

Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

- **VIKTOR EMIL FRANKL: UN JOB CONTEMPORÁNEO**
Ricardo Joaquín Sardi
- **APRENDIENDO A ENVEJECER**
Lucetta Fernández
- **LA FENOMENOLOGÍA EN LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA.**
Adriana Servín Figueroa
- **EL DILEMA DE LA FELICIDAD: CUANDO PENSAR DEMASIADO TE IMPIDE SER FELIZ**
Gabriela Guzmán Arnaud
- **VOLVER A EMPEZAR: EL ARTE DE ENCONTRAR SENTIDO EN LA VIDA**
Patricia Velasco Sumarriva
- **HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL**



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

En esta duodécima edición de la Revista San Rafael, les damos la bienvenida a un espacio de reflexión profunda y humana, donde convergen voces y experiencias de distintos rincones del mundo. Cada colaborador nos ofrece una perspectiva única y valiosa sobre el complejo entramado de la vida, la conexión humana y los valores que nos impulsan y transforman.

Desde **Argentina**, tenemos el honor de compartir el artículo **"Viktor Emil Frankl: un Job contemporáneo"**, escrito por el Dr. Ricardo Joaquín Sardi y publicado originalmente en el Diario Los Andes el 12 de septiembre de 1997. Con su autorización, hoy les presentamos este valioso tesoro. ¡Gracias, doctor, por su confianza y apoyo!

Desde **República Dominicana**, la talentosa y encantadora **Lucetta Fernández** nos invita a la reflexión con **"Aprendiendo a envejecer"**, un artículo que nos anima a vivir cada etapa de la vida plenamente, explorándola, disfrutándola y extrayendo sabiduría tanto de los momentos mágicos como de los desafiantes.

Desde **México**, contamos con el valioso aporte de nuestra querida **Adriana Servín Figueroa**, quien nos ofrece una profunda enseñanza en **"La fenomenología en la práctica de la psicoterapia"**. En su artículo, nos muestra cómo esta perspectiva permite comprender la existencia única de cada paciente sin juzgar ni categorizar, sino simplemente abriéndose a "lo que es", para construir desde ahí la relación psicoterapeuta-cliente como un proceso de crecimiento. Desde **España**, **Gabriela Guzmán Arnaud** nos comparte su enfoque sobre **"El dilema de la felicidad: cuando pensar demasiado te impide ser feliz"**. A través de su artículo, nos invita a reflexionar sobre cómo podemos alcanzar la felicidad perdernos en su búsqueda. La respuesta que nos brinda es, sencillamente, maravillosa.

También contamos desde **Perú** con la colaboración de **Patricia Velasco Sumarriva**, quien nos ofrece **"Volver a empezar: el arte de encontrar sentido en la vida"**. En su reflexión, nos recuerda que la vida es una sola, pero está llena de oportunidades para reinventarnos y construir un nuevo camino con significado.

En nuestra sección **Horizontes Literarios de San Rafael**, les presentamos una cuidadosa selección de libros que invitan a la reflexión, el aprendizaje y la conexión con lo esencial. En esta edición, destacamos obras del Dr. Marco Di Segni, Susana Cesanelli, Pavel Frank Rozas y Judith Colina Vega.

Como parte de nuestro compromiso con la comunidad, **los invitamos a sintonizar el programa "Sentido de Vida", transmitido todos los sábados de 10:00 a.m. a 12:00 p.m. (hora de Atlanta) a través de YouTube en el canal @sentidodevida-atlanta**. En este espacio, exploramos las grandes preguntas de la existencia y ofrecemos herramientas valiosas para construir una vida con propósito.

Además, los animamos a inscribirse en las siguientes **formaciones**:

- Diplomado Virtual sobre Relaciones de Pareja y Familia impartido por ILAE – Instituto de Logoterapia y Análisis Existencial Atlanta (inicio en mayo).
- Curso de Acompañamiento Familiar, organizado por el Instituto para la Familia.
- Curso "Logovivir: transformemos el sufrimiento en sentido, hablemos de suicidio", organizado por CELOP – Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica

Todos los detalles están disponibles dentro de la revista.

Finalmente, les recordamos seguirnos en **nuestra página web www.revistasanrafael.com**, en nuestro podcast **Revista San Rafael (disponible en Spotify)**, y en **nuestro canal de YouTube [@RevistaSanRafael](https://www.youtube.com/@RevistaSanRafael)** para mantenerse al día con nuestras publicaciones, proyectos y contenidos.

Gracias por ser parte de este camino hacia un mundo con más sentido. ¡Sigamos construyendo juntos!



CONTENIDO



03 VIKTOR EMIL FRANKL: UN JOB CONTEMPORÁNEO

09 APRENDIENDO A ENVEJECER

17 LA FENOMENOLOGÍA EN LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA.

24 EL DILEMA DE LA FELICIDAD: CUANDO PENSAR DEMASIADO TE IMPIDE SER FELIZ

33 VOLVER A EMPEZAR: EL ARTE DE ENCONTRAR SENTIDO EN LA VIDA

37 HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.

Viktor Emil Frankl: un Job contemporáneo

Por Ricardo Joaquín Sardi

Miembro de Honra Sociedad Latinoamericana de Logoterapia.

A los noventa y dos años de edad ha fallecido en Viena el 2 de setiembre el creador de la logoterapia (psicología del sentido de la vida), denominada la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia, después del psicoanálisis de Sigmund Freud y de la psicología individual de Alfred Adler.



El doctor Viktor Emil Frankl, junto al autor de la nota, doctor Ricardo Joaquín Sardi.

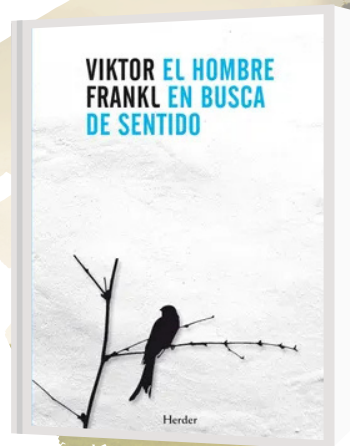
Nacido en 1905, tempranamente orienta su vocación por los temas humanísticos y existenciales, comenzando una relación epistolar con Freud, a quien envía un trabajo científico sobre el origen psíquico de la mímica de afirmación y negación. Esta colaboración la encuentra Freud con la suficiente consistencia como para recomendar su publicación en la Revista Internacional de Psicoanálisis en el año 1924, Frankl tenía 19 años.

Estudia medicina, colabora con A. Adler, y en 1929 sienta las bases de su método analítico-existencial. Se recibe de médico en 1930. Se especializa en Neurología y Psiquiatría. Cuando comienza la persecución antisemita, es internado en campos de concentración, junto con su esposa Emmy Grosser (Tilly), embarazada y forzada a abortar, corriendo la misma suerte su padre Gabriel, su madre Elsa Lion, su hermano Walter y su cuñada.

Su hermana Estela había escapado a Australia. Todos sus familiares, excepto ella, fallecen en el holocausto.

De tal modo, relata que cuando es liberado y retorna a Viena “ ¡ nadie me estaba esperando; “

“Experimentum cruci” denomina Frankl las vivencias de su internación en el Lager, que destila en un texto publicado con el título de “Un psicólogo en el campo de concentración” , que en sus primeras ediciones en vez del nombre del autor lleva un número , el 119.104, el número de prisionero de guerra de Frankl . “Me decidí a publicarlo en forma anónima, porque quise ser libre para hablar sin ninguna inhibición”. Es un testimonio que ahora se encuentra editado por Herder como “El hombre en busca de sentido” , destacándose reveladoramente en él ni un asomo de afán revanchista, ni encono odioso, ni resentimiento vengativo .



Es asombroso comprobar lo que la lectura de ese libro produce en muchas personas, verdaderas metanoias, reforzando la convicción que existe la llamada “auto-biblio-logoterapia”, fenómeno ampliamente investigado por el maestro Javier Estrada, quien llegó a entrevistar al propio Frankl inquiriendo por la fuerza de ese texto que su autor dictó de corrido, sin pausas , mientras tres mecanógrafos se turnaban en escribir. De ese libro, cuando el matrimonio Frankl visitó a Karl Jaspers en Suiza comentó el gran filósofo : “ Ese librito suyo, Dr. Frankl , es uno de los grandes libros de la humanidad”.

La logoterapia no se origina en los campos de concentración , pero sí obtiene en ellos su convalidación.

Las tesis franklianas tienen una dramática confirmación: la vida del hombre tiene sentido aun en las situaciones más extremas , más difíciles , más aniquilantes , en las llamadas por Jaspers situaciones-límite.

Hasta el momento de exhalar su último suspiro , insiste Frankl, el hombre decide lo que es.

Producida su liberación en 1945, de regreso de haber sido un testigo viviente de lo peor que es capaz de hacer el hombre (sólo sobrevivió 1 de cada 29 internados en los campos) que había enfrentado con la firme determinación de “ no me arrojaré a la alambrada electrificada” , incluso “ una vez estuve delante de Eichmann cara a cara y otra vez delante de Mengele mirándolo a los ojos” , retoma su trabajo como médico, publica libros y en 1947 se casa con Eleonore Schwindt (Elly), su matrimonio “ecuménico” donde nacerá su hija Gabriele.



También fue de los primeros en advertir sobre las neurosis colectivas y sobre los peligros crecientes que acechan a la humanidad.

Así terminó una de sus conferencias :
“Desde Auschwitz ya sabemos de lo que el hombre es capaz. Desde Hiroshima ya sabemos lo que está en juego”.

En 1954 visita la Republica Argentina por primera vez , invitado por César Castillo, Jorge David y Acevedo Sojo sorprendiéndose por el conocimiento y difusión en el país de la logoterapia , retornando varias veces, porque tal como le gustaba decir : “ Es donde mejor me siento comprendido” . Se forma en ese año la primera Sociedad Argentina de Logoterapia Existencial con la presidencia de Frankl.

En 1986 llega a Mendoza para presidir el Primer Congreso Argentino de Logoterapia , con su esposa Elly , de quien se dijo que era el calor que acompaña la luz, y como buen montañés, viniendo del aeropuerto y mirando los cerros , me preguntaba ávidamente si se podía ver el Aconcagua desde la ciudad.



En ocasión de recibir por parte del intendente Rivera la designación de Ciudadano Ilustre, declara a Mendoza “Capital de la Logoterapia” argentina, donde recibe varias distinciones y los doctorados Honoris Causa de cuatro universidades (fue doctorado de casi treinta universidades del mundo) . La reciprocidad de esa estimación se aprecia en carta a O. Lazarte del 21/12/83: “ Es preciso que los argentinos lleven (al IV Congreso Mundial de Logoterapia) el fresco viento de Latinoamérica”.

Era una personalidad curiosa y multifacética: así como había escrito una obra de teatro, distendido y risueño en casa de Juan Alberto Etcheverry pidió un órgano electrónico y nos regocijó ejecutando tangos, incluso uno de su autoría.

Gustaba de hacer caricaturas , practicaba alpinismo y era piloto de avión.

En lo que se sentía frustrado: en no haber podido escribir nunca un salmo, y se consolaba diciendo que era psiquiatra y no salmista.

El resumen más sintético que daba de la logoterapia era que consistía en una educación para la responsabilidad. En Porto Alegre, 1984 decía que ya existía una estatua de la libertad en E.E.U.U y que faltaba construir una estatua de la Responsabilidad en algún lugar de Latinoamérica.

Ella Mayer, a quien entrevisté personalmente , había sido compañera de barraca en prisión de la esposa de Frankl. Tilly, y me refería que siempre aseguraba que su esposo iba a sobrevivir “ porque él no tiene hambre de acá (tocándose el estómago)sino que tiene hambre de acá (tocándose la cabeza)”.

Toda su existencia fue consagrada al servicio de los demás y sintetizó su vida y su teoría de un modo que marcó derroteros permanentes para los que hemos sido sus seguidores.

“He encontrado el sentido de mi vida ayudando a los demás a encontrar el sentido de las suyas”.

En él creo que se confirma lo que afirmaba Bergson: “ Hay vidas que por sí mismas constituyen un llamado”.



LOS ANDES

FUNDADO EL 20 DE OCTUBRE DE 1882 POR EL DR. ADOLFO CALLI

 DIRECTOR:
JORGE ENRIQUE OVIEDO

 SAN MARTÍN 1049
5500 - MENDOZA, ARGENTINA

 Teléfono 202222
Fax 202011 • Telex 253329
Y Fax Remesas 491218
http://www.losandes.net

OPINIÓN

Viktor Emil Frankl: un Job contemporáneo

 POR RICARDO
JOAQUÍN SARDI (*)

A los noventa y dos años de edad ha fallecido en Viena el 2 de septiembre el creador de la logoterapia (psicología del sentido de la vida), denominada la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia, después del psicoanálisis de Sigmund Freud y de la psicología individual de Alfred Adler.

Nacido en 1905, tempranamente orienta su vocación por los temas humanísticos y existenciales, comenzando una relación epistolar con Freud, a quien envía un trabajo científico sobre el origen psíquico de la música de afirmación y negación. Esta colaboración la encuentra Freud con la suficiente consistencia como para recomendar su publicación en la Revista Internacional de Psicoanálisis en el año 1924. Frankl tenía 19 años.

Estudia medicina, colabora con A. Adler, y en 1929 sienta las bases de su método analítico-existencial. Se recibe de médico en 1930. Se especializa en Neurología y Psiquiatría. Cuando comienza la persecución antisemita, es internado en campos de concentración, junto con su esposa Emmy Grosser (Tilly), embarazada y forzada a abortar, corriendo la misma suerte su padre Gabriel, su madre Elsa Lion, su hermano Walter y su cuñada.

Su hermana Estela había escapado a Australia. Todos sus familiares, excepto ella, fallecen en el holocausto.

De tal modo, relata que cuando es liberado y retorna a Viena "nadie me estaba esperando".

"Experimentum crucis" denomina Frankl las vicissitudes de su internación en el Lager, que describe en un texto publicado con el título de "Un psicólogo en el campo de concentración", que en sus primeras ediciones en vez del nombre del autor lleva un número, el 119.104, el número de prisionero de guerra de Frankl. "Me decidí a publicarlo en forma anónima, porque quise ser libre para hablar sin ninguna inhibición". Es un testimonio que ahora se encuentra editado por Hilder como "El hombre en busca de sentido", destacándose reveladoramente en él un asomo de afán revanchista, ni encono odioso, ni resentimiento vengativo. Es asombroso comprobar lo que la lectura de ese libro produce en muchas personas, verdaderas metanotas, reforzando la convicción que existe la llamada "auto-biblia-logoterapia", fenómeno ampliamente investigado por el maestro Javier Estrada, quien llegó a entrevistar al propio Frankl inquiriendo por la fuerza de ese texto que su autor dictó de corrido, sin pausas, mientras tres mecanógrafos se turnaban en escribir. De ese libro, cuando el matrimonio Frankl visitó a Karl Jaspers en Suiza comentó el gran filósofo: "Ese librito supo, Dr. Frankl, es uno de los grandes libros de la humanidad".

La logoterapia no se origina en los campos de concentración, pero sí



El doctor Viktor Emil Frankl, junto al autor de la nota, doctor Ricardo Joaquín Sardi.

obtiene en ellos su convalidación. Las tesis franklinas tienen una dramática confirmación: la vida del hombre tiene sentido aun en las situaciones más extremas, más difíciles, más angustiantes, en las llamadas por Jaspers situaciones-límite.

Hasta el momento de exhalar su último suspiro, insiste Frankl, el hombre decide lo que es.

Producida su liberación en 1945, de regreso de haber sido un testigo viviente de lo peor que es capaz de hacer el hombre (sólo sobrevivió 1 de cada 29 internados en los campos) que había enfrentado con la firme determinación de "no me arrojé a la alambrada electrificada", incluso "una vez estuve delante de Eichmann cara a cara y otra vez delante de Mengele mirándolo a los ojos", retoma su trabajo como médico, publica libros y en 1947 se casa con Eleonore Schwindt (Elly), su matrimonio "ecuménico" donde nació su hija Gabriele.

También fue de los primeros en advertir sobre las neurosis colectivas y sobre los peligros crecientes que acechan a la humanidad.

Así terminó una de sus conferencias: "Desde Auschwitz ya sabemos de lo que el hombre es capaz. Desde Hiroshima ya sabemos lo que está en juego".

En 1954 visita la República Argentina por primera vez, invitado por César Castillo, Jorge David y Acevedo. Solo sorprenderse por el conocimiento y difusión en el país de la logoterapia, retornando varias veces, porque tal como le gustaba decir: "Es donde mejor me siento comprendido". Se forma en ese año la primera Sociedad Argentina de Logoterapia Existencial con la presidencia de Frankl.

En 1986 llega a Mendoza para presidir el Primer Congreso Argentino de Logoterapia, con su esposa Elly, de quien se dijo que era el calor que acompaña la luz, y como buen montañés, viniendo del aeropuerto y mirando a los cerros, me preguntaba ávidamente si se podía ver el Aconcagua desde la ciudad.

En ocasión de recibir por parte del Intendente Rivera la designación de

Ciudadano Ilustre, declara a Mendoza "Capital de la Logoterapia" argentina, donde recibe varias distinciones y los doctorados Honoris Causa de cuatro universidades (fue doctorado de casi treinta universidades del mundo). La reciprocidad de esa estimación se aprecia en carta a O. Lazarte del 21/12/83: "Es preciso que los argentinos lleven (al IV Congreso Mundial de Logoterapia) el fresco viento de Latinoamérica".

Era una personalidad curiosa y multifacética; así como había escrito una obra de teatro, distendido y riéndose en casa de Juan Alberto Etcheverry pitó un órgano electrónico y nos regocijó ejecutando tangos, incluso uno de su autoría. Gustaba de hacer caricaturas, practicaba alpinismo y era piloto de avión.

En lo que se sentía frustrado: en no haber podido escribir nunca un salmo, y se consolaba diciendo que era psiquista y no salmista.

El resumen más sintético que daba de la logoterapia era que consistía en una educación para la responsabilidad. En Porto Alegre, en 1984 decía que ya existía una estatua de la Libertad en EE.UU. y que faltaba construir una estatua de la Responsabilidad en algún lugar de Latinoamérica.

Ella Mayer, a quien entrevisté personalmente, había sido compañera de barraca en prisión de la esposa de Frankl, Tilly, y me refería que siempre aseguraba que su esposo iba a sobrevivir "porque él no tiene hambre de acá (tocándose el estómago) sino que tiene hambre de acá (tocándose la cabeza)".

Toda su existencia fue consagrada al servicio de los demás y sintetizó su vida y su teoría de un modo que marcó derroteros permanentes para los que hemos sido sus seguidores.

"He encontrado el sentido de mi vida ayudando a los demás a encontrar el sentido de las suyas".

En el croce que se confirma lo que afirmaba Bergson: "Hay vidas que por sí mismas constituyen un llamado".

(*) Miembro de Honra
Sociedad Latinoamericana
de Logoterapia



APRENDIENDO A ENVEJECER



DOCTORA LUCETTA FERNÁNDEZ.

- Consejera en Logoterapia.
- Tanatóloga.
- Coach de Vida y ejecutiva.
- Directora Sociedad Dominicana Logoterapia y Tanatología.
- Conductora programa radial Chispas de Vida.
- Conductora programa Sentido de Vida.
- Profesora Instituto Sentido de Vida Atlanta, Georgia.

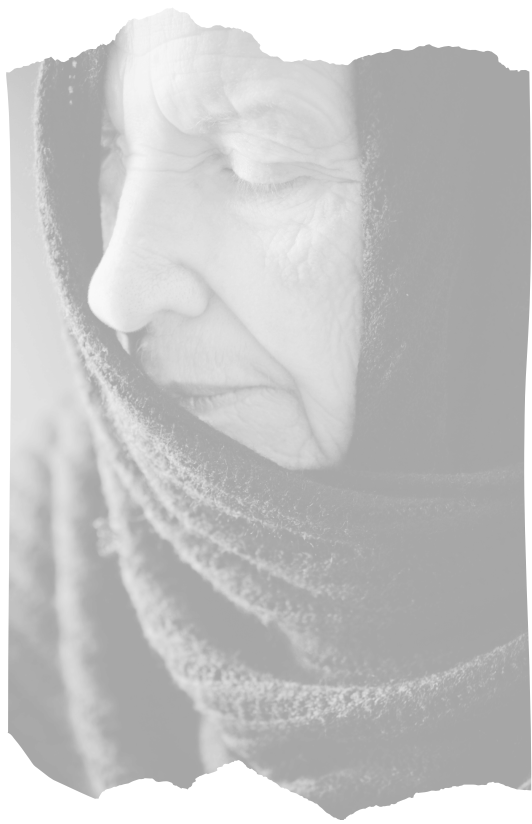
Para una inmensa mayoría no es grato pensar en la vejez. Esta aseveración surge de mi día a día, de los pacientes que atiendo, de la conversación entre amigos y familiares, se siente cierta incomodidad cuando se entabla algún tema al respecto, otras veces cuando nos miramos y notamos el paso de los años, cuando los hijos crecen, se van, y de repente tomamos conciencia del paso del tiempo.

Proceso evolutivo, ineludible del ser humano: nacer, crecer, desarrollarnos, reproducirnos, envejecer y partir. Nos guste o no, lo aceptemos o no, la existencia terrenal esta sellada por lo antes expuesto.

Dado lo anterior, pienso que uno de nuestros grandes aprendizajes necesita ser aprender a vivir cada etapa de la vida. Atravesar cada una de ellas sin querer acortarlas ni extenderlas.

Explorarlas, disfrutarlas, aprovechar sus momentos mágicos y sus momentos de tristeza, sacarle partido a cada diferente situación que se presenta, y cuando llegue el momento de pasar a la siguiente, saber cerrarla. El punto neurálgico con la vejez, es que sabemos en nuestro interior que es la antesala del viaje, luego de ahí no hay más en este plano terrenal.

El saberse o pensarse anciano tiende a provocar miedo, angustia e inseguridades, muchas veces acompañadas de una sensación inmensa de abandono. Nos asaltan por lo regular pensamientos que alimentan estas emociones causando mucha inquietud, provocando en muchos de nosotros la inclinación de estirar la etapa de la adultez, intentando engañosamente no cruzar un puente que al final de cuentas es inevitable. Entonces, hay que aprender a envejecer.





Siempre he sostenido que la zapata de una buena ancianidad se encuentra en las etapas anteriores, y esto con muy pocas excepciones. De ahí la importancia de haber vivido una vida en base al sentido y no en la vaciedad, de haber llenado nuestros días con actos valiosos y trascendentes. Es el sentido de vida y los actos valiosos dirigidos hacia algo, hacia alguien, orientados y respondiendo a valores, lo que nos servirán de soporte en esa etapa de la vida, además lógicamente de la forma en que hemos ido cuidando nuestro órgano psicofísico, y la importancia que hayamos dado o no a enriquecer nuestro mundo interior.

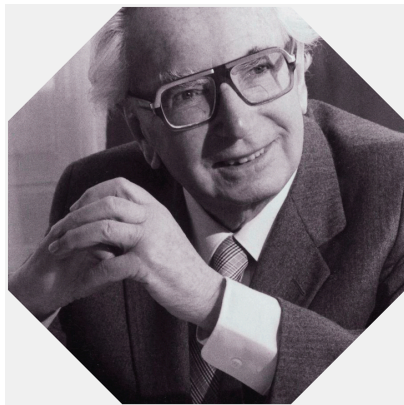
Por lo tanto hay que comenzar a realizar y dar forma al trabajo desde antes, dándole continuidad sin descuidarlo cuando se está inmerso ya en dicha etapa. Hay un refrán que nos recuerda que “nadie se muere la víspera”, por lo tanto necesitamos seguir haciendo la tarea, viviendo en la medida de lo posible una ancianidad activa, productiva y digna hasta el último segundo de existencia.

Y para reafirmar más aun la idea anterior, les comento que los científicos de la Universidad de Harvard han llegado a la conclusión de que las personas conservan intactas sus facultades mentales hasta alrededor de los 70 años, y un 30 por ciento llega sin ningún problema hasta alrededor de los 80 o 90. Al mismo tiempo

revelan que es de gran influencia para lograr esto el llevar una vida activa con diferentes pasatiempos, y el tener una preparación académica. Por el contrario, quienes llevan una vida sedentaria, o no tienen un para qué luchar muestran un deterioro prematuro de su inteligencia. De ahí la importancia del sentido.

Citemos también a la doctora Rocío Fernández Ballesteros, prominente investigadora del proceso de envejecimiento de la Universidad Complutense de Madrid, quien asegura que al envejecer, la salud y la longevidad dependen en un 25% de aspectos físicos y en un 75% de aspectos conductuales. Y aquí vemos la importancia de desplegar los valores de actitud.

Analicemos algunos ejemplos. El doctor Viktor Frankl fundador de la Tercera Escuela Vienesa de Psicología, la Logoterapia, vivió hasta los 92 años. Trabajó y se mantuvo activo escribiendo e impartiendo clases de forma regular en la Universidad de Viena hasta los 85.



Nelson Mandela falleció a los 95 años, y fue elegido presidente de Sudáfrica a los 76, gobernó hasta los 81. Mozelle Richardson recibió a los 90 años el título de periodismo de la Universidad de Oklahoma. Nola Ochs a los 95 años obtuvo el bachillerato universitario en letras. Pero también podemos observar personas que aún sin preparación académica y manteniéndose activas en sus diferentes oficios, llevan una vejez placentera y productiva. La clave de todo lo anterior se llama aceptación, sentido y actitud ante la vida.

Siendo así, **¿que necesitamos incorporar y mantener?** A continuación algunas ideas.

Adquirir y mantener hábitos saludables sobre todo en la alimentación. Nuestro cuerpo debe cuidarse.

Usar el tiempo libre de que se dispone para realizar actividades intelectuales, recreativas, de esparcimiento. Ejemplo, asistir a charlas, talleres, jugar ajedrez, resolver sopas de letras, crucigramas, inscribirse en algún curso, aprender una nueva habilidad, realizar ese sueño que quedó pendiente.

Piense en un nuevo proyecto de vida a desarrollar, algo que le acompañe a trascender.



Pasar tiempo con los amigos, hacer anécdotas, rememorar momentos felices, salir al cine, a comer o a cenar. Si por algún motivo no puede de forma personal hacer algunas cosas, aproveche la tecnología. Lo importante es mantenerse conectado.

Seguir congregándose en sus comunidades si pertenece a alguna religión. Las estadísticas muestran que las personas mayores en soledad tienden a presentar más problemas cardiovasculares, siendo los hombres quienes llevan la delantera puesto que las mujeres tienden a socializar más.



Mantenerse aportando desde algún rol, lo que le acompañará a mirar que es útil y puede aún dar a la sociedad. Ejemplo, hay señoras mayores que bordan o cosen para orfanatos. Otros se ofrecen de voluntarios en fundaciones, patronatos, bibliotecas, iglesias, etc.

Mantenerse comunicado con su familia permanentemente. Proponerle a los hijos, nietos, sobrinos, que les enseñen acerca de las nuevas tecnologías.

Realizar caminatas al aire libre preferiblemente en compañía.

Mantener una buena actitud hacia la vida y saber que hay sentido más allá de los años, las canas y las arrugas.

“Los años pueden arrugar la piel, pero renunciar al entusiasmo arruga el alma.”

Samuel Ullman

Lucetta Fernández



Sentido de Vida

*Un programa
conducido por
expertos*

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

Por:



YouTube

@SENTIDODEVIDA-ATLANTA

SÁBADO DE 10AM A 12PM HRS (ATLANTA)

DIPLOMADO EN Relaciones de Parejas y Familias

Mayo 6, 2025 | 8:00 a 10:00 pm **Hora Atlanta**

VÍA ZOOM 



Lic. Enrique Piñeyro



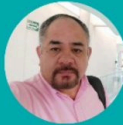
Lic. Silvia Castañeda



Consejero
Jaime Paniccía



Lic. Vivian Revilla



Lic. Miguel Machorro



Lic. Eduardo Torres



Lic. Myrna Popescu



Dra. Lucetta Fernández



ILAE - SENTIDO DE
VIDA, ATLANTA GA

Información en: sentidodevida.atlanta@gmail.com



LA FENOMENOLOGÍA EN LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA.



**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.

A lo largo de la historia han surgido diversas escuelas de pensamiento filosófico en respuesta a los diferentes momentos históricos y sociales. De entre los logros del hombre en el siglo XX, sin duda la fenomenología tiene una importancia central, principalmente para las psicoterapias de la escuela de la Tercera Fuerza de la Psicología, entre las que están la Psicoterapias Humanistas y la Psicoterapia Existencial.

Hay que tener presente que la fenomenología no es propiamente un sistema filosófico, es más bien una forma de acercarse al estudio de la realidad y una metodología científica, específicamente en la investigación cualitativa.

Además, puede ser entendida como una visión del mundo, una actitud, que surgió a finales del siglo XIX y en la primera mitad del siglo pasado, como respuesta a los métodos racionalistas y positivistas en la ciencia .

La fenomenología tiene una gran importancia en el estudio y formación del psicoterapeuta humanista-existencial, en cuanto que la fenomenología tuvo un rol central en el desarrollo de la filosofía existencial, que es la raíz filosófica y antropológica de la Psicología Existencial.

La fenomenología es el principal método en la Psicoterapia Existencial, teniendo un papel muy importante en la mayoría de las psicoterapias humanista-existenciales.

LA FENOMENOLOGÍA EN LA PRÁCTICA PSICOTERAPEUTICA.

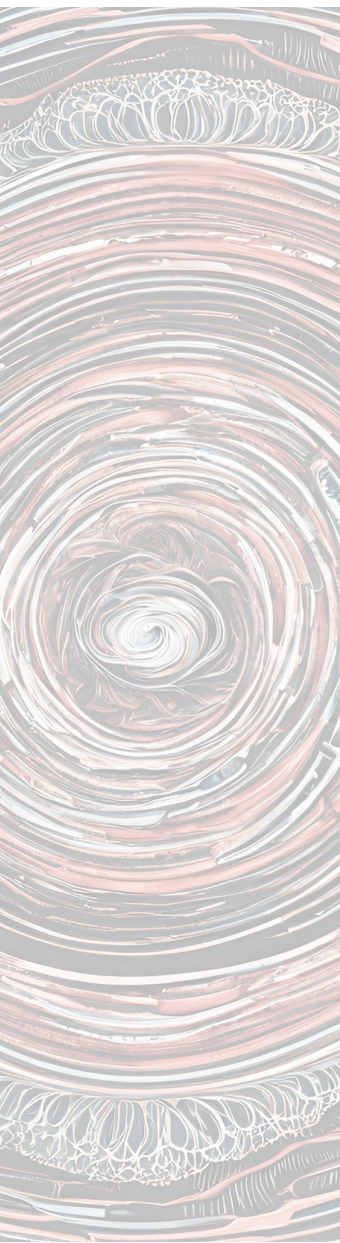
La palabra fenomenología viene de los vocablos griegos: phainomenon (aparecer, mostrarse), y logia (discurso, ciencia). Como método nace en la segunda mitad del siglo XIX en Alemania, a raíz de un debate entre las llamadas “ciencias del espíritu” y las de “la naturaleza”. Es así que pensadores como Brentano, Freud, Husserl y Wundt, principalmente, enfatizaron que la naturaleza había que explicarla, pero que la vida humana había que comprenderla, por lo que necesitaba de un método que se adecuara a la condición humana.

A finales del siglo XIX, Franz Brentano, maestro de Husserl y Freud, postuló que la conciencia se define por ir más allá de sí misma, esto es, por la intencionalidad que da significado a los contenidos que llegan a ésta.



La fenomenología busca aquello que hace único al fenómeno, esto es, las diferencias, que no pueden inferirse, solo pueden experimentarse, describirse, no interpretarse.

De esta manera, la fenomenología reconoce y valida el conocimiento subjetivo, rechazado en las posturas positivistas y empiristas. (Martínez, 2008)



Es importante resaltar que la fenomenología de Husserl fue inspiración para las fenomenologías desarrolladas por Heidegger, Sartre y Merleau-Ponty, entre otros.

A la fenomenología de Husserl se le llama fenomenología trascendental, mientras que a las de los filósofos existencialistas se les conoce como fenomenología existencial.

La fenomenología trascendental busca explorar la experiencia subjetiva para entender cómo la conciencia impone ciertos sentidos, con miras a poder conocer de manera más efectiva “lo que es”.

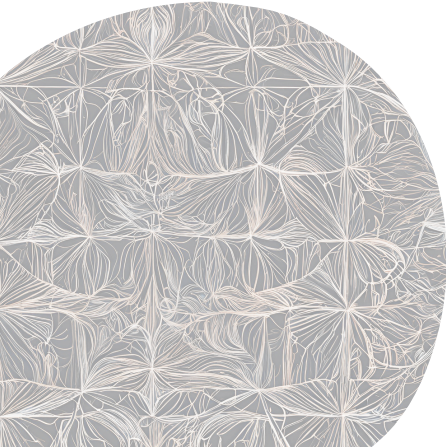
En cambio la fenomenología existencial, es el resultado, como lo señala Andrés Martínez (2008), de centrar el foco de interés en la experiencia del ser humano con sus potencialidades y limitaciones como ser-en- el-mundo.

La fenomenología existencial se interesa por conocer la verdad que surge de la experiencia, esto es, la verdad vivenciada, experimentada o experienciada.

Los estudios de la fenomenología trascendental tienen relevancia para el campo de la investigación sobre la percepción, y los de la fenomenología existencial para la psicoterapia, en especial para la psicoterapia humanista-existencial.

Otro tipo de fenomenología es la psiquiátrica, que se basa en la fenomenología trascendental y en la existencial. Según Ellenberger (en May et. al., 1977, citado en Martínez, 2008), hay tres tipos de fenomenología psiquiátrica:

- La fenomenología descriptiva:- Se centra en la forma como el paciente describe sus experiencias y su subjetividad. Es la fenomenología aplicada por Jaspers.
- Fenomenología genético-estructural.- Sus principales desarrolladores son Minkowski y Von Gebsattel, quienes hacen un análisis de los datos que el paciente ofrece, para identificar el núcleo de la problemática a través de las interrelaciones que permitan encontrar un factor común.
- Fenomenología categorial,- Tiene como objetivo la comprensión del paciente a través de estudiar la forma como éste experimenta categorías como la espacialidad, la causalidad, la temporalidad y la materialidad.



El psicoterapeuta existencial- humanista, gracias a una actitud fenomenológica puede comprender la existencia única del paciente, sin juzgar, sin categorizar, solo abrirse al “que es”, para desde ahí construir la relación psicoterapeuta-cliente, como un proceso de crecimiento.

Así, la fenomenológica aplicada a la psicoterapia, es el estudio de la experiencia de vida del paciente, captada y descrita tal cual, sin juzgarla, ni etiquetarla . Desde luego que no hay que olvidar que el terapeuta tiene sus propias ideas , teorías, prejuicios, que debe identificar para que no interfieran con la observación del paciente, explorando el significado de la persona , de su ser en el mundo, en su ambiente familiar, social y laboral.

Finalmente hay que tener presente que la relación terapéutica es una relación entre dos personas que son iguales en dignidad, pero con roles diferentes: el paciente que busca ayuda y el terapeuta que trata de darla.

Podemos concluir que la actitud fenomenológica puede comprender lo que Rogers dice sobre la empatía: “Esta actitud... convierte al terapeuta en un compañero de viaje del paciente a lo largo de su azarosa búsqueda de sí mismo... Comporta un esfuerzo positivo por ponerse a su lado y compartir con él todos los azares de su existencia... Las respuestas del terapeuta... son sus intentos... de captar el aroma y significado exacto que una experiencia determinada tiene para el paciente. De este modo se convierte en compañero del paciente, acompañándole en su búsqueda de los significados desconocidos de unas experiencias, que han sido demasiado amenazantes como para permitirles acceder a la conciencia... La actitud... se convierte en una participación y comunión existencial con el paciente, en un vivir con él las peripecias y vicisitudes de su existencia” (Gondra, citado en Unikel, 2007, p. 296).

Referencias.

- Jarquín, M. (2004). La Psicoterapia existencial: una aproximación. México: LAG.
- Martínez A. (2008). Filosofía Existencial para Terapeutas y uno que otro curioso. México: LAG.
- Unikel, A. (2007). Logoterapia dentro y fuera del campo de concentración. Ediciones LAG.
- Tobías , C. y García-Valdecasas, J. (2009). Psicoterapias humanístico-existenciales: Fundamentos filosóficos y metodológicos. Rev. Asoc. Española de Neuropsiquiatría. Vol. XXIX, No. 104, 437-453.



○ ○ ○ ○ CENTRO DE LOGOTERAPIA ○ ○ ○ ○ Y ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA (CELOP)

DRA. ADRIANA SERVÍN.
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA Y PSICOTERAPIA

Atención en:

Ansiedad y depresión, duelos y pérdidas, proyecto de vida y sentido, problemas de comunicación y autoestima, manejo de emociones y resiliencia.



**CONSULTA EN LÍNEA POR
ZOOM**

**INFORMES. WHATSAPP
52-443- 131- 5223**

Licenciada en Psicología, Maestra en Orientación Psicológica, Doctora en Investigación Psicológica por la Universidad Iberoamericana, Ciudad de México. Logoterapeuta acreditada por Viktor Frankl Institute de Viena, Austria. Diplomada en Terapia Cognitivo-Conductual y Psicología Positiva, en Tanatología y Coaching.

Informes



+52-443-131-5223



Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica (CELOP) en colaboración Centro Bonaerense de Logoterapia, Argentina

Curso. Logovivir: transformemos el sufrimiento en sentido, hablemos de suicidio.

DURACIÓN: 4 SESIONES DE
DOS HORAS

FECHA DE INICIO: MARTES 1
DE ABRIL DE 2025

HORARIO: 19:00 A 21:00 HRS
DE MÉXICO

MODALIDAD:
EN LÍNEA POR ZOOM

INVERSIÓN:
\$1500.00 MXN O
80€ O USD.



Claudia G. Seegrove

- Especialista en Logoterapia y Análisis Existencial.
- Especialista en Suicidología y Tanatología.
- Fundadora y CEO de tuterapia.com

INFORMES. WhatsApp
52- 443- 131- 5223

¡CUPO LIMITADO !

**20% DE DESCUENTO PARA
ESTUDIANTES E INSTITUCIONES DE
CONVENIO**

EL DILEMA DE LA FELICIDAD: CUANDO PENSAR DEMASIADO TE IMPIDE SER FELIZ



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 Lousiana 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.gabrielaguzmanarnaud.com

La búsqueda de la felicidad puede hacernos infelices, cuando nos obsesionamos en buscarla.

Todos los seres humanos nos esforzamos por ser felices de alguna manera. Si bien existen muchas diferentes formas de definir la felicidad, este principio es uno de los pocos principios universales, que trasciende las diferencias de cultura, ubicación geográfica, edad, etnia y género. Como lo expresó el Dalai Lama: *“El propósito de la vida es ser feliz”*.

Esto podría llevarnos a pensar que todos deberíamos ser felices, al menos cuando las circunstancias lo permiten. Sin embargo, no es así. Incluso cuando la vida de las personas es buena, muchas se sienten menos felices y pueden verse acosadas por la ansiedad y la depresión.

Así pues, se da una paradoja: la búsqueda de la felicidad es uno de los valores primordiales de las personas, y a menudo no logran alcanzarla. Puede que esta paradoja de la felicidad tenga otro giro desconcertante: cuanto más fervientemente la gente la busca, más se aleja de ella. En palabras del filósofo Eric Hoffer: *“La búsqueda de la felicidad es una de las principales fuentes de infelicidad”*.



La idea es que cuanto más valoramos la felicidad, mayores son las expectativas que fijamos sobre ella; expectativas altas que es más probable que no alcancemos. Cuando no las alcanzamos, podemos sentirnos decepcionados y descontentos. Tales sentimientos son incompatibles con la felicidad. Como en las arenas movedizas, cuanto más queremos ser felices, menos felices somos.

Afortunadamente, la Ciencia de la Felicidad apunta a una solución, y la solución es bastante simple de enunciar, aunque no tan fácil de implementar: “cuando experimentes algo positivo, solo disfrútalo y no te juzgues”.

¿Cómo conseguir ser felices, sin buscar la felicidad?

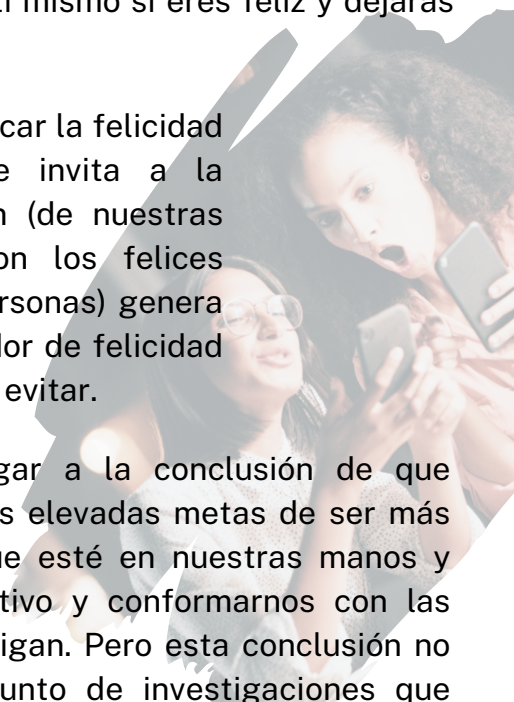
La Ciencia de la felicidad ha demostrado que valorar intensamente la felicidad parece ser contraproducente. Por ejemplo, las personas que respaldaban afirmaciones como: “La felicidad es extremadamente importante para mí” tenían más probabilidades de tener un menor bienestar y mayores síntomas depresivos.

Curiosamente, esto era especialmente así cuando las circunstancias de vida de las personas eran buenas. Esto concuerda con la idea de que la trampa de la paradoja de la felicidad se activa cuando se activan las expectativas de felicidad, cuando pensamos que todo está bien y que deberíamos sentirnos felices.

El seguimiento de la felicidad puede interferir con la consecución de la misma por dos razones fundamentales. En primer lugar, cuando hacemos un seguimiento de nuestra felicidad dejamos de estar en el momento presente, lo que interfiere con la experiencia plena de la felicidad. Esto responde a una sospecha expresada de forma memorable por John Stuart Mill: “Pregúntate a ti mismo si eres feliz y dejaras de serlo”.

La segunda razón por la que buscar la felicidad puede ser perjudicial es que invita a la comparación. Y la comparación (de nuestras propias altas expectativas, con los felices feeds de Instagram de otras personas) genera descontento. Esto lleva al cazador de felicidad directamente al lugar que quería evitar.


En este punto, podríamos llegar a la conclusión de que deberíamos renunciar a nuestras elevadas metas de ser más felices. Tal vez no sea algo que esté en nuestras manos y debamos renunciar a ese objetivo y conformarnos con las migajas de felicidad que nos caigan. Pero esta conclusión no concuerda con un amplio conjunto de investigaciones que examinan si las personas pueden ser más felices y cómo hacerlo, realizadas por la Ciencia de la felicidad.



Es decir, cuando las personas quieren sentirse más felices, pueden *lograrlo*, esto es especialmente cierto para las personas que están muy motivadas y se esfuerzan más, como lo demuestra una investigación para mejorar la felicidad.

Así pues, surge un enigma: **¿cómo puede ser malo valorar la felicidad y ser bueno buscarla?**

Ese rompecabezas nos llevó a pensar que la historia debe ser más complicada. Tal vez valorar la felicidad, incluso intensamente, no sea inherentemente y siempre problemático. Más bien, el problema podría residir en *cómo* las personas abordan la felicidad. Puede haber algunas formas malas y algunas buenas. Es decir, que valorar la felicidad esté o no asociado con malos resultados depende de la forma en que las personas *abordan y piensan* sobre la felicidad.



¿Cuáles podrían ser esas formas? Felicia Zerwas y Brett Ford, exalumnos de psicología de la Universidad de California en Berkeley, propusieron un modelo de búsqueda de la felicidad, que ofrece pistas al observar más de cerca lo que sucede psicológicamente cuando las personas buscan la felicidad. Propusieron que está bien aspirar a la felicidad, incluso intensamente.

La cosa se pone complicada un poco más adelante, donde hay una bifurcación: en un camino, alguien puede simplemente estar conforme con el nivel de felicidad que ha alcanzado, pero en el otro, alguien puede *juzgar* sus experiencias y preocuparse por cuánta felicidad tiene o no tiene.

Si se sigue este segundo camino, se infunde negatividad en las experiencias de las personas y, en última instancia, se las aleja aún más de la felicidad. Podemos llamar a esta tendencia *preocupación* por la felicidad. La preocupación por la felicidad, en lugar de simplemente aspirar a la felicidad, podría ser la base de la autoderrota.



Como esto es un poco abstracto, vamos a ilustrar los dos enfoques con un ejemplo. Supongamos que estás en una fiesta de cumpleaños (¡la tuya!). Tus amigos la organizaron para ti e invitaron a todas tus personas favoritas, quienes trajeron tus comidas, golosinas y bebidas favoritas. Sientes muchas emociones positivas: satisfacción, entusiasmo, gratitud, alegría y felicidad. Hasta aquí, todo bien.

Ahora llega el momento clave para nuestro cazador de la felicidad, donde el camino se bifurca. Por un lado, puedes aspirar simplemente a ser feliz. Punto. Disfrutas del momento y bailas toda la noche en tu fiesta de cumpleaños. Fin de la historia.

Por otro lado, sin embargo, puedes estar preocupado por tu felicidad, añadiendo juicio a tu experiencia y con ello una capa de sobrepensamiento. Tienes todo lo que debería hacerte feliz, y sin embargo te preguntas, te preocupas, Esto es perfecto, ¿por qué no soy más feliz? Se instala una decepción que puede convertirse en una espiral de desilusión aún mayor.

Los científicos las llaman “metaemociones negativas”: sentimientos que tenemos sobre los sentimientos. Y por eso, incluso cuando la felicidad está más a nuestro alcance (o tal vez precisamente porque está a nuestro alcance), nos interponemos en nuestro propio camino.

A esto hay que sumarle el hecho de que pocas experiencias son pura y absolutamente felices. La mayoría de los acontecimientos, incluso los mejores, tienen elementos de ambigüedad y emociones encontradas. Es posible que la tarta no sea perfecta o que uno de los invitados se comporte mal. Es fácil ver cómo la persona que se preocupa por la felicidad se aferrará a esas moscas en la sopa y dejará que arruinen toda la experiencia.

Cuatro maneras de no arruinar la felicidad

Cuando las personas que aspiran a la felicidad tienen experiencias positivas, pueden simplemente aceptarlas y disfrutarlas. Incluso si hay una mosca en la sopa, eso está bien. Por el contrario, cuando las personas que se preocupan por la felicidad tienen experiencias positivas, no pueden simplemente disfrutarlas. Se quejan de lo bueno que son: juzgan y añaden metaemociones negativas.

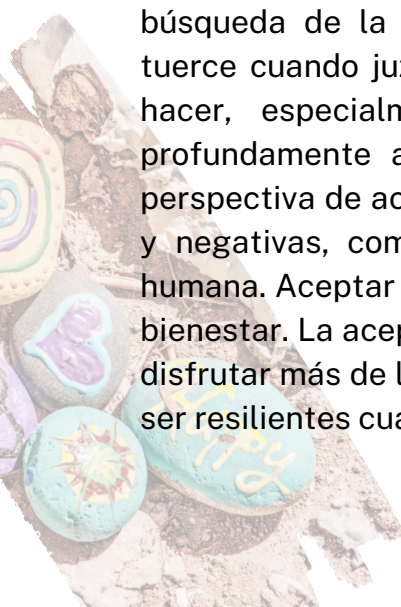
Todo esto significa que el problema puede no residir en lo felices que son las personas o en lo felices que quieren ser, sino en cómo responden a su felicidad.

Descubrimos que este vínculo se explicaba por la forma en que respondían a los acontecimientos positivos: era más probable que tuvieran metaemociones negativas, como la decepción por sus propios sentimientos. Es como un goteo lento de veneno débil, donde cada experiencia individual no daña el bienestar general, pero las instancias repetidas durante muchos meses sí lo hacen.

Mientras tanto, aspirar a la felicidad (considerar la felicidad muy importante, pero sin tendencia a juzgar) es inocuo y no interfiere con la consecución de la felicidad.

¿Qué nos enseñan nuestras investigaciones sobre si es posible alcanzar la felicidad? Creemos que los estudios apuntan a una solución a la paradoja de la felicidad. Cuatro de estas lecciones están respaldadas por la ciencia:

- **Primera lección.** Lo más fundamental, es no juzgar nuestras emociones. Como ilustra nuestro recorrido por el proceso de búsqueda de la felicidad, el camino hacia la felicidad se tuerce cuando juzgamos. Esto es más fácil de decir que de hacer, especialmente porque los juicios pueden estar profundamente arraigados. Pero es posible aprender una perspectiva de aceptación: ver nuestras emociones, positivas y negativas, como partes naturales y valiosas de la vida humana. Aceptar nuestras emociones se asocia con un mayor bienestar. La aceptación puede ayudarnos a ser más felices y disfrutar más de la vida, y también es una estrategia útil para ser resilientes cuando nos enfrentamos a la adversidad.

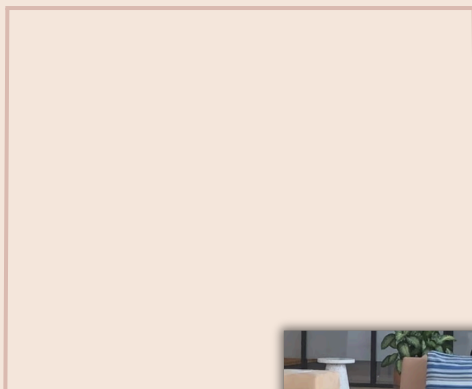


- ✓ **Segunda lección.** Considere contrarrestar uno de los principales factores que contribuyen al juicio: controlar cómo nos sentimos. El control en sí no es perjudicial, pero aumenta la probabilidad de que juzguemos. Cuando no controlamos nuestros sentimientos, es menos probable que juzguemos y es más probable que disfrutemos.
- ✓ **Una tercera estrategia une la primera y la segunda, y es la siguiente:** no trates las actividades (ni la vida) como un medio para un fin. Si podemos vivir nuestras vidas plenamente, con atención plena, sin mirar más allá, puede surgir la verdadera felicidad. Esta idea se refleja en una cita atribuida a Nathaniel Hawthorne: *“La felicidad es como una mariposa que, cuando la perseguimos, siempre está fuera de nuestro alcance, pero, si te sientas tranquilamente, puede posarse sobre ti”*.

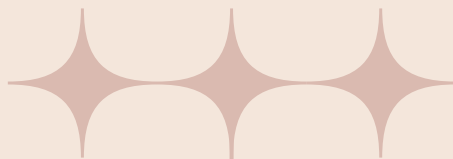
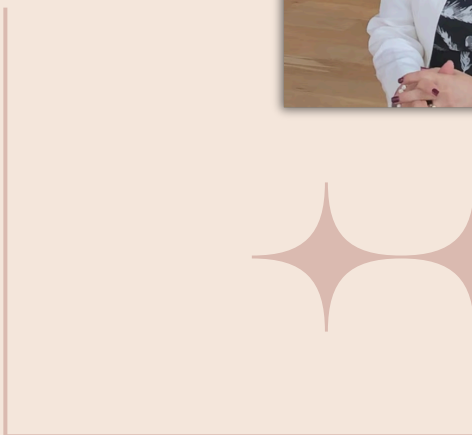
Por último, si hay un tema común en las investigaciones sobre qué hace que las personas sean más felices, es la conexión social. Esto podría deberse a que la conexión social nos invita a juzgar y controlar menos y a estar más en el momento.

Esto no quiere decir que los únicos caminos hacia la felicidad sean psicológicos. Cuando profundizamos en los pilares de la Ciencia de la felicidad, encontramos en ellos los valores que nos proporcionan bienestar y por tanto sentido de vida y felicidad.

Mi visión personal sobre la felicidad es que: ***“La felicidad no es una meta o algo que haya que buscar, la felicidad es una situación de vida que experimentamos cuando lo que hacemos y somos tiene un sentido significativo y congruente con nuestras vidas y con la de los demás, así logramos sentirnos satisfechos, plenos y por tanto podemos decir que somos felices, aun cuando no todos los momentos de nuestra vida sean amables”***.



Mtra. Gabriela Guzmán
ESPECIALISTA EN PERSONAS PAS



VOLVER A EMPEZAR: EL ARTE DE ENCONTRAR SENTIDO EN LA VIDA



PATRICIA VELASCO SUMARRIVA

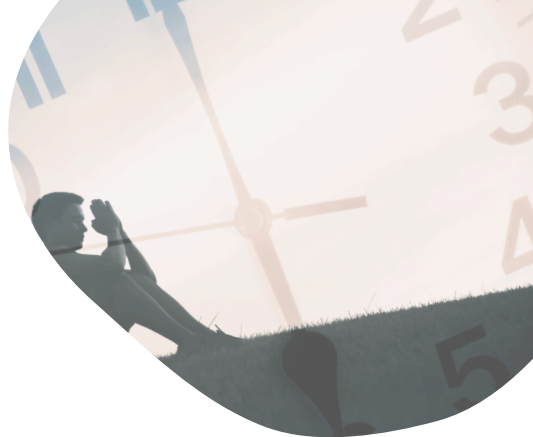
- Consejera en Logoterapia.
- Tanatóloga.
- Coach ontológico.
- PNL - Programación Neuro Lingüística.
- Danza Movimiento y Terapia.

Sentir, desde lo más profundo de nuestro ser, que la vida ya está hecha y que nuestro deber es continuar, dejando huellas con significado. La existencia es un trayecto en el que experimentamos bienestar, momentos de felicidad, y la paz que nos permite percibir el aroma delicioso de la vida misma.

Hay instantes en los que la naturaleza nos regala su belleza: amaneceres esplendorosos donde el sol brilla intensamente y nos sentimos iluminados con él. Sin embargo, en un abrir y cerrar de ojos, la claridad se torna en oscuridad, las rodillas tiemblan y el alma queda paralizada ante tiempos de adversidad y tristeza. En esos momentos comprendemos cuán efímera es la vida, cuántas preguntas sin respuesta nos rodean, y cómo el respirar se hace pesado mientras todo parece teñirse de gris.

¿Cómo ser estoico ante la adversidad?
¿Cómo afrontar una situación límite que nos deja sin entendimiento, preguntándonos una y otra vez "por qué"?

Todo tiene su tiempo y su propósito, nos dice ese ser supremo que nos invita a clamar y confiar en que responderá. Pero, en medio del ruido interno, es difícil escucharnos, ya que miles de pensamientos caóticos retumban en nuestra mente.



Llega un momento en que la decisión es nuestra: enfrentar la vida o dejarnos consumir por ella. Es entonces cuando aprendemos a escucharnos, a valorar nuestro ser, a mirar más allá de nuestra propia tristeza. Recuperarnos se convierte en un acto de amor propio, en el primer paso hacia un camino nuevo, lleno de esperanza y fe, con la certeza de que siempre hay un mañana y que el sol volverá a brillar.

Desaprender es un reto porque muchos pensamientos negativos han moldeado nuestra conducta. Sin embargo, modificar nuestra forma de pensar y aprender nuevas formas de vivir nos fortalece y nos da la capacidad de sanar, de mirar el futuro con ilusión, de reír de nuevo, y de sentir la felicidad en su máxima expresión. La resiliencia ante la adversidad es nuestra responsabilidad. Somos los autores de nuestra propia existencia.

La vida es una, y tenemos la posibilidad de darle nuevos matices, de pintar nuestro destino con colores diferentes, con la sabiduría que nos otorgan las experiencias. Ser estoico ante la adversidad significa aceptar, aprender y continuar con determinación.

Hoy es el inicio de una nueva vida, una en la que la autenticidad nos define y en la que comprendemos que, si Dios está con nosotros, nada ni nadie puede estar en contra. Hoy sabemos quiénes somos y hacia dónde vamos.



La vida es una decisión. No somos lo que nos ocurre en los momentos límites; no estamos atrapados en nuestras dificultades como si fueran campos de concentración. Somos mucho más que eso. Cuando descubrimos nuestra verdadera esencia, aprendemos a decidir por nosotros mismos y a reconocernos como seres valiosos, únicos y auténticos. No hay nadie igual a nosotros, y desde esa certeza podemos volver a empezar, una y otra vez, cada vez que la vida nos desafíe.

Ser responsables de nuestra propia existencia es un acto de amor y coraje. Pongamos sentido a nuestra vida, sin importar las circunstancias. Amemos y perdonemos, una y mil veces, porque la esencia de la vida es eso: amar y amarse.

Ya viví tanto que entendí que la vida es más que pasar por ella. Perdí...amé...lloré...reí y fui rechazado...pero siempre me atreví. Me descubrí en las derrotas y me levanté con osadía. El mundo no pertenece a quienes lo contemplan...sino a quienes lo enfrentan con pasión. Porque vivir no es sólo respirar...es atreverse...abrazar...perder con dignidad y vencer con valentía. La vida es demasiado grande para ser insignificante....."

Charles Chaplin

x x x x x

 Editorial Armerías

CURSO ONLINE ACOMPañAMIENTO FAMILIAR

Transforma tu forma de acompañar. Aprende herramientas para fortalecer vínculos familiares, mejorar la comunicación y acompañar con asertividad. Adquiere aptitudes para la relación de ayuda y la escucha compasiva, orientando en valores, sentido de la vida y trascendencia.

Comenzamos en marzo 2025

Contáctanos



Correo electrónico

 infoinstitutoparalafamilia@gmail.com

WhatsApp

 +549 1163513050



¿Cómo es?



**100% on line
por Zoom**



**1 hora y media
semanal**



**Material
digitalizado**



**Especialistas
invitados**



HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL



Exposición Internacional, Santa Rosa de Lima, 1910.

Marcelo, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael, que se encuentra en la Biblioteca de la Universidad de San Rafael, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael.

Marcelo, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael, que se encuentra en la Biblioteca de la Universidad de San Rafael, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael.

Marcelo, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael, que se encuentra en la Biblioteca de la Universidad de San Rafael, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael.

Marcelo, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael, que se encuentra en la Biblioteca de la Universidad de San Rafael, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael.

Marcelo, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael, que se encuentra en la Biblioteca de la Universidad de San Rafael, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael.

Marcelo, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael, que se encuentra en la Biblioteca de la Universidad de San Rafael, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael.

Marcelo, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael, que se encuentra en la Biblioteca de la Universidad de San Rafael, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael.

Marcelo, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael, que se encuentra en la Biblioteca de la Universidad de San Rafael, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael.

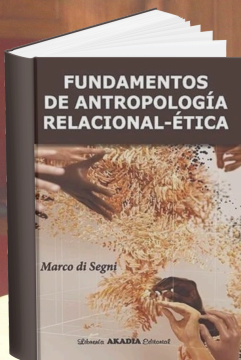
Marcelo, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael, que se encuentra en la Biblioteca de la Universidad de San Rafael, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael.

Marcelo, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael, que se encuentra en la Biblioteca de la Universidad de San Rafael, (1910), obra de la Biblioteca Nacional de la Universidad de San Rafael.

BOOK SALE



**mercado
libre**



URUGUAY: LIBRERIA RENART (UCU, 8 DE OCTUBRE 2738)
ARGENTINA: LIBRERIA ED.AKADIA (PARAGUAY 2065,CABA)

— *Book Sale*



Susana Cesanelli

amazonkindle



**mercado
libre**

Librería Club del Libro Cívico.

Marcelo T. de Alvear 1348 (Galería).

Teléfono: 4813-6780.

Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

Book Sale

Fondo Editorial del Congreso del Perú



Correo: fondoeditorialventas@congreso.gob.pe

Dirección: Jr. Huallaga # 374 Cercado de Lima



+51 924 987 288

BOOK SALE



Adquiere tu libro 



LIBRERÍA LOS HERALDOS
LIBRERIA EL VIRREY



+51 930 137 342
+51 991 111 595

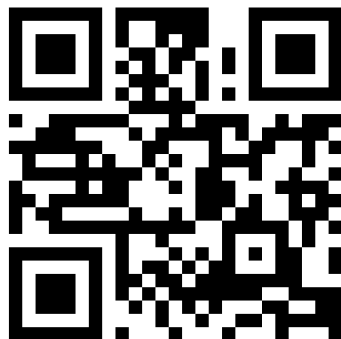
SUSCRÍBETE

¡NO TE PIERDAS NUESTRAS
PUBLICACIONES!

www.revistasanrafael.com



ESCANEA



facebook



**REVISTA SAN
RAFAEL**



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.

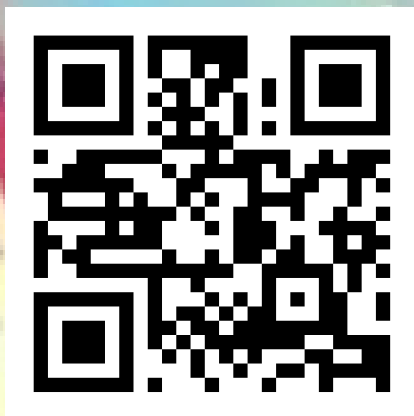
Envuelve mi camino con tus alas. Que tus
manos sanadoras me resguarden, y en cada
paso, tu presencia sea mi guarda.

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