

Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

La Logoterapia un camino al descubrimiento del propósito de vida.
Eugenio Caje

La creatividad en la vida cotidiana.
Adriana Servín Figueroa

Amar las imperfecciones.
Eduardo Yépez Oliva

Fragmentos del libro “La maravillosa irrepetibilidad de la existencia”
Susana Cesarelli

Un llamado a la humanización de la justicia.
Norka Díaz Morales



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

Nos complace presentar la séptima edición de la **Revista San Rafael**. En esta ocasión, contamos con la colaboración de destacados profesionales de Paraguay, México, Perú, Argentina y Bolivia. Además de ser referentes en sus respectivos campos, cada uno de ellos se distingue como un ser humano íntegro, comprometido con los valores y el bienestar de la sociedad. Su gran aporte no solo radica en sus conocimientos, sino en su ejemplo como personas que contribuyen activamente a la construcción de un mundo mejor.

Desde Paraguay, **Eugenio Caje** nos presenta su artículo "**La Logoterapia un camino al descubrimiento del propósito de vida**", donde explica cómo el autodistanciamiento, el autoconocimiento, la autotrascendencia y la intertrascendencia nos conectan con nuestro propósito, permitiéndonos vivir una vida más plena y significativa. Desde México, **Adriana Servín Figueroa** nos ofrece su visión en "**La creatividad en la vida cotidiana**", invitándonos a reflexionar sobre la creatividad como una capacidad esencial de todo ser humano, la cual resulta vital para el desarrollo personal y profesional, y así poder enfrentar los desafíos de un mundo en constante cambio, impulsando nuestra capacidad de adaptación y transformación.

Por su parte, desde Perú, **Eduardo Yépez Oliva** nos comparte su artículo "**Amar las imperfecciones**", una inspiradora reflexión sobre cómo el verdadero amor implica reconocer y abrazar las diferencias del otro, y cómo este acto de aceptación fortalece los vínculos y enriquece la relación. Cabe destacar que Eduardo ha escrito varios libros, entre ellos algunos que tocan temas profundamente humanos y transformadores.

Desde Argentina, **Susana Cesarelli** nos brinda extractos de su más reciente libro, "**La maravillosa irrepetibilidad de la existencia**", una obra que invita a reflexionar profundamente sobre la singularidad de la vida. Este libro, que ya está generando gran interés, no solo ofrece una reflexión filosófica, sino también una experiencia transformadora. Te invitamos a conocer más sobre esta obra y adquirirla pronto, ya que promete convertirse en un éxito entre nuestros lectores.

Finalmente, desde Bolivia, **Norka Díaz Morales** nos presenta su artículo "**Un llamado a la humanización de la justicia**", donde destaca la importancia de que la justicia no sea solo un acto técnico, sino un proceso humano y ético. Nos recuerda que jueces y fiscales deben actuar con empatía y respeto por los derechos de todos, especialmente de los más vulnerables. La justicia debe proteger a cada individuo, garantizando un trato digno y equitativo.

Aprovechamos para invitarlos a suscribirse a la **Revista San Rafael** visitando nuestro sitio web en www.revistasanrafael.com, y no se pierdan las novedades que iremos publicando. Estamos aquí para servirles y contribuir, cada día, a la construcción de una sociedad mejor.

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 compartirla para que juntos podamos seguir creciendo y aprendiendo.



CONTENIDO

03

La Logoterapia un camino al descubrimiento del propósito de vida

08

La creatividad en la vida cotidiana

11

Amar las imperfecciones

15

Fragments del libro “ La maravillosa irrepetibilidad de la existencia ”

21

“Un Llamado a la Humanización de la Justicia”



LA LOGOTERAPIA UN CAMINO AL DESCUBRIMIENTO DEL PROPÓSITO DE VIDA.



- Empresario, coach, asesor
- Experto en generar procesos de comunicación efectiva
- Facilitador en Gestión del cambio y procesos de transformación

@eugeniocaje

La Logoterapia, desarrollada por el psiquiatra y neurólogo Viktor Frankl, es un enfoque psicoterapéutico que se centra en la búsqueda de significado y propósito de vida. Frankl creía que la principal motivación del ser humano es encontrar un sentido a su existencia, y que esta búsqueda es fundamental para el bienestar y la realización personal.

Desde la perspectiva de la Logoterapia, el descubrimiento del propósito de vida se logra a través de cuatro aspectos clave: el autodistanciamiento, el autoconocimiento, la autotrascendencia y la intertrascendencia. Cada uno de estos elementos juega un papel crucial en ayudarnos a conectar con nuestro "logos" o sentido más profundo.

Autodistanciamiento

El autodistanciamiento es la capacidad de tomar distancia de nosotros mismos y observarnos de manera objetiva. Esto nos permite ver con mayor claridad nuestros patrones de pensamiento, emociones y comportamientos, y cuestionar la validez de nuestras creencias limitantes. Preguntas existenciales clave: **¿Quién soy realmente? ¿Qué me impide ver mi verdadero propósito?**

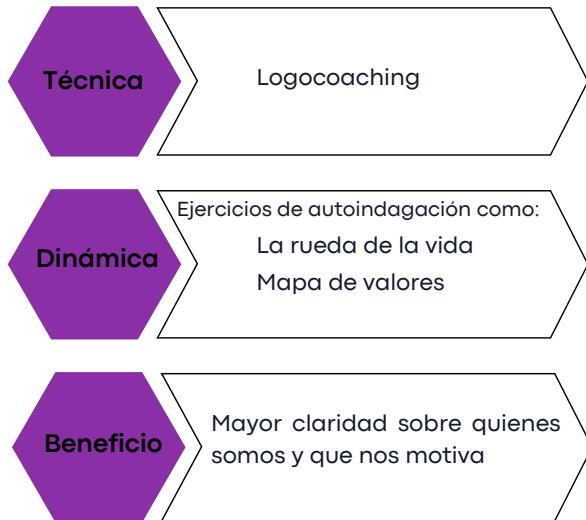


*Es un enfoque terapéutico que, basado en los principios de la Logoterapia de Viktor Frankl, ayuda a las personas a descubrir el sentido y propósito de sus vidas, promoviendo así su desarrollo personal y la superación de crisis existenciales.

Autoconocimiento

El autoconocimiento implica ahondar en nuestros valores, habilidades, sueños y motivaciones más profundas. Esto nos permite identificar nuestras fortalezas y talentos únicos, y cómo podemos ponerlos al servicio de algo más grande que nosotros. Preguntas existenciales clave: **¿Qué me apasiona? ¿Cuáles son mis mayores talentos?**

Autconocimiento



Autotrascendencia

La autotrascendencia es la capacidad de ir más allá de nuestro ego y conectar con algo que trasciende nuestra existencia individual. Esto nos permite encontrar propósitos y metas que van más allá de nuestras necesidades personales. Preguntas existenciales clave: **¿Cómo puedo contribuir al mundo? ¿Cuál es mi legado?**

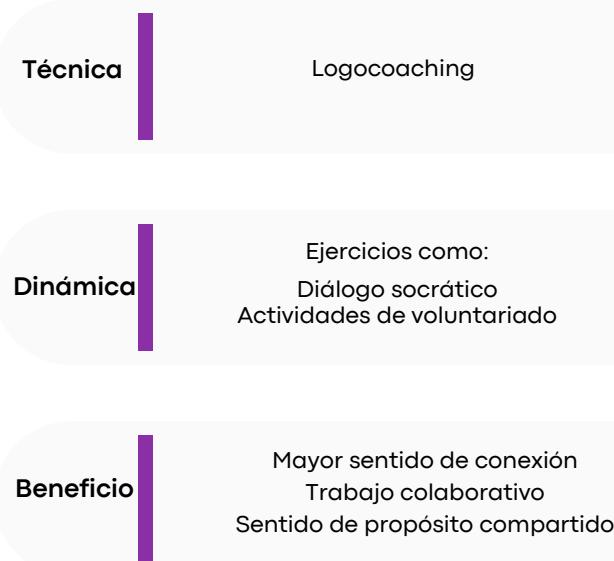
Autotrascendencia



Intertrascendencia

La intertrascendencia se refiere a la capacidad de conectar con los demás y encontrar un propósito compartido. Esto nos ayuda a ver más allá de nuestras diferencias individuales y a trabajar en conjunto por un bien mayor. Preguntas existenciales clave: **¿Cómo puedo contribuir a una causa mayor? ¿Cómo puedo conectar con los demás de manera significativa?**

Intertrascendencia



EN SINTEZIS, la Logoterapia de Viktor Frankl nos ofrece un camino profundo y transformador para descubrir nuestro propósito de vida. A través del autodistanciamiento, el autoconocimiento, la autotrascendencia y la intertrascendencia, podemos conectar con nuestro "logos" más auténtico y encontrar la motivación y el sentido que nos impulsan a vivir una vida plena y significativa. Al integrar estas cuatro dimensiones, podemos transformar no solo nuestra propia existencia, sino también contribuir de manera positiva al mundo que nos rodea.

Eugenio Caje ✅
@eugeniocaje

SESIONES LOGOCOACHING

online y presencial

Conversar con
Propósito

Contactame al 0971 175 464



Trascender hacia tu Propósito

La creatividad en la vida cotidiana.



ADRIANA SERVÍN FIGUEROA

- Licenciada en Psicología, Maestra en Orientación Psicológica y Doctora en Investigación Psicológica por la Universidad Iberoamericana (México), donde fue profesora e investigadora por más de veinte años, a la par del ejercicio como psicoterapeuta.
 - Diplomado en Terapia Cognitivo-Conductual y Psicología Positiva aplicada a la Salud.
 - Diplomados en Tanatología y Coaching.
 - Logoterapeuta miembro acreditado por la Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial por el Instituto Viktor Frankl de Viena, Austria.
 - Directora y fundadora del Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica (CELOP).
 - Secretaria del Centro Bonaerense de Logoterapia, Argentina.
 - Secretaria de la Red Internacional de Logoterapeutas.
- e-mail: psicologiadlogoterapia@gmail.com

En una sociedad cada vez más globalizada e intercomunicada, la innovación y el cambio son una constante, por lo que el desarrollo de la creatividad es necesario para tener un desempeño adecuado en el ámbito profesional y personal.

Por generaciones se consideró a la creatividad como un don de algunas personas superdotadas, que enriquecieron con sus aportaciones el campo de las ciencias y las artes.

Es propiamente hasta la segunda mitad del siglo XX, cuando a la luz de las investigaciones principalmente en neurología, psicología y pedagogía, se hace un estudio científico de la creatividad como capacidad distintiva del ser humano, de fundamental importancia para su supervivencia, su desarrollo cognitivo-afectivo y consecuente indispensable para la integración de su identidad personal.

Sin embargo, muchas veces en la vida cotidiana no hacemos nada para favorecer su desarrollo, incluso hasta ponemos obstáculos para ejercitárla, especialmente al dejar los años de infancia y con ello el juego, la fantasía y la exploración.

La creatividad es expresión de la unicidad de cada persona, por la que da su sello personalísimo a su yo y a su mundo, no es solo una capacidad cognitiva que involucra funciones intelectuales como análisis, síntesis, razonamiento y reflexión, pues en ella interviene de manera importante la afectividad y la intuición. Por lo tanto, la creatividad es la expresión de la unión de lo cognitivo y afectivo de la personalidad, siendo importante para su desarrollo el ejercitarse en un pensamiento flexible, la curiosidad, la fluidez de ideas, la tenacidad, la tolerancia a la ambigüedad, la apertura a la experiencia y sentimientos, la concentración y confianza en sí mismo.



Es importante tener presente que no hay actividad humana en que no esté presente la creatividad, pues cada día se nos presentan retos, nuevos aprendizajes y nuevas demandas para nuestro desarrollo humano integral.

El ser humano debe ser visto como una unidad biopsicosocial y espiritual indivisible, en permanente intercambio con su entorno, al que transforma, pero también le transforma a sí mismo. La creatividad no es una cualidad exclusiva de algunos, es una capacidad distintiva de todo ser humano.

Ser creativo es ser un observador cuidadoso, un cuestionador permanente, un generador de respuestas, capaz de analizar y verse a sí mismo y al entorno de manera diferente y renovada.

Ser creativo implica ser una persona responsable de su actuar, con dominio de sí mismo, impulsor de sus ideas y generador de sus propios límites.

La persona para tener un adecuado desarrollo de su creatividad, requiere de la integración afectiva de sus impulsos y emociones, que orienten su actuar y le abran al encuentro y diálogo con los demás. La creatividad es necesaria para crecer como persona, transformar nuestras actitudes y patrones de relación en cada etapa de la vida.

Igualmente importante es enfatizar que la creatividad no es un actuar en un vacío moral y ético, pues la creatividad plenamente humana resalta lo mejor del hombre, trabaja por el bien común, por la justicia, por el respeto al hombre y a la naturaleza.

Finalmente, la creatividad es una llave para descubrir y dar un sentido a nuestra vida, pues un actuar creativo es uno de los caminos para que la persona realice su sentido único y personalísimo en su vida.



Amar las imperfecciones

*“Ella no era la chica que el siempre soñó,
Él no era el chico que ella imaginó para ella.
Ninguno de los dos era un ejemplo a seguir,
Pero por algún azar del destino
Se volvieron perfectos el uno para el otro”.*
escapealvacio.com



EDUARDO MANUEL YÉPEZ OLIVA

- Psicólogo, terapeuta.
- Magíster en Educación.
- Docente en la facultad de Psicología de la Universidad Privada del Norte, donde desarrolla talleres de adectividad y sensibilidad humana; creatividad; liderazgo; manejo de relaciones interpersonales y terapia a través del arte y la música, ciencia de la felicidad.
- Autor de los libros “Porque duele tanto el dolor”; “Como ser feliz en tiempos de desencanto”; “El silencio del ojo”; “Todo sobre el amor” y “Ausentes de amor”
- Miembro del Equipo Sentido de Vida.
- Docente de los cursos Psicología Educativa y Psicología Clínica en la UPN.
- Ex docente en los Diplomados de Logoterapia y Tanatología - Instituto Peruano de Logoterapia Viktor Frankl.
- Ha colaborado en el programa de desarrollo personal del sector de permanencia académica con los estudiantes de excelencia de la UPN.
- Ha sido expositor en los talleres de capacitación del Colegio de Psicólogos del Perú.

La perfección o la imperfección, el príncipe o la princesa, real o imaginario. Mi sueño o mi pesadilla. Somos felices cuando amamos lo que nos gusta, lo que nos imaginamos como perfecto, pero nos pasamos buscando y buscando el indicado y solo nos topamos con el equivocado y al final nos privamos de nuestra felicidad.

¿Qué hace que solo busquemos lo perfecto? ¿Será que nos educaron dentro de los límites de lo perfecto? ¿Qué solo lo perfecto está permitido como lo bueno para uno? son muchas las preguntas que nos hacemos a la hora de buscar una pareja lo cierto es que la mala noticia es que la perfección no existe que si bien es cierto no somos buenos en todo también somos malos en muchas cosas, y cuando me refiero a malos no es que seamos maltratadores, abusivos etc. Si no me refiero a que no somos expertos en todo y nos equivocamos.

Si bien es cierto vivimos o nos hacen creer que estamos en un mundo perfecto lo real es que los príncipes y las princesas se extinguieron con los dinosaurios. Y solo nos quedamos los imperfectos, los humanos con sus aciertos y errores, en una palabra... los terrestres. Y es en este mundo nuevo que tememos que amarnos. Pero cuando me refiero a amarnos en las imperfecciones no me refiero a permitir el daño físico y psicológico. Si alguno que forma la pareja es un abusivo, machista o feminista y ofende, hiere, daña en una palabra un potencial feminicida eso no podemos permitir esta imperfección no cabe en este capítulo.

Cuando hablo de amar las imperfecciones hablo de amar lo imperfecto de la pareja que están relacionado con lo que no encaja en las expectativas del otro, que sus defectos tanto físicos como actitudinales no son los que deseamos, pero están con ellos (su mal carácter, sus obsesiones, sus hábitos alimenticios, su carácter etc.).

Te comarto este link de un video donde se explicita muy claramente lo que intento decirles:

<https://www.youtube.com/watch?v=FfS7pRHavUE>
Video “*amar las imperfecciones del otro*”.

Después de ver este video qué opinas sobre el tema, sé que es difícil pero cuando acompañamos a una relación de pareja dentro de los consultorios lo primero que salta es la queja, el reclamo, acompañado del componente emocional dado que estos reclamos siempre van juntos con descargas emocionales que gastan la relación y muchas veces terminan en la separación, divorcio. Se invierte tanta energía en reclamar al otro por lo que no hizo, se olvidó o lo hizo mal que al final no quedan fuerzas para restaurar el daño causado como consecuencia del reclamo.

Una de las cosas que me ha ayudado en mi experiencia de vida conyugal y de apoyo o consejería de parejas es que lo primero es tener muy en claro que la persona que escogiste y te escogió, lo primero que vio fue lo que lleno sus ojos y los tuyos , que conforme pasan los tiempos las cosas cambien eso es lo normal, que el encantamiento se desvanezca con el pasar de los días es parte de la convivencia, pero es justamente lo primero que tenemos que mantener bien en claro lo que vimos en la persona que nos enamoramos y decidimos compartir las vidas, que el amar debe estar primero cuando notamos una imperfección de la que hablamos, es apelar al amor respondiendo con ternura al reclamo, restando importancia al olvido y priorizando más la relación construida, lo mejor es contestar que si es cierto se me olvido pero lo que debe quedar muy en claro es que a pesar de mi error lo más importante es el amor que le tengo y que hace que podamos estar juntos disfrutando el uno del otro y viceversa; el olvido se puede remediar pero no debe ser lo prioritario. No debemos gastar tanta energía en el tema porque no contribuye a la relación.



Otra forma que sirve es el sentido del humor ayuda a mitigar el enojo, disminuir la cólera, pero siempre y cuando se haga participe del humor a la pareja. No es un humor de burla sino de llevarlo a la emoción del que se viste el reclamo o la queja. Recordemos que cuando estamos enojados por alguna razón o situación que se había previsto salpica a todos, estas emociones son muy dañinas tanto para uno como para nuestra pareja. Debemos de cuidar lo que decimos cuando estamos enojados, furiosos o furiosas, con la rabia a punto de cometer una agresión, en fin dañar a nuestra pareja para sentirnos bien.

El sentido del humor busca menguar esa furia, rabia para ver que realmente no están importante lo sucedido. Por eso es necesario la buena comunicación y una comunicación asertiva es la que mejor se ajusta para caminar ambos en el sendero del amor. Una cosa es coincidir y otra es estar de acuerdo. Las coincidencias se dan porque tenemos los mismos gustos, colores, deseos y hasta sueños eso es genial.

Pero también hay puntos en los que no estamos muy sintonizados y es allí donde la buena comunicación ayuda a poner los puntos comunes a que se pueden llegar cuando somos más flexibles, sedemos y compartimos. Si uno es muy desordenado y ella es muy ordenada busquemos un punto intermedio donde ambos estén conformes y de acuerdo.

Una vez en una de mis consejerías tenía una pareja que ambos se quejaban constantemente uno del otro. Así que quedamos en que en las siguientes dos semanas debían prestar atención solo a las cosas positivas de su pareja, centrar su atención en lo bueno que tenía su pareja. Al término del ejercicio cuando les pregunte él me dio muchos argumentos de las cosas buenas de su pareja no alcanzaban los dedos de la mano para contar todo lo que había visto en ella. Pero cuando le pregunte a ella que había observado en su pareja solo me dijo una sola cosa. Es allí el meollo del asunto las expectativas que depositamos uno en el otro, es el cheque en blanco que desglosamos de la chequera.

Mientras uno vio muchas virtudes en su pareja el otro solo vio una y saben porque, uno esta aun llena de reclamos y su pensamiento mágico no le permiten ver más virtudes en su pareja. Es allí a que nuestra relación deja de funcionar porque cuando aceptaste fue incondicional pero cuando se fue la magia aparecieron las condiciones son estas las que se tiene que trabajar para poder sabiamente contribuir a la relación y seguir juntos.

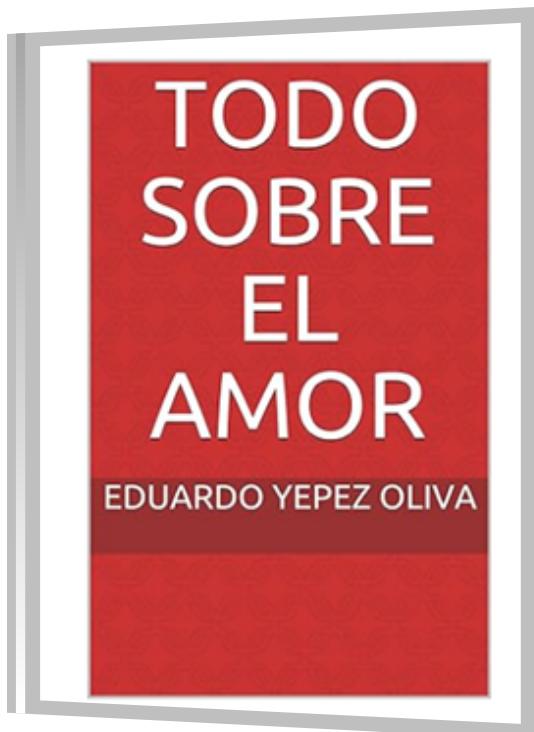
Yo les sugiero revisar algunos libros sobre terapia racional emotiva conductual donde les va ayudar a manejar o reformular nuestros pensamientos asociados a los reclamos, entender que partiendo de una idea o pensamiento irracional puede desencadenar en emociones equivocadas y terminando con actitudes o comportamientos muy poco adecuados.

Amar las imperfecciones del otro es no solo amar lo bueno que tiene mi pareja sus aciertos y virtudes sino también entender que es un ser humano de carne y hueso que tiene errores como también los tenemos nosotros. Pero sin caer el en extremo el abuso, manipulación, acoso, daño, celos, posesión, prohibiciones etc.

Recopilado de mi libro “**todo sobre el amor**”



DISPONIBLE AMAZON



Fragmentos del libro “LA MARAVILLOSA IRREPETIBILIDAD DE LA EXISTENCIA”



SUSANA CESANELLI

- Licenciada en Psicología (UBA).
- Estudio Logoterapia en la Universidad de Kennedy y se especializó en CPEL Argentina.
- Cursó Filosofía, Teología y Doctrina Social de la Iglesia en el Centro San Roberto Belarmino y Enfoque sistemático de la resiliencia familiar, en la Comisión de Niñez y Adolescencia en riesgo del Arzobispado de Buenos Aires.
- Es miembro de la Fraternidad Laical Dominicana y miembro del Centro de Estudio, Docencia e Investigación en Terapia Relacional Ética (CEDIT)
- Expositora en diversos espacios presenciales y virtuales de la especialidad, nacionales e internacionales.
- Ha participado en diversos eventos culturales locales como narradora . Y presentado, junto al Dr. Gabriel J. Castellá, el taller “Cuentos y relatos de sabiduría”.
- Ejerce su profesión como psicoterapeuta de manera privada.

La tarea de la vida es ser uno mismo. Para mí, Dios nos pensó. Las personas, las cosas y situaciones las dispone, por providencia, para que lleguemos a ser lo que soño para nosotros. No tenemos que ir muy lejos, ahí, donde estamos, está sucediendo algo que nos llama, invitándonos a desplegar eso que somos.

En cada cosa que acontece debemos “saber ver”, todos los días, qué nos está comunicando Dios.

Siempre hay un “mensaje”: aparece ante nosotros como una “señal”. Las señales son “signos” que preceden a la acción. Es importante “saber ver”, para obrar oportunamente.

El camino del “autoconocimiento” comienza por la “auto observación” Somos seres relacionales. Cada gesto, palabra y acto lleva la impronta de nuestro ser. Los demás, a manera de “espejos” reflejan “ese ser así” del otro. Brindándonos su mirada, tomándolas para seguir ahondando y sondeando cada vez más nuestra intimidad. Respondiendo a las tres preguntas claves: ¿quién soy? ¿quién voy siendo? ¿quién quiero llegar a ser?

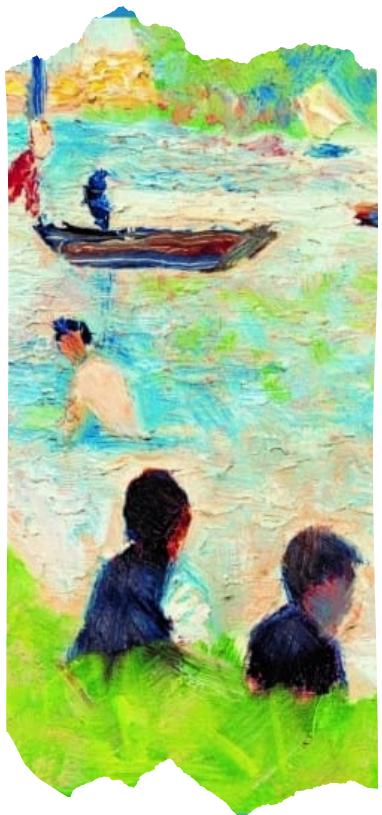
ENCONTRAR EL SENTIDO PERSONAL

En cada uno laten SENTIDOS únicos. Como una nueva vida, anidan en las entrañas, van creciendo hasta ser alumbrados y dados a luz.

Nacen, cuando seguros de la original impronta, " la damos" siendo a la vez "gestores y parteros" entusiastas de la vida. El libro " La maravillosa irrepetibilidad de la existencia", es una prueba de ello.

El estímulo del Editor fue decisivo. Invitándome a contar lo que me movía a escribir, despertó en mí el anhelo profundo de decir a cada uno: **NO HAY NADIE COMO TÚ.**

Y el poema Vínculo del querido Dr. Francisco Guarna lo dice así:



*Quiero la maravillosa originalidad de tu existencia;
tu libertad, tu autonomía.
Hoy, aquí, nuestro tiempo, nuestro espacio,
son nuestros.
Tú eres condición y causa de mi crecimiento,
y yo del tuyo.
Tu proyecto commueve al mío,
y lo recrea.
Intuyes mi intención y me crees,
aún sin comprender.
Tú busqueda inocente produce distensión,
audacia, transparencia.
Algunas veces me pides consejos y hasta órdenes;
en lugar de dártelos,
formamos un espacio de libertad,
en el que, trascendiendo, creas la irrepetibilidad
de tu proyecto.
Contemplo con gozosa resonancia cuando
actúas, percibes y disfrutas
tus excelencias.
No me demandas nada, ni yo a ti;
y no me digas que me debes,
porque entonces también yo a ti.*

*Cuando dices: "No sé si podré",
te miro ofreciéndote una sonrisa
a modo de espejo,
entonces descubres tu fortaleza.
Nuestra decisión por:
que tú seas tú
y porque yo sea yo,
es **NUESTRO VÍNCULO**.*

Aprender a vivir

Suelo decir que “venimos a la vida sin prospecto”. No hay manuales, ni instrucciones precisas que indiquen cómo vivir. “Se aprende a vivir viviendo”.

La brújula interior de la que hablamos, la vamos descubriendo, atreviéndonos: “a hacer camino al andar”- como dice bellamente un verso de Machado-.

“La vida nos pregunta” - señala V. Frankl- y al responder la “palabra” surge manifestando lo que llevamos dentro.

En cada **RESPUESTA** la voluntad individual ejerce su capacidad de optar **LIBRE** y comprometidamente. Toda **RESPUESTA** conlleva una intencionalidad.

Podríamos distinguir tres clases de respuestas, según el interés que mueve y determina la elección de la voluntad.

Considerando la **TRIDIMENSIONAL UNIDAD del SER**: Bio-psico-espiritual. Cada dimensión responde buscando el “bien” que le es propio.

Las **NECESIDADES** prevalecen en atención a las demandas **CORPORALES**.

Los **DESEOS** activan el gustar de los sentidos y la dimensión **EMOCIONAL**.

El **AMOR** en tensión a la entrega mueve el **ESPÍRITU** a trascender.

La **LIBERTAD** es un don. La capacidad humana de **AUTO DETERMINACIÓN** está garantizada, impresa en nuestra naturaleza.

LA NATURALEZA define al mismo tiempo: el ser y su manera de obrar.

El animal, recibe por naturaleza “todo lo que es”. Cada especie nace “determinada” y “terminada”; cumpliendo a través de los instintos, su “programa” de vida.

El hombre, siendo **LIBRE** por naturaleza, no está determinado. Para poder “terminarse”, acaba de “SER” - quien está llamado a ser- debe “determinarse”.

El ejercicio del don y “derecho” humano a la **LIBERTAD** tiene como contraparte a la **RESPONSABILIDAD** como “deber” ineludible.

La **LIBERTAD** humana puede convertirse , paradójicamente, en impedimento. En un “escollo” - señala Isaac Bashevis Singer- .

Nuestras decisiones y las de los otros nos afectan e influyen de algún modo.

Podemos ser “facilitadores” u “obtaculizadores” existenciales. Toda una elección de vida, un “posicionamiento” para observar.

Nuestras decisiones nos van definiendo ; ¿ Quién soy? ¿quién voy siendo? ¿ quién quiero llegar a ser?

No podemos negar la existencia de los **CONDICIONAMIENTOS**. A mi modo de ver, los considero **SEÑALES** de la realidad. **LÍMITES** y **DESAFIOS** indicadores de **CAMBIOS**.

Solemos creer que los condicionamientos se encuentran fuera de nosotros: la vida y su circunstancias.

Quien fije su realización en el **BIENESTAR** orientará su libertad hacia la satisfacción de necesidades y deseos. Y considerará “obstáculos” a las condiciones adversas cualesquiera sean.

La verdadera libertad ejercida responsablemente, está orientada hacia la búsqueda de **SENTIDO**: el **BIEN-SER**.

El espíritu movido por el **AMOR** elige poner por obra el **BIEN** en todo lo que realiza. El **BIEN OBRAR** asegura el **BIENESTAR** plenificando el **SER**.

El **AMOR** reúne en sí todas las virtudes. Las virtudes morales de la Prudencia y Justicia para obrar bien, dando a cada uno lo que le corresponde. La Fortaleza y Templanza, para afrontar con coraje las adversidades y tener moderación en el uso de los bienes.

“La voluntad de sentido principio antropológico del ser humano - para Frankl- es la tendencia o capacidad natural de ir más allá de nosotros mismos, de trascendernos. “El hombre es humano en la medida en que se pasa por alto y se olvida de sí mismo entregándose a una causa a la que servir o a una persona a la que amar. Al sumergirnos en el trabajo o en el amor nos trascendemos a nosotros mismos, y de este modo nos autorrealizamos” *

El **AMOR** es “difusivo”, mueve a la persona espiritual a comunicarlo, dándose, trascendiendo. Y, como fuerza “unitiva” confiere, al amar, unidad interior, coherencia de vida, autorrealización.

Con el “olvido de sí” trascendiendo, las necesidades y deseos encuentran su verdadero quicio, su justa medida. El **AMOR** los ordena al servicio de la causa mayor por la cual se entrega.

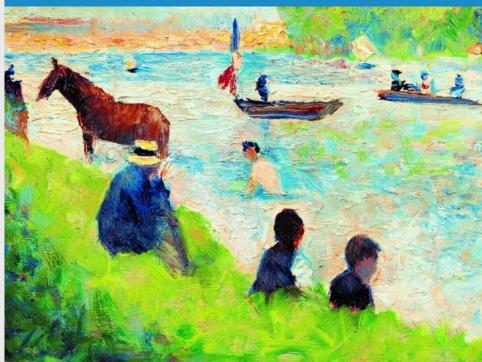
Promoviendo las reales necesidades y revisando o cuestionando las falsas o creadas (dependencias o adicciones) para corregirlas y cambiar hábitos malsanos. Distinguiendo los auténticos deseos, de los que el egoísmo y la sociedad de consumo terminan imponiendo.

“Vivir desde adentro” con todo lo que somos, es “vivir amando”. Es cambiar el punto de partida, “donde nacen los verdaderos para qué” merecedores de nuestra entrega.



SUSANA CESANELLI

La maravillosa irrepetibilidad de la existencia



EDITORIAL ARMERÍAS



SUSANA CESANELLI

DISPONIBLE
Amazon!



La tarea de la vida es ser uno mismo. Para mí, Dios nos pensó. Las personas, las cosas y situaciones las dispone, por providencia, para que lleguemos a ser lo que soñó para nosotros. No tenemos que ir muy lejos, ahí, donde estamos, está sucediendo algo que nos llama, invitándonos a desplegar eso que somos.

En cada cosa que acontece debemos "saber ver", todos los días, qué nos está comunicando Dios.

Siempre hay un "mensaje": aparece ante nosotros como una "señal". Las señales son "signos" que preceden a la acción. Es importante "saber ver", para obrar oportunamente.

El camino del "autoconocimiento" comienza por la "auto observación". Somos seres relacionales. Cada gesto, palabra y acto lleva la impronta de nuestro ser. Los demás, a manera de "espejos" reflejan "este ser así" del otro. Brindándonos su mirada, tomándolas para seguir ahondando y sondeando cada vez más nuestra intimidad. Respondiendo a las tres preguntas claves: ¿quién soy? ¿quién voy siendo? ¿quién quiero llegar a ser?

La autora

Licenciada en Psicología (UBA). Estudio Logoterapia en la Universidad de Kennedy y se especializó en CPEL Argentina. Cursó Filosofía, Teología y Doctrina Social de la Iglesia en el Centro San Roberto Belarmino y Enfoque sistémico de la resiliencia familiar, en la Comisión de Niñez y Adolescencia en riesgo del Arzobispado de Buenos Aires. Se desempeñó en el Servicio de Psicopatología del Hospital Santojanni, en gabinetes psicopedagógicos para estudiantes adolescentes, y coordinó talleres de reflexión para personas adultas mayores. Es miembro de la Fraternidad Laical Dominicana y miembro del Centro de Estudio, Docencia e Investigación en Terapia Relacional Ética (CEDIT). Expositora en diversos espacios presenciales y virtuales de la especialidad, nacionales e internacionales, y en los Encuentros anuales organizados por la Red Federal de Logoterapia. Como declamadora escénica despliega los varios recursos que ofrecen la voz y las historias para acompañar diversos procesos terapéuticos. Ha participado en diversos eventos culturales locales como narradora. Y presentado, junto al Dr. Gabriel J. Castellá, el taller "Cuentos y relatos de sabiduría", en el Encuentro de Logoterapia de Colonia del Sacramento, Uruguay, en 2023. Actualmente se encuentra desarrollando el proyecto de Edición de Audiolibros, y la compilación y publicación de sus propias investigaciones y escritos. Es autora de más de cinco mil comentarios sobre imágenes y pensamientos acerca de los valores y el sentido de la existencia, difundidos en las redes sociales (principalmente en Facebook). También ejerce su profesión como psicoterapeuta de manera privada.

“Un Llamado a la Humanización de la Justicia”



Msc. Norka Diaz Morales
norkadiaz135@gmail.com

- Abogada Magister en Administración de Justicia.
- Maestrante con el pensum académico terminado en el programa Derecho Constitucional y procesal Constitucional II Versión de la USFX – CEPI en etapa de Tesis para obtener el título de Magíster en Derecho Constitucional y Procesal Constitucional.
- Doctorante con el pensum académico terminado en el programa Doctorado en Derecho II Versión en la USFX – CEPI para alcanzar el Título de Doctora en Derecho.
- Egresada de la Escuela de Jueces del Estado de Bolivia, Segundo Curso de Formación y Especialización Judicial en Área Ordinaria gestión 2020, con más de 18 años de experiencia profesional.
- Designada como Juez Técnico de Tribunal de Sentencia, Juez de Sentencia, Público de la Niñez y Adolescencia y del Partido Laboral y Seguridad Social de la ciudad de San Borja del departamento del Beni,
- Vocal de Sala Ordinaria por el Tribunal Supremo de Justicia del Beni (2020-2023)
- Capacitadora y facilitadora de la Escuela de Jueces del Estado 2019-2023

En la historia, el clamor por justicia ha sido constante y profundo. América Latina, rica en cultura y diversidad, enfrenta desafíos que afecta a cada país que la componen también en el mío, Bolivia, pero quizás ninguno es tan esencial como la necesidad de una justicia que sea verdaderamente justa. La justicia no puede ser vista como un mecanismo frío y distante, alejado de la realidad de las personas. Debe ser un proceso sensible, humano y ético, que no solo aplique la ley, sino que también interprete y respete los valores y principios fundamentales de la sociedad.

En Bolivia, hemos sido testigos de cómo las decisiones judiciales a veces se alejan de los valores fundamentales de equidad y verdad, y esto ha debilitado la confianza de la población en el sistema judicial.

La Justicia Como Pilar de una Sociedad Justa

La justicia no es simplemente la aplicación de leyes. Es un principio moral que asegura que cada individuo reciba lo que le corresponde, ni más ni menos. Cuando la justicia se deshumaniza y se convierte en un acto meramente técnico, pierde su verdadero sentido.

Es esencial que la justicia en Latinoamérica se vea no solo como un proceso legal, sino como un compromiso con los valores de la humanidad. Los jueces, fiscales y todos los operadores de justicia deben recordar que detrás de cada caso hay personas con derechos, dignidad y una historia que merece ser escuchada y respetada. La justicia debe ser una fuerza que proteja a los más vulnerables y que garantice que cada individuo reciba un trato justo y digno.

La Importancia de la Valentía y la Empatía en la Justicia

La justicia no solo requiere conocimiento técnico, sino también valentía y empatía. La valentía para tomar decisiones difíciles, incluso cuando estas puedan ser impopulares o controversiales, y la empatía para entender el impacto humano de esas decisiones.

La verdadera justicia no puede ceder ante estas presiones. Debe mantenerse firme y fiel a los principios de equidad y verdad, sin importar las circunstancias. Esto requiere que nuestros jueces y fiscales actúen con valentía, con la seguridad de que su deber es impartir justicia de manera imparcial y justa, no en favor de unos pocos, sino en beneficio de toda la sociedad.

La empatía, por otro lado, es igualmente crucial. Entender las circunstancias y las realidades de las personas involucradas en un proceso judicial permite a los operadores de justicia tomar decisiones más justas y humanas. La ley debe ser aplicada con el corazón, con un profundo sentido de responsabilidad hacia aquellos a quienes afecta. No se trata solo de castigar o absolver, sino de garantizar que la justicia sirva como un medio para sanar y restaurar la sociedad.



La Frialidad de la Ley vs. La Calidez de la Justicia

Aplicar la ley no es lo mismo que impartir justicia. La ley es un conjunto de normas que regula el comportamiento humano, pero la justicia es un principio moral que busca dar a cada uno lo que le corresponde. Con el tiempo, parece que hemos olvidado esta diferencia fundamental. En lugar de buscar soluciones equitativas y justas, los operadores de justicia se han convertido en meros ejecutores de normativas, sin considerar el impacto de sus decisiones en la vida de las personas.

Este enfoque legalista no solo es inhumano, sino también peligroso. Cuando la justicia se deshumaniza, pierde legitimidad. La población deja de confiar en el sistema judicial, lo que puede llevar a un aumento de la violencia y la injusticia. Es por eso que es crucial que recuperemos la capacidad de ver más allá de los textos legales y nos enfoquemos en el verdadero propósito de la justicia: proteger a los individuos y garantizar una convivencia pacífica y equitativa.

La Justicia No Se Compra, la Injusticia Sí

La frase “la justicia no se compra, la injusticia sí” encierra una verdad profunda y dolorosa. La justicia, en su forma más pura, no puede ser objeto de transacciones. No se puede cambiar por dinero, poder o influencias. Es un valor que trasciende lo material y que debe ser protegido a toda costa.

La injusticia, sin embargo, es maleable, flexible y manipulable. Puede ser comprada y vendida, porque carece de los principios sólidos que sustentan a la justicia. Hemos visto cómo la corrupción y los intereses particulares pueden distorsionar el curso de la justicia, convirtiéndola en una herramienta para oprimir en lugar de liberar. Es en estos momentos cuando más necesitamos recordar que la justicia verdadera no tiene precio, y que debemos luchar para que permanezca inquebrantable.

Para que la justicia mejore, es necesario que todos, desde los operadores de justicia, profesionales en abogacía, hasta los ciudadanos comunes, nos comprometamos a defenderla con firmeza. No podemos permitir que la injusticia se convierta en la norma. Debemos exigir transparencia, integridad y una verdadera dedicación a los principios de equidad y verdad en cada rincón del sistema judicial.

La Independencia Judicial: Un Pilar Innegociable

Para que la justicia pueda ser realmente justa, debe ser independiente. La independencia judicial es esencial para que los jueces y fiscales puedan tomar decisiones basadas únicamente en la verdad y la equidad, sin interferencias externas, la misma ha sido puesta en duda en muchas ocasiones, y esto ha debilitado la confianza de la población en el sistema judicial.

La independencia judicial no es solo un derecho de los operadores de justicia, sino por sobre todo un derecho de la sociedad en su conjunto. Sin independencia, la justicia se convierte en un juego de intereses, en lugar de un proceso de búsqueda de la verdad. Es por eso que debemos defender con firmeza la independencia de nuestros jueces y fiscales, asegurando que puedan actuar con libertad y responsabilidad, sin temor a represalias o presiones externas.

Un Futuro de Justicia Humana en Bolivia

El cambio profundo que necesitamos no vendrá solo de reformas legales o de nuevas políticas. Vendrá de un compromiso genuino con los valores de justicia, equidad y verdad. Vendrá de la valentía de nuestros jueces y fiscales para actuar con independencia y empatía, y de la responsabilidad de cada uno de nosotros para exigir una justicia que sea realmente justa.

La justicia no se negocia, porque negociar con la justicia es traicionar a la sociedad. En cambio, debemos trabajar juntos para construir un sistema judicial que esté al servicio de todos, especialmente de los más vulnerables. Un sistema que no solo aplique la ley, sino que lo haga con humanidad, sensibilidad y un profundo respeto por la dignidad de cada persona.



Merecemos una justicia que sea un verdadero reflejo de los mejores valores de nuestra sociedad. Una justicia que no pueda ser comprada ni vendida, sino que sea inquebrantable en su compromiso con la verdad y la equidad. Ese es el futuro por el que debemos luchar, y es un futuro que, con esfuerzo y dedicación, podemos alcanzar.

No podemos permitir que la injusticia siga siendo comprada y vendida. Es nuestra responsabilidad, como sociedad, exigir y construir una justicia que sea realmente justa, para todos y cada uno de los bolivianos.

Cuando la justicia se humaniza, se convierte en un verdadero instrumento de paz y progreso. Este es el tipo de justicia que necesitamos y merecemos, y es nuestra responsabilidad, como ciudadanos, abogar por ella y exigirla en cada rincón del país.

Nadie está exento de la necesidad de acceder a la justicia

Por último, es importante recordar que, aunque jueces y fiscales son quienes administran justicia, ellos también son seres humanos que, en algún momento, pueden encontrarse en la necesidad de pedirla. Nadie está exento de enfrentar situaciones de vulnerabilidad, donde los roles se invierten y aquellos que antes dictaban sentencias se convierten en solicitantes de amparo.

Esta realidad debería inspirar a los operadores de justicia a ejercer su labor con humildad, empatía y un profundo respeto por los derechos de cada persona. Al final del día, la justicia no es solo un deber profesional, sino un derecho universal que todos, sin excepción, pueden necesitar. Que esta reflexión sirva para reforzar el compromiso de impartir justicia de manera justa y humana, conscientes de que mañana, quizás, serán ellos quienes deban buscarla.

¡Curso Online! Octubre

Nutrición durante el climaterio

INFORMES: 52-443-131-5223



**CENTRO DE LOGOTERAPIA Y ORIENTACIÓN
PSICOLÓGICA (CELOP)**
CON AVAL ACADÉMICO DEL CENTRO BONAERENSE
DE LOGOTERAPIA, ARGENTINA.

**CURSO: NUTRICIÓN
DURANTE EL
CLIMATERIO.**

**DURACIÓN:
DOS SESIONES DE DOS
HORAS. TOTAL 4 HRS.**

**FECHAS:
VIERNES 18 DE OCTUBRE Y
VIERNES 25 DE OCTUBRE
DE 2024.**

**HORARIO:
DE 18:00 A 20:00
HRS MÉXICO.**

**MODALIDAD: CURSO EN
LÍNEA POR ZOOM.**

**INVERSIÓN:
\$500.00 MXN Y PARA
PERSONAS EN EL
EXTRANJERO
\$26.00 USD.**

**INFORMES
52-443-131-5223**

¡CUPO LIMITADO!

**SELENE TENORIO RAMOS.
MTRA. EN NUTRICIÓN
CLÍNICA.**



- Licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. Universidad Iberoamericana.
- Maestra en Nutrición Clínica. Universidad Montréal.

Propósito: Este curso tiene como propósito que el participante sea capaz de planificar menús adaptados a sus gustos y estilo de vida con la finalidad de atenuar los cambios que ocurren durante el climaterio y prevenir enfermedades crónicas.

Dirigido a: Profesionales de la salud y público en general.

Temario:

1. Introducción y definición.
2. Cambios hormonales durante el climaterio y menopausia.
3. Repercusiones en la salud nutricional.
4. Alimentación en el climaterio y menopausia
5. Suplementos.
6. Actividad física.

Constancia del curso.

A nombre del Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica (CELOP) y Aval Académico del Centro Bonaerense de Logoterapia, Argentina. Ambos Centros miembros Acreditados de Viktor Frankl Institute, Viena, Austria

SUSCRÍBETE

¡NO TE PIERDAS NUESTRAS
PUBLICACIONES!

www.revistasanrafael.com



ESCANEA





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.



www.revistasanrafael.com



Directora: Ana Cecilia Mena Muñiz