



REVISTA SAN RAFAEL

amor, guía y sabiduría

Tras los pasos de Miguel Grau

Jorge Padilla

Tocando la vida a través de la música

Mariela Herou

Un camino de vida

Laura G. Solís Rodríguez

La mujer y el deporte

Jhon Ross Castillo

*Tormenta emocional que me llevó por
un camino de significados distintos*

Alexandra Feoli

*MACHUPICCHU
Ciencia Tecnología y Religiosidad Inca*

Diana Mansilla Flower



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

En esta quinta edición, en nuestra portada celebramos la independencia del Perú, una historia que seguimos construyendo juntos cada día. Hoy, nos corresponde a nosotros edificar un país próspero y lleno de valores para las futuras generaciones que seguirán nuestras huellas.

Nuestra vida está llena de vínculos significativos, y es crucial recordar a figuras emblemáticas como Miguel Grau Seminario. Su vida y legado continúan siendo un ejemplo de amor y entrega al Perú. Inspiró a muchos, incluido el Teniente Enrique Palacios, quien pronunció la inolvidable frase: "En este buque nadie se rinde". Estas palabras deben resonar en nuestro espíritu cada día, motivándonos a enfrentar los desafíos con valentía y determinación. En honor a este espíritu inquebrantable, nuestro amigo Jorge Padilla ha escrito un artículo titulado "Tras los pasos de Miguel Grau", que nos invita a reflexionar sobre el impacto de la dedicación y el compromiso con nuestra nación.

También tenemos el privilegio de compartir un emotivo artículo de Mariela Herou (Uruguay) titulado "Tocando la vida a través de la música". Este escrito nos muestra el poder transformador de la música, capaz de conectar almas y despertar lo más puro en nosotros.

Desde México, Laura G. Solis nos ofrece "Un camino de vida", una invitación a reconocer nuestras historias personales, repletas de alegrías y desafíos, y a encontrar un sentido profundo en nuestras experiencias.

Nuestro querido Jhon Ross Castillo (Perú) contribuye con una reflexión histórica sobre el papel de la mujer en el deporte, motivándonos a seguir abriendo espacios para la participación femenina. Alexandra Feoli (Costa Rica) nos brinda "Tormenta emocional que me llevó por un camino de significados distintos", una reflexión sobre la capacidad humana de encontrar sentido y valor en nuestras vivencias.

Diana Mansilla Flower (Perú) presenta "Machu Picchu: Ciencia, Tecnología y Religiosidad Inca", una obra iniciada por su padre, Ladislao Mansilla, y concluida en familia. Nos unimos para honrar su legado y decirle al señor Ladislao: tarea cumplida.

Celebramos también a Yumi Yuzuriha Seragaki, quien ha ganado la medalla de bronce en el Mundial Juvenil de Bowling en Corea del Sur 2024. Compartimos esta alegría especialmente con su madre, Connie Seragaki, una querida amiga de nuestra revista.

Además, destacamos el Simposio Internacional organizado por FELSEN, donde Mariela Herou será una destacada ponente. Invitamos a seguir el Diario de Bitácora de Jorge Padilla y a nuestros amigos en México a inscribirse en el Diplomado en Logoterapia y Taller de Encagrama impartido por Francisco Camacho. También les animamos a seguir al Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de las Fuerzas Armadas del Perú y a adquirir el libro "Machu Picchu: Ciencia, Tecnología y Religiosidad Inca".

Cada día, es nuestra responsabilidad construir una persona más íntegra, un hogar más armonioso, un país más próspero y un mundo mejor.





DIRECTORA
ANA CECILIA MENA MUÑOZ

CONTENIDO

<i>Tras los pasos de Miguel Grau.</i>	5
<i>Tocando la vida a través de la música.</i>	7
<i>Un camino de vida.</i>	15
<i>La mujer y el deporte.</i>	19
<i>Tormenta emocional que me llevó por un camino de significados distintos</i>	25
MACHUPICCHU	
<i>Ciencia Tecnología y Religiosidad Inca.</i>	31
<i>Perú consigue Medalla de Bronce Mundial Bowling Corea del Sur 2024 gracias a Yumi Yuzuriha Seragaki.</i>	34



DON MIGUEL GRAU SEMINARIO

“

En este
buque nadie
se rinde

”

Teniente Enrique Palacios -1879

TRAS LOS PASOS DE MIGUEL GRAU



JORGE PADILLA

- Marino
- Líder de equipos.
- Docente de valores y ética profesional
- Docente de manejo de crisis y toma de decisiones.
- Coach
- Creador de taller: "liderazgo inspirador: nuestra rueda de vida"
- Blogger en Diario de bitácora y podcast en Diario de bitácora

Muchas personas a lo largo de la historia del Perú han podido subsumir cualidades positivas desde la mirada de cualquiera de sus aristas. Sin embargo, una sola de ellas, encarna todos los valores personales, sublimes, nobles y ejemplares, que cualquiera de nosotros quisiera alcanzar.

Esta es la historia en principio de un niño que tuvo que asumir y enfrentar una vida completamente diferente a los demás de su generación. Dejo la tierra, en modo figurativo y se fue al mar a explorar y encontrarse, en donde de la mano de muchas tripulaciones y con el viento a favor o en contra, enfrente tormentas y tempestades, así como buen tiempo, lo cual caló ese carácter para formar entre vaivenes y experiencias su personalidad con temple, arrojo y don de gente.

El patrón con que se formó estuvo alimentado de una serie de ejemplos de vida que le sirvieron para entender, aquilatar y discernir entre lo bueno y lo malo, lo correcto e incorrecto, lo cual contribuyo y fortaleció ese espíritu único.

Toda esa experiencia vivida, en un periodo de tiempo sirvieron para enriquecer y sentar las bases del camino en el siguiente eslabón de su vida: Ser marino.

Fue en esta etapa en donde toda su experiencia de vida la volcó en beneficio de la Marina, fue un líder asertivo y empático que imprimió en sus dotaciones el amor al Perú.



Fue también un marino muy firme en sus convicciones, informes y defensas respecto al estado crítico de los buques y del equipamiento que tenía la armada en dicha época, así como de las implicancias en caso de no revertir tales situaciones.

A pesar de ello, cuando nuestra soberanía se vio amenazada, se hizo a la mar, a bordo del legendario monitor “Huascar”, con quien formaría un binomio único. Su respeto a la vida humana se materializó cuando rescato a los naufragos del buque enemigo hundido que a viva voz gritaban **“viva el Perú generoso”**. Incluso en el fragor de la guerra escribió una carta muy sentida a la viuda de su oponente en el mar, a quien le hizo llegar su espada como símbolo de reconocimiento y pesar.

Fue un esposo y padre ejemplar, el amor que profesaba a su esposa e hijos fue muy grande y siempre en los momentos compartidos en familia volcó todo su cariño. El sabía que la campaña naval se pondría mucho más compleja, dada la situación de la guerra; ante ello, en una carta a su esposa le diría que **“todo lo que tengo te lo dejo para la educación de nuestros adorados hijos”**.

Muchas personas también coincidieron con él en el ámbito público de la vida política, más aún cuando se desempeñó como diputado, en donde puso de manifiesto el expresar su firme postura.

Siempre estuvo conectado con la fe en Dios y fue muy creyente. Partió a la eternidad en una fecha que estaba reservada para él y que trascendería el tiempo, dejando un legado incólume.

Ese niño, ese joven, ese marino, ese diputado, ese esposo y padre ejemplar fue una misma persona, fue el **“Caballero de los mares”**, el **“Peruano del Milenio”**, era Miguel Grau. En la cripta de la Escuela Naval del Perú dice: **“Cadetes Navales, seguid su ejemplo”**.

Hoy más que nunca los valores que encarna el Almirante Miguel Grau y que son su legado en nuestra sociedad, debemos de imitarlos, siendo mejores ciudadanos, mejores padres, mejores esposos, mejores hijos, como ejemplo para las generaciones que nos siguen.

Yo diría: ¡Todos los peruanos: ¡Seguid su ejemplo!



Tocando la Vida a través de la música



Mariela Herou.

Musica-pedagoga

Magister en musicoterapia.

Coach Existencial en Logoterapia.

Al finalizar una clase de música con una persona con capacidades diferentes, tras observar la alegría en su rostro, el cambio en el color de su piel, el clímax emocional que me atraviesa, doy gracias a Dios por haber continuado en esta profesión que ennoblece mi vida. Me maravilla la grandiosidad de esta disciplina. Hoy creo firmemente que es una actividad que me acerca a lo celestial. La producción musical no conoce fronteras, lo que la coloca en la perfecta utopía humana de libertad, igualdad y sabiduría.

Quien lea estos fragmentos podría pensar que estoy exagerando. Pero no, mi gran dopamina es la música; me genera un placer y una alegría inigualables. A lo largo de los años, he podido ver y comprobar los efectos benéficos de la práctica musical, ya sea a través del aprendizaje de un instrumento, el canto o la danza. La música se ha convertido en una fuente inagotable de conocimiento e investigación para mí. He profundizado en los estímulos, respuestas, efectos y causas, he descubierto la importancia del contacto afectivo entre dos seres que interactúan a través de la música. La música **tiene el poder de transformar vidas, de conectar almas y de despertar en nosotros lo más puro y auténtico.**

¿Que la hace tan especial?

¿Qué es la música para mí, y qué puedo transmitir en este artículo?

Primero que todo, la música es para mí una filosofía de vida. Es un modo de ver y entender mi existencia, mis procesos emocionales y espirituales. Me permite y me ha permitido monitorearme, comprender quién soy, dónde estoy y hacia dónde voy. En estos últimos tiempos, a partir de la formación en Logoterapia, reconocí a partir del proceso de autodistanciamiento, el porqué sigo y evidentemente seguiré con esta actividad. En este peregrinaje por la vida, asumo que sin música, esta Mariela no sería posible.

La música, además de reflejar en la obra musical la emocionalidad y espiritualidad de su construcción, me ha acercado a la posible emocionalidad del compositor y las circunstancias que le tocó vivir. Escuchando hoy las palabras de un médico que investigó los procesos emocionales y la existencialidad a través de la óptica de la física cuántica, oí algo que resonó muy fuerte: hacemos empatía porque entramos en la vibración del otro.

¿Qué es la vibración? ¿Acaso el sonido no se genera por la vibración de un elemento que produce ondas, y esas ondas transmiten el sonido? Quizás, todo está ligado, y aquí me adentro en un ámbito que exploro solo por el hecho de pensarlo y asociarlo.

¿Qué es el sonido? En física, el sonido es una vibración que se propaga como una onda acústica a través de un medio de transmisión, como un gas, líquido o sólido. En fisiología y psicología humanas, el sonido es la recepción de tales ondas y su percepción por parte del cerebro.

¿Qué es la música? Como primera definición, podríamos decir que se refiere al conjunto de sonidos que, dentro de un mismo ámbito sonoro específico, suenan sucesivamente, uno después de otro, y que, al percibirse como una unidad completa de sonido, poseen identidad y significado propio. La música es el arte que consiste en dotar a los sonidos y los silencios de una cierta organización. El resultado de este orden resulta lógico, coherente y agradable al oído.

A collage of overlapping sheet music pages from a music book. The pages feature various musical notations, including staves with notes, rests, and chords. Visible text includes "YES", "English Lyrics", "Chorus (Piano)", "A Kousa", "The end of the world", and "The end of the world". Chords like E7, Dm, G7, and Bb are clearly marked.

La música es parte de nuestro ambiente sonoro, desde el momento de nuestra concepción hasta nuestra muerte. No existe un entorno completamente insonoro. Hay sonidos que, aunque no siempre los percibimos conscientemente, están siempre presentes, como el latido de nuestro corazón, el funcionamiento de nuestras vísceras o el flujo del aire en nuestra respiración.

REVISTA SAN RAFAEL | P. 9

Hoy en día, la música es omnipresente gracias a la tecnología. Podemos escuchar una sinfonía clásica, una canción pop o un mantra de meditación con solo un clic. Las plataformas de streaming no solo nos ofrecen acceso a una vasta biblioteca musical, sino que también nos conectan con artistas de todo el mundo, permitiéndonos descubrir nuevos géneros y culturas musicales. Además, la ciencia ha demostrado los beneficios de la misma para la salud física y mental. La musicoterapia se utiliza para tratar diversas condiciones, desde el estrés y la ansiedad hasta problemas neurológicos y del desarrollo. Tiene el poder de cambiar nuestro estado de ánimo, mejorar nuestra concentración y fomentar la creatividad.

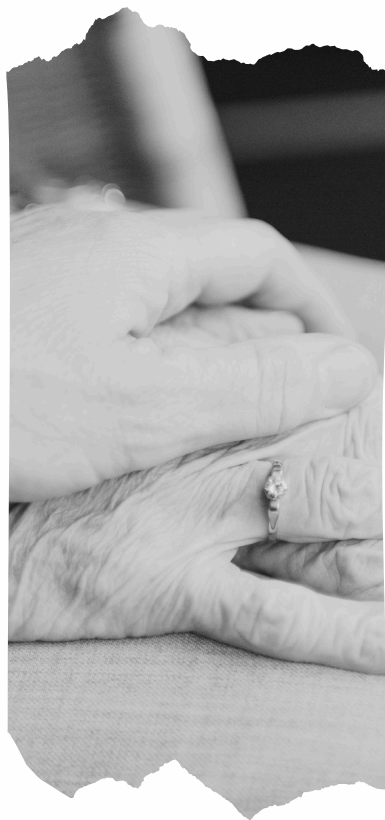


Las obras musicales son producto de las circunstancias sociales, políticas, económicas y filosóficas del artista de su tiempo. Sin embargo, esta universalidad que trasciende el tiempo histórico, convirtiéndose en clásicos, permite que sean comprendidas, utilizadas, estudiadas y disfrutadas por todos aquellos que, por alguna razón o circunstancia, vibran en esa sintonía. Hay quienes prefieren un compositor sobre otro, o se sienten más cercanos a ciertos estilos musicales. Cuando trabajo en la formación musical o en el tratamiento de personas con discapacidad o sintomatología específica, es crucial conocer el ISO de cada individuo. El ISO es la identidad sonora personal, que se forma en el vientre de la madre y se desarrolla a lo largo de las distintas etapas de la vida. Este concepto abarca el ISO personal, familiar, cultural, histórico, entre otros. Fue desarrollado con claridad por el Dr. Rolando Benenzon, creador del modelo Benenzon de Musicoterapia, hoy conocido como Terapia Benenzon.

Comprender el ISO de una persona permite adentrarse en la profundidad de su ser y habilita un canal de comunicación muy eficiente. La música, al resonar con la identidad sonora de alguien, facilita una conexión más profunda y significativa. Esto es especialmente relevante en el contexto terapéutico, donde la música puede servir como un puente hacia la expresión emocional, la sanación y el desarrollo personal. Tengo claros ejemplos de ello en una época en la que trabajé con una persona con Alzheimer y Parkinson.

Este señor era ingeniero, había viajado mucho , además se había casado varias veces. Con los años, se reencontró con el amor de su juventud y se casaron. Fue en ese momento cuando emergieron estas dos enfermedades. Fui convocada por su esposa , en consenso mutuo decidimos emprender un camino apasionante a través de la música. Él deseaba tocar aquellas melodías que formaban parte de la banda sonora de su juventud, que poseía en un grabador a cinta. Para que las pudiera tocar, tuve que transcribirlas, (ya que su memoria se lo impedía), utilizando un código musical cercano a él. Decidimos construir una simbología con colores que representaban los valores de los sonidos musicales, evitando así las negras, corcheas, semicorcheas, etc. Al escribirlas en el pentagrama, construido de un tamaño para que lo pudiera visualizar rápidamente, tuve que usar solo sostenidos porque no quería bemoles; -según él, la vida tenía demasiados bemoles-.

Así comenzó a tocar. Muchas veces fue internado de urgencia , con lo cual solicitaba sus partituras junto a un mini órgano, que llevaba consigo para sobrellevar los largos días de internación. Un día, escuchó a su esposa hablar con uno de sus hijos, diciendo que ella era una persona mayor y no estaba en condiciones de cuidarlo, porque también necesitaba ayuda. Así pues, al regresar, él le pidió el divorcio, diciéndole textualmente: “Por el amor que nos tuvimos, es bueno separarnos, porque no tenemos un proyecto de vida sino de muerte”. Ella entró en shock, y él, con sus manos temblorosas, la ayudó a preparar la mudanza. Ella volvió con sus hijos , él decidió irse al lugar de donde era originario. El día anterior a su viaje, me esperó con unos regalos para mis hijos de algunos de sus viajes. Me confesó que en esos dos años fue feliz gracias a haber hecho música. Este recuerdo quedó grabado en mi corazón para siempre, demostrando cómo la música y su práctica influyen profundamente en nuestras vidas, brindando consuelo y felicidad incluso en los momentos más difíciles , de esta manera se optimiza nuestra calidad de vida.



En mi experiencia personal, la práctica musical a través del piano me ha permitido sobrellevar largos procesos de enfermedad, ayudándome a aliviar el dolor de la espera de diagnósticos, cirugías o de una alta que tardaba en llegar.

Durante ese tiempo, mi alma encontraba calma tocando el piano, llorando con él o cantando alguna canción, como "Live Like Horses" de Elton John, que se convirtió en mi himno personal; me acompañó hasta que logré resolver mis dilemas de salud en medio de la falta de un protocolo médico y un profesional adecuado. La música me ha permitido conectar con los sonidos de mi propia vida, generando procesos creativos que se han trasladado a escenarios, permitiéndome comunicarme de manera profunda tanto con el público como con mis alumnos. En resumen, la música es una parte integral de la experiencia humana. Nos conecta con nuestros antepasados, con nuestras emociones más profundas y con los demás. Es un lenguaje universal que trasciende barreras culturales y lingüísticas, y su presencia en nuestras vidas es tan constante como los latidos de nuestro corazón.

Tiene el poder de transformar vidas, de conectar almas y de despertar en nosotros lo más puro y auténtico. Es un lenguaje universal que nos une más allá de las palabras. Cada vez que veo a mis estudiantes o mis acompañados con Logoterapia, florecer a través de ella, siento que estoy tocando una parte de lo divino. Por eso ella no solo es una pasión, es una misión, una forma de vida que enriquece mi alma y eleva el espíritu.



 **SIMPOSIO
INTERNACIONAL 2024**
Salud psico-emocional-existencial



- Logoterapia y Desarrollo Humano -
24 - 27 Octubre / Riviera Maya

- ESPECIALISTAS PARTICIPANTES -




 Marta
Guberman



 Claudio
García Pintos



 Eugenio
Pérez Soto




 Juan José
Milano



 Eliana
Cevallos



 Sebastião
Ferreira



 Pepe
Valencia




 Alberto
Segre




 Mariela
Herou



 David
Fuentes



 Zury
Torrijos

 **felsen**
Instituto de Logoterapia y Desarrollo Humano

☎ 55.1832.0494

✉ contacto@felsen.mx

felsen.mx

24-27 Octubre / Riviera Maya

Diario de bitácora

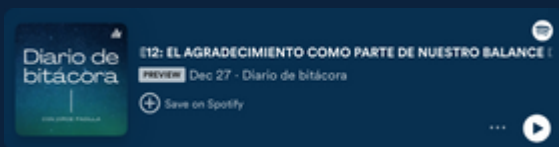


CON JORGE PADILLA

Blogger en Diario de Bitácora

<https://coquipadilla.blogspot.com>

DIARIO DE BITÁCORA



LinkedIn:

[linkedin.com/in/jorge-padilla-ramon](https://www.linkedin.com/in/jorge-padilla-ramon)



UN CAMINO DE VIDA

Si visualizamos lo que ocurre a nuestro alrededor, podemos darnos cuenta de un mundo incierto y que carece de orientación. Pérdida de valores en las instituciones, pero sobre todo en las relaciones humanas. La ética no se puede ver como el viento. Los valores que nos sostenían como humanidad dejan de vivirse con absoluta normalidad.

Nuestro pasado está ligado al presente y al futuro, es el soporte que nos sostiene en el presente y lo que nos puede ayudar a construir en el futuro. Pero el pasado nos ha pasado factura. Los cambios de los últimos años han dejado a muchas personas en “shock”. La defensa de la igualdad de los derechos de la persona humana ha marcado un camino que no tiene vuelta. Las nuevas tecnologías y la IA[1] nos han lanzado a la conquista de un mundo que todavía no entendemos, y se puede decir que los cambios anteriormente mencionados han sido buenos y podemos sentirnos orgullosos de ellos, aunque aún faltan algunas aristas por pulir. Sin embargo, se han dado otros cambios como la diversidad de modelos de familia, el divorcio, las fake news[2] en los medios de comunicación y en las redes sociales; la guerra en donde un país aniquila a otro en nombre de Dios, el cambio climático que hemos venido creando a través del exceso de consumo de una industria enfocada en lo material y no en la sostenibilidad del planeta Tierra y su biodiversidad.



Laura G. Solís Rodríguez

*- Ingeniero Industrial y de
Sistemas*

-Lic. en Psicología

-Mtra. en Desarrollo Humano

*-Facilitadora en Desarrollo
Humano y Desarrollo
Organizacional*

Contacto:

Cel: +54 8110771524

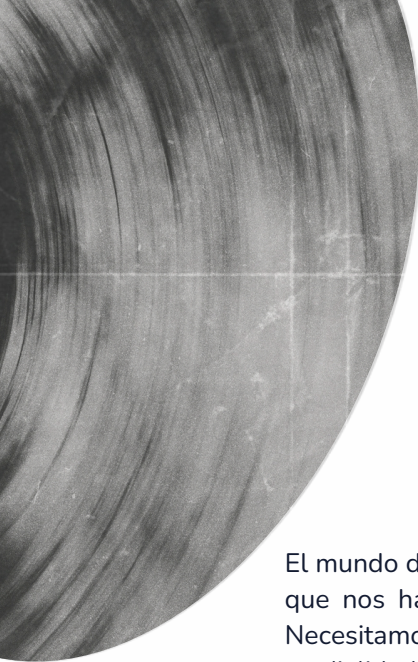
solau1312@gmail.com

Facebook: Laura Guadalupe
Solís Rodríguez

LinkedIn: [Laura Guadalupe Solís
Rodríguez](#)

[1] IA ~ Inteligencia Artificial: Campo de la informática que se enfoca en crear sistemas que puedan realizar tareas que normalmente requieren inteligencia humana, como el aprendizaje, el razonamiento y la percepción.

[2] Fake news: Término utilizado para conceptualizar la divulgación de noticias falsas que provocan un peligroso círculo de desinformación.



De estos cambios, no podemos sentirnos orgullosos, ya que han producido hambre, sufrimiento y muerte en millones de seres humanos y de seres sintientes.

En un mundo incierto y carente de orientación está inmersa la persona humana. Las relaciones humanas, esas que antaño nos sostenían y permitían la colaboración y la solidaridad, ahora se presentan llenas de contradicciones, las normas que permiten la vida en sociedad aparecen y desaparecen según quien las dicta o quien las aplica.

El mundo de hoy produce un caos emocional y un caos intelectual que nos ha conducido a un desorden social, material y moral. Necesitamos de un camino que nos conduzca a la tan deseada cordialidad y amor entre los seres humanos.

Un camino que nos permita primero reconocernos como persona que piensa, siente y actúa, con una historia de vida llena de alegrías y sinsabores y partiendo de ese reconocimiento lograr reconocer al “otro”, ese otro que es semejante a mí, también con una historia de vida y que piensa, siente y actúa.

Este proceso de llegar a reconocernos no es sencillo ni ocurre fácilmente. El mundo se ha encargado de alejarnos de nosotros mismos a través de las ofertas materiales que se pueden adquirir en los supermercados, en tiendas departamentales, en agencias de automóviles, a través de agencias de viajes, etcétera y que llenan el **vacío existencial**[3] de manera momentánea, creando así un ciclo en el que trabajamos para obtener una remuneración para adquirir aquello que tanto deseamos, lo disfrutamos unas horas, tal vez unos días y dejan de hacernos sentir bien para regresar a trabajar, obtener una remuneración, volver a comprar aquello que deseamos, disfrutarlo unas horas o tal vez unos días y así continuar en ese ciclo interminable en el que el **“otro no está presente”**, en el que no hay encuentro entre seres humanos, sólo cuestiones materiales y por lo tanto, **el vacío prevalece**.

[3] Vacío existencial: El sentimiento de vacío (también llamado a veces vacío existencial) es una pérdida de la motivación y del interés por lo que acontece, igualmente puede ser la sensación de “no tener nada dentro”. Es un sentimiento negativo asociado frecuentemente al sufrimiento y al conflicto.

Y los fenómenos que ocurren como la diversidad de modelos de familia, el divorcio, la guerra en otros países, los percibimos y a la vez no, es decir, mientras no ocurran cerca de nosotros, dejan de existir, los invisibilizamos para evitar entrar en contacto con el sufrimiento de otros.

Para salir de dicha vorágine que nos consume y nos mantiene anclados, necesitamos recorrer un camino que nos permita reconocernos y reconocer al “otro”. Ese camino, entre muchos, puede ser la Logoterapia de Viktor E. Frankl[4].

Recordemos que Frankl, su esposa, sus padres y su hermano fueron enviados a campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial. Él fue el único sobreviviente de su familia. De su experiencia como prisionero, desarrolló lo que hoy en día se conoce como Logoterapia.

Es importante resaltar que la Logoterapia se basa en el análisis existencial, un tipo de terapia que se centra en la búsqueda del significado vital ante el vacío existencial, ese que causa síntomas psicológicos, emocionales y físicos.

Frankl expresa: ***“La causa del malestar psicológico es el significado que damos al sufrimiento y no el malestar en sí mismo”***

Frankl sostiene que toda persona es capaz de encontrar un sentido de vida sin importar las condiciones que le rodean, y es esa misma búsqueda la que le brinda a la persona la motivación a seguir existiendo y construyendo un camino de vida, a través de sí misma, de las relaciones con los demás y de la relación con el mundo.

Nos muestra la importancia de darle sentido no sólo a la vida, sino al sufrimiento en sí mismo. Comprender la razón de nuestro sufrimiento y saber que la vida va más allá de eventos dolorosos y difíciles de los cuales no podemos escapar, ya que estarán presentes a lo largo de toda nuestra existencia, pues no existe ser humano que esté exento de ellos.

Ante esto, tenemos la capacidad de significar los sucesos que experimentamos para acercarnos a una vida no libre de sufrimiento, más si llena de una fuerza interna que cada uno de nosotros construye para afrontar y superar las adversidades.

[4] Frankl. Viktor E. (1905 – 1997) Neurólogo, psiquiatra y filósofo austriaco, fundador de la ciencia de la Logoterapia y el Análisis Existencial.

PRESENCIAL DIPLOMADO LOGOTERAPIA

Sanar a través del sentido



COMPLEJIDAD
HUMANA

Fecha: **martes 6 de agosto**

Horario: 19:00 a 21:30 h

Duración: 20 sesiones

Frecuencia: semanal

Inscripción: \$250 MXN

Cuota de recuperación:

5 mensualidades de \$1,300 MXN



REGISTRO

Imparte: Francisco Camacho
y equipo de logoterapia



☎ 52 81 8656 5531

☎ (81) 8333 2504

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



TALLER PRESENCIAL ENEAGRAMA



INICIAMOS
LUNES 26 DE AGOSTO
Horario: 19:00 a 22:00 h

Duración: 13 sesiones
Frecuencia: semanal
Inscripción: \$250 MXN
Cuota de recuperación:
3 mensualidades de \$1,300 MXN



Imparte:
Francisco Camacho

☎ 52 81 8656 5531

☎ (81) 8333 2504

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

"LA MUJER Y EL DEPORTE"

Este artículo examina la trayectoria histórica de la participación de las mujeres en el deporte, sus avances logrados y sus desafíos persistentes. Asimismo, los beneficios de la actividad deportiva femenina en el empoderamiento, salud, igualdad de género y desarrollo social, se explora cómo la inclusión de las mujeres en el deporte ha contribuido a la transformación social y cultural en los últimos años y los resultados que hacen destacar el progreso significativo y la necesidad de políticas continuas para promover la igualdad en el deporte.

La participación de las mujeres en el deporte ha sido una lucha constante a lo largo de la historia. Desde la antigüedad, su papel era limitado, enfrentando numerosas barreras para su inclusión en el deporte. En civilizaciones como la griega y la romana, su actuación era mínima y frecuentemente restringida a eventos específicos. En la Edad Media y la Edad Moderna, las restricciones sociales y culturales continuaron limitando su participación. No fue hasta el siglo XIX, con el surgimiento del movimiento feminista, que comenzaron a surgir las primeras iniciativas significativas para promover el deporte femenino.



Jhon Ross Castillo

- *Director técnico* 🇲🇪 🇺🇸

- *Máster en entrenamiento de porteros*



- *Entrenador de Arqueros* 🇲🇪 🇦🇷

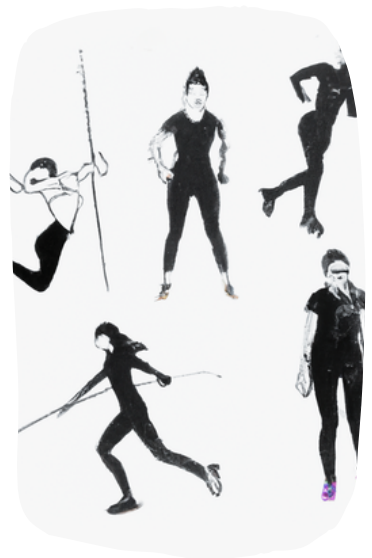
- *Especialista en Derecho deportivo, gestión y Marketing deportivo.*

El siglo XX marcó un avance notable. La participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos de 1900 en París y la creación de federaciones deportivas femeninas son ejemplos de pasos importantes. A pesar de estos logros, las mujeres deportistas siguen enfrentando desafíos como las disparidades salariales y la falta de cobertura mediática comercial adecuada.

El resultado de este artículo muestra que, las mujeres han enfrentado diversas vallas para su participación en el deporte, desde restricciones culturales y sociales hasta la falta de recursos y reconocimiento. Sin embargo, hay ejemplos de mujeres que desafiaron estas normas y participaron activamente en eventos deportivos.

Durante el siglo XIX, el movimiento feminista impulsó el deporte femenino. Figuras como Ethel Swynnerton desempeñaron un papel crucial en abogar por el derecho de las mujeres a participar en deportes y actividades físicas.

A medida que avanzaba el siglo XX y entraba el siglo XXI, las mujeres alcanzaron niveles de participación sin precedentes. En los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, las mujeres representaron casi el 49% de los atletas, la proporción más alta en la historia de los Juegos. Además, se han establecido ligas profesionales femeninas en deportes como el fútbol, el baloncesto y el cricket, proporcionando a las atletas, una plataforma para competir profesionalmente y ganarse la vida. Aquí es menester señalar, que aún existe mucho por reglamentar en este aspecto, pues, será materia de un próximo artículo, hablar sobre el derecho deportivo, como arma importante y preponderante para regular de manera objetiva, todos los vacíos que se han y vienen generando y acortar las brechas generadas históricamente.



Considero importante reconocer a algunas deportistas, que su paso han concretado cambios reales a nuestras añejas formas de ver el deporte femenino entre ellas tenemos:

- Kathrine Switzer, primera mujer en correr una maratón, con 20 años, corrió la legendaria maratón de la ciudad de Boston, para conseguirlo tuvo que ocultar que era mujer porque la competencia no permitía que participen:



- Enriqueta Basilio, la primera en llevar la antorcha olímpica y encender el pebetero, sucedió en los Juegos Olímpicos de 1968 en México.



- Lusia Harris fue la única mujer elegida en un Draft de la NBA, en 1977, los New Orleans Jazz la seleccionaron en la posición 137 de la séptima ronda, y quedó marcada en la historia de la mejor liga del baloncesto de mundo



- Billie Jean King es una de las máximas pioneras del tenis femenino a nivel mundial, el principal motivo por la que se destaca es por haber ganado la "Batalla de los sexos": en 1973, el tenis vivió un suceso considerado histórico, cuando ella derrotó al campeón de Wimbledon de aquel entonces, Bobby Riggs.



- Gertrude Ederle, en 1926 la estadounidense fue la primera en cruzar a nado el Canal de La Mancha, que divide a Gran Bretaña y Francia. Además, consiguió ser campeona olímpica en 1924 en los 4 x 100 metros.



- Nadia Comaneci, con apenas 14 años, la rumana entró en la historia de los Juegos Olímpicos en julio de 1976 cuando consiguió por primera vez un 10 en su rutina de barras asimétricas. Nadie hasta entonces había logrado una calificación perfecta. En dos participaciones olímpicas, también participó en los Juegos de Moscú 1980, consiguió nueve medallas: cinco de oro, tres de plata y una de bronce.



- Charlotte Cooper, la primera mujer en ganar un título olímpico. Ocurrió en los Juegos Olímpicos de París 1900, los primeros en los que se admitió la participación femenina. Cooper, escocesa, fue la primera mujer en obtener un título en la historia de los Juegos. Sin embargo, no obtuvo una medalla porque todavía no se acostumbraban entregar.



En este breve recuento histórico, se evidencia que las mujeres deportistas no solo desafiaron las normas de género tradicionales, sino que también inspiraron a otras mujeres y niñas a perseguir sus sueños y alcanzar sus metas. La inclusión en roles de liderazgo dentro del deporte es crucial para seguir promoviendo la igualdad y hacer frente a las estructuras patriarcales históricamente enraizadas.

Además, la práctica deportiva ha evidenciado múltiples beneficios para las mujeres, mejorando significativamente la salud física y mental, y la promoción de la igualdad de género. Las mujeres que participan en deportes, establecen relaciones positivas y desafían estereotipos de género, contribuyendo a una sociedad más inclusiva y sobre todo favorece a cambiar las percepciones culturales y sociales sobre el papel de la mujer en la sociedad. A medida que más mujeres se involucran en actividades deportivas, se cuestionan y se redefinen los roles tradicionales de género, promoviendo una mayor igualdad y respeto entre los géneros, el cual es y debe ser una lucha constante de todos sin distinción alguna, pues todos somos actores de mutar en positivo un mundo más tolerante y empático.

“Me llamo a mí mismo 'hombre feminista'. ¿No es así como se llama a alguien que lucha por los derechos de las mujeres? Dalai Lama.

Referencias

- Anderson, B. S. & Zinsner, J. (2009). Historia de las mujeres. Una historia propia. Barcelona: Crítica.
- Bahamonde Magro, A. (2011). La escalada del deporte en España en los orígenes de la sociedad de masas 1900-1936, en Xavier Pujadas (coord.). Atletas y ciudadanos. Historia social del deporte en España 1870-2010. Madrid: Alianza Editorial, 89-123.
- <https://www.tycsports.com/polideportivo/las-7-mujeres-mas-importantes-de-la-historia-del-deporte-mundial-id417500.html>



JHON ROSS

SPORTS CONSULTING

JHON ROSS CASTILLO



+51949765353 +525545225109



jhonross01@gmail.com
jhonrosscastillo01@gmail.com



Urb Lucrepata E-7 Cusco- Perú
C. Las Trojes 184, Paseos de Taxqueña, Coyoacán, 04250 Ciudad de México, CDMX



Jhon Ross Castillo



Jhonross01



@jhonross1



PREMIO 2023
BUENAS PRÁCTICAS
EN GESTIÓN PÚBLICA



Inclusión
Social



Instituto de Educación Superior Tecnológico Público de las
Fuerzas Armadas - Ministerio de Defensa
IESTPFFAA: tejendo redes para una educación trascendente



SÍGUENOS
EN NUESTRAS REDES
SOCIALES



lestpffaa



@iestpffaa_oficial



@iestpffaaoficial

Tormenta emocional que me llevó por un camino de significados distintos

En un pasado no muy lejano, desperté con una serie de inquietudes que me llevaron a buscar caminos con un significado diferente para mí. Aunque mi vida ya tenía cierto color, sentí que la tonalidad que predominaba ya no era la que quería mantener.

Soy Alexandra Feoli y solía definirme como una persona lógica, matemática y dedicada a todo lo relacionado con mi profesión en la Administración de Negocios. Se me daba bien, aún hoy puedo decir que los números me acompañan. Siempre tuve cargos en los que debía enfrentar desafíos numéricos y, paralelamente, mi vida personal transitaba en medio de los cuestionamientos del tener y hacer.

Tuve la oportunidad de trabajar en un puesto estable con jefes fuera de mi país, en la industria textil de manufactura mexicana. La casa matriz buscaba internacionalizarse y yo viví esa experiencia de primera mano, lo cual me colocó en una posición desafiante. Sin embargo, después de una década, la crisis financiera mundial de 2008 afectó a la empresa y decidieron cerrar. Este cese laboral me puso en una situación difícil, y comprendí que, a la edad que tenía en ese momento, ya no era sencillo encontrar un trabajo que me gustara y me autorrealizara. Además, la muerte de mi padre añadió un dolor significativo a esta transición.




MSC.ALEXANDRA FEOLI

- Psicología clínica y de la salud.
- Logoterapia y Fenomenología existencial.
- Gestalt.
- Acompañamiento Individual y grupal.

Mi esposo hacía lo posible para que nos sintiéramos bien en esos cambios, pero mi bienestar no dependía solo de eso; necesitaba resolver mis dificultades laborales que afectaban mi estado emocional, y decidí emprender un negocio por mi cuenta como agente inmobiliario. Aunque muchos consideran que es una labor fácil y de buenos ingresos, la realidad es diferente. Es un emprendimiento donde las cosas materiales son las importantes, y en la ecuación hay muchos actores en la misma escena. Se requiere constancia, paciencia, resiliencia y comprensión, pero también mucho dinamismo y hasta ser activamente agresivo, con habilidades para navegar entre los “ires y venires”, con derrotas, desaciertos, caídas emocionales y ansiedad casi permanente.

Logré montarme en un buen tren y me iba bien, cuando de repente algo más se sumó: en un abrir y cerrar de ojos, mi hermano murió. Esto no solo me afectó profundamente, sino que también me dolía ver a mi madre de 86 años enfrentar la pérdida de un hijo. Me dediqué a cuidarla y entretenerla, pero su dolor interno era profundo y ella murió dos años después. A raíz de estas experiencias complicadas, mi actividad laboral disminuyó considerablemente, y cuando finalmente tuve la oportunidad de retomar el timón, me surgieron emociones complejas, como el miedo a volver a un mundo tan intenso y competitivo.

Así que decidí explorar un camino diferente, impulsada por mi propia voluntad. Quería encontrarme con mi “ser-siendo-en-el-mundo” (Heidegger), realmente me interesaba saber quién era este nuevo yo. Sabemos que nunca terminamos de conocernos completamente, pero la falta de introspección puede hacernos creer erróneamente que ya lo hemos hecho, quedándonos en un plano de entendimiento básico de la existencia, pensando que somos algo inmutable dado por lo divino. Sin embargo, somos una existencia en constante construcción, acompañada de una esencia que se amolda a lo largo de todo nuestro recorrido.



En medio de todo, me sorprendió descubrir que los textos de lectura que realmente me movían no eran los mismos que había experimentado antes, sino aquellos que exploraban la comprensión del ser. Aunque eran densos y difíciles de asimilar, me sumergían en un mundo completamente diferente y enriquecedor, con palabras distintas a las que siempre había usado. Poco a poco, comencé a incorporar estas palabras a mi lenguaje. Aunque era complejo recordarlas, me propuse hacerlo y fui apropiándome de ellas. Puedo ilustrar esto con frases como: *"Resignificar la vida"* de Viktor Frankl, *"El ser humano es lo que hace con lo que hicieron de él"* de Jean-Paul Sartre, *"Somos-seres-siendo"* de Martin Heidegger, y *"Si tienes un para qué, no importa casi ningún cómo"* de Friedrich Nietzsche. Podría seguir enumerando más frases célebres que hoy en día tengo bien memorizadas y listas para externarlas en momentos oportunos, sin embargo, resumo mi sentimiento en una frase con la que me he identificado y con la que termino todos mis escritos: *"¡Hagamos que la vida valga la pena ser vivida!"*. Aunque esta frase no pertenece a ningún filósofo en particular, está inspirada por William James, quien decía: *"Cree que vale la pena vivir la vida y tu creencia ayudara a crear ese hecho"*, y también por Albert Camus con el mito de Sísifo, quien afirmaba: *"Juzgar si la vida vale o no la pena de ser vivida es responder a la pregunta fundamental de la filosofía"*.

Hace 8 o 9 años, comencé mi viaje de autoconocimiento y, entre muchas lecturas, me encontré con *"El hombre en busca de sentido"* de Viktor Frankl. No sé qué me cautivó más, si la manera única como Frankl vivió en los campos de concentración durante la Segunda Guerra Mundial, o la necesidad de atreverme a atravesar mis propios campos desolados y confusos para encontrar sentido en mi vida, pues de algo estaba segura, me había alejado del dibujo ideal de mi existir, quedando aquello en boceto incompleto. Las frustraciones, expectativas no cumplidas, dificultades y pérdidas provocaron que somatizara con dolores en la cadera y la espalda baja, rigidizando mi cuerpo durante varios años. Ningún médico pudo diagnosticarme, pero el dolor me afectaba las 24 horas del día y la noche. Fue en esos tiempos que me atrajeron tanto los pensamientos de Albert Camus, cuyo análisis del "absurdo" resonó profundamente en mí. Encontré

en su obra la explicación de que, a pesar de la falta de sentido inherente en la vida, podemos encontrar o crear nuestro propio propósito, dándole valor a nuestra existencia. Siguiendo las enseñanzas de Camus, aprendí a enfrentar el absurdo con la rebeldía, buscando alegría y valor en las experiencias cotidianas. Esta perspectiva me permitió replantear mi vida y encontrar la fuerza para seguir adelante.

Es interesante cómo fui fluyendo por un rumbo completamente diferente al que tenía, y al explorar en profundidad los campos de la psicología y filosofía, aprender de las experiencias de los demás y de las lecciones del mundo, descubrí la pasión en todo esto, y hoy día lo canalizo brindando apoyo y acompañamiento tanto individual como grupal, con el claro propósito de ayudar a las personas a construir su significado y sentido en sus vidas. Y aunque ya he obtenido mi grado de maestría en Psicología, y otros grados en el campo del pensamiento existencial/humanista, estoy comprometida con mi crecimiento continuo, porque entiendo que el aprendizaje nunca termina hasta que la muerte nos toque la puerta.

Así pues, comprender "el absurdo" de Camus y las experiencias de Frankl en los campos de concentración fueron clave para renovar el entusiasmo. Fue determinante verme a mí misma en el "Mito de la caverna" de Platón, debía intentar salir hacia la luz para alcanzar una comprensión más profunda de mi realidad. De este modo encontré un propósito y significado en mi vida más allá de las apariencias superfluas. Durante este proceso, fui impulsada a ser valiente y a esforzarme, desafiándome a mí misma a través de mi propia voluntad.

Considero fundamental tener la convicción de que somos seres capaces de construir un sentido de vida significativo y auténtico a través de nuestra propia iniciativa. Siguiendo la sugerencia de Heidegger, esto implica abrazar una identidad que se distingue de las normas establecidas por la sociedad en términos de éxito y verdad.

¡Hagamos que la vida valga la pena ser vivida!

ACOMPañAMIENTO TALLERES



Alexandra Feoli

CONTACTO:



Alexandra Feoli Manni - Psicología

Alexandra Feoli Manni (Psicología). Agenda una cita médica ahora o lee sobre educaci...

HullHealth | 32000 CRC



Instagram
(@vivirviviendo.sentidovida)

Instagram photos and videos

Instagram.com



Vivir-Viviendo | San José

Vivir-Viviendo, San José. 812 likes · 1 talking about this. Logoterapia se centra en el sentido de la vida. Tercera corriente de Psicoterapia Vienesa fundada...

Facebook.com

<https://www.facebook.com/alexandra.feoli.manni?mibextid=LQQJ4d>

+ 506 83346115

■ PRESENTACIÓN DEL LIBRO ■

MACHU PICCHU

CIENCIA, TECNOLOGÍA Y RELIGIOSIDAD INCA

■ LADISLAO MANSILLA SOTOMAYOR ■

Doctor en Letras y Ciencias Humanas esp. Historia,
licenciado en Turismo, bachiller en Humanidades y en Educación,
miembro del Centro de Investigación VRIN-UNSAAC

■ DIANA MANSILLA FLOWER ■

Magister en Gestión de Recursos Humanos y Comportamiento Organizacional,
egresada de la Maestría de Marketing Turístico y Hotelero,
licenciada en Turismo y Hotelería



*Disponible
Amazon-Kindle*



LIBRO FÍSICO: DIANAMANFLO@GMAIL.COM

MACHUPICCHU

CIENCIA TECNOLOGÍA Y RELIGIOSIDAD INCA

Y es que quien no conoce su historia no la respeta, . . .

A través de este libro buscamos transportar al lector a una de las Maravillas del Mundo moderno: MachuPicchu, entrelazando en el texto tres variables fundamentales durante la concepción de la civilización Inca, la ciencia, la tecnología y su religiosidad.

Iniciamos conociendo los antecedentes históricos que se sucedieron en el tiempo de Machu Picchu, aun cuando de la época pre hispana no se tiene referencia alguna en las crónicas escritas, en diferentes momentos, por los occidentales; como existen para otras localidades y acontecimientos, caso Cusco y otros lugares del actual Perú, Bolivia, Ecuador, Norte Argentino etc., las investigaciones arqueológicas que vienen realizando las instituciones involucradas y autorizadas nos dan informaciones muy importantes para ir comprendiendo sobre Machu Picchu en la época pre hispana.



**Diana Mansilla
Flower**

- Magister en Gestión de Recursos Humanos y Comportamiento Organizacional.
- Egresada de la Maestria de Marketing Turistico y Hotelero.
- Licenciada en Turismo y Hoteleria.



*¿Cuál de los afortunados
que conocemos la Ciudad
Sagrada no hemos
quedado atónitos por la
belleza de su entorno
paisajístico?*

Y es que la presencia de una asamblea de montañas tutelares que rodean el espacio geográfico sagrado fue trascendental para la edificación de Machu Picchu. Quedamos admirados por la planificación que tuvieron los ingenieros nativos al sectorizar la ciudad en dos grandes partes contiguas: la zona urbana y la zona agrícola. La zona urbana a su vez fue clasificada en dos grandes partes muy importantes denominadas Machu Picchu Janan Suyu, (parte alta) y Machu Picchu Urin Suyu (parte baja); la primera orientada a occidente, la segunda a oriente.

Recorrer cada Kancha (recinto cercado) es adentrarte en su concepción y funcionalidad, y a través de las investigaciones recientes podemos generar interrogantes y proponer hipótesis, cada vez más acertadas, ejemplo de ello es el recinto conocido como Templo de las tres ventanas, al que nosotros denominamos como El Templo de la Chakana, cuya participación en el solsticio de invierno del hemisferio sur (21 de junio), se da en las primeras horas de la mañana, con los rayos solares emergentes tras las montañas de la Chakana del templo, proyectan a nivel del piso su sombra configurando con mucha precisión su otra mitad formando de manera plena y perfecta su forma integral.

Pero creer que los ingenieros nativos desarrollaron únicamente Kanchas sería menospreciar su genialidad, ellos aprovecharon la ubicación estratégica de bloques líticos para poder representar y hacer presente la funcionalidad religiosa, como cuando identificaron dos bloques líticos verticales en el Ushnu y labraron ingeniosamente estas, configurando la representación en réplicas de las formas o siluetas de los Apus que se visualizan imponentes a distancia en la cadena oriental del río Urubamba.

Los elementos líticos replicados en las rocas de sitio de la plataforma, labrados por canteros expertos, se fundamentan en sus principios religiosos plasmados con técnica, esmero y arte, cuidando las configuraciones del entorno de las montañas sagradas conocidas como Apu Yanantin (deidad con pareja), y Apu Putu Kusi (producto feliz), localizadas en la lejanía oriental del Ushnu formando parte de la cadena de montañas sobre la margen derecha del Willka Mayu, hoy río Urubamba.



Foto: Réplicas de montañas Sagradas. (Fotografía de Ladislao Mansilla)

Esta obra, invita a un recorrido mental de la Ciudad Sagrada, pero sobre todo invita al lector a entender de mejor manera esta maravilla, herencia de la humanidad.

Dear,
for that
would rise

PERU CONSIGUE MEDALLA DE BRONCE MUNDIAL JUVENIL GRACIAS A YUMI YUZURIHA SERAGAKI

Un momento para la historia del bowling peruano nos dio Yumi Yuzuriha al conseguir la medalla de bronce en el Mundial Juvenil de Bowling Corea del Sur 2024, en la modalidad Sencillos Femenino. Nuestra deportista se convirtió en la primera atleta nacional en lograr un podio mundial y confirmó que es un altísimo valor para el presente y futuro.

Yumi había accedido a semifinales luego de ubicarse octava en la etapa general y primera en la serie Matchplay A, donde fue la jugadora con mayor puntaje de ambas llaves.

Si bien Yuzuriha no pudo superar a la singaporense Arianne Tay para alcanzar la final, aseguró una medalla en el evento más importante de selecciones a nivel juvenil.

Finalizadas las semifinales, **Yumi dejó un sentido mensaje para la comunidad bolichística y la afición peruana:**

La idea de ganar una medalla mundial siempre fue un sueño para mí desde que comencé a jugar. Toda la vida he escuchado en charlas que “los medallistas mundiales hacen esto, los medallistas mundiales sienten aquello”, pero la verdad todo es teoría hasta que estás en ese momento y sientes que todo se alinea, que lo más importante es disfrutar de lo que haces y no el resultado, porque el segundo viene por sí solo. Hasta que estás en esos tiros de presión, es que realmente entiendes el puro sentimiento de ser invencible.

Luego de años de trabajo con la federación, con el IPD y con SCAD, hoy mi corazón sonríe. No solo porque ganamos la primera medalla mundial en la historia del bowling peruano, sino porque lo hice siendo leal a mí, con nuestra esencia y con todo el corazón que mi cuerpo me permitió dar

¡El recorrido en este Mundial recién empieza! Así que aún queda historia por escribir. Seguimos, como siempre, ¡Rumbo A La Excelencia!

Fuente: Federación Peruana de Bowling





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 cuides de mi con devoción y que siempre conmigo, tu bendición resuene.

Amén.