

REVISTA SAN RAFAEL

amor, guía y sabiduría

EDICIÓN 4

JUNIO 2024

HACIA UNA PATERNIDAD CON PROPÓSITO

Eva Chavez Palomino

SER CON EL MUNDO

Francisco José Camacho Islas

A > EXPECTATIVAS, < LIBERTAD

Oneliss Rolón Nieves, M.A.

RESIGNIFICAR - PERDONAR PARA SANAR

Amaury Ramirez Rodriguez

RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN.

Edwin A. Hernandez Torres
Avy M. Vilca Pérez





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

En esta edición especial de la Revista San Rafael, queremos destacar y celebrar el papel fundamental que los padres desempeñan en nuestras vidas. La figura del padre es una guía, un ejemplo y un pilar en la formación de cada uno de nosotros, y por ello queremos rendir homenaje a todos los padres del mundo.

En esta edición, contamos con la participación de destacados articulistas que abordan temas fundamentales para el desarrollo personal y una vida con propósito. Eva Chávez de Perú, Francisco Camacho de México, Oneliss Rolón de Puerto Rico, Amaury Ramírez de República Dominicana, Avy M. Vilca y Edwin Hernandez de Perú, nos ofrecen sus perspectivas sobre ser en el mundo, la resignificación para sanar, la responsabilidad social universitaria y cómo a mayor expectativa menos libertad.

Queremos agradecer a nuestros articulistas por sus valiosas contribuciones y por compartir su sabiduría con nuestros lectores. Los invitamos a seguirlos en las redes sociales, donde encontrarán mensajes enriquecedores y motivadores que sin duda nos ayudarán a crecer y mejorar como personas.

Además, nos complace presentarles el libro "Resignificar para Sanar" de Amaury Ramírez y "Duelos al Atardecer" de nuestra editora, obras que sin duda nos brindarán herramientas y reflexiones para enfrentar los desafíos de la vida.

Por último, queremos hacer un reconocimiento especial a la Agencia de Viajes InkaTrail, que nos ofrece la oportunidad de organizar una visita al hermoso Perú, así como la posibilidad de adquirir una propiedad en el Valle Sagrado de los Incas.

En Revista San Rafael estamos comprometidos con ofrecer contenido de calidad que inspire, motive y enriquezca la vida de nuestros lectores. Les invitamos a disfrutar de esta edición y a compartir la revista para que juntos podamos seguir creciendo y aprendiendo.





CONTENIDO

Hacia una paternidad con 03

propósito

Ser con el mundo 09

A > Expectativas, < Libertad 11

Resignificar-Perdonar para 15
Sanar

Responsabilidad Social
Universitaria en la
Universidad Nacional
de San Martín 25

HACIA UNA PATERNIDAD CON PROPÓSITO

CUALIDADES IMPORTANTES PARA UNA PATERNIDAD NUTRITIVA

El día del padre es una fecha conmemorativa en la que damos homenaje a nuestra figura paterna, esta fecha para muchas familias con frecuencia guarda una historia de fortaleza y de amor, que como muchas otras historias nos recuerdan la presencia cálida de nuestro papá, tío, hermano o tal vez el abuelito, y de quienes pudimos aprender a través de las experiencias que vivimos juntos, dejándonos en ocasiones recuerdos valiosos e imborrables, que nos traen a la memoria los buenos ejemplos, los valores, la valentía, la constancia y la disciplina.

El día del padre tiene diferentes orígenes para los países, sin embargo la celebración que conocemos hoy, nace en la búsqueda de una hija, quien en su deseo de dar homenaje a su padre, un veterano de guerra de los Estados Unidos, que con mucha fortaleza y cuidado tuvo que criarla a ella junto a sus 5 hermanos luego de que su madre falleciera en el parto, revalorando así la importancia de la presencia paternal en su vida.

Si bien, no hay una sola forma de ser padres, podríamos decir que sí es importante ejercerla desde la presencia constante, actuando impulsados por el amor y la enseñanza de los valores.

Por otro lado, ser padres en la actualidad se ha convertido en una labor con muchos retos, ya que vivimos tiempos en los que la familia sufre las consecuencias de una vida cada vez más rápida, con estímulos que nos distraen continuamente de lo realmente valioso, con más exigencias laborales, exigencias profesionales, la distancia física por la migración cada vez más frecuente, la experiencia de la pérdida, los desafíos y peligros del entorno, por lo que resulta más relevante la presencia del rol paterno (al igual que el rol materno) para los hijos como una figura protectora, impulsora y resolutiva.



EVA CHAVEZ PALOMINO

Psicóloga con experiencia en la atención a familias, padres y niños en el manejo emocional y afrontamiento de situaciones difíciles, experiencia como facilitador en talleres y capacitaciones en temas de salud mental, desarrollo personal y habilidades emocionales.

Estudios de Logoterapia y Psicología clínica del niño y del adolescente.

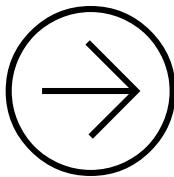
Atención en modalidad virtual y presencial

Facebook: [PSICOINNOA](#)

Instagram: [_innoa](#)

Correo: chavez.eva@gmail.com

Teléfono para reserva de consultas: 946 395 689



EN ESE SENTIDO, A MANERA DE PROPONER CUALIDADES IMPORTANTES PARA EL EJERCICIO DE UNA PATERNIDAD SALUDABLE EN LOS TIEMPOS ACTUALES Y CON UN PROPÓSITO VALIOSO PARA NUESTROS HIJOS, PODRÍAMOS VALORAR ALGUNOS ELEMENTOS DESDE LA PSICOLOGÍA Y LA LOGOTERAPIA PARA PRACTICAR EN LA CRIANZA PARA TODAS LAS EDADES:

- Ser ejemplo. Una vez entendí que la mejor manera de enseñar no es decirle continuamente lo que deseamos de ellos, lo cual puede funcionar, sin embargo ser el ejemplo significa poner en práctica los valores, las actitudes, comportamientos y lenguaje que deseamos en ellos. Ser el ejemplo es muy efectivo, tanto en lo positivo como en lo negativo, sin embargo podemos trabajar en ser un mejor modelo a seguir, recordemos que como padres, todo el tiempo nos encontramos en constante aprendizaje y siempre hay algo nuevo que aprender.
- Protección y presencia. Estar presentes en la vida de los hijos, en sus momentos importantes, les confiere confianza, esto conlleva a que se sientan seguros en su mundo, permitiéndoles que puedan desenvolverse con libertad y apertura, en sus diversos ámbitos, sin temor al abandono, ni desconfianza de los demás.
- Actuar con seguridad y autoconfianza. La paternidad en la actualidad nos enfrenta a muchos temores, ya que todo puede ser nuevo, nada es igual que antes, sin embargo es importante manifestar seguridad en nuestras decisiones, ya que si actuamos con temor o duda ante los desafíos de la vida, esto conllevará a que nuestros hijos se sientan inseguros también. Esto no quiere decir que no debemos sentirnos dudosos o temerosos, por el contrario, podemos enseñarles que a pesar de nuestros miedos, actuamos con valentía para hacer lo mejor posible.
- Coherencia la mayor parte del tiempo. Ser coherentes significa que "sí es sí" y "no es no", esto tiene que ver con el cumplimiento de una promesa y la firmeza en la toma de decisiones, esta coherencia será entendida por los hijos como la capacidad de respetar la palabra de uno mismo y la confianza en la palabra del otro. Conlleva posteriormente hacia el respeto por las decisiones que tomamos ante una situación.
- Autonomía. Tiene que ver con la capacidad de confiar en nuestras propias decisiones, actuando hacia el bien, sin depender de otros. La autonomía es una consecuencia de la seguridad en uno mismo, solamente podemos enseñar la autonomía, si como padres tomamos decisiones haciéndonos cargo de las consecuencias de nuestros actos con responsabilidad.



- Visión. Tener visión, tiene que ver con nuestros sueños y proyecciones hacia el futuro, pero también con la esperanza de que algo muy bueno nos espera más adelante. Desde el rol de padres se puede compartir la mirada visionaria cuando se motiva a los hijos a compartir sus sueños, a construir su proyecto de vida, a pensar juntos cómo piensa lograr sus objetivos y cuál es su misión en la vida.
- Enfoque en soluciones. La enseñanza de esta importante habilidad inicia en la comunicación, no solamente aconsejando u orientando, sino también ayudando a los hijos a cuestionar sus propias creencias, sus juicios y temores, con el fin de ayudarlos a construir nuevos caminos para actuar oportunamente ante un problema.
- Sentido del humor. Desde la logoterapia esta cualidad ante la vida es fundamental y tiene que ver con la capacidad de mantener una actitud motivadora ante las situaciones más difíciles, permitiendo que los hijos puedan aprender una perspectiva distinta y positiva frente a las dificultades, ayudando así a tener una mirada menos problemática de la vida misma.



Adolescentes

¿ORIENTACIÓN?
¿AYUDÁ EMOCIONAL?
¿PSICOTERAPIA?



ORIENTACIÓN VOCACIONAL



AUTOESTIMA

ESTRÉS



REGULACIÓN
EMOCIONAL



HÁBITOS



SENTIDO DE VIDA



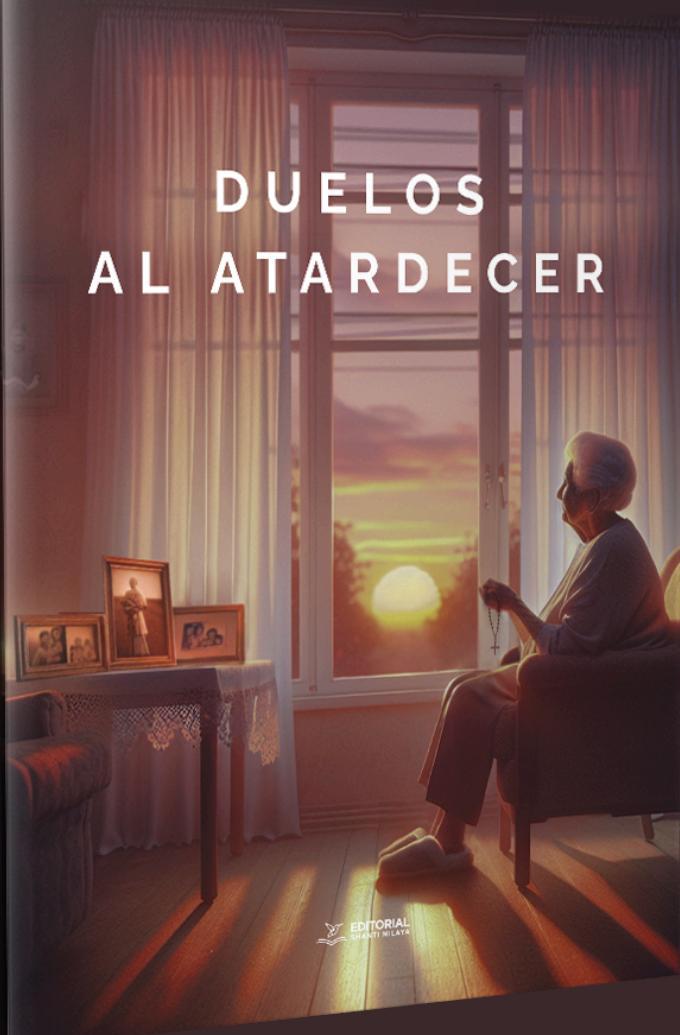
HABILIDADES SOCIALES

Sedes: San Isidro y San Juan de Miraflores

INFORMES: 992881755

ANA CECILIA MENA MUÑIZ

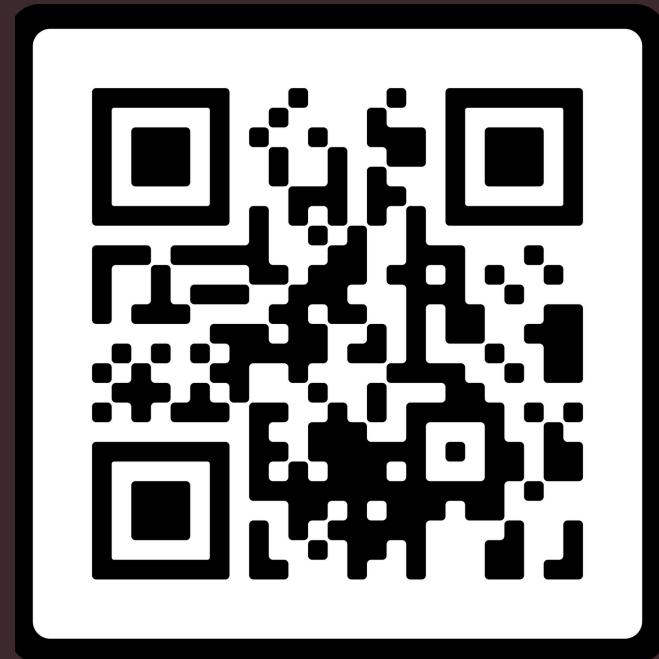
DUELOS AL ATARDECER



*Disponible
Amazon*

<https://shorturl.at/0Oq3e>

Seguimos la conmovedora historia de Irene, una mujer de edad avanzada que se enfrenta al doloroso proceso de duelo tras la muerte de su esposo de toda la vida. A medida que lucha por encontrar su camino en un mundo triste y cruel sin su amado compañero, Irene batalla con múltiples duelos que van más allá de la pérdida de su esposo. A diario, Irene se ve obligada a confrontar al vacío en su hogar, a los recuerdos dolorosos que inundan su mente y al desafío de reconstruir su identidad mientras navega por este difícil período de transición.

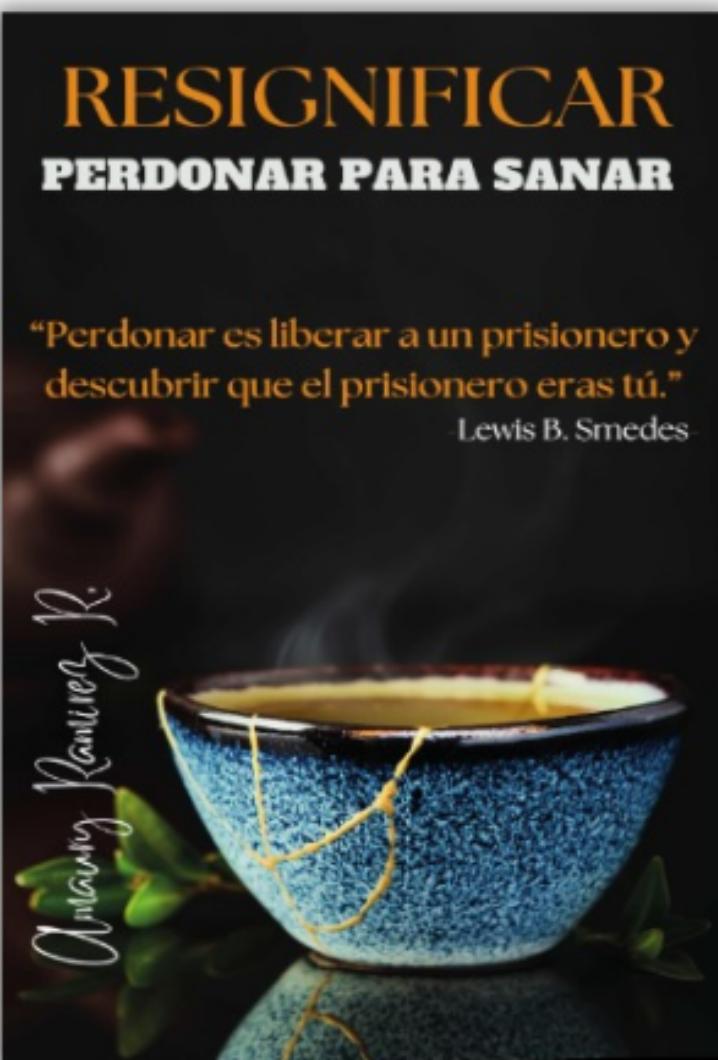


 SCAN ME

DISPONIBLE AMAZON



Scan me!



El proceso de resignificar inicia con el paso de encontrarnos como persona, en ese encuentro hacernos conscientes de nuestra historia de vida y como la misma nos ha marcado, de nuestras emociones y sentimientos que afloran al recordar cada momento.

Cuando hacemos ese recorrido teniendo como base la responsabilidad que todos tenemos de nuestra propia existencia y desplegando en nosotros el sentido de trascendencia, solo entonces comenzamos a asumir un rol activo en pasar de ser una víctima de una historia, a un héroe una heroína de la misma.

<https://shorturl.at/mq7Xh>

SER CON EL MUNDO



Francisco José Camacho Islas

*Doctor en educación grado
científico*

*Psicólogo clínico y logoterapeuta
Ingeniero de proyectos estratégicos
organizacionales*

www.complejidadhumana.com

pacocamcho13@gmail.com

LinkedIn: Paco Camacho

Cierra los ojos un momento e imagina que te encuentras frente a una pantalla tratando de sintonizar algún canal televisivo tradicional o en alguna plataforma digital una transmisión que te acompañe a relajarte después de un largo día de trabajo mientras tomas una bebida a tu gusto con algún snack sencillo. Con qué te encuentras, series y películas con temas repetitivos, noticieros nacionales e internacionales narrando conflictos armados, desacuerdos entre grupos antagónicos, cambio climático, organizaciones deportivas con choques no deportivos, instituciones antes confiables que han incurrido en formas poco ortodoxas de gestión, amenazas económicas generadoras de incertidumbre... en otras palabras, una descripción generalizada del mundo en forma casi desesperanzadora que definitivamente no es empática con tu deseo de relajarte y descansar con una bebida y el snack de tu preferencia.

Ante el escenario anterior que posiblemente opines es catastrofista y exagerado ya que también existen algunas propuestas mediáticas aceptables podemos preguntarnos ¿Qué hacer desde nuestro punto de observación para generar cambios y propuestas esperanzadoras? ¿Existen otras posibilidades? ¿Hay formas de impulsar y proponer escenarios éticos, creativos, espirituales?

Sin embargo, a pesar de algunas barreras que por momentos pudieran parecer infranqueables y devastadoras, existen otras posibilidades, parafraseando a M. Heidegger, como son los trabajos por la conservación ambiental, el apoyo y ayuda de organizaciones mundiales y locales preocupadas por la educación y crecimiento de niñas y niños para mejores condiciones de vida; equipos de investigación en pro de la salud; proyectos de inclusión e igualdad entre comunidades de pueblos originarios; nuevos avances tecnológicos que facilitan los intercambios comerciales y sociales; descubrimientos científicos que llevan a mejores condiciones de la vida humana y; sin duda alguna, visiones de apertura espiritual que buscan formas de relaciones humanas compartiendo, abrazando, promoviendo espacios de paz.

La existencia humana tiene también por si misma posibilidades amplias de vida en cualquier situación, aunque suene redundante, la existencia humana es precisamente eso, una serie de posibilidades que se van construyendo y desarrollando en la medida que ella misma, la existencia humana, se despliega y construye en diferentes momentos (situaciones) de vida.

De ahí entonces que, independientemente de las “condiciones” que rodean al ser humano en su momento existencial, éste siempre tendrá alguna manera de vislumbrar formas de lograr que el ser humano despliegue sus propios recursos para un ejercicio de trascendencia que le permita actuar, ser el mismo en esa situación de vida en particular en la que se encuentra.

¿Por qué confiar en el proceso trascendente como camino de desarrollo humano ante la vorágine caótica de la situación actual de la humanidad? ¿Será acaso que nos damos esperanzas de manera paliativa ante un fin inevitable?

La realidad histórica del ser humano parece demostrar lo contrario, observando que la existencia humana ha vivido en una constante de vicisitudes y contratiempos como hambrunas, guerras, catástrofes ambientales, etc., sin que eso haya mermado la creatividad, espiritualidad y crecimiento de la humanidad, es decir en toda situación han aparecido posibilidades de vida ayudando a trascender los contratiempos y adecuarse al mundo.

Esta es justamente la propuesta que abrazo. Trascender el momento presente significa poner en juego los recursos individuales y grupales que construyan una existencia humana que traduzca la esperanza en hechos, con inteligencia y espiritualidad, tomando las posibilidades reales de un ser humano que enfrenta situaciones contrarias, pero que logra trascender (salir airoso) y **Ser Plenamente Humano como Ser de Posibilidades Siendo Con el Mundo.**

A > EXPECTATIVAS, < LIBERTAD

Sólo basta un: "felicidades, estás embarazada", "serás papá", "serán abuelos" (etc.) para que a un ser humano que aún no conoce el mundo ni a su familia, le rodeen infinidad de expectativas. Cuánta atención a cada sonograma, en especial a los tridimensionales, para seguir elaborando en nuestras mentes más expectativas del ser en gestación.

Con mucha probabilidad habrás escuchado o pronunciado frases como éstas:

"Ay, ojalá y sea varón". "Ojalá y sea niña, pues ya tenemos dos varones". "Quisiera que tuviera el cabello de su madre". "Quiero que tenga el color de ojos de su padre". "Si es niña la matricularemos en clases de ballet". "Si es varón quiero que esté en un equipo de soccer". "Cuando nazca mi nieto(a), espero que me pidan que sea yo quien lo(a) cuide". "Si es varón heredará el negocio familiar". "Si es niña, en su boda, usará el vestido que todas hemos usado para conservar la tradición familiar". "Mi hijo tendrá todo lo que yo no tuve". "Será médico como yo". "Será todo lo que yo no pude ser".

Cuántas expectativas frustradas en la vida o, más bien, cuántas vidas frustradas ante tantas expectativas. Cuántas vidas coartadas en la más grande de las libertades humanas: la libertad de elegir, de ser. Ansiedad, frustración, pérdida del sentido y un profundo vacío existencial, son sólo algunas de las consecuencias de esperar demasiado y de que otros esperen demasiado de nosotros. Cuánto nos enferman las expectativas; cuánto vician y destruyen nuestras relaciones. Ya lo afirmaba Bengalí Sri Chinmoy, "la paz comienza cuando terminan las expectativas".

Lo primero que debes entender es que no pretendo que pienses que las expectativas son de índole negativo. Mejor no lo pudo expresar la periodista y escritora Lionel Shriver: "Las expectativas son peligrosas cuando son altas y sin forma".

Es mi deseo que podamos, a vuelo de pájaro, iniciar una especie de diálogo personal con tu realidad. Que puedas responder con serenidad si tus expectativas te ayudan a potenciar quien realmente eres, o si te llevan por el valle de la amargura, cumpliendo lo que todos esperan de ti. Cabe destacar que ambas luchas se dan continuamente en tu interior. En ocasiones, de forma simultánea. Por eso, es importante comprender su origen. Una vez reconozcas si es tuyo o ajeno a ti, podrás comenzar a transformar lo que te pertenece y a descartar lo que no te aporta. Ya te explico...



ONELISS ROLÓN NIEVES, M.A.

- Profesora, Conferenciente y, Consejera en Logoterapia y Análisis Existencial.
- Autora del proyecto de desarrollo personal y espiritual, Sencillamente Vive.
- Realiza acompañamiento terapéutico virtual. Para coordinar sesiones, le pueden escribir a sencillamentevive@gmail.com.
- Ofrece conferencias sobre temas de desarrollo personal y profesional, así como motivacionales.
- Como nota adicional, en julio 2024 se lanzará el Podcast: Sencillamente Vive.

En los primeros dos párrafos de este artículo he pretendido exponer dónde nacen las expectativas, pues como todo en esta vida, tienen un inicio y pueden tener un fin. Las expectativas surgen de un proceso que todos experimentamos, que algunos comprenden y que pocos enfrentan: los condicionamientos humanos. Según la Real Academia Española, un condicionamiento es algo que nos limita o restringe. Es decir, algo que no nos permite ser quienes realmente somos. Algo que limita nuestras respuestas a patrones aprendidos, sea por educación o por experiencias, y que asumimos como propios y correctos sin siquiera cuestionarlos.

La palabra expectativa proviene del latín *exspectare*, compuesto por el prefijo “ex”, que indica “fuera” y el vocablo “spectare” que significa ver o contemplar. Es, entonces, la expectativa, la esperanza por realizar o conseguir algo, en el plano personal o colectivo. Es la espera por ver realizado lo que se anhela.

Como bien sabes, tenemos expectativas personales, profesionales, académicas, religiosas, entre otras. A modo de simplificar el tema, las dividiré en internas y externas. Las internas, son las expectativas que tengo sobre mí y mi vida. Éstas impactan positiva o negativamente mis pensamientos, decisiones y acciones. Así como mi relación con los demás y conmigo mismo. Las externas provienen del entorno que me rodea y en el cual ocupo un lugar (familiar, social, cultural, laboral, religioso, etc). Se limita a lo que los demás esperan de mí. Ambas influyen en tu forma de ser y de estar en el mundo.

¿Hasta aquí, me explico? Pero hay más. Desde tu libertad puedes decidir si las expectativas determinarán tu vida o si serán un elemento más a considerar a la hora de tomar decisiones y accionar.

¿Cómo saber si tus expectativas te determinan o aportan en la toma de decisiones? Para ello te propongo un serio y constante trabajo personal

guiado por cuatro aspectos fundamentales, aunque no se limita a éstos. Primero, un profundo y sincero autoconocimiento. Segundo, traer al consciente tus condicionamientos. Tercero, identificar tus expectativas dominantes (internas o externas). Cuarto, elegir tu forma de actuar ante lo que escapa a tu control. Y, ¿qué es lo que escapa a tu control? La forma en la que se materializa la expectativa. Puede que se realice o que no. Científicamente, sabemos que, ante una expectativa no realizada, nuestro cerebro siente decepción. Por el contrario, si se realiza, siente alegría y satisfacción. Ambos resultados pueden liberar hormonas relacionadas al estado anímico, mas no entrará en ello ahora, pues quiero concluir con lo verdaderamente importante.

Sí es cierto que no puedes controlar la realización o la no realización de lo que anhelas. Hasta ahí sólo hablamos de expectativas. Pero, aun en medio de tu expectativa, sondea la libertad para elegir la manera con la que enfrentarás el resultado. Evidenciando así que, en cada circunstancia, sí hay algo sobre lo cual tienes el control: tu actitud. Precisamente cuando eliges tu actitud, es decir, decides cómo enfrentar lo que te acontece, entonces pones fin a las expectativas para ser el protagonista libre de una historia única.

Pero Oneliss, ¿por qué dices, entonces, que A > expectativas < libertad, si siempre somos libres para elegir? Digo eso, pues también es una elección vivir en el agobio de los extremos. Decepción cuando no se logra; alegría y satisfacción cuando sí. Te comarto una experiencia para ver si se entiende mejor.

Hace muchos años, mientras trabajaba como secretaria en una Universidad con modalidad en línea, llegó el cumpleaños de una de las compañeras. En aquel momento, éramos sólo tres empleadas en la oficina. La supervisora y yo, llegamos temprano para decorar el cubículo de la homenajeada. Globos, flores, regalos y un pastel transformaron el lugar de un espacio frío de trabajo a uno acogedor y festivo.

Allí aguardamos hasta que llegó la cumpleañera. ¡Sorpresa!, gritamos a una voz. Entre risas y lágrimas la compañera agradeció nuestros detalles.

No me hice esperar y afirmé: ¡te lo imaginabas!, ¿cierto? "Hace mucho que aprendí a no esperar nada de nadie, a no crearme expectativas. De ese modo, vivo más feliz y estoy siempre presta a dejarme sorprender por la vida" -respondió.

Fue una respuesta inesperada. Les aseguro que, en aquel momento, no la comprendí en totalidad, pero, con el tiempo, hice esa respuesta parte de mí. Y es que, como dijo Eli Khamarov: "Las mejores cosas de la vida son inesperadas porque no teníamos expectativas".

Por eso te animo a redefinir y aclarar tus expectativas, y vivir con sosiego sus resultados. Evita caer en la frustración de que la vida no cumpla todo lo que anhelas, más bien, vive con sencillez y gratitud, conquista tu libertad interior y déjate sorprender.

SIMPOSIO INTERNACIONAL 2024
Salud psico-emocional-existencial

atrevete a Ser.

- Logoterapia y Desarrollo Humano -

24 - 27 Octubre / Riviera Maya

felsen.
Fundación Elegir con Sentido, A.C.

55.1832.0494 | contacto@felsen.mx | felsen.mx

ALGUNOS DE LOS ESPECIALISTAS INVITADOS



Melisa Gonzalez



Wendy Zavala



Oneliss Rolón



Marco Fuentes



Maria Consuelo Hess



Fernando Camacho

RIVIERA MAYA, 2024
del 24 al 27 de octubre

Más información en
www.felsen.mx
+52.55.1832.0494

Atrévete a cuidar de ti.
 Atrévete a vivir.
 Atrévete a Ser...

¡Sé parte de esta gran celebración!
15 ANIVERSARIO DE FELSEN



“If—Si” por Rudyard Kipling (Fragmento)

Si guardas en tu puesto la cabeza tranquila, cuando todo a tu lado es cabeza perdida. Si tienes en ti mismo una fe que te niegan y no desprecias nunca las dudas que ellos tengan.

Si esperas en tu puesto, sin fatiga en la espera; si engañado, no engañas; si no buscas más odio, que el odio que te tengan...

Si eres bueno, y no finges ser mejor de lo que eres; si al hablar no exageras lo que sabes y quieras. Si sueñas y los sueños no te hacen su esclavo; si piensas y rechazas lo que piensas en vano.

Si tropiezas el triunfo, si llega tu derrota, y a los dos impostores los tratas de igual forma. Si logras que se sepa la verdad que has hablado, a pesar del sofisma del orbe encanallado.

Si vuelves al comienzo de la obra perdida, aunque esta obra sea la de toda tu vida. Si arriesgas en un golpe y lleno de alegría tus ganancias de siempre a la suerte de un día, y pierdes, y te lanzas de nuevo a la pelea sin decir nada a nadie de lo que eres y lo que eras...

Si logras que nervios y corazón te asistan aun después de su fuga de tu cuerpo en fatiga, y se agarren contigo cuando no quede nada porque tú lo deseas y lo quieres y mandas.

Si hablas con el pueblo y guardas tu virtud. Si marchas junto a reyes con tu paso y tu luz. Si nadie, que te hiera, llega a hacerte la herida. Si todos te reclaman y ni uno te precisa.

Si llenas el minuto inolvidable y cierto de sesenta segundos que te lleven al cielo...

Todo esto que existe será de tu dominio, y mucho más aún: serás hombre, hijo mío.

RESIGNIFICAR - PERDONAR PARA SANAR

«El hombre (ser humano) no es sólo el producto de sus circunstancias; también es el producto de sus decisiones»

-Viktor Frankl-

El proceso de resignificar inicia con el paso de encontrarnos como persona, en ese encuentro hacernos conscientes de nuestra historia de vida y como la misma nos ha marcado, de nuestras emociones y sentimientos que afloran al recordar cada momento.

Cuando hacemos ese recorrido teniendo como base la responsabilidad que todos tenemos de nuestra propia existencia y desplegando en nosotros el sentido de trascendencia, solo entonces comenzamos a asumir un rol activo en pasar de ser una víctima de una historia, a un héroe una heroína de la misma.

Desarrollar sentido de TRASCENDENCIA es asumir la RESPONSABILIDAD de nuestra propia existencia, lo cual implica conocernos, aceptarnos y atrevernos a VIVIR con todo lo que ello implica, con la finalidad de CRECER como persona y contribuir a un bien mayor; más allá de nuestra individualidad.

Resignificar es el proceso de analizar la historia de los hechos encontrado en ellos un valor, un aprendizaje aun en medio del dolor que nos lleve a convertimos en mejores seres humanos.

El arte japonés conocido como Kintsugi.

Cuando una pieza artesanal o del hogar se rompe, ya sea por accidente o no, la misma es considerada no en que fue, es también en lo que puede llegar a convertirse aun en medio de las roturas visibles, por ello, cuando una persona aprecia mucho el utensilio roto no lo desecha, procede a repararlo sin ocultar la cicatriz ocasionada, la pieza es reparada utilizando oro o algún otro metal, al final se obtiene un pieza única de mayor valor que antes de ser quebrada, sus grietas productos de la caída o el golpe recibido ahora le sirven para mostrar lo hermosa y valiosa que es, eso sería como un proceso de resignificar el dolor y salir fortalecido del proceso vivido.



Amaury Ramirez R.

Lic. Psicología, Logoterapeuta

Proceso para resignificar una experiencia

1. Reconoce que existe una historia, una experiencia que trabajar.
2. Haz conciencia de las emociones y los sentimientos que sientes al recordarla.
3. Reflexiona sobre como esa experiencia de te ha marcado y como eso repercute en tu forma de pensar, sentir y ser.
4. Piensa sobre los aprendizajes que puedes obtener de esa experiencia para ser mejor ser humano.
5. Identifica el precio a pagar para realizar esos cambios.
6. Describe como seria tu vida si te atrevieras a vivir esos cambios producto del aprendizaje encontrado.
7. Decídete actuar un día a la vez, el cambio, la transformación lleva tiempo y en ocasiones necesitamos el apoyo de otra persona o de un profesional de la conducta que nos acompañe en ese camino.

¿Qué es Perdonar?

Podríamos definirlo o tener una aproximación de su significado partiendo de lo siguiente: es el proceso de asumir la responsabilidad de mis sentimientos y en ese asumir darme la oportunidad de liberarme de aquello que me causa dolor, aflicción, convirtiéndose en factores limitantes para disfrutar el aquí y ahora. Es en primer lugar para MI, no para la persona ofensora, es darme la oportunidad de liberarme de cadenas, subir el ancla que me mantiene atado al pasado, en fin, es ser libre nuevamente.

El Dr. Fred Luskin en su libro titulado “Perdonar es Sanar” nos ofrece una definición sobre el perdón que comparto de forma íntegra, cito: “El perdón es el sentimiento de paz que va naciendo a medida que el dolor se deja de tomar personalmente, se va asumiendo la responsabilidad de los propios sentimientos, y se pasa de una víctima a héroe en la historia que usted narra”.

Beneficios de Perdonar según el propio Luskin:

- Mejora la salud física y mental.
- Permite disfrutar mejor el aquí y ahora de la vida.
- Da cabida a otras emociones como sentir amor y amarse.
- Convierte a la persona que lo otorga en héroe o heroína de su propia historia de vida.
- Abre posibilidades a nuevas relaciones.
- Permite restablecer relaciones psicoafectivas en los casos que así lo amerite.
- El perdón es la llave que abre una puerta de salida, un nuevo horizonte
- Permite iniciar un nuevo capítulo en nuestra historia de vida.

El Perdón nace de la libertad y nos hace libres

Todos tenemos la libertad para perdonar, o no perdonar, es una decisión que nace de nuestro interior y que nadie puede obligarnos hacer.

Perdonar nace de la libertad, esa libertad que florece cuando asumimos nuestra responsabilidad existencial, existo en cuanto me hago responsable de mi persona, de lo que siento o decido sentir, donde ya no vivo en función de otros, ya sea ese otro un hijo, conjugue, otro familiar o amigo, cuando decido vivir por encima del dolor o la frustración experimentada, cuando decido que la persona que me agredió ya no tendrá más poder en mí.

Tomando en consideración lo anterior, entonces debemos asumir que no perdonar también parte de esa libertad, la libertad que se asume al continuar sufriendo, al continuar por el camino de dolor y la amargura, el continuar con sentimientos de tristeza los cuales en cierta medida no den cabida a otros como el amor y ternura, a dejar que el pasado nuble el presente y no nos permita apreciar la belleza de un nuevo día, también acá háblalos de libertad, la libertad de elegir ser esclavos del dolor y el sufrimiento.

Partamos de las cosas que debo perdonarme

Dos Interrogantes existenciales:

¿Cuáles decisiones he tomado de las me arrepiento y culpo?

¿Cuáles decisiones he dejado de tomar y me culpo por eso?

Reconocer que no podemos cambiar el pasado, pero sí podemos aprender sobre lo ocurrido, tomar acciones favorables en el presente que impacten de forma positiva nuestro futuro, a esto en logoterapia se llama RESIGNIFICAR, encontrar un valor a lo vivido, algo de aprendizaje que nos haga mejores seres humanos, recuerda No podemos cambiar el pasado, pero somos los responsables de vivir el presente y construir nuestro futuro.

Te invito a poner en práctica la presente fórmula:

SP + VP = CF

Sanar el Pasado + Vivir el Presente = Construir Futuro

En relación al auto perdón:

- Recuerda que vivir es un constante aprender entre aciertos y errores.
- De un error cometido, podemos tomar el aprendizaje y continuar el camino.
- Todos y todas hemos cometido errores y lo más seguro es que continuaremos haciéndolo hasta el final de nuestros días.
- Yo soy merecedor del perdón, por eso me lo regalo.

¿Cuánto tiempo gasto pensando en nuestras aflicciones y decepciones durante toda nuestra vida?

Perdón y Reconciliación

Perdonar no necesariamente significa que vamos a restablecer la relación con la persona que nos ha agredido, es solo que decidiste que lo ocurrido no te va a continuar haciendo más daño del ya causado. Es importante recordar que podemos perdonar y nunca más reestablecer la relación con el infractor o infractora, esa es tú decisión y nadie más que tú puedes decidirlo.

Hablemos sobre pedir perdón

De seguro apreciado lector, usted al igual que un servidor ha cometido sus desaciertos, ha ofendido o maltratado, ya sea con intencionalidad o sin ella, si no es así, permítame felicitarle, pues posiblemente estamos frente a la santidad en vida de un ser humano.

El Solo hecho de pensar en pedir perdón me coloca en el camino de reconocer la falta y la necesidad de redimir o restaurar en cierta forma el agua derramada, a sabiendas que al tratar de recogerla ya no será en la misma dimensión y calidad de cómo estaba en sus inicios, esa es la realidad, ante una ofensa o agresión existe una cicatriz que queda en la persona agredida, que, aunque la otra persona acepte el perdón persistirán elementos que ya quedan incrustadas en la relación.

Si usted decidió dar el paso de pedir perdón, primero evalúe el impacto del daño causado, no solo desde tu perspectiva, también es necesario intentar colocarse en los zapados de la persona agredida para de esta forma tener una mejor valorización del daño causado.

Algunos pasos a considerar al momento de pedir perdón

- Reconocer que se ha cometido una falta (evitar justificarse).

Reconocer que se ha cometido una falta, que usted ha agradecido ya sea de forma intencional o no intencional es un acto de madurez, por lo cual, se requiere de una alta

dosis de conciencia y arrepentimiento, sin esto último es casi imposible llegar a una petición de perdón verdadera.

- Reconocer el dolor o daño causado.

En ocasiones una de las razones en la que se incurre es tratar de reducir el impacto del daño causado bajo premisas de (esos no fue nada, no fue para tanto, entre otros considerados), reduciendo la dignidad de la víctima.

- Hacer saber a la otra persona que usted está arrepentido por lo ocurrido y pide explícitamente el perdón.

Buscar el momento oportuno de comunicar su arrepentimiento, el mismo que debe estar respaldado con acciones (comportamiento) y palabras, cuidar a la otra persona en el proceso, recuerde que la otra parte puede tomarle tiempo para procesar la petición, incluso puede sentirse enojada, o despertar nuevamente el momento de dolor causado trayendo esos sentimientos al presente, en caso de presentarse dicha situación mantenga la calma.

- Respetar la decisión de la otra persona, en caso de la misma no aceptar la petición, es su decisión y usted debe respetar.

Se debe recordar que el perdón nace de la libertad, también aceptar la petición de perdón. La persona agredida como la persona infractora están en esa línea de libertad decisional, cuando el otro no acepta la petición de perdón se suele enjuiciar como una persona rencorosa, olvidando que no es el rencor, es el dolor y el daño causado.

Las personas tienen formas diferentes de procesar las experiencias, algunas le tomarán más tiempo que a otras, en algunas situaciones aún no se ha procesado el dolor causado y la herida está muy reciente o abierta, en esos casos es prudente esperar, y mientras se espera ir enmendando en la medida de lo posible el dolor causado.

- Buscar en la medida de lo posible reparar o compensar por el daño o malestar causado, en ocasiones no basta solo con pedir disculpas.

Esto a causa de que existen infracciones que no son compensadas con nada, la reposición o reparación del daño es imposible de alcanzar en su totalidad, todo dependerá del impacto causado, de la cercanía psicoafectiva, del valor de lo perdido, en todo caso revise como puede usted compensar o reparar en parte el daño acusado a la otra persona.

- Busque el momento preciso y sea asertivo en la forma de como expresa su sentir, si no le es posible un mensaje o carta podría ayudar, pero el contacto personal es en ocasiones un facilitador del proceso.

Es importante cerrar las puertas a muchos acontecimientos de nuestro pasado, especialmente aquellos que nos conducen a momentos de dolor, y a personas que simplemente no nos merecen. Aunque nos duela es importante cerrar la puerta y colocarle el seguro de nuestra auto valoración.

Perdonar nos da la oportunidad de iniciar un nuevo capítulo en nuestra historia de vida, ella se construye y reconstruye con las decisiones que tomamos a cada momento, cada día.

¿Cómo decirle a un padre que ha perdido a un hijo que perdone al asesino, o a una mujer que perdone al violador?

Esta es una pregunta difícil de responder, el tiempo, la resignación o simplemente aceptar aquello que ya no tiene vuelta atrás podrían ser aspectos a considerar, en todo caso acompañar al doliente ante la pérdida, entregarle un hombro para llorar y dos oídos para escuchar son acciones a considerar.

El perdón es un proceso, nace desde el momento que hacemos conciencia del dolor y tomamos la decisión de trabajar el mismo. El proceso requerirá de tiempo y dependerá en mucho del daño causado, y la valorización por parte del doliente, la proximidad con la persona y otras variables, pero siempre será una opción posible, la opción de resignificar nuestra historia y ser hasta cierto modo un modelo para aquellos que luchan día a día por superar la ofensa o el dolor causado, inclusive pudiera ser que danto el primer paso sea un acto liberador no solo para el que fue herido, también para todas las personas que sufren alrededor al ver el sufrimiento de quien tanto aman.

Algo Más Para Meditar

Construcción, Reconstrucción e Indulgencia

El ser humano se encuentra en un constante proceso de aprendizaje, cada día nos permite construirnos y reconstruirnos, a esto le llamo “la dicha de estar vivo”, permitirnos aprender de nuestros propios aciertos y errores es una de las tareas más importantes que tenemos, si la cumplimos seremos mejores personas cada día. En ocasiones reírnos de nuestras propias “estupideces” o errores, permitirnos errar, al fin y al cabo, estamos aprendiendo, decía el dramaturgo español Jacinto Benavente “Nada prende tan pronto unas almas de otras como esta simpatía de la risa”, a esto la ciencia le considera como un accionar de las neuronas espejos las cuales nos permiten sentir empatía, imitar a los demás, así como sentir en cierta forma lo que el otro está sintiendo.

Ser indulgentes con nosotros mismos

Ser más indulgentes con nosotros mismos, en ocasiones somos nuestros principales verdugos, esto no quiere decir que no seamos autocríticos, es que la autocrítica no sea tan lacerante que nos flagelemos el alma hasta sangrar la existencia.

Cuando cometemos un error el reconocerlo ya es un avance para enmendarlo, aprender sobre el mismo es transformar la historia de los hechos, decidirse de nuevo actuar de forma diferente es aprendizaje consumado.

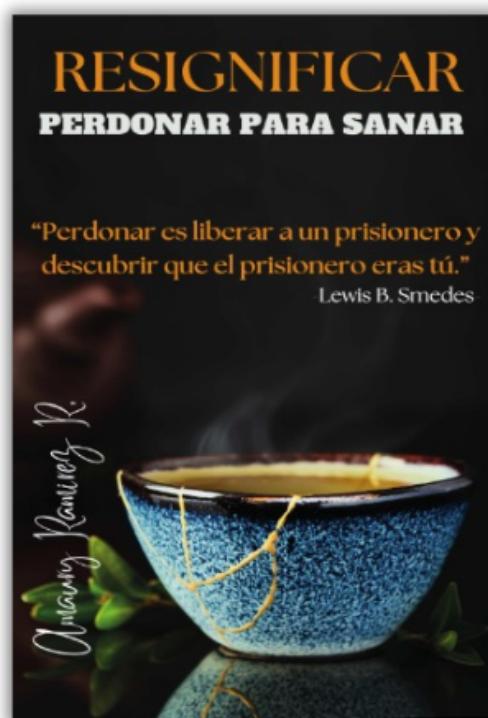
Ser indulgentes para con otros

En la medida que reconocemos nuestro derecho de aceptar nuestros errores, también en cierta forma aprendemos a ser más comprensivos con los errores de los demás, sin que esto signifique aceptar pura y simple los hechos ocurridos.

Todos estamos peleando una batalla, todos tenemos preocupaciones y aflicciones en diferentes grados y con diferentes recursos internos para afrontarlos, desde las personas que comparten el techo hasta el frutero de la esquina, el compañero de trabajo, la cajera en el supermercado, todos, absolutamente todos estamos librando una batalla campal por sobrevivir, no se trata solo de mí, se trata de nosotros, de cada uno y como en medio de la situación practicamos la empatía, esa que nos lleva actuar como misericordia frente al otro.

«Vas a sanar. Porque te ríes con el alma, porque eres de corazón noble, porque la vida tiene algo aún mejor esperando por ti. Porque lo mereces. Y porque a pesar de todo, brillas hasta con el alma rota»

-Autor desconocido-



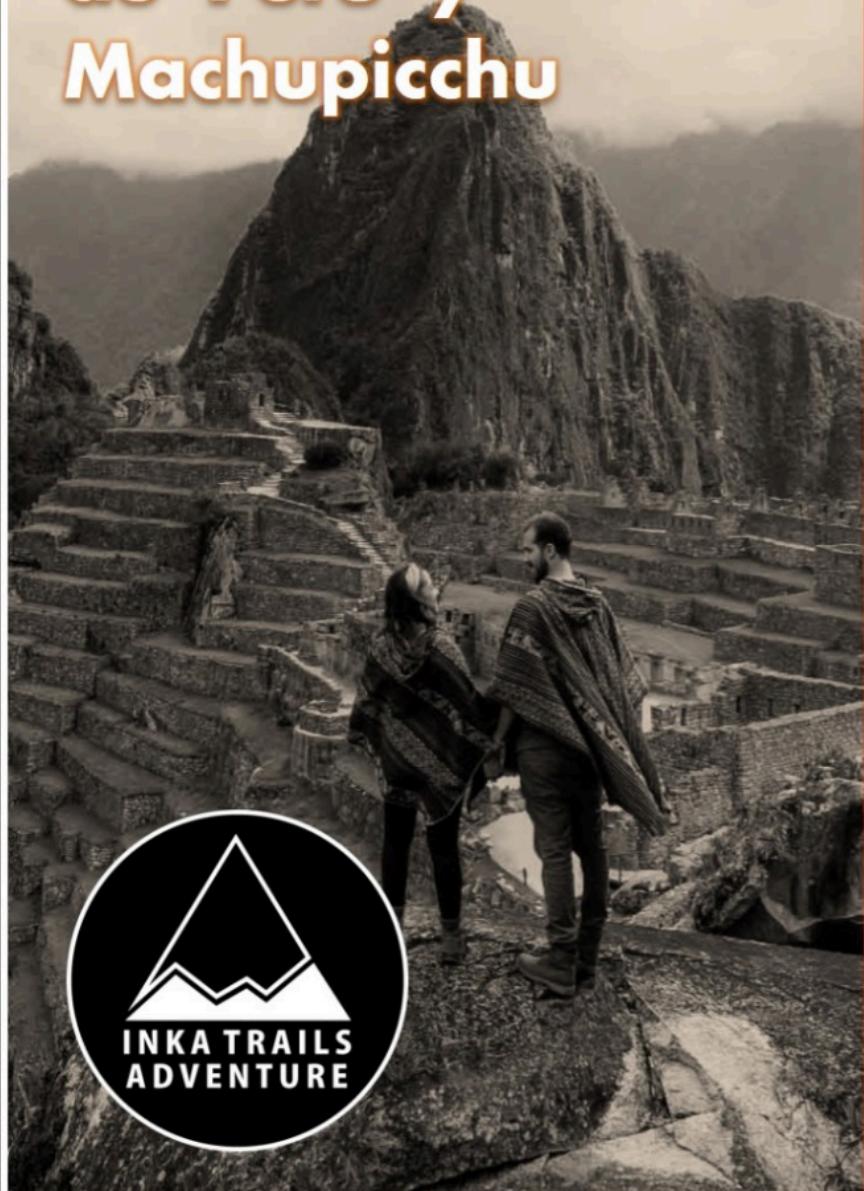


“Instantes” de Jorge Luis Borges

*Si pudiera vivir nuevamente mi vida.
En la próxima trataría de cometer más errores.
No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.
Sería más tonto de lo que he sido, de hecho
tomaría muy pocas cosas con seriedad.
Sería menos higiénico.
Correría más riesgos, haría más viajes,
contemplaría
más atardeceres, subiría más montañas, nadaría
más ríos.
Iría a más lugares adonde nunca he ido, comería
más helados y menos habas, tendría más
problemas
reales y menos imaginarios.
Yo fui una de esas personas que vivió sensata y
prolíficamente
cada minuto de su vida; claro que tuve
momentos de alegría.
Pero si pudiera volver atrás trataría de tener
solamente buenos momentos.*

*Por si no lo saben, de eso está hecha la vida,
sólo de momentos;
no te pierdas el ahora.
Yo era uno de esos que nunca iban a ninguna
parte sin termómetro,
una bolsa de agua caliente, un paraguas y un
paracaídas;
Si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano.
Si pudiera volver a vivir comenzaría a andar
descalzo a principios
de la primavera y seguiría así hasta concluir el
otoño.
Daría más vueltas en calesita, contemplaría
más amaneceres
y jugaría con más niños, si tuviera otra vez la
vida por delante.
Pero ya tengo 85 años y sé que me estoy
muriendo.*

Descubre la magia de Perú y Machupicchu



www.inkatrailsadventure.com

- PERÚ COSTA, SIERRA Y SELVA 15 DÍAS
- AVENTURA EN PERÚ 15 DÍAS
- PARACAS Y CUSCO 10 DÍAS
- CUSCO AVENTURA 06 DÍAS
- CUSCO MÁGICO 05 DÍAS



INFORMES Y RESERVAS:

WHATSAPP: +51 984426108
info@inkatrailsadventure.com
inkatrailsadventure@gmail.com



TU OPORTUNIDAD EN EL VALLE SAGRADO DE URUBAMBA, CUSCO

**DESCUBRE UN ESPACIO ÚNICO EN URUBAMBA, CUSCO,
IDEAL PARA TUS PROYECTOS PERSONALES O
COMERCIALES. OFRECEMOS LOTES DE 500 METROS
CUADRADOS EN UNA UBICACIÓN PRIVILEGIADA,
RODEADA DE NATURALEZA Y CERCA DE IMPORTANTES
ATRACTIVOS TURÍSTICOS.**

**APROVECHA ESTA OPORTUNIDAD Y DALE VIDA A TUS
IDEAS EN EL CORAZÓN DEL VALLE SAGRADO.
¡CONTÁCTANOS PARA MÁS INFORMACIÓN!**

+51 984742556

RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA EN LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN MARTÍN.



AVY M. VILCA PÉREZ - ESPECIALISTA DE RSU
EDWIN A. HERNANDEZ TORRES- DIRECTOR RSU

La Universidad Nacional de San Martín (UNSM) ubicada en el Departamento de San Martín Provincia de San Martín, Distrito de Tarapoto, es una institución estatal de educación superior, dedicada a formar profesionales humanistas y competitivos con responsabilidad social, impulsando el desarrollo local, regional y nacional.

Fundada el 18 de diciembre de 1979 por Decreto Ley N° 22803, la UNSM se destaca por generar conocimientos, tecnología e innovación dentro de una cultura de valores y actualización constante. Actualmente, la UNSM cuenta con diez facultades y veinte escuelas profesionales, ofreciendo carreras en Agronomía, Medicina Veterinaria, Ingeniería Agroindustrial, Ingeniería Civil, Arquitectura, Obstetricia, Enfermería, Economía, Contabilidad, Administración, Turismo, Idiomas, Educación Inicial, Educación Secundaria, Educación Primaria, Ingeniería de Sistemas e Informática, Ingeniería Ambiental, Ingeniería Sanitaria, Medicina Humana y Derecho y Ciencias Políticas.

A través de la Dirección de Responsabilidad Social Universitaria promueve un comportamiento ético y transparente, contribuyendo al desarrollo sostenible y al bienestar social, comprometiéndose los principios y líneas de acción de RSU mediante diversas iniciativas que reflejan su dedicación a la

comunidad y al medio ambiente, demostrando su alineación con los valores de responsabilidad social y su impacto positivo en el entorno local, regional y nacional.

Desde el año 2023, en vinculación con el Consejo Departamental de La Libertad del Colegio de Ingenieros del Perú (CIP) , mediante la plantación de 3,000 árboles de especies forestales como Cedro, Caoba, Quillosoisa, Espintana, Pashaco y Palma Real, la UNSM promueve la biodiversidad y la reforestación en áreas urbanas y rurales del departamento de Trujillo. Esta iniciativa refleja su dedicación a la sostenibilidad y al mejoramiento del entorno natural.



Proyecto de "Adaptación de Especies Forestales Amazónicas para la Arborización en diversas localidades de la Región La Libertad."



Fortaleciendo las capacidades para el sembrado de los árboles

El Dr. Edwin Augusto Hernandez Torres, Director de la Dirección de Responsabilidad Social Universitaria de la UNSM, ha sido invitado como ponente en el II Encuentro Macroregional Sur de Responsabilidad Social Universitaria. Con el tema "Contribución de la universidad al desarrollo local, regional y nacional: Alianzas con instituciones públicas", desarrollado en el Departamento de Arequipa y este encuentro subraya el compromiso continuo de la UNSM con la responsabilidad social y el desarrollo sostenible.



II Encuentro Macro regional Sur de Responsabilidad Social Universitaria.

Desde el año 2023, la DRSU de la UNSM otorgó fondos a 7 proyectos ganadores, con un total de s/. 30,000 soles. En el II Concurso de Fondos Concursables de Responsabilidad Social y Ambiental 2024, se incrementó la financiación a s/. 60,000 soles, resultando en 12 proyectos ganadores. Este concurso promueve la participación activa de estudiantes, docentes y administrativos, cuyas propuestas contribuyen significativamente a una comunidad más comprometida con el cuidado del medio ambiente y el bienestar social.



Ganadores del II Concurso de Fondos Concursables de Responsabilidad Social y Ambiental 2024

En coordinación con el Comité Ambiental de la UNSM, organizó una jornada de limpieza de la Av. de Evitamiento (cuadras 1 a 6) distrito de Morales en conmemoración del Día Mundial del Medio Ambiente el 5 de junio. Este año, bajo el tema "Restauración de los Ecosistemas", participaron alumnos de Administración, Agronomía y Medicina Veterinaria, junto con el apoyo de la Municipalidad de San Martín, la ONG CIGDES, y el Voluntariado de Movistar. La actividad subraya el compromiso de la UNSM con la protección y restauración del entorno natural, instando a todos a reflexionar y actuar para un futuro sostenible.



Participación de la Comisión Ambiental UNSM con alumnos de distintas Escuelas Profesionales

La UNSM se distingue por su compromiso integral con la educación superior de calidad, la responsabilidad social y el desarrollo sostenible. A través de sus diversas iniciativas, la UNSM no solo forma profesionales humanistas y competitivos, sino que también promueve valores éticos y la innovación constante.



Fortaleciendo el Voluntariado con nuestros estudiantes de la UNSM



Estudiantes de agronomía aplicando sus conocimientos en la siembra de árboles.



Participación de estudiantes en el proyecto de Lambayeque



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.