

Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

- **El maravilloso mundo de la alta sensibilidad: Las PAS vivimos con el corazón abierto y sin coraza emocional protectora.**

Gabriela Guzmán Arnaud

- **La develación de las emociones a través del razonamiento.**

Antonio Salvador Flores Flores

- **“Mi camino como paciente hacia los cuidados paliativos”**

Carla Milagros Zapata Del Mar

- **La Vida: Un Adiós Constante que Nos Invita a Vivir con**

Sentido

Ana Cecilia Mena Muñiz

- **Horizontes Literarios de San Rafael**



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

En esta novena edición de la Revista San Rafael, abrimos las puertas a un espacio de reflexión profunda y humana, uniendo voces y experiencias de diversos rincones del mundo. Cada colaborador de esta edición nos ofrece una perspectiva única y valiosa sobre el intrincado tejido de la vida y la conexión humana, destacando los valores que nos impulsan y nos transforman.

Exploramos **El maravilloso mundo de la alta sensibilidad**, de la mano de Gabriela Guzmán Arnaud, quien nos invita a comprender cómo las Personas Altamente Sensibles (PAS) viven con el corazón abierto, sin una coraza emocional que las proteja, y cómo esta sensibilidad es, en realidad, una fortaleza en un mundo que muchas veces nos exige insensibilidad.

Desde México, Antonio Salvador Flores Flores nos lleva a un viaje hacia **La develación de las emociones a través del razonamiento**, donde reflexiona sobre cómo emoción y razón no son opuestos, sino fenómenos dinámicos que, a través de la narrativa y la empatía, nos ayudan a comprendernos y conectar con los demás.

En un testimonio conmovedor, Carla Milagros Zapata Del Mar, desde Perú, nos comparte **Mi camino como paciente hacia los cuidados paliativos**. Su relato destaca cómo los Cuidados Paliativos (CP) y los Cuidados de Soporte (CS) buscan mejorar la calidad de vida del paciente y su familia desde etapas tempranas de una enfermedad crónica, hasta la terminalidad, ajustándose a las necesidades únicas de cada persona.

Ana Cecilia Mena Muñiz (nuestra directora) nos propone una visión existencial en **La Vida: Un Adiós Constante que Nos Invita a Vivir con Sentido**. Su artículo nos recuerda la importancia de vivir con propósito, abrazando cada momento como una oportunidad para construir un legado significativo.

Además, en nuestra sección **Horizontes Literarios de San Rafael**, les traemos una cuidadosa selección de libros que invitan a la reflexión, el aprendizaje y la conexión con lo esencial. Autores de lujo Dr. Marco di Segni; Roberto Mucci, Susana Cesanelli, Mariela Herou y Pavel Frank Rozas.

Como parte de nuestro compromiso con la comunidad, los invitamos a participar en los encuentros organizados por la **Red Internacional de Logoterapeutas**, espacios que fomentan el crecimiento personal y colectivo a través de diálogos profundos y significativos. Asimismo, les recordamos que pueden sintonizar el **programa Sentido de Vida** en La Visión Radio, un espacio donde se explora las grandes preguntas de la existencia.

Les recordamos que pueden seguirnos en nuestra página web www.revistasanrafael.com y el [Podcast Revista San Rafael \(Spotify\)](#) para acceder a más contenido y mantenerse al día con nuestros próximos proyectos. ¡Gracias por ser parte de este camino hacia un mundo de sentido!



CONTENIDO

03

El maravilloso mundo de la alta sensibilidad: Las PAS vivimos con el corazón abierto y sin coraza emocional protectora.

09

La develación de las emociones a través del razonamiento.

17

Mi camino como paciente hacia los cuidados paliativos

25

La Vida: Un Adiós Constante que Nos Invita a Vivir con Sentido

28

Horizontes Literarios de San Rafael.



EL MARAVILLOSO MUNDO DE LA ALTA SENSIBILIDAD: LAS PAS VIVIMOS CON EL CORAZÓN ABIERTO Y SIN CORAZA EMOCIONAL PROTECTORA



Gabriela Guzmán Arnaud

- Curso en Neurociencia para la vida en Celop.
- Master's degree en Ciencia de la Felicidad en la Universidad Berkeley California.
- Máster en Educación en la Universidad de Navarra.
- Diplomado en Ciencias de la Familia en la Universidad de Navarra.
- Diplomado en Ciencias Religiosas y Teología en la Universidad Pontificia de México.
- Diplomado en Gestión empresarial en el ESADE.
- Máster en educación en Louisiana Estate University.
- Diplomado en Inteligencia Emocional en la Universidad Anáhuac México.
- Diplomado en Psicología de la personalidad en La Universidad Oberta de Cataluña
- Máster en Dirección de cine y Guion en el Plato del Cinema de Barcelona.
- Licenciatura en Ciencias Políticas y Administración Pública en la Universidad Iberoamericana CDMX

Redes sociales:

www.ilafel.com Allí se puede acceder al Blog, Facebook, Instagram y youtube.

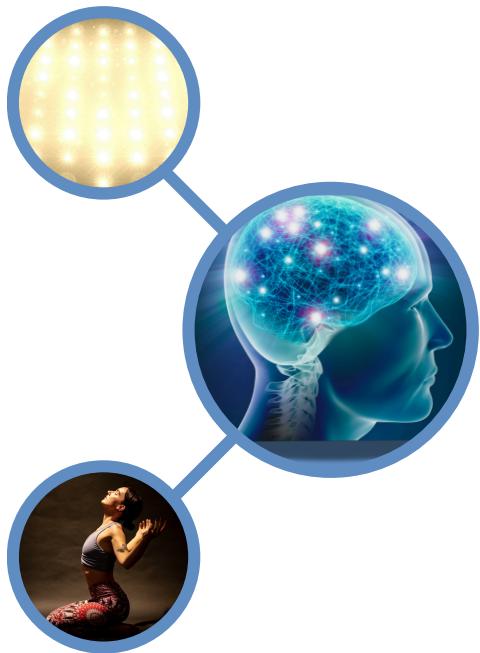
www.gabriela-guzman-arnaud.com

Las personas altamente sensibles (PAS) representamos una forma única y enriquecedora de experimentar el mundo. Este rasgo, identificado por primera vez en la década de 1990 por la psicóloga Elaine Aron, no es un trastorno, sino una manera de percibir y procesar la información sensorial y emocional de manera más profunda. Esto afecta aproximadamente al 15-20% de la población y conlleva tanto desafíos como fortalezas significativas.

Características clave de las PAS

Las PAS procesan cada estímulo con notable profundidad, desde las interacciones cotidianas hasta las emociones más sutiles. Este procesamiento exhaustivo nos permite tener una visión del mundo rica en detalles y matices

que a menudo pasan desapercibidos para otros. Sin embargo, esta capacidad implica una mayor sensibilidad a los estímulos, como luces brillantes, ruidos intensos y multitudes, lo cual puede llevar a una sobrecarga sensorial y a la necesidad de espacios tranquilos para recargar energías.



Otro aspecto distintivo es nuestra elevada empatía, vinculada a la actividad de las neuronas espejo, que nos permite captar y sentir profundamente las emociones de los demás. Aunque esta empatía hace que las PAS seamos excelentes en profesiones relacionadas con la salud y la enseñanza, la ciencia y actividades artísticas, también puede convertirnos en más vulnerables al agotamiento emocional, especialmente en situaciones de alta presión.

A nivel emocional, las PAS experimentamos una intensificación de nuestros sentimientos, lo que puede aumentar el riesgo de problemas emocionales, como la ansiedad y la depresión. Nuestra predisposición al perfeccionismo y la autocritica se suma a los desafíos, exigiendo altos estándares de nosotras mismas, lo cual a menudo lleva a frustración y estrés.

La neurociencia detrás de la alta sensibilidad



Los estudios neurocientíficos han demostrado que el cerebro de las PAS presenta características singulares. La amígdala, una estructura del sistema límbico, es más reactiva, lo que genera respuestas emocionales intensas y una mayor susceptibilidad al estrés. Además, la corteza prefrontal, responsable de la toma de decisiones y el procesamiento profundo, muestra una activación más elevada en las PAS. Esta actividad ayuda a la reflexión y el análisis, pero también puede contribuir a la rumiación mental, predisponiéndolas a la ansiedad.



Desde una perspectiva bioquímica, las PAS presentamos una regulación particular de los neurotransmisores. El cortisol, la hormona del estrés, se libera con mayor frecuencia, lo que las coloca en un estado de alerta sostenido. La serotonina y la dopamina, cruciales para el bienestar y la regulación emocional, pueden estar disminuidas, lo que afecta su equilibrio emocional y aumenta el riesgo de depresión.

Fortalezas de las PAS: Más allá de la vulnerabilidad

A pesar de los desafíos, las PAS poseemos fortalezas notables que aportan un valor único a nuestra vida y al entorno.

Nuestra capacidad para la reflexión y la toma de decisiones detalladas se debe en gran parte a la activación profunda de la corteza prefrontal, lo que nos permite anticipar consecuencias y analizar situaciones de manera meticulosa. Este rasgo nos convierte en personas reflexivas y consideradas.

La creatividad y la capacidad artística son otros aspectos fundamentales de las PAS. Nuestro cerebro combina la actividad en la corteza prefrontal y el lóbulo parietal, lo que facilita la generación de ideas complejas y la percepción espacial. Los neurotransmisores como la serotonina y la dopamina ayudan a que puedan concentrarse profundamente en actividades creativas, permitiéndoles alcanzar el estado de "flow".

La empatía y la capacidad de conexión social también destacan. La eficiencia de su sistema de neuronas espejo permite que las PAS comprendan las emociones de los demás de manera intuitiva, lo que las hace hábiles en profesiones que requieren sensibilidad social, como la psicoterapia o el trabajo social. Además, el neurotransmisor oxitocina facilita la creación de vínculos emocionales profundos, aumentando su sentido de pertenencia y satisfacción en las relaciones interpersonales.

Conclusión: La alta sensibilidad como una riqueza

Vivir como una PAS es como vivir "con el corazón abierto y sin coraza emocional". (Gabriela Guzmán Arnaud 2024).

Este rasgo no solo enriquece la vida de quienes lo poseemos, sino también la de quienes nos rodean. Aunque podemos enfrentar desafíos como el estrés y la ansiedad, entender el funcionamiento neurocientífico y bioquímico detrás de nuestra sensibilidad es clave para desarrollar estrategias de autocuidado y equilibrio emocional.

Las PAS no solo estamos capacitadas para vivir vidas plenas y satisfactorias, sino que también poseemos una capacidad única para contribuir al mundo a través de nuestra creatividad, empatía y reflexión profunda.

Apreciar la alta sensibilidad en su totalidad, con sus retos y fortalezas, permite que este rasgo sea visto no como una limitación, sino como una extraordinaria ventaja que enriquece la experiencia humana.



www.ilafel.com



**MTRA. GABRIELA GUZMÁN
ARNAUD**

**CENTRO DE LOGOTERAPIA Y ORIENTACIÓN
PSICOLÓGICA (CELOP)
EN COLABORACIÓN CON EL CENTRO BONAERENSE
DE LOGOTERAPIA, ARGENTINA.**

**CURSO: EL PODER DE
SENTIR. CURSO PARA
COMPRENDER Y
GESTIONAR LA ALTA
SENSIBILIDAD.**

**DURACIÓN:
SEIS SESIONES DE DOS HORAS
SEMANALES. TOTAL: 12 HRS.**

**FECHAS:
INICIO MARTES 11 DE FEBRERO
DE 2025.**

**HORARIO:
12 A 14 HRS MÉXICO.
19 A 21 HRS ESPAÑA.
¡CUPO LIMITADO!**

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

INVERSIÓN:

**\$2000.00 MXN
100.00 €
100.00 USD.**

**INFORMES. WhatsApp
52 443 131 5223 en México
34 652 243 505 en España.**

**INSCRIPCIÓN DURANTE
ENERO 15 % DE DESCUENTO.**

**PREGUNTA POR COSTO
ESPECIAL PARA ESTUDIANTES E
INSTITUCIONES DE CONVENIO.**

Diplomado Especialista en Alta Sensibilidad

- PAS, Instituto Elaine Aron, Estados Unidos.
- Master en Ciencia de la Felicidad, Universidad de Berkeley, California.
- Master en Educación en Universidad de Navarra, España.
- Creadora y directora de la filosofía y terapeuta.
- Apoyo a personas PAS (altamente sensibles).



Propósito: Proveer a quienes tomen el curso de una comprensión profunda del rasgo de la alta sensibilidad PAS. Abarcando las bases neurocientíficas, características, diferencias con otros trastornos y herramientas para identificar y apoyar a personas altamente sensibles.

Dirigido a: Profesionales del área de la salud y educación, así como personas interesadas en el tema.

Constancia del curso.

A nombre del Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica (CELOP), en colaboración con el Centro Bonaerense de Logoterapia, Argentina. Ambos miembros acreditados del Instituto Viktor Frankl de Viena, Austria.

INVITACIÓN A CURSO SOBRE PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

¿ Te has preguntado en varias ocasiones si tú podrías ser demasiado sensible?

¿ Tu hijo(a), parece muy sensible y/o vulnerable y eso te inquieta?

¿ Incluso has buscado o recibido tratamiento médico o psicológico para poder afrontar tareas del día a día que fácilmente te rebasan?

Podrías ser una persona PAS (altamente sensible), con grandes fortalezas, pero con una condición que debes entenderla para tener hábitos saludables y que te permitan tener una vida de calidad, disfrutando de tu capacidad altamente sensible para vivir una vida llena de sentido.

Informes



WhatsApp

52 443 131 5223. MÉX.

34 652 243 505 ESPAÑA

LA DEVELACIÓN DE LAS EMOCIONES A TRAVÉS DEL RAZONAMIENTO.



**ANTONIO SALVADOR
FLORES FLORES**

- Filósofo y psicoterapeuta.
- Doctorante en Filosofía Social.
- Dr. Investigación Psicológica.
- Mtro. Psicoterapia.
- Mtro. Pensamiento Crítico y Hermenéutica.
- Mtro. Análisis y Terapia Existencial.
- Especialidad en Diálogo Existencial.
- Especialidad en Terapia Psicosexual.
- Lic. Criminología y Criminalística.
- Lic. Psicología.
- Lic. Filosofía.

Con intereses radicados en la fenomenología y hermenéutica, principalmente en el lenguaje y la construcción del sí mismo por medio de la narración, apoyado en autores como Edmund Husserl, Friedrich Nietzsche, Edith Stein, Paul Ricoeur, Hans-Georg Gadamer, Emmanuel Lévinas y José Ortega y Gasset.

Reside actualmente en el estado de Puebla, México, ha participado en distintos cursos, diplomados y cátedras. Actualmente colabora con programas de radio que tienen la intención de abordar el monoteísmo a partir del estudio de la Toráh.

Existe una estrecha relación entre razonamiento y emociones, son dos condiciones que nos permiten interactuar y comprender al mundo. Los diversos modelos para su entendimiento favorecen o explican la importancia que puede tener una sobre la otra. Filósofos como Platón y Aristóteles, prestaron atención a este tema. Dentro de los diálogos de Platón, Sócrates ya sentenciaba: **“conócete a ti mismo”**, haciendo referencia a una leyenda escrita en el templo de Delfos, que resulta ser una forma de adentrarse a comprenderse tanto en los actos de intelecto como de emoción, con el propósito de alcanzar el gobierno propio del ser a partir de su pensamiento y no de lo que se dicta por terceros, sean particulares o instituciones, aspecto que no implica alejarnos de la sociedad, sino todo lo contrario, comprenderla y actuar en ella.



Para algunas tradiciones filosóficas, las emociones representan una dificultad para el pensamiento lógico, sin embargo, los enfoques contemporáneos, particularmente la fenomenología y hermenéutica, replantean esta condición. La comprensión de las emociones es un proceso amplio que cuenta con diversos sistemas para lograrlo. En nuestro caso en particular, vamos a partir de los procesos interpretativos y reflexivos.

Para esta temática nos vamos a centrar en el pensamiento de autores como Ricoeur, Stein y Derrida. Hay que puntualizar que existen muchos otros autores^[1] más que bien valdría la pena revisar, por ahora, solo nos limitaremos a los mencionados, puesto que, a partir de mi práctica personal, son autores que miran a las emociones como una revelación del lenguaje y el propio razonamiento. Es una dimensión de la existencia humana que tiene distintos niveles de comprensión y análisis, tanto formal como informal, es decir, no requieren necesariamente un estudio exhaustivo de corte académico, sino que se puede llevar a cabo en lo cotidiano, en las charlas diarias que es donde mayormente se necesita de esta herramienta para la comprensión.

[1] Hannah Arendt, Max Scheler, Martha Nussbaum y Antonio Damasio, entre otros muchos más.

En primera instancia, es una condición necesaria saber que toda emoción NO es una fuerza primitiva o irracional, es una función con muchas formas para la interacción del ser-en-el-mundo[2], con cada persona y contexto en particular.

RICOEUR Y LA HERMENÉUTICA DE LAS EMOCIONES.

Para Ricoeur, las emociones son un entramado de significaciones que el ser humano crea en su contexto narrativo. "La vida no es más que una historia en busca de un narrador" (Ricoeur, 1983, p. 5), a través de la anterior afirmación, se intuye que la narrativa expresada en el lenguaje, es la manera en que cada persona organiza y comprende sus emociones.

Por otra parte, también hace referencia de que las emociones no solo se experimentan, sino que además de narrarse, se les da sentido[3], una dirección y orientación en cuanto al momento que se vive. Ricoeur ofrece un marco de existencia para las emociones de la siguiente manera: las emociones "no existen fuera de los relatos que las estructuran" (Ricoeur, 1983, p. 120), ya que estas solo pueden comprenderse bajo el contexto histórico que se enmarcan, invitando a una reflexión y razonamiento sobre "sí mismo", que implica un proceso de autodescubrimiento constante e ininterrumpido (pero si selectivo de la memoria[4]).

[2] In-der-Welt-sein descrito por Martin Heidegger, en su obra Ser y Tiempo de 1927, donde da cuenta que el ser está implicado en el mundo de manera permanente e inseparable.

[3] Ricoeur utiliza el concepto de mimesis para nombrar el acto como estructura del tiempo y la experiencia a través de la narración.

[4] Esta es una observación propia sobre el continuo consciente de la memoria, ya que no es posible recordar cada segundo de existencia, se hace una selección activa de los eventos que quedan registrados, los cuales son

LA EMPATÍA Y RAZONAMIENTO EMOCIONAL EN EDITH STEIN.

Stein realiza un abordaje fenomenológico de lo que son las emociones, tomando como eje de análisis el concepto de empatía, a la que describe como un acto de razonamiento que permite alcanzar la comprensión de los demás. Para Stein, "la empatía es un proceso cognitivo que involucra tanto la experiencia directa como la interpretación reflexiva de los sentimientos ajenos" (Stein, 1917, p. 55). Para esta pensadora, el razonamiento no se aleja de las emociones ni se contrapone, por el contrario, razonar es un acto integrativo de las emociones para que estas se devuelvan en un contexto intersubjetivo, es decir, durante actos de relación con los demás.

De igual manera, Stein afirma que la empatía es un proceso necesariamente reflexivo, puesto que al percibir a los demás y al mundo, se realiza un juicio crítico que permite hacer la distinción entre los sentimientos propios y de los demás, el cual denominó como *verstehen*^[5], o acto comprensivo.

[5] Término alemán para nombrar el acto de comprender a los demás de manera amplia y bajo su contexto.

Por último, es importante mencionar que la empatía tiene una condición dicotómica, puesto que no solo es el acto compresivo periférico, sino también al interior de nuestro propio ser. Interactuar e interpretar de manera empática con los otros nos permite reflexionar sobre nuestra propia existencia, en lo particular, sobre nuestras emociones para comprenderlas con mayor profundidad.

LA DECONSTRUCCIÓN DEL LENGUAJE Y LAS EMOCIONES DESDE LA MIRADA DE JACQUES DERRIDA.



Los aportes de Derrida, específicamente en su teoría deconstrucciónista, ofrece una postura crítica en cuanto a la relación entre lenguaje, razonamiento y emociones. El lenguaje para Derrida está estructurado a manera de un entramado de resignificaciones constantes e interminables, es decir, no se puede expresar la emocionalidad total a través del lenguaje[6]: "El lenguaje es un tejido de diferencias y aplazamientos; las emociones, al ser expresadas, están siempre sujetas a una interpretación que nunca llega a fijarse" (Derrida, 1967, p. 105). Para él, las emociones no se pueden cristalizar, sin embargo, si se pueden interpretar de manera provisional y momentánea que exige una constante reevaluación una vez que se traigan al presente por medio de la memoria.

[6] Este aspecto nos invita a pensarnos como seres incompletos, parciales que conceptualizamos la totalidad de las cosas como medio de comprensión, aunque esto nunca suceda, puesto que no podemos sentir, conocer o decir todo, siempre estará algo más

Conclusión

Comprender las emociones es un trabajo con distintas fases y actitudes, parte de la relación con alguien, un otro para ser escuchado, pasando a la interpretación narrativa que se manifiesta a través del lenguaje[7]. Mientras Ricoeur nos anuncia la importancia de la emocionalidad en la narrativa que interpreta cada persona, Stein destaca el papel de la empatía en el encuentro intersubjetivo, puesto que esta condición no solo nos permite comprender al otro, sino a nosotros mismos a partir del contacto relacional. Finalmente, Derrida nos abre la puerta a la no conclusión, es decir, la condición de que el lenguaje no expresa la totalidad de las emociones, hay algo más, de lo que no se habla o se puede explicar, por lo que queda inacabado, pero con la posibilidad de ser explorado.

Las emociones no se pueden cristalizar[8] en el lenguaje, puesto que es una *dymanis* -en el sentido Aristotélico-, una potencia de ser y cambio en las cosas, que no guarda en ningún momento la condición de *statikós* -aquello que es inmutable-, ya que esta solo es una idea que nos ayuda a tener estabilidad en el tiempo.

Los tres enfoques anteriores nos invitan a la reconsideración racional de las emociones, dejando de lado la creencia cultural de que son opuestos, para dar paso a una integración dialéctica que permanece y se re-crea, siendo fenómenos humanos que adquieren sentido para la experiencia humana en cada momento de la vida.

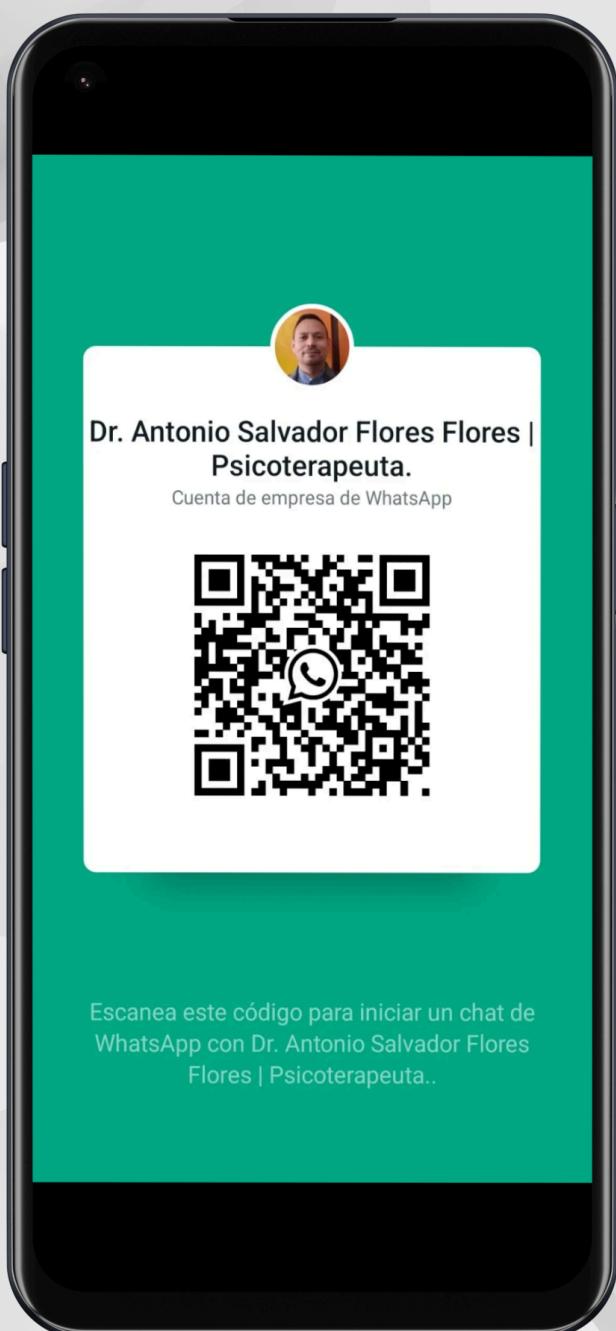
[7] Es importante considerar el cuerpo, pues este también cuenta una historia.

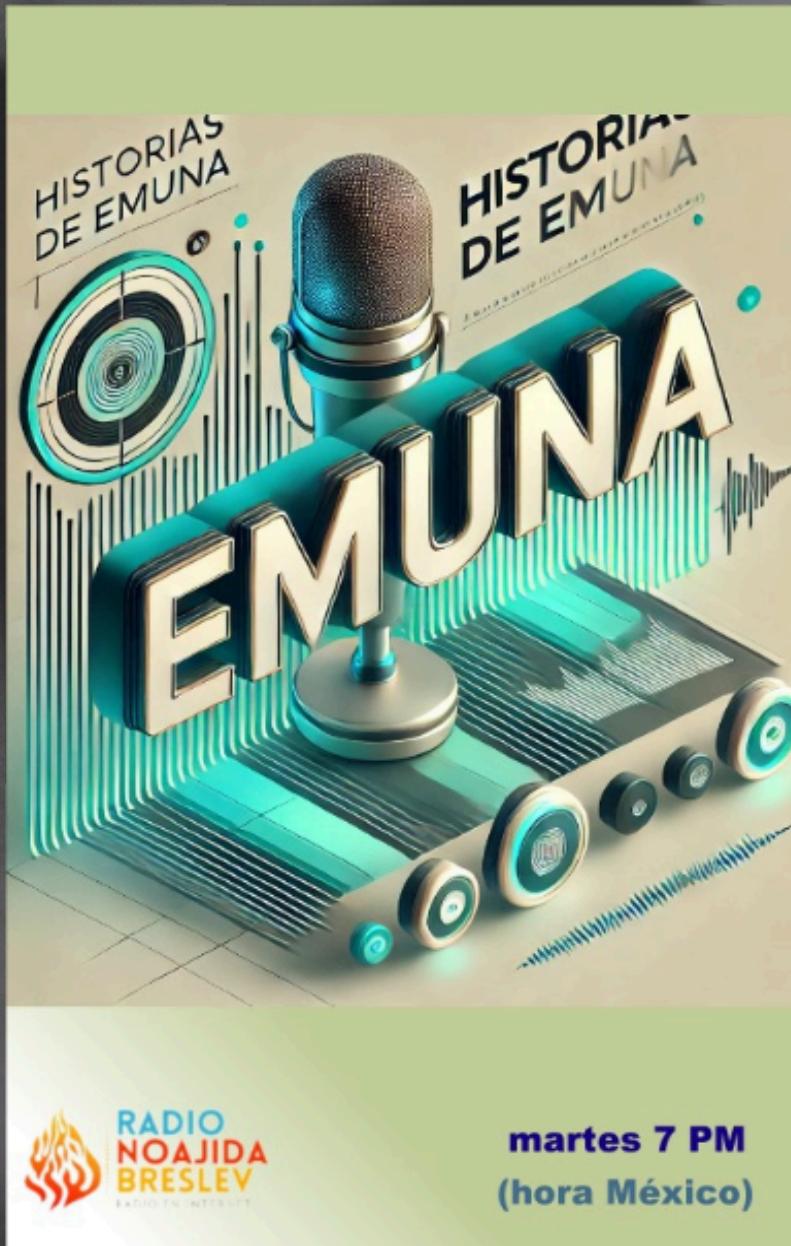
[8] El término de diferencia es lo que utiliza Derrida para explicar que los significados no son algo inmutable, todo lo contrario, aun en las emociones, los significados no están fijos en el lenguaje.

CONTACTO

TERAPIA

- **ON LINE**
- **PRESENCIAL (PUEBLA-MEXICO)**





martes 7 PM
(hora México)

Dr. Antonio Flores

“MI CAMINO COMO PACIENTE HACIA LOS CUIDADOS PALIATIVOS”



CARLA MILAGROS ZAPATA DEL MAR

Pregrado:

- UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA. AREQUIPA – PERU. Médica Cirujana.

Post grado:

- UNIVERSIDAD RICARDO PALMA. LIMA – PERU. Especialista en Geriatría.
- UNIVERSIDAD DE VALLADOLID. ESPAÑA – Master en Cuidados Paliativos.
- CLINICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA. PAMPLONA – ESPAÑA – Fellowship en Cuidados Paliativos

LABOR ASISTENCIAL

- UNIDAD DE CUIDADOS PALIATIVOS. INSTITUTO NACIONAL DE ENFERMEDADES NEOPLÁSICAS. LIMA-PERU. Médico Paliativista
- SERVICIO DE ATENCIÓN DOMICILIARIA ONCOCENTER. LIMA-PERU. Médico Paliativista

ASOCIACIONES MEDICAS

- Miembro Fundador de la Asociación Médica Peruana de Cuidados Paliativos
- Miembro de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos.
- Miembro de la Sociedad Navarra de Cuidados Paliativos.
- Miembro de la Sociedad Peruana de Geriatría.
- Miembro de la Sociedad Peruana de Neurología.

Reconocer el proceso de fin de vida permite ver las múltiples necesidades que surgen en este camino y aunque a simple vista puede parecer muy doloroso y cargado de sufrimiento, acompañado de la multidimensionalidad de los **Cuidados de Soporte (CS) y/o Cuidados Paliativos (CP)**, puede también ser un camino transformador y que nos permite reconocer la trascendencia de la vida, no solo del paciente sino también de todos quienes tenemos el honor de acompañarlo.

La evolución de toda enfermedad crónica va de la mano, en el tiempo, de la perdida de “funcionalidad”, es decir, la capacidad de ser independientes, de valeros por nosotros mismos hasta ser totalmente dependientes y llegar al final del camino, la muerte.

Al momento del diagnóstico de una enfermedad crónica solemos ser funcionalmente independientes: vamos caminando a la cita médica, gestionamos la consulta, tomamos nuestras medicinas, etc, etc... Con el tiempo y el deterioro orgánico causado por la enfermedad, condiciona que esa independencia vaya disminuyendo, esta pérdida de funcionalidad se ve notablemente en aquellos episodios de estrés orgánico (por ejemplo cuando se suma una neumonía, una fractura, un cuadro de deshidratación, etc, etc).

Si bien es cierto, posterior al tratamiento y cuidados solemos superamos esos episodios de estrés, no siempre logramos recuperar la funcionalidad que gozábamos antes de cada episodio, es así que ésta perdida funcional progresiva en el tiempo, de tal manera que semanas o días antes de morir, nos encontramos postrados en cama, necesitando ayuda para todas esas actividades básicas en nuestra vida diaria como comer, vestirnos, asearnos, movernos, y así poco a poco nos vamos apagando hasta finalmente morir.





Si bien es cierto q todo camino al final de la vida se caracteriza por esa pérdida de funcionalidad en el tiempo, pues no todas las enfermedades tienen una misma trayectoria. Algunas, como el cáncer (fuera del importante porcentaje de pacientes que actualmente logran curarse) presentan una perdida funcional constante y progresiva que puede durar entre años y meses; las enfermedades crónicas orgánicas (como la insuficiencia hepática, renal, cardiaca o pulmonar) tienen un curso más larvado y pueden durar años con episodios de agudos muy graves y cercanos a la muerte; de forma similar, las enfermedades neurodegenerativas (como las demencias, el Parkinson, la esclerosis lateral amiotrófica...) que en algunos casos pueden durar muchos años siendo casi total o totalmente dependientes.

Sea la trayectoria que sea, en camino al final de la vida tiene un último paso que nos lleva a la muerte, una verdad al momento, aún absoluta. Lo que inevitablemente nos condiciona a verla tarde o temprano, por nosotros mismos o por nuestros seres queridos.

¿Alguna vez hemos visto de cerca a la muerte?, ¿cómo la vemos? Ante la inevitabilidad de verla, ¿será posible tener una relación con ella? Y si la tengo, cómo es ésta?

Hace muchos años, la primera vez que vi la escultura de “El Beso de la Muerte” tuve una sensación de rechazo total a aquella imagen, definitivamente, fue una experiencia corta y muy desagradable. Al día de hoy, puedo decir que la experiencia de verla es muy distinta, aún no es agradable pero hoy logro verla y al hacerlo encuentro a un hombre completamente vulnerable siendo sostenido y quizá hasta protegido dentro de esas alas y que con un gesto, a mis ojos, compasivo, recibe un último o primer beso. Y es así como hoy puedo describir mi relación con la muerte.



“EL BESO DE LA MUERTE”
CEMENTERIO DE POBLENOU
BARCELONA, ESPAÑA 1930

En el proceso de toda enfermedad crónica existen cuatro momentos importantes: el diagnóstico (punto de partida), la situación de terminalidad irreversible (hito N°1), la situación de últimos días o agonía (hito N°2) y la muerte (meta o final del camino).

En el momento del diagnóstico los objetivos pueden estar determinados por el deseo de curar la enfermedad, como sucede con el cáncer o retrazar su evolución lo máximo posible como en las enfermedades orgánicas y degenerativas.

La situación de terminalidad es cuando se reconoce que la enfermedad crónica que hemos intentando curar o retrazar su progresión ha llegado a una situación irreversible, es decir ya no podemos detenerla y tampoco podemos evitar que siga avanzando, es “terminal”, lo que a su vez no significa que el paciente este muriendo en ese momento.

La situación de últimos días o de agonía, corresponde a los días y horas previos a la muerte.

Es un hito fundamental, desde la perspectiva de cuidados de soporte y cuidados paliativos, reconocer la “*situación de terminalidad irreversible*” puesto que los objetivos en el manejo de la enfermedad deberán adecuarse gradualmente a las necesidades del paciente. Es decir, si ya no puedo curar ni detener la evolución de la enfermedad, qué sí puedo hacer.

Se ha reconocido que los CP se pueden brindar desde el momento del diagnóstico de una enfermedad crónica, lo que actualmente se le denomina “**Cuidados de Soporte**” (CS) que al igual que los CP tienen el objetivo de **brindar la mejor calidad de vida al paciente y su familia** por medio del control de síntomas físicos, psicológicos, espirituales y sociales. A diferencia de los CP, los CS se pueden brindar al mismo tiempo en el que el paciente recibe el tratamiento específico para controlar o retrazar la evolución de su enfermedad, es decir antes de llegar a la “terminalidad”. En la terminalidad, los CP van adecuando las terapias de manejo en función a las necesidades propias de cada paciente en el contexto de una enfermedad que se sabe va a progresar irreversiblemente.



Tenemos a Pedro y a Juan ingresados en emergencia, ambos tienen demencia. Pedro fue diagnosticado hace dos años, Pedro se cambia, se asea, se alimenta solo y suele salir de paseo con sus hijas, ocasionalmente desconoce a sus hijas y no recuerda su dirección o teléfono. Juan fue diagnosticado hace 8 años, vive postrado en cama, tiene la mirada perdida, no habla, desde hace un mes empezo a atorase con la comida y es la tercera vez en dos meses que ingresa a emergencia, su demencia es “terminal”. Ambos tienen neumonia, y necesitan oxígeno; Juan tiene tambien su función renal deteriorada, de ingresar a una unidad de cuidados intensivos (UCI) estaría solo, conectado a multiples monitores, lejos de su familia y aun así podría fallecer. Pedro no tiene compromiso en otros órganos, si ingresa a UCI, estaría solo, pero sus probabilidades de sobrevivir son altas, con terapia física y soporte nutricional podría recuperar parte de la funcionalidad que tenía antes y seguir disfrutando de su vida. Si bien Juan no entrará a UCI, no le faltará soporte de oxígeno, tampoco se suspenderán los antibioticos, si lo necesita se le dará medicación para el dolor, se le cuidará y atenderá como merece, y posiblemente fallezca rodeado de su familia y en paz. Estas diferencias en los abordajes se denomina “Adecuación Terapeútica”, darle a cada uno lo que necesita.

Es verdad que la terminalidad es un camino lleno de incertidumbre, los síntomas que el paciente ya presentaba pueden intensificarse y ocasionalmente aparecen otros, al mismo tiempo surge el impacto emocional al reconocer que se acerca el final. En muchas ocasiones el peso de los síntomas físicos, psicológicos, espirituales y sociales que llevan cargando durante el curso de la enfermedad comprometen su “sentido de vida” y la dignidad del paciente, surgiendo el deseo de adelantar la muerte. El acompañamiento de los CS/CP controlando esa carga de síntomas no solo aligera el paso sino que permite encontrar un nuevo sentido de nuestra vida y con éste el reconocimiento de nuestro legado que nos mantendrá vivos en la memoria de otros.

Sentados ahí, frente a frente, de carne y hueso, vulnerables en esa humanidad compartida, el médico/personal de salud y su paciente/familiar donde lo único que nos hace diferentes es lo que cada uno ha aprendido en su vida. Reconocernos ahí, juntos, humanos, dignos, merecedores de respeto, amor, cuidado y compasión, es fundamental para el acompañamiento al final de vida. Desde esta horizontalidad, la vulnerabilidad le permite al paciente mostrar sus necesidades, es ahí cuando empieza a hacerse cargo de ellas y se empoderamos de su propia vida.

Hasta aquí vamos viendo algunas luces en este camino que parecía sombrío. Los CS/CP que nos permiten controlar los síntomas para poder VIVIR, disfrutar el resto del camino y también tenemos a la “Planificación Anticipada de Cuidados”, un proceso que tiene por objetivo hacer prevalecer la autonomía del paciente, donde el paciente puede indicar como quiere que se le trate, acompañe o ayude en su proceso de fin de vida, según sus valores, prioridades y principios.

Entonces, qué necesito hacer/ser para garantizar mi ¿AUTONOMIA?, para tener o cumplir mi VOLUNTAD ¿ANTICIPADA? para garantizar mi acceso a una ¿ATENCION PALIATIVA oportuna?. Edith Eger en su novela “La Bailarina de Auschwith” dice: **“No puedo cambiar el pasado. Pero puedo salvar una vida: LA MIA”**.



LA VIDA: UN ADIÓS CONSTANTE QUE NOS INVITA A VIVIR CON SENTIDO



**ANA CECILIA MENA
MUÑIZ**

- Abogada.
- Asesora en asuntos políticos.
- Consejera en Logoterapia y Análisis Existencial.
- Tanatóloga.
- Business Coach.
- Especialista en Filosofía para niños.
- Docente.
- Creadora de Cibersentido.
- Autora del libro *Duelos al atardecer*.
- Directora de la Revista San Rafael.
- Creadora del Programa Estado Detox.

El ser humano, en su esencia más profunda, está llamado a enfrentar lo efímero de su existencia. La vida, como bien decía Viktor Frankl, no es más que un continuo morir, un constante decir adiós. Nos resistimos a aceptar esta verdad porque en ella se esconde una paradoja: es precisamente la finitud lo que le da sentido a nuestra vida. Si pudiéramos postergar cualquier decisión o acción de manera indefinida, nos veríamos arrastrados por una inercia peligrosa, una parálisis existencial que nos robaría la urgencia de vivir, de resolver, de crear. Pero la muerte, ese punto final del adiós constante, actúa como una brújula que nos recuerda que la vida no puede esperar.

En este contexto, surge una pregunta inquietante: ***¿Cuántos de nosotros estamos realmente viviendo nuestra propia vida?*** Viktor Frankl lo señaló con aguda precisión: hay personas que sufren porque todavía ni siquiera han empezado a vivir.

La rutina, el miedo al fracaso o el conformismo nos pueden convertir en prisioneros de una vida sin sentido. Y, sin embargo, la vida nos ofrece continuamente oportunidades para dotarla de propósito.

Cada día, cada instante, es una invitación a construir algo significativo, algo que nos haga sentir orgullosos, algo que se convierta en un monumento personal que nadie pueda borrar.



EL CEMENTERIO: EL LUGAR MÁS RICO DEL PLANETA



En una charla, el coach Juan Vereck ilustró esta idea con una imagen poderosa: el cementerio es el lugar más rico del planeta. Allí reposan sueños que nunca se concretaron, ideas que jamás vieron la luz, metas que se quedaron a medio camino. No porque la vida no haya ofrecido oportunidades, sino porque quienes las portaban decidieron postergarlas, atrapados por la inercia de lo cotidiano. La riqueza de esos sueños no cumplidos es una pérdida incalculable, una lección silenciosa que nos grita la importancia de actuar, de atrevernos a vivir nuestra propia vida antes de que sea demasiado tarde.



VIVIR CON PROPÓSITO: EL LEGADO DE NUESTRA EXISTENCIA

Aceptar que la vida es esencialmente pasajera no significa rendirse al vacío, sino todo lo contrario: significa llenarla de significado. Como Frankl nos enseñó, el sentido de la vida no está predefinido, sino que se encuentra en las decisiones que tomamos, en las relaciones que cultivamos, en los valores que defendemos.

El reto está en no dejar que las oportunidades pasen de largo. En no esperar al momento perfecto, porque ese momento quizás nunca llegue. La vida nos está hablando, ofreciéndonos un sentido de una manera u otra. **¿Estamos dispuestos a escuchar? ¿Estamos dispuestos a actuar?**

UN ADIÓS QUE NOS INVITA A DECIR SÍ

La vida es, en última instancia, un adiós constante. Pero no debemos ver este adiós como una pérdida, sino como una oportunidad para decir sí: sí al amor, sí a los sueños, sí a los desafíos. En cada despedida hay una invitación a crear, a construir, a vivir. Y al final, cuando el último adiós llegue, que podamos mirar hacia atrás y decir, con la serenidad de quien ha vivido plenamente: "Mi vida fue un monumento, y nadie podrá desaparecerlo".



HORizontes
LITERARIOS
DE SAN RAÚL



BOOK SALE



Uruguay: Librería Renart (en UCUDAL)

Argentina: Librería Ed. Akadia Paraguay 2065
(CABA)



Código QR



**"No se puede seguir siendo el mismo sin cambiar.
Y, al cambiar, uno a su vez se reconoce como el
mismo, pero cambiante y cambiado (...)"**

Roberto Juan Mucci

¿Qué es la Logoterapia?



*Disponible
Amazon - Kindle*



Dr. Roberto Juan Mucci

LOGOPOLÍTICA

Dimensión social y política
de la Logoterapia



Editorial Guadalupe



Editorial Guadalupe

BOOK SALE



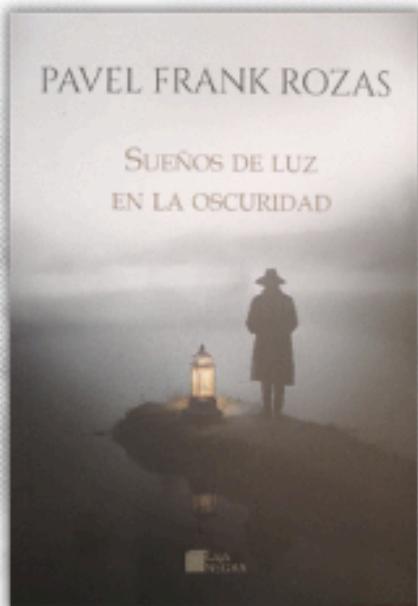
Una aventura musical y espiritual

MARIELA HEROУ

amazon kindle



BOOK SALE



Adquiere tu libro



PERÚ

LIBRERÍA LOS HERALDOS
LIBRERIA EL VIRREY



+51 930 137 342
+51 991 111 595

SUSANA CESANELLI

La maravillosa irrepetibilidad de la existencia



EDITORIAL ARMERÍAS

DISPONIBLE
Amazon!



**SUSANA
CESANELLI**

La tanta de la vida es ser uno mismo. Para mí, decirnos nos ponemos, las cosas y situaciones las disponemos por presencia, para que lleguen a ser lo que somos 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 sucede 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 saber oportunamente.

El comienzo del "autoconocimiento" comienza por la "autoobservación". Somos seres relacionales. Cada gesto, palabra y acto lleva la impronta de quienes ser. Esos demás, a manera de "espejos" reflejan "quién soy" del otro. Brindándonos su mirada, "espejándonos para seguir abriendo y懂得endo cada vez más nuestra esencia". Respondiendo a las tres preguntas claves: ¿quién soy?, ¿quién soy 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 sistemático de la mediación familiar; en la Comisión de Niñez y Adolescencia en riesgo del Arzobispado de Buenos Aires. Se desempeñó en el Servicio de Psicopatología del Hospital Sánzjanni, en gabinetes psicopedagógicos para estudiantes adolescentes, y coordinó talleres de reflexión para personas adultas mayores. Es miembro de la Fraternidad Laios Dominicana y miembro del Centro de Estudio, Docencia e Investigación en Terapia Relacionalística (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 declaradora espiritual 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. Caselli, 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.



Editorial Guadalupe



Por amor a la vida / Dr. Roberto Juan Mucci

Dr. Roberto Juan Mucci

Por amor a la vida

- La Logoterapia en la vida cotidiana -



Dr. Roberto Juan Mucci

Logoterapia, Solidaridad y sentido

Una investigación empírica sobre la relación
entre el ocuparse de los demás
y el sentido de vida personal y social.



Disponible
Amazon - Kindle

177° ENCUENTRO INTERNACIONAL DE LOGOTERAPIA



“Organizado por la Red Internacional de
Logoterapeutas”

Sábado 30 de
Noviembre de 2024

12 hrs Perú

14 hrs Argentina

18 hrs Suiza

Aportaciones a la Logoterapia desde Perú y Suiza



Eliana
Cevallos

Libro: "De regreso
al sentido común.
Hacia la paz
interior"



Alejandro
Salomón Paredes

Libro:
"Logoterapia para
parejas.
Antropología,
actitud y método".



Transmisión por Facebook:

Red internacional de
Logoterapeutas

Actividad Gratuita.

ZOOM. Cupo limitado

ID: 83413965888

Código: VFrankl

178° ENCUENTRO INTERNACIONAL DE LOGOTERAPIA



“Organizado por la Red Internacional de
Logoterapeutas”

Sábado 7 de
Diciembre de 2024

5 pm México

8 pm Argentina

Aportaciones a la Logoterapia desde México



Mtro. David Rodríguez

Fuentes.

Libro: Desgarro Interior. El
punto crítico de llegar a ser
uno mismo



Transmisión por Facebook:

Red internacional de
Logoterapeutas

ZOOM. Cupo limitado

ID: 83413965888

Código: VFrankl

Actividad Gratuita.



Sentido de Vida

*Un programa
conducido por
expertos*

*Te ayudamos a conocerte mejor,
reconocer tu potencial
y aliviar tus heridas*

LA
V
RADIO

Por:

 **LIVE** /LaVisiónATL

 LaVisionRadio.net

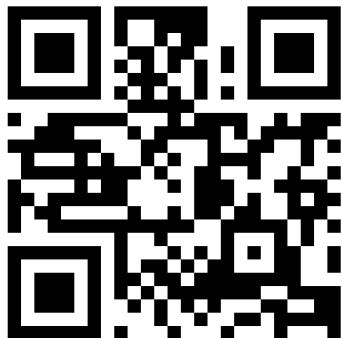
SUSCRÍBETE

¡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.

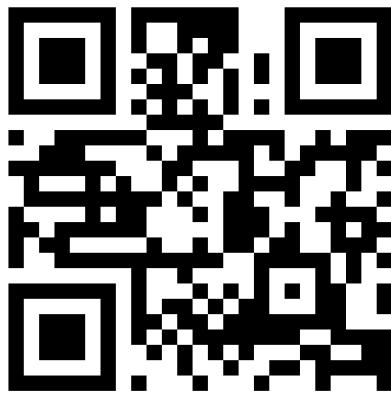
Envuelve mi camino con tus alas. Que tus manos sanadoras me resguarden, y en cada paso, tu presencia sea mi guarda.

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

Amén.



www.revistasanrafael.com

DIRECTORA: ANA CECILIA MENA MUÑIZ