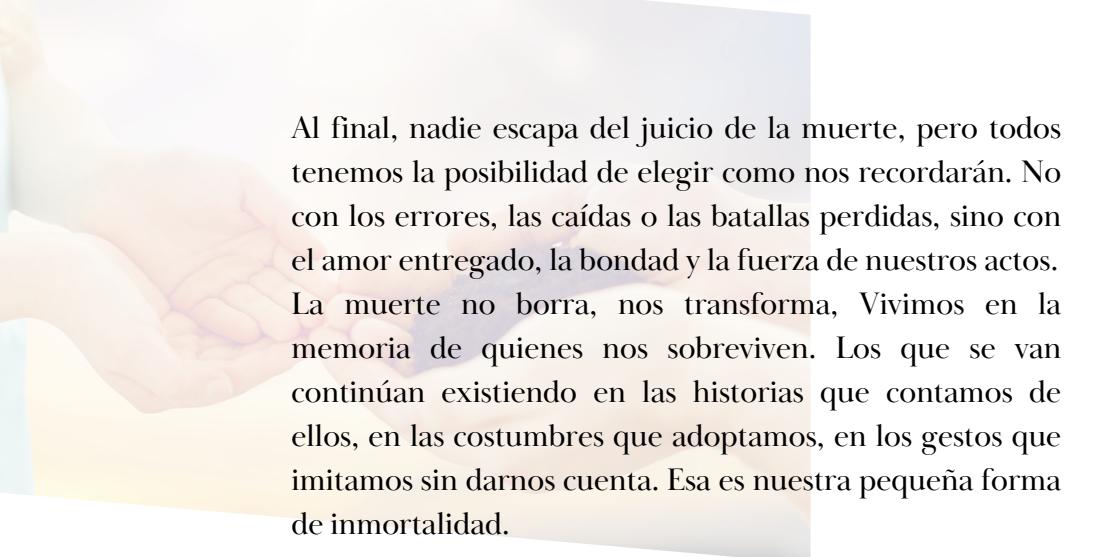
<https://neuracusco.com>



NEURA - CENTRO DE NEUROCIRUGÍA CUSCO

El ser humano, ha buscado a lo largo de la historia un modo de permanecer más allá de la muerte. Hay días en el que al ser conscientes de esta finitud uno se hace esta pregunta esencial: *¿qué es aquello que verdaderamente dejamos cuando nos vamos?* Estos párrafos proponen explorar, el valor del legado y la manera en que la memoria que dejamos en los otros constituye tal vez una forma más íntima de inmortalidad.

En el caos de la vida, solemos creernos eternos, que las huellas que dejamos en el mundo, si es que dejamos alguna, son indelebles. Sin embargo, basta recordar a quienes ya partieron para comprender que lo que permanece son las pequeñas luces que encendieron en otros: una palabra de aliento, una mano extendida en silencio, una sonrisa inesperada además de todo aquello que pudimos hacer para dejar un mundo mejor del cual al que arribamos.



Al final, nadie escapa del juicio de la muerte, pero todos tenemos la posibilidad de elegir como nos recordarán. No con los errores, las caídas o las batallas perdidas, sino con el amor entregado, la bondad y la fuerza de nuestros actos. La muerte no borra, nos transforma, Vivimos en la memoria de quienes nos sobreviven. Los que se van continúan existiendo en las historias que contamos de ellos, en las costumbres que adoptamos, en los gestos que imitamos sin darnos cuenta. Esa es nuestra pequeña forma de inmortalidad.

Tal vez en lugar de preguntarnos “*¿qué será de mí cuando muera?*”, deberíamos pensar : “*¿qué será de los otros con la parte de mí que les dejo?*”.

Lo que permanece no es la perfección, sino algo más pequeño e íntimo: el tiempo compartido.

No se trata de ser perfectos ni de vivir sin mancha. La belleza de ser humano está precisamente en nuestras contradicciones. Lo que hace eterno a un ser no es su perfección, sino la capacidad de haber amado a pesar de sus grietas. Todos, en el fondo, pedimos lo mismo, que lo que trascienda de nosotros no sea el error, sino algo más.

Muchas veces la memoria más profunda no nace de lo grandioso, sino de lo humano. La imperfección, las contradicciones e incluso los fracasos, siempre que estos hayan estado empapados por el amor, la empatía y la intención de cuidar.

Nuestra Vida como tesis del Recuerdo

Vivir, entonces, es escribir este recuerdo que dejaremos. Cada día es una oportunidad para crear la nota que resonará en los demás cuando ya no podamos cantar. Y en ese sentido, la muerte no es un final abrupto, sino el ultimo acorde de una cancion que continuará sonando en otros, mientras alguien, en algún lugar, siga evocando nuestro nombre con ternura mientras piensa en nosotros.

Si al partir dejamos al menos un corazón un poco más fuerte, una vida un poco más iluminada, habremos cumplido el milagro de ser inmortal.





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

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.**

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"

SU LEGADO VIVE EN
HOSPITALES, ESCUELAS Y
CORAZONES ABIERTOS EN
TODO EL MUNDO

WOW
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



En vivo por
@EuroTvPeru



Aqui 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



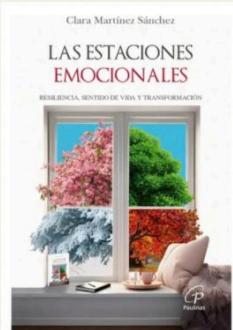
LISLE SOBRINO
PSICÓLOGO CLÍNICO Y
PSICOTERAPEUTA

BERTHA REYES
PSICÓLOGA CLÍNICA Y
PSICOTERAPEUTA



Buy Now

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



Adquiérelos aquí:
www.libreriapaulinas.com



WWW.LIBRERIAPAULINAS.COM

BOOK SALE

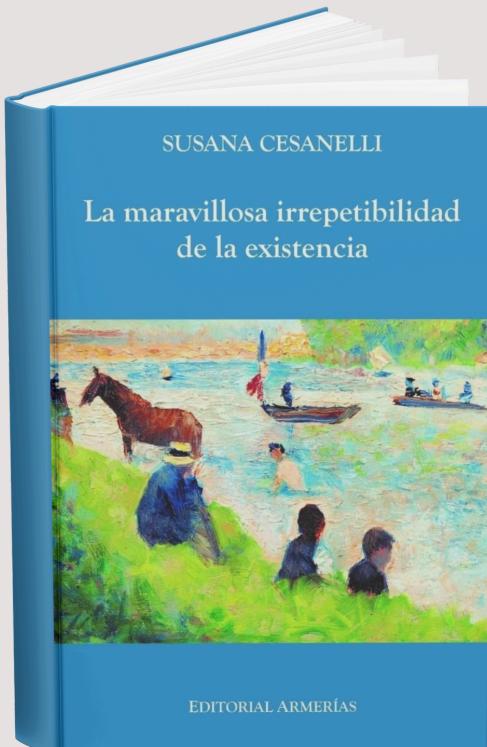


mercado
libre



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.

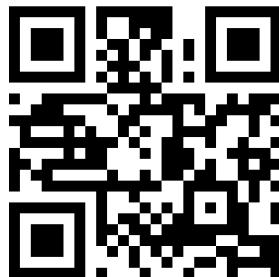
SUSCRÍBETE

¡NO TE PIERDAS NUESTRAS
PUBLICACIONES!

www.revistasanrafael.com



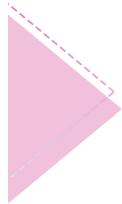
ESCANEA
→



facebook

YouTube

Spotify®



REVISTA SAN
RAFAEL



DIRECTORA: ANA CECILIA MENA MUÑIZ
ASESORA: RAFAELA ESPINOZA MENA

www.revistasanrafael.com

