

Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría



LA ALTA SENSIBILIDAD EN LA ETAPA DE LA GRAN EXPERIENCIA: DESPUÉS DE LOS 60 AÑOS

Gabriela Guzmán Arnaud.

LA CIRCULARIDAD DE LA EXISTENCIA.

Susana Cesanelli.

ENVEJECER CON DIGNIDAD: UNA MIRADA TANATOLÓGICA EN LOS CUIDADOS PALIATIVOS.

Anabella Penados Betancourt.

¿QUÉ HERRAMIENTA NOS ACOMPAÑARÁ EN TODAS LAS ETAPAS DE NUESTRA VIDA?

Mabel Ortíz.

HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.



www.revistasanrafael.com



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

En esta vigésima octava edición, la Revista San Rafael: Amor, Guía y Sabiduría reafirma su misión de ser un espacio de encuentro, reflexión y formación humana, donde la palabra se convierte en un puente para mirar la vida con mayor profundidad, sensibilidad y sentido.

En un mundo marcado por cambios constantes, desafíos personales y sociales, esta edición nos invita a detenernos para contemplar una etapa fundamental de la existencia humana: la ancianidad. No como un tiempo de pérdida, sino como una etapa llena de experiencia, sabiduría, vínculos, dignidad y posibilidades de seguir encontrando sentido.

Nuestra edición presenta una mirada integral sobre el envejecimiento humano y los cuidados paliativos, recordándonos que cada persona conserva su valor y dignidad hasta el último momento de su vida. A través de diferentes perspectivas, nuestros autores nos invitan a reflexionar sobre la importancia del acompañamiento, el respeto, la aceptación de la propia historia y la construcción de vínculos significativos.

Los artículos que presentamos nacen del compromiso con la persona y con la búsqueda de sentido en cada etapa de la vida. Cada autor, desde su experiencia profesional y humana, aporta una mirada que enriquece el diálogo sobre la existencia, la fragilidad, la fortaleza interior y la trascendencia.

Las opiniones expresadas en cada artículo son responsabilidad exclusiva de sus autores, quienes desde su formación y experiencia ofrecen reflexiones diversas que fortalecen nuestro propósito de promover espacios de aprendizaje, diálogo y crecimiento humano.

En esta edición destacamos:

☀️ **Gabriela Guzmán Arnaud**

“La alta sensibilidad en la etapa de la gran experiencia: después de los 60 años”

Una reflexión sobre la sensibilidad, la neurociencia, el propósito y la posibilidad de vivir esta etapa como un tiempo de plenitud, aprendizaje y crecimiento interior.

☀️ **Susana Beatriz Cesanelli**

“La circularidad de la existencia”

Una mirada profunda sobre las etapas de la vida como un camino de integración, donde cada momento de la existencia conserva su valor, significado y sentido.

☀️ **Anabella Penados Betancourt**

“Envejecer con dignidad: una mirada tanatológica en los cuidados paliativos”

Una reflexión sobre la dignidad humana, el acompañamiento, las pérdidas y la importancia de cuidar la vida con respeto, sensibilidad y amor.

☀️ **Mabel Ortiz**

“¿Qué herramienta nos acompañará en todas las etapas de nuestra vida?”

Una reflexión sobre el vínculo como una herramienta esencial del ser humano, destacando la importancia de la relación con nosotros mismos y con los demás para afrontar los cambios, encontrar sentido y vivir con autenticidad en cada etapa de la existencia.

Los temas desarrollados por Gabriela Guzmán Arnaud, Susana Beatriz Cesanelli y Anabella Penados Betancourt fueron presentados en el encuentro académico “Ancianidad y Cuidados Paliativos: Urgencia Ética, Social y Formativa”, organizado por la Revista San Rafael junto a la Universidad Continental de Perú.

Desde la Revista San Rafael expresamos nuestro profundo agradecimiento a la Universidad Continental de Perú por sumarse a esta labor de difusión, reflexión y formación sobre la ancianidad y los cuidados paliativos, promoviendo una mirada más humana, ética y comprometida con la dignidad de la persona en todas las etapas de la vida.

Este encuentro permitió generar un espacio de diálogo interdisciplinario donde se abordaron temas fundamentales como la dignidad del adulto mayor, el acompañamiento integral, el sentido de vida, la importancia de los vínculos y la necesidad de humanizar el cuidado al final de la vida.

Como en cada edición, Horizontes Literarios de San Rafael abre un espacio para la palabra escrita como lugar de sensibilidad, encuentro y profundidad, acercándonos a obras que nos permiten comprender mejor la condición humana.

Espacios de formación y encuentro

La Revista San Rafael continúa acompañando iniciativas que buscan fortalecer la reflexión ética, el desarrollo humano y el acompañamiento integral de la persona.

En esta edición resaltamos la importancia de seguir generando espacios académicos y formativos que nos permitan reflexionar sobre el valor de la vida en todas sus etapas, especialmente en aquellos momentos donde la fragilidad humana requiere mayor presencia, escucha y acompañamiento.

Asimismo, presentamos los espacios de formación y acompañamiento de **CEDIT** – Centro de Estudio, Docencia e Investigación en Terapia Relacional-Ética, promoviendo contenidos orientados al crecimiento humano, los vínculos y la reflexión existencial.

✨ **Recomendaciones**

📺 **Mujeres Contracorriente**

YouTube: @mujerescontracorriente

Instagram: mujeres_contracorriente

📺 **Valman Walking**

Un espacio dedicado a compartir paseos y lugares del mundo desde una mirada cercana y familiar.

Plataforma digital

Página web: www.revistasanrafael.com

Gracias por acompañarnos en esta nueva edición de la Revista San Rafael: Amor, Guía y Sabiduría, un espacio donde seguimos construyendo puentes de reflexión, aprendizaje y encuentro humano.



CONTENIDO

03

LA ALTA SENSIBILIDAD EN LA ETAPA DE LA GRAN EXPERIENCIA: DESPUÉS DE LOS 60 AÑOS.

11

LA CIRCULARIDAD DE LA EXISTENCIA.

18

ENVEJECER CON DIGNIDAD: UNA MIRADA TANATOLÓGICA EN LOS CUIDADOS PALIATIVOS.

24

¿QUÉ HERRAMIENTA NOS ACOMPAÑARÁ EN TODAS LAS ETAPAS DE NUESTRA VIDA?

29

HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.

LA ALTA SENSIBILIDAD EN LA ETAPA DE LA GRAN EXPERIENCIA: DESPUÉS DE LOS 60 AÑOS



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

Introducción: El despertar de la mente madura

Es un verdadero placer poder compartir este espacio con personas con tanto conocimiento sobre este tan importante e interesante tema de los cuidados paliativos.

Muchas gracias a la Revista San Rafael y a la Universidad Continental.

Cuando Ana Ceci me hizo favor de invitarme, yo le dije que no tengo conocimientos en cuidados paliativos, mi expertis esta en la alta sensibilidad y por supuesto la gestión de este rasgo que como veremos mas adelante es sumamente necesario saber gestionarlo para evitar caer en ansiedad y depresión.

Asi que con mucho hoy hablare sobre este tema que me apasiona.

Y quiero comenzar con una pregunta:

¿Se han preguntado alguna vez cómo sería vivir en un mundo donde cada sonido, cada mirada y cada emoción ajena se sintieran multiplicados por diez, pero contando además con el mapa de ruta y la sabiduría que dan seis décadas de vida?

Buenas tardes, Europa, y buenos días, América: es un auténtico gusto para mí participar en este coloquio sobre la ancianidad y los cuidados paliativos. Hoy quiero hablarles con el corazón en la mano a todas las personas con mucha experiencia que, al igual que yo, hemos pasado hace rato la barrera de los 60 años.

Y empiezo con una declaración de intenciones: no me gusta hablar de vejez y mucho menos de ancianidad. A nivel neurocientífico, hoy sabemos gracias a la neuroplasticidad que el cerebro de una persona mayor de 60 años en la actualidad no presenta el deterioro cognitivo que se observaba en décadas anteriores.

Al contrario, los adultos que transitamos esta maravillosa etapa de la vida gozamos de una gran energía y de un cúmulo de capacidades que nos permiten tener una mentalidad juvenil verdaderamente poderosa.

Piensen, si no, en tantos grandes conferencistas, científicos y artistas que rebasan los 60, e incluso se encuentran en sus ochenta o noventa años, demostrando que su capacidad intelectual no decrece, sino que aumenta con el tiempo. Algunos ejemplos son:

1. La científica: Dra. Elaine Aron (82 años)

¡Quién mejor para encarnar la ciencia de la alta sensibilidad que la propia mujer que la descubrió y la bautizó!. La doctora Elaine Aron es psicóloga investigadora y científica clínica. Nació en 1944 y hoy, superados los 80 años, sigue escribiendo, investigando y liderando la comunidad científica internacional sobre el procesamiento sensorial. Ella es el vivo ejemplo de cómo un cerebro PAS maduro no solo no se deteriora, sino que mantiene una lucidez extrema, utilizando su propia sensibilidad para cambiar la historia de la psicología moderna.

2. El conferencista: Eckhart Tolle (78 años)

Considerado uno de los conferencistas y autores más influyentes del mundo (escritor de *El poder del ahora*). Tolle ha hablado abiertamente de cómo en su juventud vivió una desconexión total por culpa de un sistema nervioso hiperactivo, sufriendo de ansiedad y depresión severas (la clásica amígdala PAS sin gestionar de la que hablo en mis podcasts). Hoy, a sus 78 años, llena auditorios mundiales transmitiendo paz. Su forma de dar conferencias — pausada, sutil, conectada al presente— es la viva estampa de un PAS maduro que aprendió a calmar su amígdala y convirtió su hipersensibilidad en un faro de calma para millones de personas.

3. La artista Meryl Streep (77 años): La actriz viva más respetada de Hollywood. Ella misma ha explicado en entrevistas que el secreto de su genialidad no es una técnica actoral fría, sino su "excesiva capacidad de empatía". Su cerebro PAS le permite "absorber" el dolor, la alegría y las microexpresiones de sus personajes para transmitirlos al público. A sus 77 años, su brillantez cognitiva y artística sigue creciendo.

4. Una mujer común y corriente, yo misma, durante 60 años experimenté la sensación de no pertenecer a este mundo, de ser muy diferente a las personas que me rodeaban, de sentir lo que otro son sentían, y al mismo tiempo una intensa necesidad de crear arte, literatura, ciencia, de allí la diversidad de mis estudios.

Pero ser PAS me paso factura y también he experimentado varias enfermedades en mi vida, la última es mi diagnóstico de Parkinson. Y siendo PAS y con Parkinson, el diagnóstico era claro, una depresión galopante, un rápido deterioro cognitivo. Yo decidí que eso no era para mí, y he profundizado en la investigación de la alta sensibilidad y la neurociencia del cerebro PAS.

Con 67 años y el diagnóstico anterior, me encuentro en la mejor etapa de mi vida, estudio, investigo, soy profesora, soy terapeuta, y tengo mi propio podcast. Los cuidados paliativos, no los espero de fuera, me los doy yo misma cada día, y así consigo que mi cerebro vaya por donde yo quiero y no yo ir por donde quiere mi cerebro.

Con este preámbulo, mi objetivo hoy no es dar una clase magistral fría sobre la alta sensibilidad; mi objetivo es invitarlos a un momento de profunda reflexión humana.

¿Cuál es La ciencia detrás del rasgo de alta sensibilidad? : Comprender nuestro diseño

Hablar de Alta Sensibilidad —técnicamente conocida en la neurociencia como Sensibilidad de Procesamiento Sensorial— es describir a un grupo de personas entre las que me incluyo. Que Representamos aproximadamente al 20% de la población mundial.

Poseemos características biológicas muy singulares debido a que nuestro sistema nervioso está capacitado para percibir el mundo con una intensidad mucho mayor que el otro 80% de la población.

Desde que nacemos, nuestro cerebro está diseñado para captar de forma masiva los estímulos externos: los ruidos, los olores, los sabores, las texturas, los cambios ambientales y las señales visuales. Captamos mucho, muy rápido y con una enorme intensidad; a esto en los manuales de psicología lo llamamos procesamiento profundo de la información.

No somos personas que simplemente reciben un estímulo; lo procesamos al mínimo detalle, lo reflexionamos con hondura, buscamos la mejor solución y solo entonces tomamos una decisión. Y esto lo hacemos con absolutamente todo en la vida: desde deleitarnos con un sutil olor en una tarde de primavera, hasta analizar minuciosamente los informes que nos pasa nuestro jefe para encontrar el error oculto.

A esto se le suma una empatía muy especial. En nuestro día a día, somos capaces de registrar mensajes sutiles y microexpresiones que para el resto del mundo pasan desapercibidas. Al cruzarnos con alguien en una reunión, en el autobús o al mirar a la cajera del supermercado, captamos al instante señales invisibles que nos dicen: "estoy fatal", "estoy triste" o "tengo un gran día".

No es intuición mágica, es neurobiología: nuestras neuronas espejo se activan con tanta fuerza que sentimos realmente el dolor o la felicidad de la otra persona, sufriendo con dolor real el sufrimiento del otro o contagiándonos de la energía de su alegría.

Ser PAS es un superpoder pero también tiene una sombra: La sobreestimulación

Visto así, les puedo asegurar desde mi propia experiencia que la alta sensibilidad es un auténtico superpoder.

Es hermoso vivir con el corazón abierto, a flor de piel. Para una persona PAS, la música no solo se escucha, se siente en el cuerpo, vibra en cada célula de nuestro ser. Una escultura o una pintura nos puede conmover hasta las lágrimas porque somos capaces de conectar con la energía que el creador plasmó en ella. Esta ventaja cognitiva nos permite tomar grandes decisiones para apoyar el crecimiento de nuestras familias o de las empresas donde colaboramos.

Somos personas sumamente comprometidas, perfeccionistas y líderes innatos; pero esa clase de líder empático que vigila constantemente el bienestar de las personas a su cargo. Por eso abundan los PAS que son grandes científicos —gracias a su dedicación y procesamiento de datos— o maravillosos artistas en todas las disciplinas, como bien explico detalladamente en mis cursos y libros.

Sin embargo, como bien imaginan, y parafraseando al tío de Spiderman “todo gran poder conlleva una gran responsabilidad”.

El reverso de esta moneda es la sobreestimulación. Nuestro cerebro procesa tanta información y a tanta velocidad que funciona como un ordenador de alta definición, pero esto inevitablemente causa saturación. Cuando no sabemos gestionar el rasgo, cuando no aprendemos a cuidarnos, caemos en un agotamiento profundo.

Desgraciadamente, muchas personas que desconocen que son PAS terminan medicándose para controlar la ansiedad, el estrés y el agobio de esa saturación. No saben que la solución es mucho más sencilla y natural: se trata de aprender a darnos descansos, implementar la meditación, realizar ejercicio físico —que es súper importante para rebajar el cortisol— y mantener una alimentación equilibrada que no altere nuestro sistema nervioso.

Entonces es importante La Reconciliación con la propia historia: Aprender a pasar De "raritos" a expertos

Cuando una persona PAS llega a la etapa de la gran experiencia sin saber qué es la alta sensibilidad, lo más común es que llegue cansada, ansiosa, agobiada, e incluso enferma o deprimida.

Ha cargado toda su vida con la incompreensión de su entorno, escuchando etiquetas hirientes como "eres una exagerada", "qué rara eres" o "qué difícil eres".

Al no tener la información, nunca gestionó su sobreestimulación. En mi consulta me encuentro muy seguido con personas de más de 60 años que me dicen, con profunda tristeza, que su autoestima está completamente perdida porque nunca se sintieron aceptadas ni comprendidas.

Yo misma me identifico con ese dolor. Imagínense que hasta hace apenas cinco años, antes de descubrir la alta sensibilidad y estudiarla a fondo como investigadora, a mí misma me consideraban una persona "autista" por mis reacciones elevadas ante ciertas situaciones, o incluso decían que tenía Asperger por mis capacidades intelectuales; en fin, siempre me vieron como la "rarita".

Hoy, la ciencia ha avanzado muchísimo. Actualmente, tanto en Estados Unidos como aquí en Europa, existen institutos científicos dedicados en exclusiva a la investigación de la alta sensibilidad. Neurólogos, neurocientíficos, psicólogos y psiquiatras unimos esfuerzos con un objetivo claro: demostrar que el cerebro PAS es un cerebro especial y saludable que evolutivamente ha sido identificado como una pieza clave para la supervivencia de la especie humana.

Hablemos ahora del propósito en los cuidados y el tramo final para los PAS

Las personas altamente sensibles buscamos el sentido de la vida de forma instintiva; no sabemos trabajar ni vivir sin un propósito, esa es la verdadera energía que nos alimenta. Y gran parte de ese propósito está conectado con el cuidado y la protección de nuestro entorno.

Por eso, una persona PAS en la etapa de la gran experiencia tiene en sus manos la oportunidad dorada de desplegar todas sus maravillosas características y cumplir su misión de vida.

Este propósito es totalmente libre: puede ir desde sentarte a escribir tu propia biografía para legarla a los tuyos, hasta convertirte en una influencer en redes sociales que inspire a otros. Eso es lo que llena de significado esta gran etapa.

Al mantener vivo el cerebro a través del placer de meditar, de bailar, de cantar, de escuchar música, de contemplar la naturaleza o de conmovernos con el arte, y de respetar los tiempos de descanso imprescindibles para el cerebro PAS, activamos la neuroplasticidad y demostramos que el cerebro no envejece, sino que mejora sin importar los años que cumplamos.

Quiero terminar esta reflexión exhortando a todas las personas que transitan la etapa de la gran experiencia a que busquen su propósito y vayan tras él sin miedo, porque cuando hay un "por qué vivir", los años pasan a ser simplemente velitas en un pastel.

Y a quienes, descubren hoy que son PAS, los invito de corazón a aprender a gestionar su rasgo, a habitar en el lado luminoso de este maravilloso diseño neurológico y a caminar hacia el final de la vida con una sonrisa y un legado de felicidad.

Ser altamente sensible después de los 60 años es, por fin, vivir siendo quien verdaderamente quieres ser, alineada a tus dones y ofreciendo tu inmensa capacidad empática al mundo.

Muchas gracias por acompañarme hoy en esta reflexión.

Y para cerrar, les dejo una pregunta para reflexionar: cuando miren a los ojos a las personas mayores que cuidan en sus entornos paliativos, o cuando se miren a ustedes mismos al espejo esta noche... ¿verán solamente el paso del tiempo, o se atreverán a descubrir el infinito universo de sensibilidad y propósito que todavía vibra con fuerza en su interior?

Y si tú ya estás en esta maravillosa etapa de la vida, o quieres entrar en ella con conciencia de lo maravillosa que puedes hacerla, te pregunto: ¿Estás dispuesto o dispuesta a hacer de esta etapa la mejor etapa de tu vida, eres consciente de que esta en tus manos encontrar un propósito que le de ese gran sentido, quieres terminar tu caminar por este mundo con broche de oro y dejar por legado un ejemplo de resiliencia y de fuerza?

Nuevamente gracias y les invito a visitar mi podcast en YouTube para mas información sobre este gran tema, la alta sensibilidad.



**PAS ALTA
SENSIBILIDAD**

Gabriela Guzmán Arnaud
Investigadora y terapeuta



COACH HAPPINESS
SCIENCE
BERKELEY, CAL.

Gabriela. G. Arnaud

gabrielaguzmanarnaud.com

COMUNIDAD CATÓLICA
**MUJERES
CONTRACORRIENTE**



YOUTUBE.COM/@MUJERESCONTRACORRIENTE

Instagram: mujeres_contracorriente

Solo Whatsapp: (34) 652 243 505

LA CIRCULARIDAD DE LA EXISTENCIA



**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 irrepeticibilidad 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.

Es el tema que hoy me convoca en esta presentación y he tomado conceptos de Romano Guardini de su libro *"La aceptación de sí mismo y las edades de la vida"* de 1953. Él nos dice que la vida no es una línea que avanza y se desecha, sino un "círculo", donde el niño, el joven y el adulto maduro, el viejo y el senil, son "uno mismo" en distintos rostros. Y se apoya para decir esto en su principal tesis: "El hombre es uno, radicalmente UNO, pero sus situaciones cambian a lo largo de su vida".

Las etapas no se tiran, se integran, reafirmando que el hombre es uno, radicalmente uno, pero su situación cambia a lo largo de su vida: es niño, muchacho, mayor de edad, maduro, viejo, senil. Cada una de estas edades tiene su propia realidad y su crisis peculiar. **¿Cómo debemos aceptarlas y enfrentarnos a ellas?**

A pesar de todo, sigue siendo la misma persona, aquella de la que se trata.

La diversidad de las situaciones no deja abolida la UNIDAD, sino que esta se afirma en aquella. Vamos a fijar nuestras miradas en un tipo de situaciones que tienen especial importancia para la comprensión del hombre, esto es, las edades de la vida.

Veamos cada etapa con su propia realidad y su crisis.

El hombre maduro, mayor de edad.

Situación propia: Es la persona que ha aprendido de la experiencia.

El rasgo clave es que llega la crisis de la "experiencia de los límites".

El hombre descubre que no puede todo lo que creía en la juventud.

Ya no vive solo de "futuro" como el joven: tiene que aceptar que la realidad pone límites a sus fuerzas, a su tiempo y a sus proyectos.

La tarea es aceptar esos límites sin amargura. Integrar lo logrado.

Es la edad de la responsabilidad plena: familia, trabajo, sociedad.

Guardini dice que aquí se juega "la afirmación individual de sí mismo" junto con la maduración.

Veamos la situación del hombre viejo. La entrada en la ancianidad es la situación propia.

El rasgo clave: llega la "crisis de la dejación". Hay que ir soltando cargos, protagonismo, fuerza física, incluso personas queridas.

El valor ya no está en producir y conquistar, sino en "ser".

Y la tarea: aceptar que la vida se recibe como "don" y hay que devolverla "gustosamente", al final, a quien nos la dio, como dice una conocida canción: *La vida me la han prestado y tengo que devolverla para cuando el Creador me llame para la entrega*. Guardini insiste en que también aquí hay desarrollo personal: crear vínculos, amistad, ámbitos de convivencia.

El anciano no vive solo de recuerdos, sino que aún puede esperar algo del tiempo que le queda.

En la etapa senil, la situación propia es la persona senil. Es la última fase. Hay un declive progresivo de funciones físicas, cognitivas y sociales.

La senilidad también tiene sentido. La aceptación de sí mismo llega a su punto culminante: aceptar la vida tal como es - es la tarea - con su fragilidad.

El valor sigue estando en la capacidad de crear vínculos, aunque sean más simples: contacto, ternura, intimidad.

No es una etapa vacía. Tal desarrollo debe realizarse en todas las etapas de la vida.

No solo en la niñez y juventud, sino también en la edad madura e incluso en la vejez y la senilidad.

Cada edad es nueva, única y permanece para siempre. La tensión de la vida está en que sigues siendo TÚ, pero tus situaciones cambian.

- La madurez acepta los límites.
- La vejez acepta la dejación.
- La senilidad acepta la entrega final.

Y así vemos cómo se completa esta circularidad de la existencia, que decíamos: Las etapas no se tiran, se integran.

La circularidad nos lleva también a la idea de cosmos como perfección.

"Aceptarse" es cerrar el círculo: llevar cada edad como parte del cosmos al que fuimos llamados, hasta "ser plenamente uno mismo".

Esto une la aceptación de sí mismo con las edades de la vida. Guardini dice: Hay que aceptar la propia vida como DON, en cada fase. Esa aceptación es lo que da "perfección" a la persona.

Poéticamente podríamos decir: "Nacemos múltiples para morir íntegros".

La circularidad de la vida es el viaje de regreso a uno mismo.

Reflejando que cada fase es nueva, que no existiera antes, y sea única y pase para siempre.

Pero la unidad se afirma en la diversidad.

Al final, la senilidad no es pérdida, sino culminación del círculo.

El núcleo de Guardini: "No hay etapas descartables".

La perfección o cosmos personal consiste en integrar al niño que fuiste, al joven que proyectó, al maduro que limitó y al senil que entrega.

Ninguna etapa sobra. Todas están ahí para cerrar el círculo y hacernos más nosotros mismos. Aceptar la etapa con humildad y, desde esa aceptación, recibir y dar cuidados con sentido.

El cuidado en la vejez y senilidad, y los cuidados paliativos se juegan en una tensión:

- Respetar la dignidad sin abandonar.
- Sostener sin anular.

El criterio es la aceptación de sí mismo que él pide al viejo y que quien cuida debe espejar. Los cuidadores deben cuidar y respetar la "dignidad" de la persona, "no la enfermedad". "El hombre es uno, radicalmente uno".

Ver a la persona, no al diagnóstico.

El viejo y el senil siguen teniendo historia, vínculos, sentido.

Guardini insiste: *"El valor de la existencia humana radica en su capacidad de crear vínculos, establecer relaciones de amistad, ámbitos de convivencia"*. Hasta el final hay desarrollo personal.

El riesgo que hay que evitar es el abandono; "tratarlo como ya no aporta o solo es una carga". Eso niega su unidad y lo reduce a biología.

Procurar la autonomía posible, no la autonomía ideal. Escuchar, negociar, dejar decidir lo que pueda. Los adultos mayores son sujetos de derecho y no objetos a ser cuidados.

Es importante escucharlos y negociar en torno a lo posible.

Otro riesgo a evitar: la sobreprotección. Infantilizar es violencia. Tratar a un anciano como a un niño es una forma de violencia sutil que coarta su dignidad. Anula su libertad y su última tarea: "Aceptar la dejación como obsequio".

El sentido del sufrimiento y del final.

Acompañar la aceptación que Guardini pide: "Aceptar la vida como don que se recibe y se devuelve". Y, agregaría, "vivida y amada".



En cuidados paliativos, eso significa controlar el dolor, dar consuelo espiritual, permitir despedidas. La vejez es momento propicio para el autoconocimiento, integración de la experiencia vital, la trascendencia y la gratitud.

El riesgo que debemos evitar es inducir a la eutanasia. Si el cuidado niega que la senilidad tenga sentido, empuja a "descartar".

Guardini diría que también esa fase "tiene su propia realidad y valor y que debe ser vivida". Negarle tiempo es negar "que puede obsequiar la vida gustosamente" al final a quien nos la dio.

Los cuidados paliativos que Guardini avalaría serían: aliviar el dolor.

La humildad es aceptar los límites, también físicos. No tiene sentido el encarnizamiento ni el sufrimiento evitable.

Tiempo de escucha: La integración de la experiencia vital requiere que alguien escuche su historia.

Gratitud: Ayudarle a ver los dones, las bendiciones recibidas. Eso da paz y quita la demanda de eutanasia por desesperanza.

Trascendencia: Respetar su fe, facilitar sacramentos, el silencio, la reconciliación. Ya que hay mayor conciencia de la naturaleza espiritual.

No decidir por él: mientras pueda expresar su voluntad, hay que respetarla. La aceptación es personal, como el sentido, nunca jamás impuestos. Cuidar sin abandonar: es hacerle compañía a su dejación.

Cuidar sin sobreproteger: es dejarlo obsequiar la vida a su modo.

Cuidar sin inducir a la muerte: es creer que también la fragilidad cierra el círculo y completa el cosmos de esa persona. El antídoto contra los tres riesgos es el mismo: mirar al hombre completo: niño, joven, adulto, viejo y senil. "UNO mismo hasta el último aliento".

Completaría el desarrollo de este planteo: "La circularidad de la existencia", citando expresiones del P. Enrique Fabbri (S.J.) en el libro "Familia, Escuela de Amor" -Editorial Paulinas 1994-.

Los niños de hoy constituyen el fundamento viviente de las futuras sociedades de los hombres. La niñez invita a los adultos a mirar la vida desde una óptica nueva y diferente. Ellos son los peregrinos que caminan en la vida preguntándose cuál es el sentido de su andar y hacia dónde los lleva. Buscan su propia respuesta ayudados por los grandes en su mutua interrelación. Son los adultos de hoy los responsables del mundo que recibirán en herencia y en el que ellos y ellas trazarán su propia estela e iluminarán con su propia luz mientras navegan.

Y aquí solo la intuición del poeta puede en algo iluminar el misterio de las edades humanas.

Lo que llamamos el comienzo es a menudo el final, y edificar el fin es construir un comienzo. "El final está donde nosotros partimos". T. S. Elliot (Four Quartets) 1943.

En la infancia se comienza a vivir lo que en la ancianidad se manifiesta en plenitud, como maravillosamente lo expresa el mismo poeta: Los ancianos deben ser exploradores, no importa si en esto o en lo otro... "En mi fin está mi principio".

Por algo los grandes especialistas de la vida interior coinciden en presentar el tema de la infancia espiritual como signo de la madurez trascendental del hombre.

Este proceso no tiene fin, mientras dure la vida de un ser humano en esta tierra, porque el hombre se desliza como por la "circularidad de un anillo", donde no hay comienzo, ni se determina el fin...

>CEDIT>

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



CEDIT-INT

cedit.int@gmail.com



Like



Follow



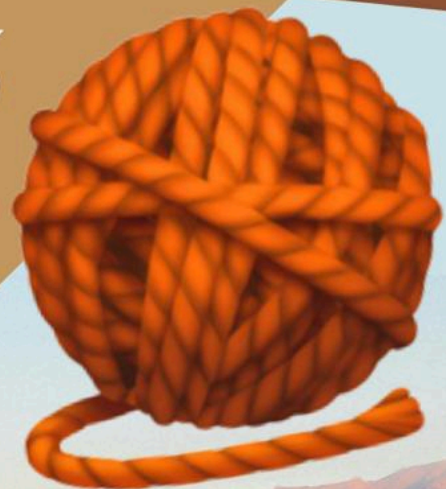
Share

14° ENCUENTRO Federal de **LOGOTERAPIA**

y perspectivas afines

*IV Encuentro
de Logoterapia del
Cono Sur*

*22 al 24 de
octubre 2026*



**SANTIAGO
DE CHILE**



PATROCINA:



CONTACTO

Facebook: Encuentro Federal de Logoterapia
Instagram: @encuentrofederal
Email: encuentrofederaldelogoterapia@gmail.com
(Consulte por informes y bonificaciones)
Contacto local: +56986750622 (Chile)

Sede:

NOVOTEL SANTIAGO LAS CONDES

*Av. Alonso de Córdova 5199.
(Y alojamiento sugerido).*

**FECHA LÍMITE PARA ENTREGAR TRABAJOS:
11 DE SEPTIEMBRE**

MODALIDAD DE PRESENTACION

- TRABAJOS LIBRES
- TALLER



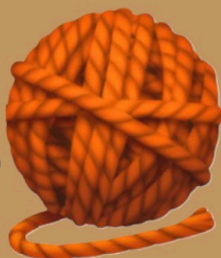
Plazo de entrega hasta el **11 de septiembre** de 2026



Título del trabajo/taller, abstract de no más de 150 palabras, CV abreviado (aproximadamente 5 renglones) de autor/es.

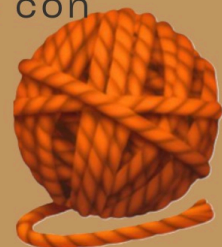


encuentrofederaldelogoterapia@gmail.com



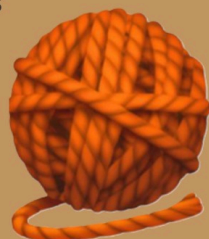
TRABAJO LIBRE

Exposiciones de 20 minutos en paneles de trabajo que integrarán otros dos o tres expositores, al cabo de los cuales se abre un espacio de intercambio y preguntas con el público asistente.



TALLERES

De 50 minutos aproximadamente, utilizando metodologías no expositivas. Solicitar, al mail, el instructivo con las precisiones y requisitos metodológicos propios del taller.



ENVEJECER CON DIGNIDAD: UNA MIRADA TANATOLÓGICA EN LOS CUIDADOS PALIATIVOS



**Licda. Anabella Penados
Betancourt**

- Historiadora con maestría en mediación y resolución de conflictos
- Tanatóloga certificada



ANABELLA@MEDIANDOCONVOZ.COM



WWW.MEDIANDOCONVOZ.COM



@MEDIANDOCONVOZTANATOLOGA


MEDIANDO CON VOZ
resignificar, sanar, renacer
Anabella Penados

Imaginémonos una vela encendida. Esa vela es la vida. No sabemos cuánto durará, pero sí sabemos que en algún momento se apagará. La pregunta no es si se va a apagar... la pregunta es: **¿CÓMO QUEREMOS QUE ESTÉ ESA VELA MIENTRAS SIGUE ENCENDIDA?**”

Cuando pensamos en la palabra envejecer, lo primero que suele venirnos a la mente son canas, arrugas o achaques físicos. ¿Qué edad se considera que es la de un adulto mayor? En algunos países podrá ser a los 60, en otros a los 65, etc. Pero en realidad, envejecer va mucho más allá de lo biológico. Significa transitar cambios en nuestros roles, en nuestras relaciones, en nuestra identidad, en la manera en que nos vemos a nosotros mismos y en cómo sentimos que nos ven los demás.

Ciertamente, hay miedos y temores de un hijo al ver a su padre, madre, abuelo/a verlos envejecer y a veces hasta una negación. Y en ese proceso, aparece una palabra clave: dignidad. Pero... ¿Qué es realmente envejecer con dignidad?”

Les invito a que lean detenidamente este relato de un adulto mayor y que, conforme a la lectura, identifiquen qué emociones surgen en ustedes...

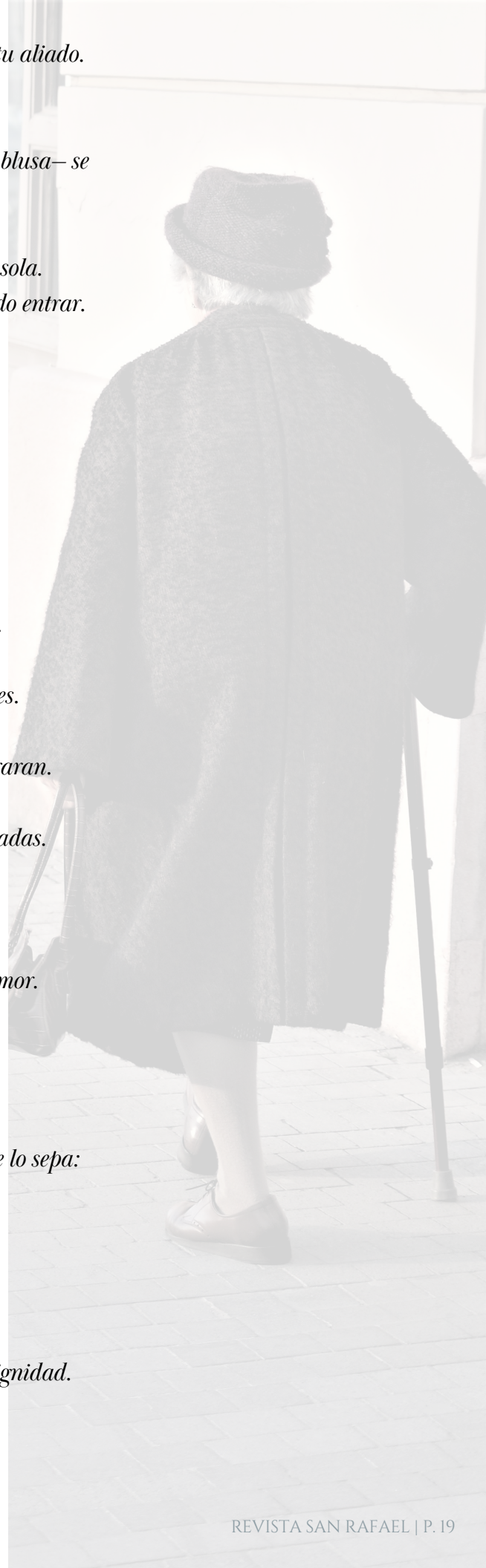
“Hay un miedo del que casi nadie habla, pero todas lo llevamos escondido en algún rincón del alma. Un miedo que no se confiesa en voz alta porque parece traerlo más cerca, como si nombrarlo fuera invocarlo.

No es miedo a las arrugas, ni al cabello blanco, ni al paso lento.

No es miedo al bastón, ni siquiera a la soledad.

Es otro miedo...

*Ese que aparece cuando imaginas que tu cuerpo, poco a poco, deja de ser tu aliado.
Cuando piensas que tal vez un día no podrás levantarte sin ayuda.
Que el camino al baño será un reto, no una costumbre.
Que lo más simple —prepararte un café, tomar un pincel, abotonarte una blusa— se
convierta en montaña.
El miedo a depender. A no poder con todo.
A necesitar manos que no sean las tuyas para hacer lo que siempre hiciste sola.
A veces me despierto con ese pensamiento golpeando suave, como queriendo entrar.
No lo digo en voz alta... por si el silencio lo aleja.
Pero ahí está.
¿Qué pasará si un día mi memoria se llena de ausencias?
Si olvido nombres, rostros, fechas... o incluso me olvido a mí.
Si mis manos tiemblan y dejo caer lo que antes sujetaba con firmeza.
Y no, no quiero que me miren con lástima.
No quiero esa mirada que reduce, que empequeñece.
Quiero respeto.
Porque, aunque el cuerpo se apague poco a poco, el alma sigue encendida.
Aunque los pasos se hagan cortos, los sueños siguen siendo largos.
Aunque las manos tiemblen, las ganas de crear, amar y sentir siguen firmes.
Pero duele...
Duele ver cómo, a medida que envejecen, a muchos los tratan como si sobrarian.
Como si ser viejo fuera sinónimo de estorbo.
Como si fueran niños torpes y no adultos llenos de historias y batallas ganadas.
Y ese es otro miedo:
No solo depender...
Sino que te vean como una carga.
Que te ayuden, sí, pero desde la impaciencia o la obligación, no desde el amor.
Por eso, mientras pueda, me levanto sola.
Me preparo mi café.
Me seco las lágrimas sin que nadie lo note.
Me abrazó fuerte, recordándome que sigo siendo suficiente.
Porque si un día ya no puedo hacerlo por mí, que al menos quien me cuida lo sepa:
No necesito compasión.
No necesito que me hagan sentir menos capaz o menos valiosa.
Quiero amor que no duela.
Quiero respeto que abrace.
Y si llega el momento en que dependa de alguien...
que esa mano que me sostenga lo haga sin hacerme sentir que pierdo mi dignidad.
Porque sí, llegaré a vieja...
pero vacía, invisible o incapaz...
¡Jamás!”*





¿Qué miedos o temores identificaron en este relato? ¿Han sentido estos miedos y temores en algún momento? Veamos algunos de éstos.

Miedo a la enfermedad, PÉRDIDA DE LA SALUD

- Afrontar sufrimiento físico o deterioro cognitivo.

Miedo a la dependencia, PÉRDIDA DE LA AUTONOMÍA

- Perder autonomía: la pérdida de la fuerza, de la rapidez, de ciertas funciones y convertirse en una carga para los hijos o la familia.

Miedo a la soledad, PÉRDIDA A LA COMPAÑÍA

- Sentirse olvidado, la pérdida de espacios sociales, laborales o familiares, aislado o sin compañía.
- Ser llevado a un lugar donde ya no decidan sobre su vida.

Miedo económico, PÉRDIDA ECONÓMICA

- Inseguridad económica, falta de recursos para vivir dignamente.

Miedo de identidad, PÉRDIDA DE SENTIDO DE VIDA

- No sentirse útil ni valorado; perder proyectos, sueños que quizá ya no se podrán realizar o roles significativos.

Miedo a la muerte, PÉRDIDA DE LA VIDA

- Angustia por lo desconocido, por el desprendimiento de la vida y los seres queridos.

Cada una de esas pérdidas toca nuestro corazón y despierta un proceso de duelo, en una etapa con su propio ritmo, sabiduría y necesidades. **“LA DIGNIDAD NO SE PIERDE CON LA ENFERMEDAD O LA EDAD; SE PIERDE CUANDO DEJAMOS DE VER A LA PERSONA.”**

Regresando a la metáfora de la vela, envejecer con dignidad no significa evitar que la vela se consuma, sino asegurarse de que mientras arde:

- No esté expuesta al viento del abandono.
- No esté rodeada de oscuridad emocional.
- No sea ignorada por quienes están cerca.

Desde la **tanatología**, envejecer con dignidad implica:

- Aceptar la finitud sin perder sentido.
- Revisar la vida vivida (legado, historia, vínculos)
- Cerrar ciclos emocionales
- Ser acompañado, no abandonado.

El lema del tanatólogo es “acompañar siempre, aliviar a veces, dañar nunca”.

Los cuidados paliativos, desde la tanatología, son las manos que **protegen esa llama**.

NO para que dure más a cualquier costo, sino para que **alumbre con calma hasta el final**. Y esto a través de...

- Aliviar el sufrimiento (físico, emocional, espiritual). Validar emociones como miedo, enojo, tristeza o paz.
- Facilitar conversaciones pendientes (perdón, gratitud, despedidas).
- Integrar a la familia como parte del proceso.
- Acompañar el proceso de morir, no acelerarlo ni negarlo.
- Dar calidad de vida hasta el final: Reconocer a la persona como alguien que sigue siendo valioso, no como “un paciente terminal”.

Los cuidados paliativos son una forma concreta de garantizar un envejecimiento digno cuando la vida se vuelve más frágil. No se trata de “esperar la muerte”, sino de cuidar la vida que queda. Y en ese cuidado... la dignidad permanece.

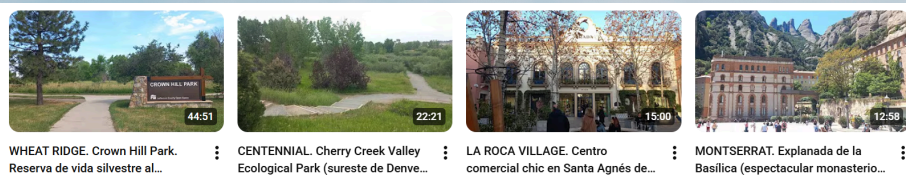
Envejecer con dignidad significa vivir la última etapa de la vida con **respeto, autonomía, sentido y cuidado integral**.

Quiero dejarte con algunas preguntas:

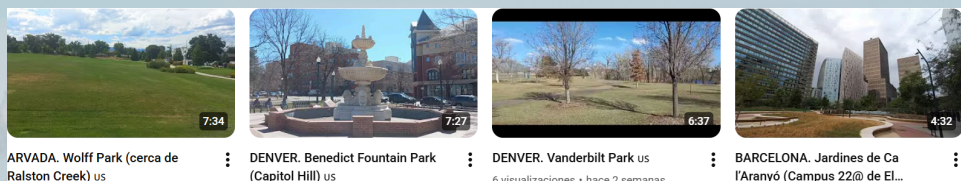
- ¿Cómo te gustaría ser tratado cuando envejecas?
- ¿Qué te daría paz en ese momento?
- ¿Qué estás dejando pendiente hoy?

**PORQUE LA DIGNIDAD AL FINAL DE LA VIDA... NO SE IMPROVISA.
SE CONSTRUYE DESDE AHORA.**

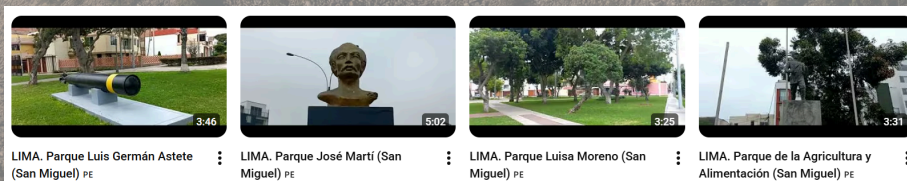
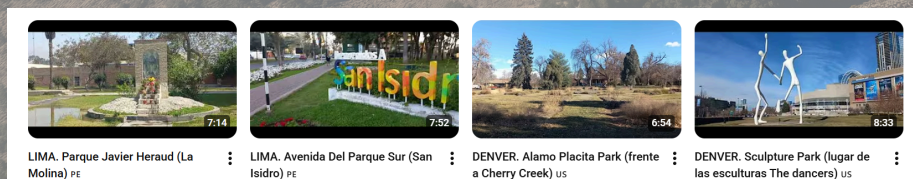
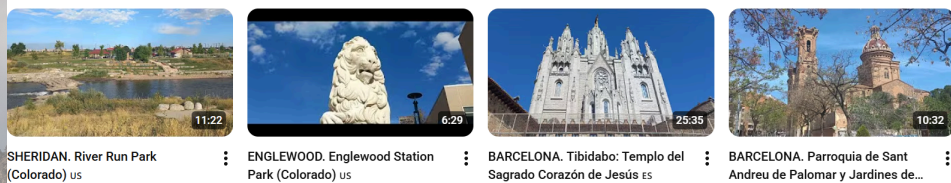




Valman Walking



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. Acompáñame cada domingo a disfrutar de nuestros lugares más agradables que están a la vuelta de la esquina.





DIANDRA RAMIREZ

LOGOTERAPIA & SENTIDO DE VIDA



DIANDRA RAMIREZ MEZON



@DIANDRA BIENVENIDA

Es apasionada del abordaje de temas sobre conflictos en los sistemas familiares, en la pareja y el autoestima.

Ayuda a las personas a lograr una vinculación saludable con su familia de origen.

Con su experiencia, guía a las personas a despertar sus recursos ocultos para asumir responsabilidad de la plena existencia y trascender ante las dificultades.

Trabaja con parejas para ayudarles a aceptar sus diferencias, renovar la confianza y generar contención mutua.

CONFERENCIAS

- FORTALECIENDO LA FAMILIA A TRAVÉS DE LOS PROCESOS.
- LEALTAD QUE IMPACTA LA VIDA DE LOS HIJOS.
- LA FAMILIA ES PARA SIEMPRE.
- SANIDAD INTERIOR EN LA FAMILIA.
- TIEMPO DE CALIDAD EN FAMILIA.
- ABRAZANDO EL VALOR DE LA FAMILIA.
- MATRIMONIOS QUE PREVALECE
- DULCE MÁS QUE MIEL.
- UNIDAD Y ARMONÍA EN EL MATRIMONIO
- SANIDAD INTERIOR EN LA FAMILIA
- LA FAMILIA ES PARA SIEMPRE.
- AMA SIN QUE TE DÉ UN INFARTO (ESPECIAL PARA CONGRESO DE MUJERES)
- MUJER EN PELIGRO DE EXTINCIÓN (ESPECIAL PARA CONGRESO DE MUJERES)

TALLERES

- EL TALENTO COMO SEMILLA DE ESPERANZA.
- COMUNICACIÓN QUE NOS CONECTA.
- DE LO COMÚN A LA METAMORFOSIS DEL SER.
- EL ARTE DE VIVIR.
- FOMENTANDO EL VALOR DE LA HONESTIDAD.

¿QUÉ HERRAMIENTA NOS ACOMPAÑARÁ EN TODAS LAS ETAPAS DE NUESTRA VIDA?



Mabel Ortiz

Administradora de Empresas. He trabajado en banca y hoy me desempeño como ejecutiva de ventas en el rubro de la construcción.

Me formé como Consejera en Logoterapia y acompaño procesos individuales. También participo en un programa internacional gratuito de ayuda.

Encontrar el para qué que te permite tener sentido y vivir con autenticidad y responsabilidad en toda etapa de la vida es posible.



@MABELORTIZLOG

Pues bien, partiendo de que somos seres humanos, ya tenemos ganada casi toda la respuesta. Basta con reconocer que somos “**personas**”, seres espirituales dotados de conciencia. No somos objetos ni animales: somos seres relacionales llamados a vincularnos amorosamente con el otro. ¿Cómo no poder ser uno mismo nuestra propia herramienta para sanar y vivir una vida con sentido?

Entonces podemos afirmar que una herramienta fundamental en cada etapa de la vida es el vínculo. Ante todo, somos personas, seres en el mundo y para el mundo, que vivimos en sociedad, en constante cambio y en tensión hacia un sentido.

En nuestra primera etapa de vida, la niñez, necesitamos del otro para ir adquiriendo seguridad y aprender valores. Es en el vínculo con nuestros padres o tutor, nuestras primeras personas imprescindibles, donde vamos despertando al mundo y adquiriendo seguridad. Es el amor, el apego sano, el vínculo que se establece entre el niño y la persona que lo acompaña. Los factores que lo vulneran son la violencia conyugal y la precariedad social, es decir, la ausencia del vínculo en su vida.

Enseñar al adolescente a pensar: es aquí donde la familia o tutor juega un rol importante. Enseñarle a manifestar sus opiniones libremente, sus afectos; a que sea responsable de sus propias emociones. Que haya incorporado límites en la niñez, porque es en la adolescencia donde los va a transgredir. Hay que escuchar, contener y orientar en este proceso de transformación que lo llevará al adulto que será más adelante, eligiendo libremente, con responsabilidad y haciéndose cargo de sí mismo ante la vida.

A vertical strip on the left side of the page features a series of grey silhouettes of people of various ages holding hands, set against a light, textured background.

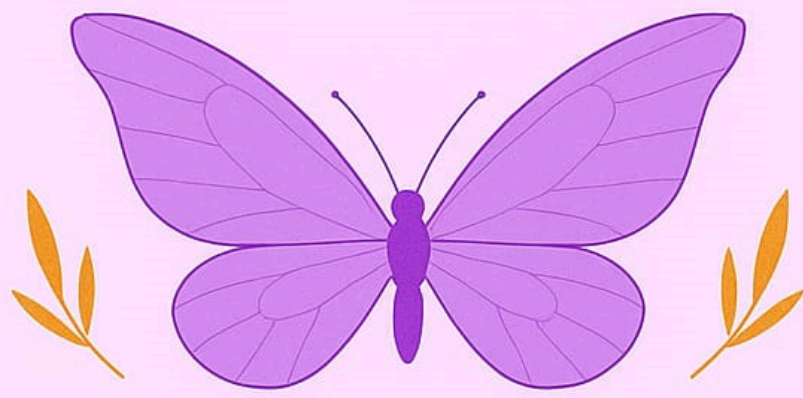
Ir avanzando en cada una de estas etapas nos va formando en quién vamos siendo y va trasluciendo la persona que queremos ser. Es importante, entonces, trabajar en el vínculo, el apego sano y la resiliencia.

Hay una frase que dice: “Hijos grandes, problemas grandes”. Pues no estamos exentos de esta frase. Al hacer uso de nuestra libertad y estar expuestos al mundo con todas sus circunstancias y dificultades, somos cada vez más conscientes y tomamos decisiones que serán trascendentales para nuestra propia realización.

En la etapa adulta ya se habrá avanzado bastante. Sin embargo, el vínculo sigue siendo una herramienta muy importante que da sentido a la vida: el vínculo con nosotros mismos. Es el trabajo logrado de poder mirarnos con compasión y sin juzgamiento, desplegar nuestras capacidades espirituales, fomentar vínculos sanos y lograr así más y mejores recursos para afrontar nuestras circunstancias.

Somos seres en construcción y debemos estar abiertos al cambio. En la etapa de la vejez, nuestra personalidad jugará un papel importante, junto con lo aprendido. Son nuestros recursos internos los que nos podrán ayudar en momentos de dificultad, los que nos permitirán lidiar con las preocupaciones, miedos o la imposibilidad de concretar alguna actividad debido a una limitación. Es preciso, entonces, tomar conciencia de que debemos cambiar hábitos, costumbres, creencias y adaptarnos a esta nueva etapa para afrontar de la mejor manera la adversidad, la enfermedad, el duelo, la soledad, la falta de amor propio y la falta de perdón. Gestionar las emociones, realizar valores y contribuir con la sociedad, hacia algo o hacia alguien, es por donde se puede encontrar un nuevo sentido y trascender.

Podemos afirmar, entonces, que es el vínculo nuestra herramienta, con nosotros mismos y con el otro. Y es nuestra conciencia, nuestra voluntad de sentido, la que nos va a permitir afrontar los cambios y encontrar sentido, hasta en la última etapa de nuestra vida.



Duelo con propósito

*Sígueme en esta
página donde
hablamos
de duelo con propósito
y esperanza*

@dueloesperanzavida

En vivo por
@EuroTvPeru



Aquí
PARA TI

EL PROGRAMA QUE LE DA UN ABRAZO A TU ALMA

**Todos los martes en vivo a las 8 pm.
(Hora de Perú GMT -5)**

Conducción



LISLE SOBRINO
PSICÓLOGO CLÍNICO Y
PSICOTERAPEUTA



BERTHA REYES
PSICÓLOGA CLÍNICA Y
PSICOTERAPEUTA



Neurotrauma (TEC)

Toda caída y golpe en la cabeza es potencialmente peligroso y debe ser evaluada por un especialista.



Tumores Cerebrales

El diagnóstico oportuno y tratamiento en manos de un especialista en tumores brinda mejores resultados, minimizando las secuelas neurológicas.



Neurocirugía Pediátrica

Las enfermedades en niños representa un mayor reto, por eso contamos con neurocirujanos pediátricos del Hospital de Niño Lima en nuestro equipo.



Cirugía de columna

En manos expertas, los riesgos de la cirugía de columna son mucho menores.



Neura

CENTRO DE NEUROCIRUGÍA CUSCO



**Jhamil
Hinojosa**
Director



Kely Quirita
Neurointensivismo



**Ronald
Sanchez**
Neurocirugía



**Yericá
Alvarado**
Instrumentación
Quirúrgica



**Jorge
Obando**
Anestesiología



**Blanca
Muro**
Anestesiología

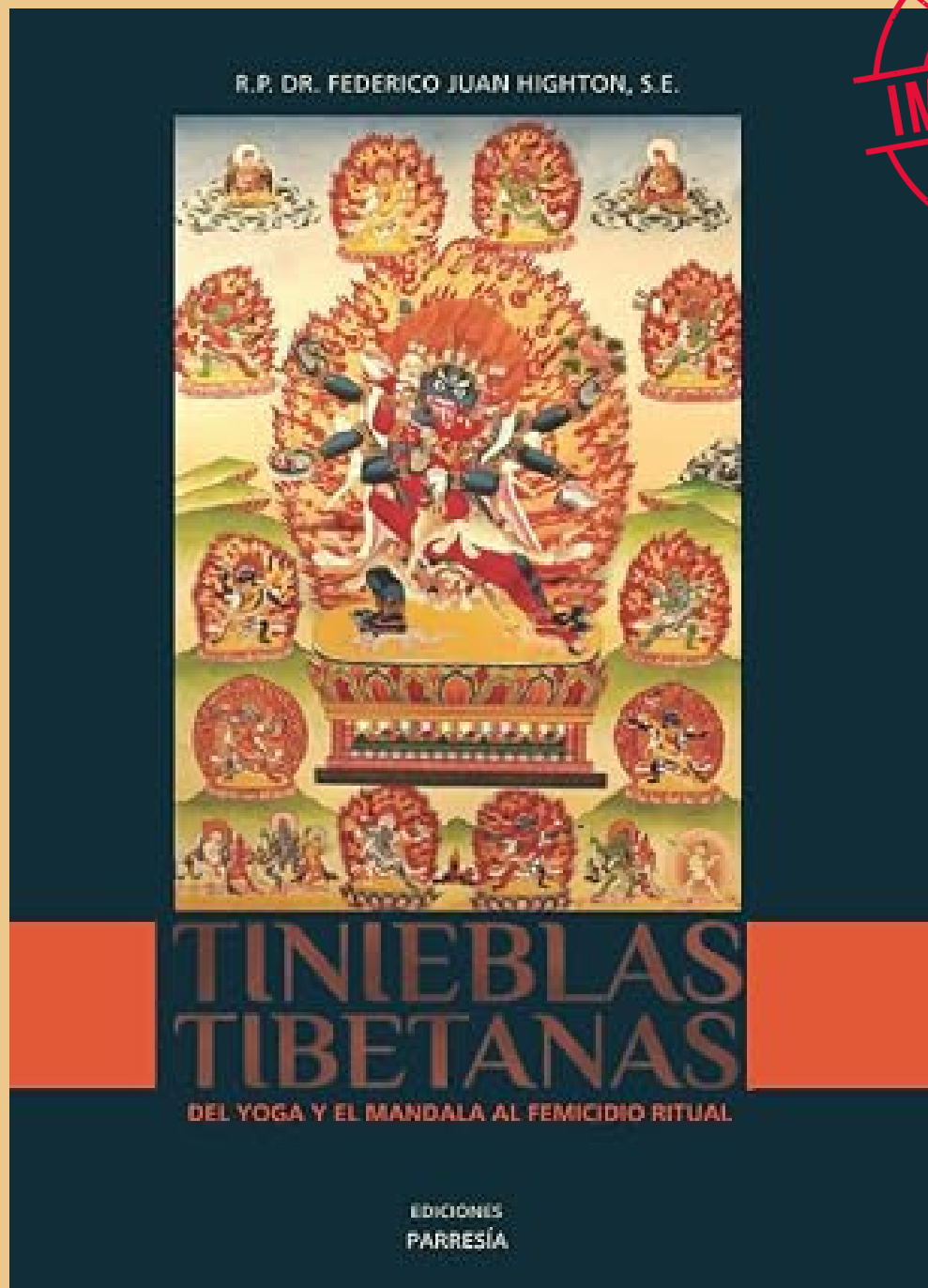
+51 972 393 882

neuracusco@gmail.com

SAN RAFAEL HORIZONTES LITERARIOS



BOOK SALE



amazon

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

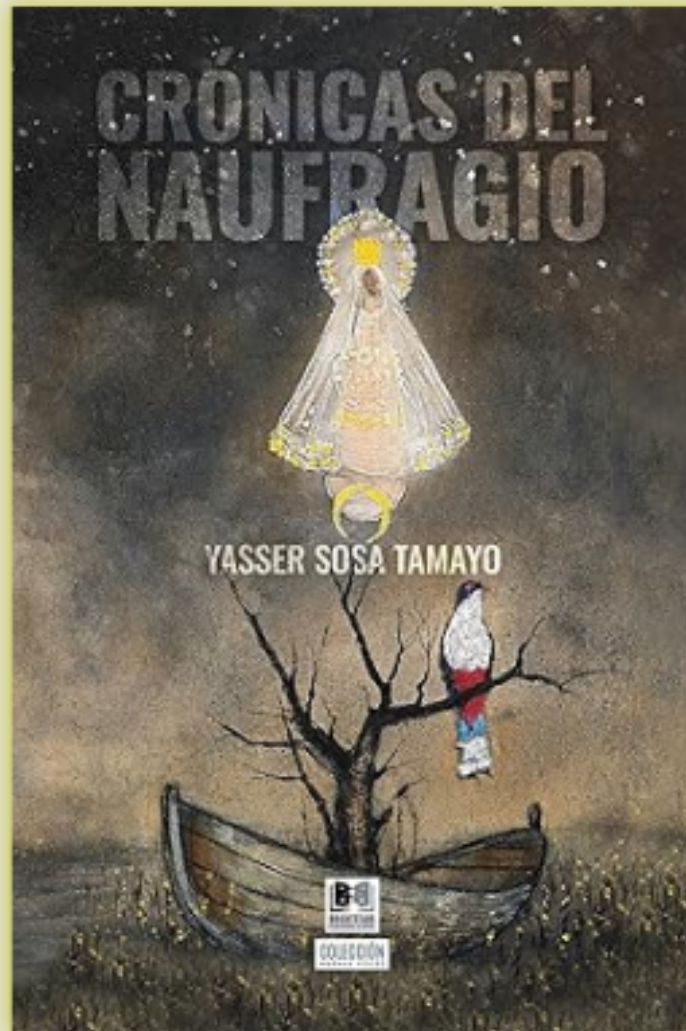


**mercado
libre**

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

BOOK SALE

amazon



Crónicas del naufragio es un libro que duele. Un descenso íntimo y desgarrador a los rincones más invisibles de una ciudad que no vive, sino que resiste. Escrito en primera persona por Yasser Sosa Tamayo y tejido a partir de encuentros reales en las calles de Santiago de Cuba, este libro levanta un mapa humano de vidas rotas, precarias, exhaustas y, sin embargo, aferradas con una fuerza conmovedora a la necesidad de seguir respirando un día más. Aquí aparecen ancianos abandonados por el tiempo y por todos, niños empujados demasiado pronto al peso de la supervivencia, madres que sostienen hogares enteros con casi nada, hombres derrotados que aún luchan por conservar una última forma de dignidad. Pero estas páginas no ofrecen figuras lejanas ni estampas de miseria contemplada desde afuera: ofrecen presencias vivas, voces que tiemblan, silencios que acusan, cuerpos que resisten. Cada escena es una herida abierta; cada testimonio, un fragmento de humanidad a la deriva en medio del desgaste, la pobreza y el olvido.

Más que observar, el narrador acompaña. No se instala por encima del dolor ajeno, sino dentro de su respiración, de su cercanía, de su intemperie. Desde esa mirada profundamente humana, Crónicas del naufragio construye un mosaico de vidas marcadas por la escasez, la enfermedad, el exilio interior y la erosión lenta de la esperanza, pero también por gestos mínimos de ternura y solidaridad que, precisamente por su fragilidad, resultan todavía más conmovedores. A medio camino entre la crónica urbana, el testimonio social y la literatura de alta intensidad emocional, este libro convierte cada historia en parte de un naufragio colectivo. Una debacle social donde, en medio de tanta devastación, algo persiste: una dignidad herida, una lucidez feroz, una humanidad que se niega a desaparecer del todo.

Crónicas del naufragio no se lee desde la comodidad: se atraviesa. Y deja en quien lo lee la impresión inolvidable de haber tocado, aunque sea por un instante, el temblor más hondo de la condición humana.

SUSANA CESANELLI

*Imágenes y Palabras
llamadas a encontrar
sentidos cada día*



EDITORIAL ARMERÍAS

Libro físico:
+54911 5025 1185



mercado
libre



BOOK SALE

PAVEL FRANK ROZAS

EL SEPULCRO
DEL ARCANO DESTIERRO

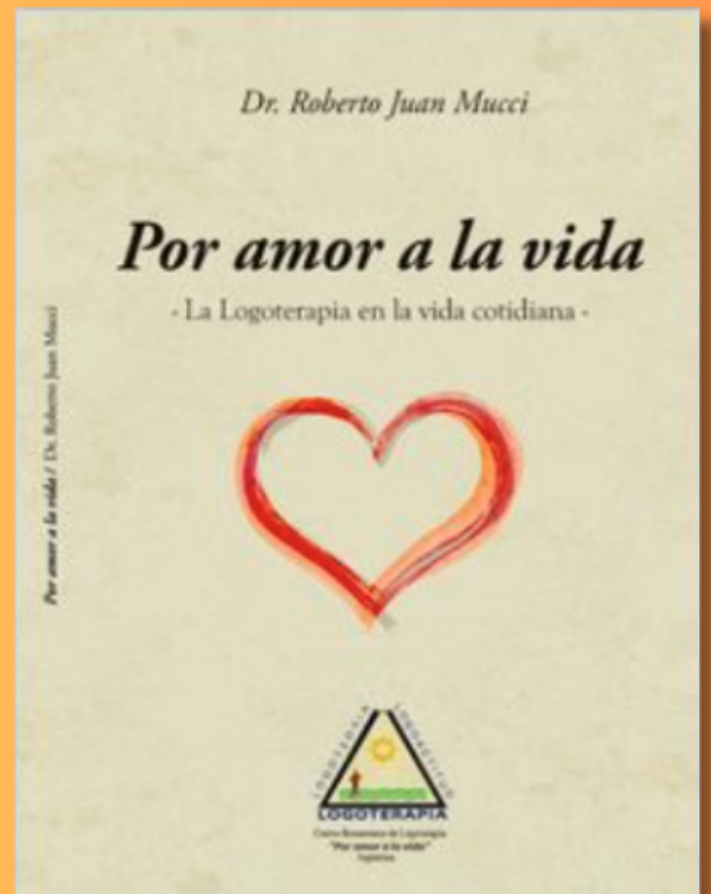
PRISTINO

Eterna

Disponible



Editorial Guadalupe



*Disponible
Amazon-Kindle*



Enséñanos, José,
Cómo se es “no protagonista”,
cómo se avanza sin pisotear,
cómo se colabora sin imponerse,
cómo se ama sin reclamar.
cómo se obedece sin rechistar
cómo ser eslabón entre el presente y
el futuro
cómo luchar frente a tanta
desesperanza
cómo sentirse eternamente joven
Dinos, José,
cómo se vive siendo “número dos”,
cómo se hacen cosas fenomenales
desde un segundo puesto.
Cómo se sirve sin mirar a quién
cómo se sueña sin más tarde dudar
cómo morir a nosotros mismos
cómo cerrar los ojos, al igual que tú,
en los brazos de la buena Madre.
Explícanos
cómo se es grande sin exhibirse,
cómo se lucha sin aplauso,
cómo se avanza sin publicidad,
cómo se persevera y se muere uno
sin esperanza de un póstumo
homenaje
cómo se alcanza la gloria desde el
silencio
cómo se es fiel sin enfadarse con el
cielo.
Dínoslo, en este tu día, buen padre
José.

Amén



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.

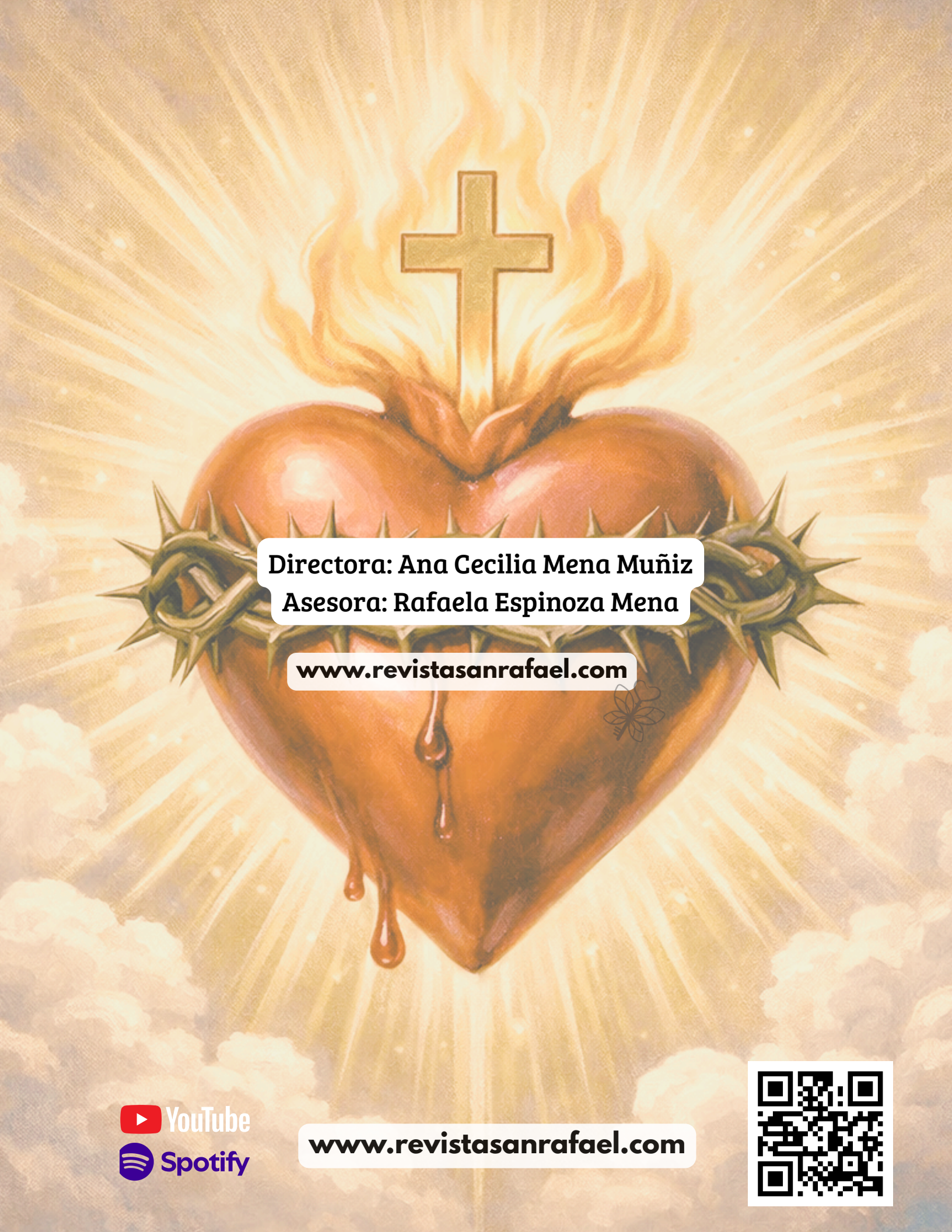
Envuelve mi camino con tus alas. Que tus
manos sanadoras me resguarden, y en cada
paso, tu presencia sea mi guarda.

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



www.revistasanrafael.com

