

# Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

- **CONSTRUYENDO UN HOGAR CON SENTIDO PARA TODA LA HUMANIDAD: “MÁS ALLÁ DE LAS FRONTERAS”**

**Roberto Mucci.**

- **LO QUE ERES SE EXPRESA TAN FUERTE, QUE NINGUNA PALABRA YA ES NECESARIA.**

**Lillian Ruth.**

- **IMÁGENES Y PALABRAS LLAMADAS A ENCONTRAR SENTIDOS CADA DÍA**

**Susana Cesanelli.**

- **CUBA: UNA REALIDAD QUE HEMOS NORMALIZADO**

*Hay escenas que no se fotografían con una cámara.*

**Yasser Sosa**

- **HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.**



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

En esta **vigésima tercera edición** de la Revista San Rafael, abrimos nuevamente un espacio de reflexión profunda y auténticamente humana, donde convergen miradas, experiencias y sensibilidades provenientes de distintos rincones del mundo. Cada colaborador nos invita a detenernos, a pensar y a reencontrarnos con aquello que da sentido a la vida, fortalece los vínculos y sostiene los valores que nos transforman como sociedad.

Ponemos en sus manos una selección de artículos que inspiran, interpelan y acompañan, con la firme convicción de que el pensamiento crítico, la belleza y la verdad siguen siendo caminos posibles para construir, día a día, un mundo mejor.

En esta edición, destacamos con especial gratitud a:

★ **Roberto Mucci (Argentina)** – *“Construyendo un hogar con sentido para toda la humanidad. “Más allá de las fronteras”.*

Una reflexión profunda y valiente sobre la violencia global y la pérdida del sentido ético del poder. Desde la filosofía y la Logoterapia, el autor propone recuperar la dignidad humana, la responsabilidad y la fraternidad como bases para pensar el mundo como un hogar común.

★ **Lillian Ruth (Perú)** – *“Lo que eres se expresa tan fuerte, que ninguna palabra es necesaria”.*

Un testimonio íntimo y revelador sobre la construcción de la imagen personal como acto de coherencia y amor propio. La autora nos recuerda que la verdadera imagen no nace de la perfección, sino de la persistencia, la disciplina interior y el respeto por lo que somos y podemos llegar a ser.

★ **Susana Cesanelli (Argentina)** – Imágenes y palabras llamadas a encontrar sentidos cada día

Un delicado cruce entre imagen y palabra donde la autora transforma la experiencia cotidiana en sentido. Nacido del diálogo profundo entre la Logoterapia y la reflexión personal, su trabajo da vida a textos que buscan llegar —como palabra viva— de corazón a corazón, recordándonos que el sentido se construye y se descubre cada día. Gracias por tu libro, querida Susy.

✿ **Cuba: una realidad que hemos normalizado.**

★ **Yasser Sosa Tamayo (Cuba)** Hay escenas que no se fotografían con una cámara.

En la Revista San Rafael renovamos nuestro compromiso de visibilizar la verdad sobre lo que ocurre en Cuba. Por ello, la revista cuenta con las publicaciones de Yasser Sosa Tomayo.

Vivimos tiempos en los que la humanidad parece anestesiada ante el dolor ajeno. Hemos normalizado la falta de libertad, la represión y la desesperanza del pueblo cubano. Esta sección busca devolver sensibilidad a nuestras miradas y recordarnos que la indiferencia también es una forma de opresión.

*“La anestesia del alma: cuando el dolor ajeno deja de doler.”*

📖 **Horizontes Literarios:** Compartimos recomendaciones de libros que invitan a la introspección, al pensamiento crítico y al crecimiento personal.

### ★ Recomendaciones

- [YOUTUBE.COM/@MUJERESCONTRACORRIENTE](https://www.youtube.com/@MUJERESCONTRACORRIENTE)
- Instagram: [mujeres\\_contracorrente](https://www.instagram.com/mujeres_contracorrente)
- YouTube canal Valman Walking.
- <https://pandaezucarperu.blogspot.com/>

### 📺 Nuestros espacios de encuentro y diálogo

- CEDIT – Centro de Estudio, Docencia e Investigación en Terapia Relacional Ética (**Facebook: CEDIT-INT**) con propuestas orientadas al desarrollo del vínculo humano.
- Sentido de Vida – Todos los sábados en YouTube: [@sentidodevida-atlanta](https://www.youtube.com/@sentidodevida-atlanta).
- Aquí para ti – Disponible en Facebook a través de **EuroTVPerú**

### 🌐 Plataformas digitales

- Página web: [www.revistasanrafael.com](http://www.revistasanrafael.com)
- Podcast: Revista San Rafael en Spotify
- YouTube: [@RevistaSanRafael](https://www.youtube.com/@RevistaSanRafael)





# CONTENIDO

03

CONSTRUYENDO UN HOGAR CON SENTIDO PARA TODA LA HUMANIDAD. “MÁS ALLÁ DE LAS FRONTERAS”

14

LO QUE ERES SE EXPRESA TAN FUERTE, QUE NINGUNA PALABRA YA ES NECESARIA.

22

IMÁGENES Y PALABRAS LLAMADAS A ENCONTRAR SENTIDOS CADA DÍA.

27

CUBA: UNA REALIDAD QUE HEMOS NORMALIZADO - HAY ESCENAS QUE NO SE FOTOGRAFÍAN CON UNA CÁMARA.

30

HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.

# Construyendo un hogar con sentido para toda la humanidad.

*“Más allá de las fronteras”*



*Dr. Roberto Juan Mucci*

(San Justo, Provincia de Buenos Aires, Argentina).

- Doctor y Licenciado en Psicología.
- Profesor en Filosofía y Pedagogía.
- Logoterapeuta.
- Especialista en Psicología Jurídica.
- Perito Auxiliar de Justicia.
- Docente Universitario.
- Fundador del Centro Bonaerense de Logoterapia.
- Creador de Red Internacional de Logoterapeutas.

Qué extraño es el devenir de la historia del ser humano. Cuando creíamos que el mundo había comprendido el valor de la paz y de la unidad de los pueblos, nos volvemos a encontrar con amenazas de guerra en muchos lugares del planeta.

Luego de milenios de enfrentamientos bélicos, como así también y a la par, de reflexión sobre la naturaleza humana, desde el hombre como ser social de Aristóteles, al hombre como lobo del hombre de Hobbes, de la insociable sociabilidad humana de Kant, y el ser con los otros de Jaspers, seguimos presentando argumentos para continuar con la lucha del hombre contra el hombre y bajo cualquier pretexto.

La situación bélica mundial es alarmante, con más de 50 conflictos armados activos en el mundo, involucrando a 92 países, siendo algunos de los conflictos más destacados los de:

- Ucrania y Rusia: La guerra entre Ucrania y Rusia, iniciada en 2022, sigue siendo uno de los conflictos más devastadores.
- Israel y Palestina: donde ambas partes cometieron actos atroces contra la vida, la salud y la dignidad de sus habitantes.

- Sudán: La guerra civil entre las Fuerzas de Apoyo Rápido (RSF) y el ejército sudanés ha desplazado a 12 millones de personas y ha causado hambruna en Darfur.
- Myanmar: La guerra civil, iniciada en 2021, ha desplazado a 3 millones de personas y colapsado los sistemas de salud y educación.
- India y Pakistán: Las tensiones entre India y Pakistán siguen siendo altas, con un conflicto directo en Cachemira en 2025.
- Irán e Israel: Las tensiones entre Irán e Israel han aumentado, generando incertidumbre en toda la región.
- África: La región del Sahel (Burkina Faso, Malí, Níger) enfrenta insurgencias yihadistas y juntas militares, con cientos de muertos.
- América Latina: La violencia de los carteles en México y la crisis de seguridad en Ecuador, la situación de Venezuela, Cuba y Nicaragua, donde los gobernantes y sus aliados internacionales han dejado pueblos empobrecidos y con sus derechos limitados.



¿Acaso hemos vuelto a la agresión fratricida de Caín hacia Abel? Es que, luego de tanto y tanto, no hemos aprendido NADA.

### **Cuáles serán los motivos que generan conflictos entre las naciones**

Los conflictos entre las naciones pueden surgir por diversas razones complejas y multifacéticas. Si bien los conflictos suelen tener múltiples causas interconectadas, no obstante, siempre hay alguna que termina predominando sobre las otras. Algunas de las causas más comunes incluyen:

- Disputas territoriales: Conflictos sobre fronteras, recursos naturales o territorios estratégicos.
- Diferencias ideológicas: Divergencias en sistemas políticos, religiosos o culturales.



- Competencia por recursos: Lucha por acceso a recursos naturales, como agua, petróleo o minerales.
- Intereses económicos: Conflictos sobre comercio, inversiones o influencia económica.
- Seguridad nacional: Percepción de amenazas a la seguridad o soberanía de un país.
- Historia y memoria: Conflictos derivados de eventos históricos o injusticias pasadas.
- Nacionalismo y etnicidad: Tensiones entre grupos étnicos o nacionales.
- Liderazgo y política: Decisiones y acciones necias e imprudentes de líderes políticos que pueden desencadenar conflictos.

## ¿Por qué el hombre no logra vivir en paz con los demás hombres?

Algunas posibles razones incluyen:

**1. Diferencias y conflictos de intereses:** Los seres humanos tienen intereses, necesidades y valores diferentes, lo que puede llevar a conflictos.

**2. Egoísmo y competencia:** La naturaleza humana puede llevar a la competencia y el egoísmo, generando conflictos.

**3. Falta de empatía y comprensión:** La falta de comprensión y empatía hacia los demás puede generar tensiones.

**4. Influencia de la cultura y la sociedad:** La cultura, la historia y la sociedad pueden influir en las relaciones entre los seres humanos.

**5. Poder y control:** La lucha por el poder y el control puede generar conflictos.

**6. Por diversa racionalidad socio-política:** en la manera de realizar la gestión de lo público.

### **7. Factores psicológicos y emocionales:**

**a. Miedo y ansiedad:** El miedo y la ansiedad pueden llevar a la agresividad y el conflicto.

**b. Orgullo y ego:** El orgullo y el ego pueden generar conflictos y dificultades para resolverlos.

**c-Falta de comunicación asertiva:** La falta de comunicación asertiva puede generar malentendidos y conflictos.

## Posibles soluciones para los conflictos entre las naciones

Algunas posibles soluciones para los conflictos incluyen:

- 1. Diálogo y negociación:** Fomentar el diálogo y la negociación entre las partes involucradas.
- 2. Mediación internacional:** Involucrar a terceros neutrales, como la ONU, para mediar en el conflicto.
- 3. Acuerdos y tratados:** Establecer acuerdos y tratados que aborden las causas subyacentes del conflicto.
- 4. Cooperación económica:** Fomentar la cooperación económica y el comercio para reducir tensiones.
- 5. Resolución pacífica de disputas:** Utilizar mecanismos como la Corte Internacional de Justicia para resolver disputas.
- 6. Educación y conciencia:** Promover la educación y la conciencia sobre la importancia de la paz y la cooperación.
- 7. Liderazgo responsable:** Fomentar el liderazgo responsable y la diplomacia en los gobiernos.
- 8.** Desde el marco teórico de la Logoterapia de Viktor Emil Frankl, podemos pensar que se debe ejercer el poder nacional e internacional siguiendo un **orden jerárquico** para garantizar el bienestar de la comunidad, a saber:
  - a. El Sentido de la ÉTICA:** los actos humanos orientados al bien común y basados en los valores.
  - b. El Sentido del DERECHO:** el resguardo de los DD.HH., a nivel nacional e internacional. (El derecho depende de la ética).
  - c.El Sentido de la POLÍTICA:** la gestión del gobierno en pos del bienestar de la nación. (la Política depende del Derecho).
  - d. El Sentido de la ECONOMÍA:** el destino universal de los bienes. (La Economía depende de la Política y NO al revés)
  - e. El Sentido de los MEDIOS DE COMUNICACIÓN:** informar y formar desde la cultura y para la cultura, independientemente del poder político y económico.
  - f. El Sentido del PODER:** el servicio al pueblo.
  - g.El Sentido de ser CIUDADANO:** es ser constructor de un país saludable, ser responsable en lo que atañe a sus obligaciones en una comunidad fraterna e interpelar al poder y el control de la gestión pública.

Pensar que desde la Logoterapia de Viktor Emil Frankl se plantea el **MONANTROPISMO**, una sola humanidad, pero creo que tenía razón Gabriela Mistral al afirmar que la humanidad es aquello que aún necesita ser humanizado.

A pesar de los desencuentros entre las personas y las naciones, una humanidad más humana y en paz es posible. Necesitamos pasar de ser sociedades de individuos enfrentados a comunidades fraternas reunidas por la condición y finalidad de la vida humana.

A la sociedad se la identifica con “lo público”, “el derecho” y “el Estado” mientras que la comunidad está asociada con “lo sentido”, “lo íntimo” y “lo duradero”. El pasaje de una sociedad de individuos con intereses personales a una comunidad fraterna ocupada en la construcción de nuestro **hogar común**, en búsqueda del bien común. El mundo, más que una sociedad de naciones, debe ser lo que es, el hogar común para la única raza humana.

Podemos enriquecer nuestra reflexión acudiendo a dos pensadores existencialistas para encontrar caminos posibles a este contexto mundial. Jaspers y Frankl.

### ***a-Karl Jaspers y el valor de la comunicación entre los hombres:***

“En el mundo hay lo digno de fe, lo que despierta la confianza, hay el fondo en que todo se apoya: el hogar y la patria, los padres y los antepasados, los hermanos y los amigos, la esposa. Hay el fondo histórico de la tradición en la lengua materna, en la fe, en la obra de los pensadores, de los poetas y artistas.

Una comunicación que no se limite a ser de intelecto a intelecto, de espíritu a espíritu, sino que llegue a ser de **existencia a existencia**.

La fundamental actitud filosófica ... tiene su raíz en el estado de turbación producido por la ausencia de la comunicación, en el afán de una comunicación auténtica y en la posibilidad de una lucha amorosa que **vincule en sus profundidades yo con yo.**



El origen de la filosofía está, pues, realmente en la admiración, en la duda, en la experiencia de las situaciones límites, pero, en último término y encerrando en sí todo esto, en la voluntad de la comunicación propiamente tal. Así se muestra desde un principio, ya en el hecho de que toda filosofía impulsa a la comunicación, se expresa, quisiera ser oída, en el hecho de que su esencia es la coparticipación misma y esta es indisoluble del ser verdad.

Únicamente en la comunicación se alcanza el **fin de la filosofía**, en el que está fundado en último término el señuelo de todos los fines: **el interiorizarse del ser, la claridad del amor, la plenitud del reposo**". (1)

## **b - La Logoterapia de Viktor Frankl ante la situación bélica mundial y la incertidumbre**

La logoterapia puede aportar una perspectiva valiosa ante la situación bélica mundial y la incertidumbre.

Ante todo, recordemos qué entiende Frankl por la **VIDA**, que es lo que está en juego en todo lo planteado:

- Como **valor** primordial.
- Como búsqueda de **sentido**.
- como **don** personal y comunitario,
- Como **tarea** existencial. La audacia de vivir,
- Como **oportunidad** para la realización de valores.
- Como **servicio** al prójimo y a la humanidad.

En el pensamiento frankliano, la vida NO ES algo negociable, ni alienable, ni expropiable; la misma tiene su peculiaridad, su irrepetibilidad, su sacralidad, su trascendencia y NADIE la puede avasallar por ningún motivo. De esta valoración de la vida humana, podemos explicitar el pensamiento social de la logoterapia como marco teórico para la interpretación y valoración de la realidad social:

- a. Dignidad de la persona humana
- b. El bien común.
- c. El destino universal de los bienes.
- d. La subsidiariedad.

- e. La participación social
- f. La solidaridad fáctica y normativa

La Logoterapia se enfoca en encontrar el sentido y el propósito en la vida, incluso en situaciones extremas. Propone y promueve el MONANTROPISMO, mediante el compromiso social y político en la construcción de un nuevo orden mundial, caracterizado por la ACCION. Salir, sentido, servicio, responsabilidad y liderazgo personal y social. Para lo cual debemos:

- **Encontrar sentido en la adversidad:** Ayudar a las personas a encontrar sentido y propósito en medio de la guerra y la incertidumbre.
- **Fomentar la resiliencia:** Ayudar a las personas a desarrollar resiliencia y capacidad para enfrentar desafíos.
- **Promover la esperanza:** Fomentar la esperanza y la motivación para trabajar hacia un futuro mejor.
- **Desarrollar la responsabilidad personal y global:** Ayudando a las personas a asumir la responsabilidad por sus decisiones y acciones.
- **Contribuir a modelar el corazón de los gobernantes,** para que utilicen la política como medio para el bien de la persona, de la comunidad.
- **Educar para la cultura de la paz y la cooperación mundial.**
- Tomar conciencia del **Sentido del LÍMITE**, con la vida y los DD. HH., **NO a su violación.**

Que este año 2026 sea un año de **esperanza y paz** como actitud, como camino al sentido de la vida.

Que la conducta de los hombres y las decisiones de los gobernantes tiendan hacia un mundo sin fronteras. **El mundo como hogar común del hombre.**

**Bibliografía de referencia:**

- Frankl, Viktor E. (2016) El hombre en busca de sentido, 3 ra, reimpresión. Barcelona. Herder.
- Frankl, Viktor. E. (1992) Psicoanálisis y Existencialismo. De la Psicoterapia a la Logoterapia. 5ta reimpresión, México F. C.E.
- Jaspers, Karl. (1992) La Filosofía. México. Fondo de Cultura Económica
- Mucci, Roberto Juan (2019) Logoterapia, solidaridad y sentido. Buenos Aires. Ediciones de autor.
- Mucci, Roberto Juan (2022) Logopolítica. Dimensión social y política de la Logoterapia. Buenos Aires. Editorial Guadalupe.

(1) Jaspers, Karl. (1992) La Filosofía. México. Fondo de Cultura Económica.



# Avances en la Logoterapia y el Análisis Existencial

Aportes de Logoterapeutas  
del mundo.  
Diversidad en la Unidad  
de la Logoterapia  
de Viktor Emil Frankl.

Dr. Roberto Juan Mucci (Compilador)



Editorial Guadalupe

*Disponible  
Amazon-Kindle*



*Disponible*



**Editorial Guadalupe**

*Dr. Roberto Juan Mucci*

## *Por amor a la vida*

- La Logoterapia en la vida cotidiana -



*Por amor a la vida / Dr. Roberto Juan Mucci*

*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*

Roberto Juan Mucci

# ¿Qué es la Logoterapia?



*Disponible  
Amazon-Kindle*

*Disponible*



Editorial Guadalupe

Dr. Roberto Juan Mucci

## LOGOPOLÍTICA

Dimensión social y política  
de la Logoterapia



Editorial Guadalupe

DIPLOMADO PRESENCIAL

# LOGOTERAPIA

Sanar a través del sentido



COMPLEJIDAD  
HUMANA



Imparte: Francisco Camacho  
y equipo de logoterapia

INICIA: MARTES 3 DE FEBRERO

Horario: 19:00 a 21:30 h

Duración: 17 sesiones

Frecuencia: semanal

Inscripción: \$250 MXN

Cuota de recuperación: 5 mensualidades de  
\$1,500 MXN

REGÍSTRATE



☎ 52 81 8656 5531

☎ (81) 8333 2504

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



# LO QUE ERES SE EXPRESA TAN FUERTE, QUE NINGUNA PALABRA YA ES NECESARIA.



**Lillian Ruth**

Consultora de imagen personal, profesional y empresarial, con formación académica en The Style Institute (TSI), Diseño de Moda en el Centro de Altos Estudios de la Moda y Administración de Empresas en la Escuela Superior de Administración de Empresas. Es traductora de inglés, alemán y francés y consultora de belleza de la marca Mary Kay.

Docente de Imagen Personal, Etiqueta Social y Desarrollo Personal en el Instituto Toulouse Lautrec, la Escuela Militar de Chorrillos, The Style Institute y la Escuela de Modelos Shihab Model Management. Integra el staff de Mujer Emprendedora Perú, Outfie, Siempre Dignas Store, Gechari Store y la Casa de la Alpaca Perú, y es exvicepresidenta de Membresía de la Asociación Internacional de Asesoras de Imagen, Capítulo Perú.

Directora de la empresa Lillian Ruth Consultora de Imagen, speaker y conferencista en la Universidad del Pacífico y la Universidad de Ciencias Aplicadas, con 14 años de experiencia en asesoría y consultoría de imagen personal, profesional y empresarial, y 10 años de ejercicio profesional como docente en imagen personal y etiqueta social.

Siempre recuerdo aquella mañana de verano del primer día en escuela de estudios de mi carrera de asesoría de imagen, yo había ido con lo que pensaba que mejor me quedaba, una blusa de satén suelta de color verde oliva, con cuello Mao y algunos botones verticales, unas leggings negras y unas ballerinas de color crema, el cabello suelto y peinado, como accesorio sólo un reloj pequeño, y poco maquillaje.

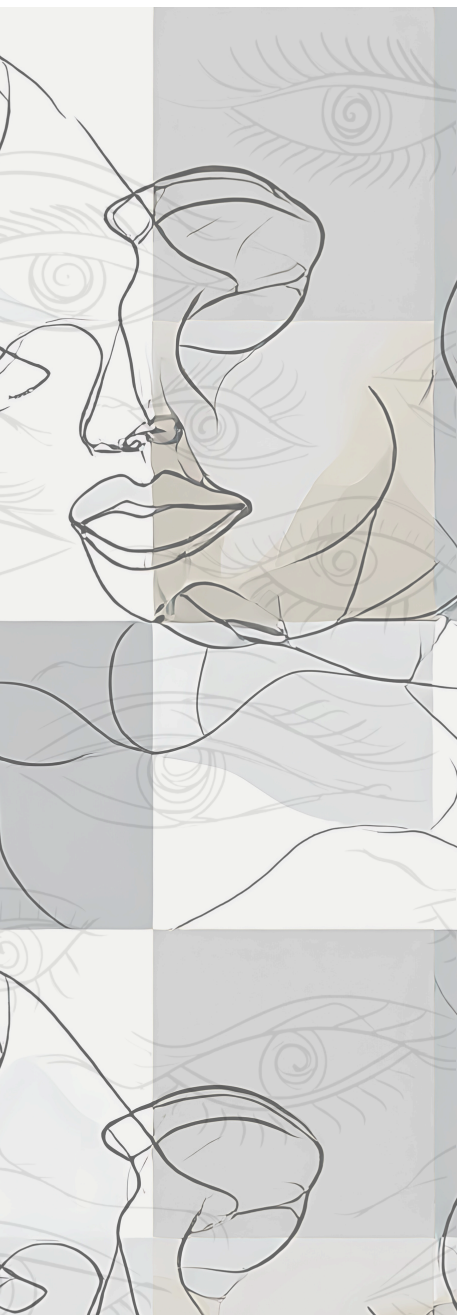
Era la primera vez que veía a mis compañeras, y ni siquiera sabía quienes eran, ni cuales eran sus nombres, estaba sentada sin hablar en una carpeta y de pronto entro en el salón una mujer de aspecto bastante cuidado, me impactó, parecía salida de una revista, todos la quedamos mirando con una impresión de no haber visto antes alguien así, empezó a hablar y el encanto continuaba nada parecía romper ese magnetismo que la envolvía, primero ella agradeció nuestra presencia, pero no se presentó inmediatamente, dirigiéndose a nosotros dijo que todos nos conoceríamos pronto,

**FACEBOOK | INSTAGRAM | PINTEREST | LINKEDIN**

**LILLIAN RUTH CONSULTORA DE IMAGEN**

**CONTACTO: LILLIAN.RUT@GMAIL.COM**

que era una nueva manera de conocernos, y entonces todos debíamos presentarnos y para ello debíamos dirigirnos y pararnos frente a la pizarra en silencio mientras los que permanecían sentados nos observarían para luego comentar su percepción acerca de quiénes éramos de acuerdo a su percepción.



Hasta que llegó el momento de pararme y caminar unos pasos para acercarme frente a la pizarra, pero antes de pararme me sentí incómoda y me arrepentí de haber hecho esa elección de carrera, me senti expuesta, fuera de lo conocido en las presentaciones de los lugares que ya conocía, con mis miedos a cuestas y sintiéndome irrespetada por que no habían pedido mi autorización para pararme frente a esa pizarra y ser observada, luego llego el momento de pararme de mi carpeta, camine unos pasos con inseguridad hacia el frente y fue impactante sentir todas las miradas de manera consciente, mientras me acercaba, y cuando estuve parada frente a todos, fue entonces que las percepciones empezaron, dijeron que probablemente mi trabajo era la de una empleada que ordenaba los cuadros en una galería de arte, o que tal vez era una creativa independiente, que realizaba cosas de manera artesanal, o que tal vez escribía artículos para revistas de cine, que mi pensamiento era disperso, y que mi personalidad era relajada, poco seria, seguía en silencio, sorprendida de esas percepciones, eso no era lo que yo percibía de mí, de mi realidad, hasta que

me tocó mi momento de hablar y dije que mi profesión era administradora y que trabajaba en una oficina de productos químicos; al escuchar esto, todos no salían de su asombro. *¿Qué es lo que había pasado?* Lo que pasó es que yo no era en ese momento quien decía ser, porque la diferencia entre cómo se viste y cómo piensa una administradora de empresa química y una creativa, artesana u organizadora de cuadros de arte era realmente abismal. Entonces allí me di cuenta de que no parecía lo que decía ser; había una incoherencia, una desconexión, un propósito equivocado. Sentí vergüenza no dicha, falta de seriedad conmigo misma, y mi seguridad inventada se quebró.

Y es que con el paso del tiempo me di cuenta de que aquí se cumplió un dicho “las apariencias engañan” y no es una frase para decirla convenientemente, es una realidad científica, y es que cuando mis compañeras que no conocían me juzgaron, se enfocaron en estos puntos: mi pensamiento, mi apariencia y mi manera de desarrollarme y relacionarme en sociedad.

Y cuando esto sucedió con el paso del tiempo, comprendí que la imagen es una doble percepción: Una es la que tú tienes de ti mismo cuando te arreglas y te miras al espejo y cuando crees que así ya estás listo y presentable para el resto del día, y la otra es la percepción resultado de la reinterpretación de quienes te ven. Ambas percepciones pueden construirte o destruirte; no importa si te vestiste con lo que sentías comodidad, no importa lo que elijas cuando te vistes para cumplir con algo o con alguien, no importa con qué solo caminos para dirigirte a algún lugar, ni que creas que la autenticidad es ir por allí imponiendo tu manera de ser como mejor te parece.

**¿Sabes por qué** Porque hay algo que se llama apariencia y cuando los demás la perciben, esta produce un efecto halo y consiste en que si las personas, por ejemplo, te ven atractivo, asumen directamente que eres inteligente y automáticamente exitoso y confiable, pero si te ven como una persona desarreglada, desinteresada de tu apariencia, asumen que eres una persona perdedora, floja o poco seria, y hasta desmerecedora de confianza, porque es automático.

Las personas te juzgarán por tu apariencia; en realidad no deberían hacerlo, pero lo hacen, porque el cerebro está preparado para juzgar, no solo al verte directamente, sino también está preparado para juzgarte en las redes, en tus fotos, en las entrevistas, en las reuniones, en tus relaciones y en todo lo que te presentes, sin que digas una sola palabra, porque tu imagen transmite, te perciben como te proyectas, deciden si tu apariencia importa porque comunica un valor, el de tu imagen, que es la que será recordada.

La apariencia importa; no te acostumbres a una imagen sin proyección porque comunica un valor, un recuerdo que provocará una buena o mala impresión.

Y es que tu imagen no es una casualidad, es una consecuencia, es un reflejo de qué es lo que te estás diciendo a ti mismo. Tú eliges la impresión al mostrar una imagen u otra, porque tu imagen es también la forma que está tomando tu alma para expresarse cuando elige seguir su propósito, y al mismo tiempo cómo le dice al mundo cuánto crees que mereces durante todos los días de tu vida.

Tu imagen pierde valor cuando te identifican entre esas personas que quieren un destino espectacular y salen vestidos para la derrota, como si fuera su uniforme.

Ahora que espero haber podido aportar una idea más clara de lo que es tu imagen, quisiera que cuando te vuelvas a mirar al espejo, te des cuenta de tu valor, de que tu rostro y tu cuerpo son un templo que sostiene tus sueños, de cuál es tu relación con lo que realmente quieres, para que tu reflejo en el espejo se parezca a tu propósito.

Y si por tu mente pasó que necesitas tener muchísimo dinero para verte como alguien digno, o que necesitas ser una persona famosa para sentirte con reconocimiento y recién moverte con fuerza para mejorar tu imagen, déjame decirte que para reflejar tu mejor versión no es cuestión de tenerlo todo, es cuestión de alinearte con representar tu propósito y eso empieza cuando tu imagen refleja poco a poco en quién te estás convirtiendo.

Yo aprendí con el tiempo, me di cuenta de que creía ilusamente que me vestía bien, que solo bastaba con escoger algunos colores, algunos modelos de prendas y ponérmelas encima como yo quisiera, y al empezar a observarme en las fotos en ese entonces, noté sin darme cuenta que iba disfrazada a muchos lugares; no me daba cuenta de que no era yo, de que no me conocía, no sabía cuál era mi valor, no buscaba lo que merecía, no había encontrado mi propósito; andaba por la vida con la vestimenta que otros me decían que era la más apropiada o la que a mí se me ocurría que estaba bien.

Hoy, quien me ve y le cuento esta historia, no lo puede creer. Muchas veces las personas, cuando tienen una percepción de una alineación correcta “ser y parecer”, no imaginan que tuviste que experimentar con equivocaciones y aprender a decidir para lograr alinearte con quién eres, porque tu imagen no se construye desde la perfección, sino desde la persistencia.

Esta experiencia que te he compartido es para recordarte amablemente que no dejes que tu apariencia y una mala primera impresión arruinen todo lo que puedes ofrecer, que escondan tu verdadero reflejo y todas tus habilidades de la persona brillante que eres, porque recuerda que la disciplina empieza en el espejo, en cómo eliges despertarte, en cómo eliges moverte y en cuánto te esfuerzas en mejorar tu apariencia, porque lo cierto es que solo embellecemos aquello que amamos.

Y si alguien te dice que estás exagerando, que la imagen no importa, que es superficial, míralo con compasión, porque aún no ha entendido el poder que nace del respeto propio.



# Lillian Ruth

CONSULTORA DE IMAGEN

---



---

**FACEBOOK | INSTAGRAM | PINTEREST | LINKEDIN**

**LILLIAN RUTH CONSULTORA DE IMAGEN**

**CONTACTO: LILLIAN.RUT@GMAIL.COM**

CENTRO DE LOGOTERAPIA Y  
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA. (CELOP)

# DIPLOMADO EN LOGOTERAPIA CLÍNICA

**\*\*PROFESORES  
INTERNACIONALES**

- Herramientas Logoterapéuticas en
- intervención en depresión y suicidio, duelo y pérdidas, aislamiento y soledad, adicciones y
- trastornos de personalidad.

CONSTANCIA POR CELOP E INSTITUTO  
VIKTOR FRANKL DE VIENA, AUSTRIA

Cinco pagos de \$ 1000.00 mxn o 60 USD.

INFORMES WHATSAPP: 52 443 131 5223

Presencial Zoom. INICIO LUN 23 FEB DE 6 A 8 PM

*COMUNIDAD CATÓLICA*

**MUJERES  
CONTRACORRIENTE**



**YOUTUBE.COM/@MUJERESCONTRACORRIENTE**

**Instagram: mujeres\_contracorriente**

Solo Whatsapp: (34) 652 243 505



# IMÁGENES Y PALABRAS LLAMADAS A ENCONTRAR SENTIDOS CADA DÍA



**SUSANA BEATRIZ  
CESANELLI**

Licenciada en Psicología (UBA) – Maestra – Estudió Logoterapia en Universidad Kennedy y se especializó en CPEL – Cursó Filosofía, Teología y Doctrina Social de la Iglesia en el Centro San Roberto Belarmino – Estudió enfoque sistémico de la resiliencia familiar en la Comisión de la Niñez y Adolescencia en riesgo en Arzobispado de Buenos Aires – Miembro del CEDIT – Narradora escénica. Autora del libro *"La maravillosa irrepitibilidad de la existencia"* y de más de cinco mil comentarios acerca de los valores y el sentido de la vida. Ejerce su profesión como logoterapeuta de manera privada.

Si tengo que decir qué me movió a escribir este libro, sinceramente respondo que ha sido la convicción profunda de que en la vida y en la existencia de cada persona, única e irrepitible, nada es casual.

Que todos somos enviados unos de otros. A la luz de la conciencia descubrimos la intencionalidad de nuestras acciones. Y con el cuerpo las realizamos. Siempre tienen como destinatario final a un prójimo, a un otro (s) con quien nos relacionamos de manera directa, formando lazos familiares, sociales o comunitarios. Y, de manera remota, a través de las increíbles redes que se entretajan gracias a la tecnología. Sabemos que el alcance de nuestras acciones siempre es impredecible, como la interpretación de lo que se expresa. De ahí la responsabilidad de unos y otros como "enviados": la de enriquecer y facilitar el proceso de encontrar el sentido de la propia existencia.



**CEDIT-INT**

[cedit.int@gmail.com](mailto:cedit.int@gmail.com)

Narrando, descubrí que, a través de la palabra escrita y hablada, cada uno cuenta una historia, describe y evoca: personas, lugares, objetos, momentos, experiencias, emociones y sentimientos que la inteligencia ordena, secuencia, dándoles vida y hallando sentidos únicos.

En 2020, durante la pandemia, mientras cursaba la Especialización en Logoterapia en CPEL, me sumé al grupo de Facebook de este Centro que dirige el Lic. Eugenio Pérez Soto. Uno de los integrantes, el counselor Julio Cesar Toscano, publicaba imágenes que reflejaban los principales lineamientos de la doctrina del gran mentor de la 3.<sup>a</sup>. Escuela de Psicología de Viena, Viktor Frankl, la logoterapia. Y con ello la voluntad de sentido que mueve al hombre a buscar a través de la realización de valores el propósito de la existencia.

Cada imagen que se publicaba me inspiraba un comentario. Así fue que después de tres años llegué a escribir más de 5000 comentarios, frutos de profundas reflexiones y de una muy cuidada redacción. Tratando de que cada palabra llegara a quien la leyera sin interferencias. Como *"palabra hablante": la que sale y llega de corazón a corazón.*

Este libro, **Imágenes y palabras llamadas a encontrar sentidos cada día...**, nació de esta historia que acabo de contarles.

La impecable edición la realizó Enrique Piñeyro, seleccionando las imágenes que ilustran cada una de las reflexiones. Editorial Armerías hará entrega de la primera edición de este libro próximamente.

Se podrá adquirir a través de Amazon y de Mercado Libre en formato digital y a color. La edición papel en blanco y negro estará disponible a través del contacto a este número de WhatsApp: +54911 5025 1185.



SUSANA CESANELLI

*Imágenes y Palabras  
llamadas a encontrar  
sentidos cada día*



EDITORIAL ARMERÍAS

**Libro físico:**  
**+54911 5025 1185**



**mercado  
libre**



# >CEDIT>

CENTRO DE ESTUDIO, DOCENCIA E  
INVESTIGACIÓN DE TERAPIA  
RELACIONAL-ÉTICA



CEDIT-INT

cedit.int@gmail.com



Like



Follow



Share



WHEAT RIDGE, Crown Hill Park.  
Reserva de vida silvestre al...



CENTENNIAL, Cherry Creek Valley  
Ecological Park (sureste de Denve...



LA ROCA VILLAGE, Centro  
comercial chic en Santa Agn s de ...



MONTSERRAT, Explanada de la  
Basílica (espectacular monasterio...



# Valman Walking



ARVADA, Wolff Park (cerca de  
Ralston Creek) us



DENVER, Benedict Fountain Park  
(Capitol Hill) us



DENVER, Vanderbilt Park us  
6 visualizaciones • hace 2 semanas



BARCELONA, Jardines de Ca  
l'Arany  (Campus 22  de El...

SUBSCRIBE



Bienvenido a Valman Walking, mi canal dedicado a ofrecerte videos de paseos a pie por diferentes lugares del mundo, creados para disfrute personal y familiar. Acomp ame cada domingo a disfrutar de nuestros lugares más agradables que est n a la vuelta de la esquina.



SHERIDAN, River Run Park  
(Colorado) us



ENGLEWOOD, Englewood Station  
Park (Colorado) us



BARCELONA, Tibidabo: Templo del  
Sagrado Corazón de Jesús us



BARCELONA, Parroquia de Sant  
Andreu de Palomar y Jardines de...



LIMA, Parque Javier Heraud (La  
Molina)   



LIMA, Avenida Del Parque Sur (San  
Isidro)   



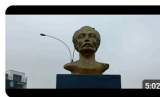
DENVER, Alamo Placita Park (frente  
a Cherry Creek) us



DENVER, Sculpture Park (lugar de  
las esculturas The dancers) us



LIMA, Parque Luis Germán Astete  
(San Miguel)   



LIMA, Parque José Martí (San  
Miguel)   



LIMA, Parque Lu sa Moreno (San  
Miguel)   



LIMA, Parque de la Agricultura y  
Alimentación (San Miguel)   





# Hay escenas que no se fotografían con una cámara.



**YASSER SOSA TAMAYO**



**YASSER.SOSATAMAYO**



**YASSERSOSATAMAYO**

Se fotografían con la conciencia.  
Y cuando esa se despierta, arde.

Un grupo de extranjeros camina por el  
Parque Céspedes,  
al borde solemne de la catedral.  
Miran piedras viejas, fachadas, ruinas  
maquilladas.

Detrás de ellos va un niño.  
Que no acompaña: persigue golosinas.  
Que no juega: sobrevive a destiempo.

Le difuminé el rostro al niño.  
No para suavizar la escena,  
sino para no convertir su cara en trofeo.  
Porque en este país ya se trafica bastante con  
la dignidad,  
y no pienso sumarle otro cliente al negocio  
del dolor.

Esto no es una anécdota.  
Esto es una autopsia social.

La miseria humana de un país donde la  
infancia se gasta en las aceras antes de  
aprender a escribir su nombre.



La miseria humana de una sociedad que empieza a  
mirar hacia otro lado,  
a normalizarlo,  
a integrarlo al paisaje como si fuera parte del  
mobiliario urbano.

Y no, carajos: esto no es normal.  
Es una derrota moral cotidiana.

La miseria humana del turismo que convierte la  
pobreza en experiencia exótica.  
Cámaras listas.  
Conciencias apagadas.  
Hambre real convertida en souvenir.  
Fotos que no pesan en la mochila,  
pero que deberían romperle el sueño a quien aún  
conserva uno.

La miseria humana —y aquí no reparto  
indulgencias— de familias que lanzan a sus hijos a  
la calle como último recurso.  
Conozco el hambre.  
Conozco la escasez.  
Conozco el miedo de no saber qué habrá mañana.  
Y aun así conozco padres sin nada, rotos,  
exhaustos,  
que jamás entregan a sus niños al asfalto.  
La pobreza explica muchas cosas,  
pero no absuelve todas.

Y está mi propia miseria.  
La del que escribe sin un culpable claro al que  
señalar.  
La del que no puede salvar al niño  
ni dormir tranquilo después de verlo.  
La del testigo que solo tiene palabras  
y la vergüenza de saber que mañana la escena se  
repetirá.





La miseria humana de los que usan imágenes  
como esta para disparar desde lejos,  
con discursos limpios,  
sin haber respirado este polvo,  
sin saber que aquí sobrevivir también es una  
forma de resistencia  
y que reducirlo todo a política es otra manera  
de no mirar.

Y la miseria humana —la más cobarde— de los  
que me llamarán exagerado, mentiroso,  
pagado por EL IMPERIO, gusano.  
Porque en este país decir lo que duele  
siempre molesta más que la herida misma.

Esto no va de ideologías.  
Esto va de un niño caminando detrás de  
adultos que miran al frente  
y deciden no verlo.  
Esto va de una sociedad que discute el relato  
para no asumir la escena.

Tal vez lo verdaderamente obsceno  
no sea el niño pidiendo.  
Tal vez lo obsceno sea  
todo lo que hicimos,  
todo lo que toleramos,  
todo lo que normalizamos  
para que hoy exista esta imagen  
y mañana ya no nos duela.

**#INFANCIAEXPUESTA**  
**#NOESNORMAL**  
**#MISERIAHUMANA**  
**#CUBADUELE**  
**#TURISMODEPOBREZA**  
**#CONCIENCIAINCÓMODA**  
**#LOQUENOQUEREMOSVER**

# RAFael HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL



# BOOK SALE



**mercado  
libre**



**buscalibre**



URUGUAY: LIBRERIA RENART (UCU, 8 DE OCTUBRE 2738)  
ARGENTINA: LIBRERÍA 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.



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.



***DIRECTORA: ANA CECILIA MENA MUÑIZ***  
***ASESORA: RAFAELA ESPINOZA MENA***

**[www.revistasanrafael.com](http://www.revistasanrafael.com)**

