

# Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

- **LÍNEA DE CARRERA**

Luis Felipe Cabrera.

- **EL LENGUAJE DE LA CERCANÍA: POR QUÉ LAS DISCUSIONES COTIDIANAS ESCONDEN LA CLAVE DE LA CONEXIÓN.**

Lourdes Torres.

- **ENTREVISTA AL DR. MARCO DI SEGNI: “ANCIANIDAD Y AISLAMIENTO”**

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

Caía la tarde y el óxido de la carrerilla parecía contar su historia antes que él.

Yasser Sosa

- **HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.**



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

En esta **vigésima cuarta edición**, la Revista San Rafael renueva su vocación de ser un espacio de encuentro, pensamiento y profundidad humana. En un tiempo marcado por la prisa y la fragmentación, proponemos detenernos para reflexionar sobre aquello que verdaderamente sostiene la vida: los vínculos, la dignidad, la responsabilidad y el sentido. Cada artículo que hoy ponemos en sus manos nace del compromiso con la verdad, la coherencia interior y el cuidado de la persona en todas sus dimensiones. Creemos firmemente que el pensamiento crítico, la belleza y la sabiduría siguen siendo caminos posibles para fortalecer la sociedad desde lo humano y lo espiritual.

En esta edición destacamos:

### ★ Luis Felipe Cabrera (Perú) – “*Línea de Carrera*”

Una mirada estratégica y ética sobre el desarrollo profesional dentro de las organizaciones. El autor reflexiona sobre la importancia de planificar el crecimiento laboral no solo desde la productividad, sino desde la formación integral, la capacitación permanente y el compromiso institucional con el talento humano.

### ★ Lourdes Torres – “*El lenguaje de la cercanía: por qué las discusiones cotidianas esconden la clave de la conexión*”

Un profundo análisis sobre la comunicación en las relaciones cercanas. Desde el Análisis Transaccional y la Logoterapia, la autora nos invita a comprender que detrás de cada conflicto hay una necesidad no expresada y que el vínculo puede fortalecerse cuando aprendemos a escuchar con presencia y madurez emocional.

### ★ Entrevista al Dr. Marco Di Segni – “*Ancianidad y aislamiento*”

Una conversación imprescindible sobre la dignidad de los ancianos y el riesgo del aislamiento en una cultura que tiende a medir el valor desde la utilidad. Desde la Terapia Relacional-Ética, el Dr. Di Segni nos recuerda que nadie queda fuera de la trama humana y que el acompañamiento, el respeto y los cuidados hasta el final de la vida son expresión concreta del amor responsable.

### ✿ Cuba: una realidad que hemos normalizado

#### ★ Yasser Sosa Tamayo (Cuba) – “*Caía la tarde y el óxido de la carrerilla parecía contar su historia antes que él.*”

Un testimonio que interpela la conciencia. A través de una narrativa directa y profundamente humana, se visibiliza el sufrimiento cotidiano del pueblo cubano y se nos invita a no anestesiarnos frente al dolor ajeno. Porque la indiferencia también es una forma de exclusión.

### 📖 Horizontes Literarios de San Rafael

Un espacio dedicado a libros y autores que promueven la introspección, el crecimiento personal y la reflexión crítica.

### ★ Recomendaciones

- El abrazo del Alma Femenina, un viaje maravilloso junto a nuestra querida Lourdes Torres. Visita Hotmart.
- Diplomado de Logoterapia Clínica a cargo del Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica -CELOP.
- YOUTUBE.COM/@MUJERESCONTRACORRIENTE
- Instagram: mujeres\_contracorriente
- YouTube canal Valman Walking.
- <https://pandezucarperu.blogspot.com/>

### 📺 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.
- 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 (Spotify)
- **YouTube:** @RevistaSanRafael

En esta edición volvemos a afirmar que el mundo necesita menos ruido y más conciencia, menos indiferencia y más presencia. Que cada página sea una invitación a reencontrarnos con lo esencial.

Gracias por caminar con nosotros.



# CONTENIDO

03

LÍNEA DE CARRERA.

09

EL LENGUAJE DE LA CERCANÍA: POR QUÉ LAS DISCUSIONES COTIDIANAS ESCONDEN LA CLAVE DE LA CONEXIÓN.

15

ANCIANIDAD Y AISLAMIENTO.

28

CUBA: UNA REALIDAD QUE HEMOS NORMALIZADO - CAÍA LA TARDE Y EL ÓXIDO DE LA CARRERILLA PARECÍA CONTAR SU HISTORIA ANTES QUE ÉL.

31

HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.

# LÍNEA DE CARRERA



*Luis Felipe Cabrera*

- Coronel de la Fuerza Aérea del Perú.
- Situación militar en retiro.
- Veterano de la Pacificación Nacional.
- Magíster en Ciencias de la Administración Aeroespacial en la Escuela de Postgrado en la Fuerza Aérea del Perú.
- Magíster en Desarrollo y Defensa Nacional en el Centro de Altos Estudios Nacionales (CAEN).
- Asesor académico.

Actualmente, tanto el empleador como el empleado se preguntan sobre la Línea de Carrera y es sabido que son ángulos diferentes, pero decisivos ambos.

Empecemos con su definición; para ello se establece que son caminos que muestran cómo un empleado puede avanzar dentro de una empresa; también se expresa como el plan de crecimiento profesional que tiene una persona dentro de una empresa. Esto incluye los beneficios, tareas y roles que asumirá a lo largo de su estancia en la organización, existen varias definiciones más, pero son convergentes en que es un proceso que el empleado visualizará su futuro dentro de la empresa a elegir.

Por parte del empleador o empresa, no debería solo en obtener mayor productividad para ser exitosa, sino en capacitar y perfeccionar a sus empleados para que crezcan laboralmente. Esto ayuda a la motivación, y así puedan asumir nuevos retos y, de la mano, garanticen estar listos para el futuro que cambia constantemente.

La capacitación y el perfeccionamiento se deben considerar como estrategias en la línea de carrera que, seguramente impactará positivamente en la retención del mejor talento y en la productividad de los empleados, debido a que tendrían una visión de un futuro prometedor y así se sentirían comprometidos y valorados, de esta manera podrían permanecer más tiempo en las empresas.

Existen varias maneras de crear una línea de carrera efectiva y que sea lógicamente atractiva para los empleados; al implementarla, no solo beneficia a los empleados, sino que también fortalece a la empresa al tener un equipo más preparado y comprometido. Para ello se recomienda considerar estos aspectos:

### **1. Establecer el organigrama de la empresa.**

Importante paso, ya que es una representación visual de la estructura organizativa de una empresa, que muestra las relaciones jerárquicas y funcionales entre los diferentes roles y departamentos. Saber cómo funciona la empresa y qué función cumple cada empleado permite elaborar planes de desarrollo profesional acordes con las necesidades de la empresa. Es así que se deben identificar los puestos críticos.

### **2. Establecer los roles de los puestos**

Se debe especificar claramente las responsabilidades y los requerimientos académicos que se requieren para el puesto, como también considerar las habilidades blandas y técnicas que necesita demostrar la persona encargada, los años de experiencia y los objetivos de desempeño ideales para cada puesto y determinar las personas claves.

### **3. Establecer la línea de progresión del empleado.**

Es aquí donde se debe establecer la hoja de ruta para cada puesto, trazando la forma de progreso de un rol a otro. Esto facilitará el entendimiento de cada empleado en relación a su plan de desarrollo profesional; para ello, la empresa revisará regularmente el desempeño y facilitará la mejora continua de los empleados.

#### **4. Establecer un plan de capacitación, perfeccionamiento y promoción.**

El plan de capacitación y perfeccionamiento debe estar orientado a la mejora continua, buscando la cohesión e identificación del empleado con la empresa, y esta debe ser permanente y así brindar oportunidades de aprendizaje para que adquieran las habilidades necesarias, procurando que sea desde que inician su camino en la empresa; lógicamente, la empresa debe comunicar y educar sobre esta modalidad de progreso profesional. También se debe considerar la promoción de los empleados a puestos, ya sea en forma ascendente u horizontal; esto se realiza para que las empresas sean más dinámicas.

No hay que olvidar que el mercado laboral viene evolucionando a velocidades vertiginosas y la capacitación y el adquirir nuevas competencias son claves.

#### **5. Establecer planes de sucesión.**

Son estrategias que preparan a la empresa para cuando un empleado clave decida cambiar de empresa, migrar o retirarse por tiempo de servicio, salud, etc., evitando así las interrupciones o vacíos en el desarrollo de la empresa y asegura que todo siga funcionando bien. Estas estrategias fortalecen a la empresa y preparan al empleado para cualquier cambio.

#### **6. Establecer reuniones para mapear la línea de carrera.**

Toda empresa, sin importar el tamaño de la misma, debe establecer la interacción con cada empleado, sección, departamento o área de la organización para optimizar la línea de carrera y así impactar en el desarrollo de los empleados.



Los aspectos antes mencionados son referenciales para optimizar las líneas de carrera, pero no son pétreos, ya que debe primar la versatilidad, flexibilidad y la resiliencia. Esto se evidenció cuando el mundo laboral sufrió en los tiempos del COVID-19. Ante esta situación crítica, se tuvo que dar mucha importancia a la creatividad, al dominio del empleado en las herramientas tecnológicas, al trabajo colaborativo en red, al autoliderazgo y el autoaprendizaje, como también a la comunicación y la automotivación.

En este artículo no se ha querido mencionar con respecto a la Línea de Carrera en el Estado, ya que eso lo regulan las leyes, normas y disposiciones de cada país; solo mencionaré que no difiere mucho de lo expresado, pero se pondrá como ejemplo al Perú, donde se ha establecido como concepto:

*“La línea de carrera es un proceso que define las trayectorias profesionales dentro de la administración pública, permitiendo a los servidores públicos avanzar en sus carreras mediante ascensos y cambios de grupo ocupacional. Este proceso busca fomentar el desarrollo profesional y la motivación de los empleados en el sector público”.*

En resumen, la correcta implementación de líneas de carrera en una organización puede ser una estrategia valiosa e importante para aumentar la retención de empleados y mejorar la satisfacción laboral. Cuando los empleados tienen un camino claro hacia el crecimiento y desarrollo profesional, se sienten más comprometidos y motivados a largo plazo. Para ello, debe estar comprometida la máxima autoridad de la organización en establecer una cultura organizacional que incentive al desarrollo profesional en todos los niveles de la organización y así procurar la retención de empleados talentosos, fomentar la productividad con una cultura de desarrollo profesional permanente y efectiva, como también promover un ambiente de trabajo dinámico y motivador.



# 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*




# EL LENGUAJE DE LA CERCANÍA: POR QUÉ LAS DISCUSIONES COTIDIANAS ESCONDEN LA CLAVE DE LA CONEXIÓN



## Lourdes Torres

Facilitadora de procesos de comunicación emocional y relaciones cercanas. Con una sólida formación en **Análisis Transaccional**, Logoterapia y acompañamiento terapéutico, Lourdes es Coach certificada por la **International Coaching Community (ICC)** y Practitioner en PNL. Su trabajo se centra en dotar a las personas de herramientas precisas para transformar patrones automáticos en vínculos de profunda coherencia y cercanía.

 [LOURDES TORRES](#)

 [@CDC\\_MUJER\\_EN\\_EQILIBRIO](#)

 [COACHLOURDESTORRES@GMAIL.COM](mailto:COACHLOURDESTORRES@GMAIL.COM)

En la dinámica de las relaciones cercanas, es común experimentar una sensación de desconcierto cuando una chispa mínima parece incendiar toda la estructura del vínculo. Un comentario sobre un gasto imprevisto, una mirada que se percibe esquivada o un tono de voz que resuena con una frecuencia distinta a la habitual pueden ser suficientes para activar un muro de distancia.

A menudo, nos enfocamos en el contenido de la disputa —el "qué" se dijo— sin detenernos a observar el proceso emocional que se está gestando en la superficie. Sin embargo, para recuperar la armonía, es vital entender que **no es el evento lo que fractura la relación, sino la pérdida de sintonía emocional.**

### 1. La Arquitectura Invisible del Conflicto.

Si pudiéramos observar una discusión desde una perspectiva externa, veríamos que funciona como un sistema de espejos. Lo que aparece ante nuestros ojos como un reclamo por la falta de colaboración, suele ser el eco de una necesidad mucho más profunda que no ha encontrado el canal adecuado para ser expresada.

- **La necesidad que no se nombra:** Detrás de la crítica existe, casi siempre, un deseo de ser visto y valorado. Cuando una persona dice "Siento que todo el peso recae sobre mí", en realidad está buscando sentir la solidez de un equipo y la calidez de la compañía.
- **La herida que resuena:** Existen palabras o gestos que actúan como disparadores. Si en nuestra historia personal hemos sentido el frío de la indiferencia, cualquier señal de desatención por parte del otro se percibirá con una intensidad desproporcionada. No es el plato sucio lo que duele; es la sensación de que nuestra presencia ha dejado de tener peso en el mundo del otro.



**2. El Análisis Transaccional: El Mapa de la Interacción**  
Eric Berne (1961) nos legó una herramienta magistral para entender estos momentos: los **Estados del Yo**. En cada interacción, nos movemos entre tres estados que definen cómo nos mostramos ante el mundo:

- **El Padre:** La voz de la autoridad, las normas y, a veces, del juicio. Cuando hablamos desde un "Padre Crítico", el otro percibe una vibración de superioridad que invita al cierre o a la defensa.
- **El Niño:** Es nuestra parte más emocional y espontánea, pero también donde residen los miedos antiguos. Cuando el "Niño" se siente amenazado, reacciona con impulsividad o se retira hacia un silencio profundo.
- **El Adulto:** Es el estado de la presencia y la objetividad. Es la capacidad de observar la situación con claridad, procesar la información sin juicios y proponer soluciones que generen bienestar mutuo.

La salud de una relación depende de nuestra habilidad para regresar al estado Adulto, donde la comunicación fluye con una cadencia natural y los acuerdos se sienten sólidos y justos.

### 3. Dinámica Práctica: Rompiendo el Ciclo Automático.

Imaginemos una secuencia común que muchas personas reconocerán. Vamos a llamarla "El Baile de la Distancia":

- **La Chispa:** Uno de los miembros de la pareja llega cansado y busca un momento de silencio. El otro, necesitando contacto, lanza una pregunta sobre el día.
- **El Desencuentro:** La respuesta es corta, casi inaudible. El que buscaba contacto percibe este tono como una señal de rechazo.
- **La Reacción:** El cuerpo se tensa. El que se siente rechazado lanza una crítica desde su "Padre Crítico": "Parece que te molesta que te hable".
- **La Escalada:** El otro, sintiendo el peso del juicio, se defiende o se encierra. La atmósfera se vuelve pesada y la conexión se desvanece.

¿Cómo transformar esta dinámica? El cambio no requiere de grandes discursos, sino de una sutil modificación en la respuesta. Si en el paso 3, en lugar de criticar, la persona es capaz de decir: *"Veo que estás muy cansado y me gustaría sentir que tenemos un momento para nosotros cuando estés listo"*. El escenario cambia por completo. Se ha invitado al Adulto del otro a participar, creando un espacio seguro donde ambos se sienten escuchados.

### 4. El Silencio y el Hambre de Reconocimiento

Claude Steiner, figura clave del Análisis Transaccional, introdujo un concepto poderoso: la **economía de caricias**. Una "caricia" es cualquier unidad de reconocimiento social. Todos necesitamos sentir que existimos para el otro, ya sea a través de una palabra de aliento, un abrazo o una mirada de complicidad.

Cuando una relación deja de intercambiar estas señales positivas, se produce una desnutrición emocional. Es aquí donde aparece el silencio peligroso. No es el silencio de la paz, sino un silencio denso que oculta el resentimiento. Steiner nos recordaba que, ante la falta de afecto, el ser humano a veces prefiere la discusión (caricia negativa) a la indiferencia total. Comprender esto nos da la autoridad necesaria para elegir volver a nutrir el vínculo con gestos conscientes.

## 5. La Memoria del Cuerpo y la Reconstrucción del Vínculo

Como bien señalaba Stanley Keleman, nuestras emociones no son entelequias, tienen una forma física. La angustia se siente en el pecho; la rabia, en las manos. Para que una relación sane, no basta con entender los conceptos intelectualmente; es necesario que el cuerpo vuelva a sentir que el otro es un territorio seguro.

La reconstrucción de la cercanía es un proceso artesanal. Requiere:

- **Claridad:** Para identificar cuándo estamos operando desde patrones antiguos.
- **Escucha:** No solo de las palabras, sino de la intención que vibra detrás de ellas.
- **Presencia:** Para sostener los momentos de tensión sin huir.

### **Conclusión: Hacia una Nueva Armonía.**

Recuperar la conexión no significa borrar las diferencias, sino aprender a transitarlas con una nueva sabiduría. Cuando dejamos de ver al otro como un oponente y empezamos a vislumbrar las necesidades que subyacen a sus palabras, la relación recupera su equilibrio.

Muchas veces, el vínculo no necesita ser reparado, sino actualizado. Necesita un nuevo lenguaje donde la autoridad nazca del respeto y la fuerza provenga de la vulnerabilidad compartida. Porque, en última instancia, lo que realmente buscamos es la tranquilidad de saber que, pase lo que pase, somos capaces de encontrar el camino de regreso al encuentro.





# LOURDES TORRES

Creadora y autora de  
"El abrazo del Alma  
Femenina"



Viaje de 30 días hacia *Tu hogar interno*

"Un viaje que te guiará para abrazar tu sensibilidad, liberar el ruido mental y reencontrar la paz en tu propio corazón".



**CENTRO DE LOGOTERAPIA Y  
ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA. (CELOP)**

# **DIPLOMADO EN LOGOTERAPIA CLÍNICA**

**\*\*PROFESORES  
INTERNACIONALES.**

**\*\* QUEDAN 5 ESPACIOS**

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

\*\*20 sesiones de 2 hrs semanales por zoom.

CONSTANCIA POR CELOP E INSTITUTO VIKTOR FRANKL DE VIENA, AUSTRIA.

**INFORMES WHATSAPP: 52 443 131 5223**

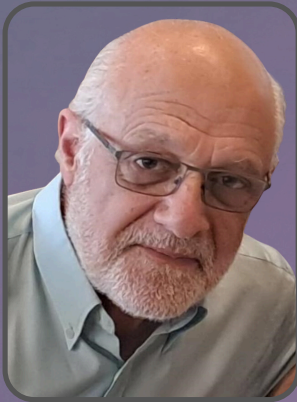
**\*\* CINCO PAGOS DE \$ 1000.00 MXN O 60 USD.**

**Inicio: lunes 23 de feb 2026 de 6 a 8 pm MEX**



# ENTREVISTA

## AL DR. MARCO DI SEGNI.



- Médico psiquiatra (retirado).
- Psicoterapeuta.
- Mag. en Ciencias Religiosas.
- Fundador de la Terapia Relacional-Ética TRÉ.
- Coordinador del Centro de Estudio, Docencia e Investigación de Terapia Relacional-Ética (CEDIT)



### “ANCIANIDAD Y AISLAMIENTO”



***Doctor, usted trabaja el tema de la ancianidad y el aislamiento desde una mirada relacional-ética. Para comenzar, ¿cómo definiría hoy “ancianidad” y qué entiende por “aislamiento” en un contexto donde ambos fenómenos parecen crecer simultáneamente?***

La ancianidad se entiende como un período —oficialmente hablando—, como si fuéramos a hacer una taxonomía general de los 65 años en adelante. Viene del latín vulgar *ancianus*, que significa “el que va adelante” o “el que es de antes”; y ancianidad, con el sufijo -idad o -dad, designa un sustantivo abstracto, no una cualidad.

Ese período, que es muy disímil —porque varía de forma bastante marcada de una persona a otra—, puede caracterizarse por un aislamiento en la medida en que el sujeto es visto como fuera del circuito de la rentabilidad que rige las relaciones sociales. Por lo tanto, el aislamiento es un riesgo; no quiere decir que sea una realidad. Hay familias continentales, lugares o instituciones continentales que le dan al anciano lo que necesita, pero existe siempre el riesgo de exclusión o de expulsión de la malla relacional a la cual todos pertenecemos, y que está dada por el mutuo sostén que nos damos como sociedad.

***La dignidad no cambia con la edad ni con las limitaciones. ¿Qué condiciones deben darse para que un anciano sea tratado como persona y no como carga, función o problema?***

Efectivamente, cuando tú formulas tu pregunta, la dignidad no cambia con la edad ni con las limitaciones. ¿Por qué? Porque la dignidad es el valor de ser persona, y no dejamos de ser persona. Por lo tanto, la dignidad es independiente de la edad y de la situación en la que nos encontramos, porque se refiere a quiénes somos, no a cómo estamos. La dignidad es un valor fundamental y básico, reafirmado incluso por la Declaración Universal de los Derechos Humanos del año 48.

Ahora bien, ¿qué condiciones se deben dar para que un anciano sea tratado como persona y no como carga o problema? Ser una carga es un temor frecuente en personas con enfermedades muy graves o en edades muy avanzadas. Y, realmente, hay que convencerlas de que no es así; o, mejor dicho, de que si alguna vez lo es, cuando se hace con amor, es una carga asumida como compromiso. La madre también asume la carga de amamantar a su hijo a deshora, aun cuando está muy cansada; y el padre asume la carga de llevar a su hijo a la escuela cuando está apretado por el horario de trabajo, pero busca ese tiempo porque es un tiempo vivencial, un tiempo que él y su hijo necesitan.

Todas las tareas suponen una carga —es decir, un sacrificio— para ser llevadas adelante, pero ese sacrificio debe conducir a la plenitud. Por lo tanto, permitamos que algunas veces podamos ser una carga para otros, porque gracias a eso esos otros pueden manifestar su amor por nosotros. En realidad, estrictamente hablando, no es una carga, porque el amor que uno siente modula y transforma ese sentimiento, y hace que no lo sea. Pero si lo fuese —porque hay momentos en que uno está cansado y acosado por mil tareas— adquiere una dimensión especial dado el amor que se siente por la otra persona. Y nuestras falencias dan al otro la oportunidad de expresar ese amor, en esa malla cruzada que se va entretejiendo entre todos.

***Cada persona es única e irrepetible. ¿Cómo se traduce esa idea en el trato cotidiano hacia los ancianos, tanto en la familia como en las instituciones?***

Si cada persona es efectivamente única e irrepetible —como decimos en el Río de la Plata, “rompe el molde”—, entonces es como una pieza artesanal de gran valor, porque no hay otra igual en ningún lugar. Nuestro ser es absolutamente original y, en tanto es absolutamente original, debe verse y tratarse como una pieza única, tanto por la familia como por las instituciones.


Ser único e irrepetible no es poca cosa: significa ser una pieza singular, como te decía, y por lo tanto de gran valor.

**Muchas personas mayores quedan fuera de los vínculos significativos por indiferencia, abandono o falta de tiempo. ¿Cómo se acompaña a un anciano que ha sido excluido de la trama relacional?**

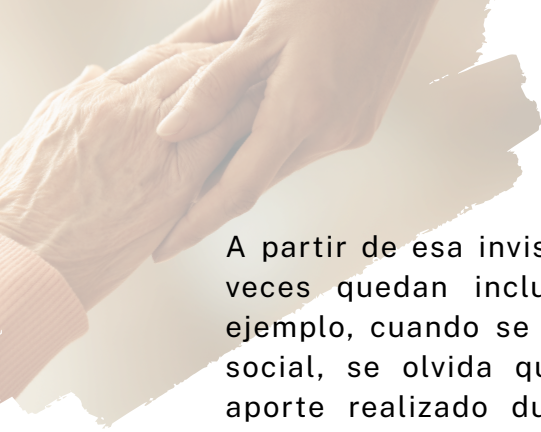
Hay que reintegrarlo a la trama; o, mejor dicho, nunca debió salir de ella. Podemos estar solos y, aun así, permanecer dentro de esa trama relacional, porque esa trama nos incluye a todos y hace que lo que ocurre a cada uno no deba resultarle ajeno a otro.

Ser objeto de indiferencia es lo peor, porque es como si uno no existiera, como si pasara siendo transparente. La indiferencia es peor que cualquier otro sentimiento ruin, porque juega a que el otro no existe.

En cuanto a la falta de tiempo: si yo defino que hay actividades que “merecen” mi tiempo y realizo otras solo si mi agenda me lo permite, estoy definiendo las cosas por exclusión. “Voy a verte si me da el tiempo” no es lo mismo que decir: “Me voy a hacer el tiempo que mereces para que yo te vea, porque para mí es importante verte”. Ese es un tiempo vivencial, un tiempo verdaderamente dispuesto en la persona, y no un tiempo residual que otra actividad me deja libre para otorgárselo a quien está esperando esa visita o ese encuentro con un ser querido.



Para que esta visibilización exista, deben existir políticas de Estado que le reotorguen al anciano su función sapiencial, su lugar como reservorio de sabiduría, y que lo reconozcan como una etapa de la vida que merece acompañamiento. Como la persona tiene siempre el mismo valor —su dignidad permanece— debe ser acompañada en este tiempo de vida del mismo modo en que se la acompaña en otros momentos, porque el valor no cambia. Si estamos invisibilizando a alguien, le estamos diciendo que no tiene valor, casi que no existe.



A partir de esa invisibilización surgen excesos que a veces quedan incluso respaldados por leyes. Por ejemplo, cuando se mira al anciano como una carga social, se olvida que la jubilación proviene de un aporte realizado durante toda una vida y que da derecho a transitar la vejez de manera adecuada. Estas formas de desprecio e ignorancia conducen a ofertas que, aunque legales, niegan el valor de la vida del anciano. La eutanasia, en ese sentido, puede presentarse como si la vida del otro ya no tuviera valor, como si se le ofreciera una salida del circuito social, ignorando precisamente ese valor del que hablábamos.

***Usted desarrolló la teoría relacional-ética. ¿De qué manera esta propuesta ofrece una respuesta distinta frente a una sociedad que tiende a valorar a las personas por su productividad, su utilidad o su capacidad de no molestar? ¿Qué cambia en el vínculo cuando se mira al anciano desde esta perspectiva?***

Así desarrollamos, primero en soledad y después en equipo, la teoría relacional-ética. Y como la teoría relacional-ética se basa en la dimensión espiritual —o en la tridimensionalidad de la persona dada por su espiritualidad—, no puede definirse en términos de productividad. La productividad es solo una faceta, y dentro de esta sociedad es una faceta particularmente jerarquizada. Lo mismo ocurre cuando se valora únicamente “la capacidad de no molestar”, como si bastara con decir: “Por lo menos que no levante la voz”. No es así.

La teoría relacional-ética sostiene que todos nos sostenemos mutuamente y que, como consecuencia de ese sostén, se genera una trama de la que nadie está excluido. Las personas mayores tienen su lugar en esa trama, del mismo modo que lo tienen quienes pertenecen a otras franjas etarias.

***El lenguaje no es neutro: configura la realidad. Cuando recurrimos a diminutivos o hablamos desde la lástima y la infantilización, se construyen vínculos que empequeñecen al anciano. ¿Cómo cambiar nuestra forma de nombrar para generar relaciones de reconocimiento y dignidad?***

El lenguaje no es inocente ni neutro: habla de una realidad. Hoy, a veces tratamos a los ancianos como si la etapa por la que están transitando fuera un espejo de la niñez. Entonces los tratamos como si fueran niños: les compramos cotillón para los cumpleaños — algo que a veces se ve en las instituciones — o los llamamos con diminutivos. Y ese diminutivo no siempre es solo cariñoso; puede tener un matiz despreciativo o peyorativo, aunque la persona que lo usa no se dé cuenta. Está excluyendo al otro, hablándole como a un niño, cuando en realidad tiene problemas propios de la ancianidad, no de la infancia. “Problemas” es una manera de decir: están en una encrucijada existencial particular.


Debemos comprender esto y educar para ello: educar a los niños en la escuela y también al personal de la salud, independientemente de su función. Y, en la medida en que trabajamos en equipo, recordarlo constantemente.

***Muchas familias reproducen sin cuestionarlo un modelo social que mide el valor del anciano por su utilidad. ¿Cómo se puede educar a las familias para que construyan vínculos más humanos y menos funcionales?***

Definir a un anciano por exclusión del circuito de la utilidad o de la rentabilidad es un reduccionismo, porque las personas no se definen por eso. Lamentablemente, solemos dar un valor diferencial a todo aquello vinculado al circuito económico, al dinero y a la rentabilidad. Pero la prueba está en que, en los momentos álgidos de la vida, eso no sirve de mucho: lo que sirve son las reservas espirituales y el qué hacer ante la situación.

Puedo tener mucho dinero y no poder yugular una enfermedad que padezca; y no puedo dar marcha atrás en el tiempo para dejar de ser viejo. Tengo que asumir mi vejez, asumirla con dignidad, y considerar que los verdaderos valores —lo que verdaderamente importa— son in-útiles. La amistad es in-útil; el amor es in-útil. ¿Por qué? Porque son fines en sí mismos, no instrumentos.

***La casa es un lugar físico; el hogar, en cambio, es una experiencia. Cuando una persona mayor debe vivir en una institución o desplazarse de casa en casa de sus hijos, ¿cómo puede conservar su intimidad, su arraigo y la continuidad de sus vínculos afectivos sin un espacio propio?***



Habíamos diferenciado el hogar, que es el espacio vivencial donde ocurren y se experimentan las cosas, de la casa, que es el mero lugar donde esas cosas tienen lugar, el emplazamiento.

Cuando un anciano debe desplazarse a una institución o a la casa de sus hijos, siempre lleva consigo algo significativo del hogar: objetos, recuerdos, fotografías. Eso es muy importante, aunque parezca mentira, porque permite mantener una continuidad afectiva. Es una especie de “hogar móvil”, una pequeña muestra del lugar propio que lo acompaña para que, cuando se re-arraigue, pueda reconstruir ese otro hogar, ya sea en la casa de los hijos —lo cual suele ser más fácil— o en una institución, donde deben existir condiciones adecuadas para que esto pueda ocurrir.

Lo mismo sucede con la intimidad y el espacio propio: deben garantizarse, porque son inherentes a la dignidad. Incluso en aquellas personas que viven su sexualidad con su pareja, sin vincular la sexualidad a algo impropio por el hecho de ser anciano. Las personas mayores también viven su sexualidad, a su modo y según sus posibilidades.

***La incertidumbre puede vivirse como amenaza, pero también como apertura. ¿Cómo puede una persona mayor transformar la incertidumbre en un recurso interior y no en una fuente de angustia?***

La pregunta es muy interesante. ¿Cómo puede vivirse la incertidumbre como un recurso y no como una fuente de angustia? De dos maneras.

La primera es aceptarla como compañera de viaje permanente, desde el nacimiento hasta la muerte. La incertidumbre es así: no podemos controlar todo. Para actuar, necesitamos saber lo necesario para movernos, establecer un proyecto o desarrollar un plan, pero no necesitamos saberlo todo; de lo contrario, nunca haríamos nada.

Por otra parte, bien mirada, la incertidumbre tiene un rol protector. Nos evita la angustia de saber con certeza qué va a ocurrir, cuándo y cómo vamos a morir. Si uno le preguntara a muchas personas si desearían conocer esos contenidos, probablemente dirían que no. Por lo tanto, indirectamente, la incertidumbre también cumple una función protectora.

***El duelo en la vejez suele ser múltiple: pérdidas de roles, de capacidades, de vínculos y de compañeros. ¿Cómo se acompaña el duelo en los ancianos y cuándo es necesario recurrir a un especialista?***

La forma de acompañar un duelo, si bien cuenta con protocolos que no deben olvidarse, debe adaptarse siempre a la persona que está en duelo. El duelo es un proceso; esto hay que tenerlo muy en cuenta. No es una situación instantánea ni algo que pueda resolverse siguiendo una instrucción o una iluminación repentina. Aunque se reciba ayuda y acompañamiento, debe transitarse de manera gradual.

El acompañamiento se basa, fundamentalmente, en la escucha: una escucha desprendida, disponible, que no apure ni invada. Es necesario recurrir a un especialista cada vez que haya un entorpecimiento del proceso, algo que puede ocurrir naturalmente y que requiera ayuda, ya sea mediante fármacos o mediante la intervención de un profesional —un psiquiatra o un psicólogo, por ejemplo—. Esto es especialmente importante en casos de duelos patológicos, donde aparece una depresión muy marcada o una negación persistente de los cambios ocurridos. En esos casos, debe actuarse dentro de un protocolo técnico.

La pérdida de roles, de capacidades y de vínculos es parte de la norma cuando hay una pérdida de capacidades psicofísicas. Esa pérdida suele complementarse con un aumento de las capacidades de madurez espiritual. En cuanto a la pérdida de vínculos y compañeros, debe ser acompañada o sustituida por otros vínculos significativos. Los vínculos humanos perdidos también son objeto de duelo y forman parte esencial del proceso.

Cuando una persona falta en la mesa de un residencial, por ejemplo, y se nota de golpe que ya no está, eso debe poder hablarse entre todos, en grupo o del modo que sea posible. No debe dejarse de lado como si fuera un tabú.

***En algunos discursos, la eutanasia aparece como una forma de “liberar a la familia de la carga”. ¿Cómo se puede responder a esta visión desde una ética del cuidado y desde la importancia de los cuidados paliativos?***

Se habla de eutanasia. La eutanasia es ofrecer un atajo; lo que hay que ofrecer es cuidado de calidad hasta el fin de la vida. A veces los promotores de la eutanasia la presentan como un “derecho a morir”. El derecho es a vivir; no existe un derecho negativo a morir. Si yo tuviera un derecho a morir, alguien debería tener el deber correlativo de provocarme la muerte. Además, eso implicaría ignorar el valor intacto de la dignidad hasta el final.

Lo que debe hacerse es lograr que el paciente no sufra, acompañarlo hasta el final, evitar el encarnizamiento terapéutico cuando el organismo ya ha claudicado y no puede más, y saber reconocer ese punto para no forzar artificialmente el funcionamiento del cuerpo. El ofrecimiento debe ser acompañamiento, analgesia toda vez que sea necesaria y, en algunos momentos, sedación paliativa. La sedación paliativa consiste en deprimir la conciencia cuando hay un síntoma refractario —dolor, falta de aire u otro— y el paciente se encuentra en condiciones de necesitar cuidados paliativos. De ese modo, el proceso transcurre sin sufrimiento, porque la sedación permite yugular el dolor psicofísico.

***Usted propone recuperar el lugar del anciano como depositario de sabiduría. ¿Qué transformaciones sociales, familiares e institucionales serían necesarias para que ese rol vuelva a ser real y no solo simbólico?***

Para que el anciano sea un depositario de sabiduría — como lo ha sido históricamente a lo largo de los siglos — debe recuperarse la capacidad de educar, desde temprana edad, a los niños, a las familias y a toda la sociedad en la idea de que esta es una etapa de la vida, y que si existe es por algo. En esa etapa hay mucho para dar. Lo que debemos hacer no es solo escuchar, sino abrir verdaderamente el oído para descubrir qué tiene esa persona para decirnos.

Para que esto vuelva a ser real, se necesitan políticas sociales de bienestar, servicios adecuados, espacios de escucha y un profundo respeto hacia el anciano. Y cuando esté en una situación de dificultad o de sufrimiento importante que requiera acompañamiento técnico permanente o cuidados paliativos, lo que debe ofrecérsele es acompañamiento hasta el final y ausencia de sufrimiento, evitando — como decíamos hoy — las otras salidas que funcionan como atajos y que ignoran la dignidad, porque es como decir: “Tu vida ya no tiene valor”.

**¿Damos a los ancianos “su”  
tiempo o les hacemos un  
lugar en nuestra agenda,  
cuando nuestras “otras”  
actividades lo permiten, a  
la hora de visitarlos o  
escucharlos?**





# > CEDIT <

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

# > CEDIT >

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



CEDIT-INT

cedit.int@gmail.com



Like



Follow



Share

# Caía la tarde y el óxido de la carrerilla parecía contar su historia antes que él.



**YASSER SOSA TAMAYO**



Rafael la empujaba como quien empuja el peso de los años sin descanso. No dramatiza. No se queja. Sobrevive. Su pensión no alcanza ni para cubrir lo básico, y entonces la dignidad se vuelve una ecuación diaria entre comer o resistir.

Hoy no lo dejé solo.

En sus manos —temblosas, curtidas, honestas— puse una ayuda económica que no es mía: es de ustedes. De cada persona que decide no mirar hacia otro lado. De quienes entienden que ayudar no es caridad, es responsabilidad humana.

No fue el dinero lo que más pesó en ese minuto de video. Fue el abrazo. Ese abrazo que no cabe en cifras ni estadísticas. Ese abrazo que confirma que todavía hay gente buena sosteniendo este mundo a pulso.

Porque al final del día, cuando todo se apaga, lo único que nos sostiene es el amor en acción.

Si este gesto te mueve, compártelo. Que la indiferencia no tenga más fuerza que la compasión.

# Lillian Ruth

CONSULTORA DE IMAGEN

---



---

**FACEBOOK | INSTAGRAM | PINTEREST | LINKEDIN**  
**LILLIAN RUTH CONSULTORA DE IMAGEN**  
**CONTACTO: LILLIAN.RUT@GMAIL.COM**

*COMUNIDAD CATÓLICA*

**MUJERES  
CONTRACORRIENTE**



**YOUTUBE.COM/@MUJERESCONTRACORRIENTE**

**Instagram: mujeres\_contracorriente**

Solo Whatsapp: (34) 652 243 505

# HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL



# BOOK SALE



**mercado  
libre**



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

# Book Sale



*Susana Cesanelli*

**amazon**kindle



**mercado  
libre**

Librería Club del Libro Cívico.  
Marcelo T. de Alvear 1348 (Galería).  
Teléfono: 4813-6780.  
Ciudad de Buenos Aires, Argentina.

SUSANA CESANELLI

*Imágenes y Palabras  
llamadas a encontrar  
sentidos cada día*



EDITORIAL ARMERÍAS

Libro físico:  
+54911 5025 1185



mercado  
libre





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)**

