

# Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría

- **ALTAS CAPACIDADES Y ALTA SENSIBILIDAD: CUANDO LA MENTE BRILLANTE SIENTE PROFUNDAMENTE.**  
Gabriela Guzmán Arnaud.
- **LA RUEDA DE LA VIDA.**  
Jorge Padilla.
- **LA FENOMENOLOGÍA EN LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA.**  
Adriana Servin Figueroa.
- **LO QUE ME TOCÓ SIN MANOS.**  
Miguel Tarazona Morante
- **HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.**



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

En esta **décima sexta edición de la Revista San Rafael**, les abrimos las puertas a un espacio de reflexión profunda y humana, donde confluyen voces y experiencias de distintos rincones del mundo. Cada colaborador nos ofrece una mirada única sobre el sentido de la vida, la conexión entre seres humanos y los valores que nos transforman.

Contamos con valiosos artículos que nos inspiran y comprometen a construir, día a día, vínculos sanos con uno mismo y con los demás. Entre ellos, destacamos:

☀ **Gabriela Guzmán Arnaud** (México-España), querida amiga y colaboradora de esta casa, nos presenta **“Altas Capacidades y Alta Sensibilidad: Cuando la Mente Brillante Siente Profundamente”**. Los invitamos a unirse a la comunidad de Gabriela a través de [www.gabrielaguzmanarnaud.com](http://www.gabrielaguzmanarnaud.com) e [ilafel.com](http://ilafel.com).

☀ **Jorge Padilla** (Perú) nos propone una profunda reflexión en su artículo **“La Rueda de la Vida”** y nos invita a seguir su podcast Diario de bitácora.

☀ **Adriana Servín Figueroa**, psicóloga mexicana, comparte **“La Fenomenología en la práctica de la Psicoterapia”**, e invita al Diplomado de Logoterapia organizado por el Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica-CELOP, que inicia este 8 de agosto.

☀ **Miguel Tarazona Morante** (Perú) nos conmueve con **“Lo Que Me Tocó Sin Manos”**, una invitación a reencontrarnos con los sueños de la infancia que alguna vez dejamos en pausa. En esta edición también compartimos su contacto para quienes deseen atención psicoterapéutica.

☀ Les recomendamos seguir la página de **CEDIT - Centro de Estudio, Docencia e Investigación en Terapia Relacional Ética**, en Facebook como **CEDIT-INT**, donde encontrarán propuestas profundas y comprometidas con el vínculo humano.

☀ Así mismo, los animamos a ser parte del **Diplomado en Logoterapia y Análisis Existencial organizado por ILAE Sentido de Vida Atlanta**, que inicia este **25 de junio**. Una propuesta formativa excepcional, guiada por un equipo de profesionales de primer nivel. ¡No dejen pasar esta oportunidad!

📖 Además, en esta edición destacamos nuestra sección Horizontes Literarios de San Rafael, con una cuidada selección de libros que invitan a la introspección y al crecimiento personal.

📺 No olviden sintonizar nuestros programas:

- **Sentido de Vida – Todos los sábados en YouTube: @sentidodevida-atlanta**
- **Aquí para ti – Disponible en Facebook a través de EuroTVPerú**

🌐 ¡Los invitamos a seguirnos en nuestras plataformas digitales!

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

☀ Gracias por ser parte de esta comunidad que cree en un mundo con más sentido. Sigamos construyendo juntos caminos de esperanza, humanidad y amor.



# CONTENIDO

03

ALTAS CAPACIDADES Y ALTA  
SENSIBILIDAD: CUANDO LA MENTE  
BRILLANTE SIENTE PROFUNDAMENTE

09

LA RUEDA DE LA VIDA.

19

LA FENOMENOLOGÍA EN LA PRÁCTICA  
DE LA PSICOTERAPIA.

25

LO QUE ME TOCÓ SIN MANOS

30

HORIZONTES LITERARIOS DE SAN  
RAFAEL.

# ALTAS CAPACIDADES Y ALTA SENSIBILIDAD: CUANDO LA MENTE BRILLANTE SIENTE PROFUNDAMENTE



## 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](http://www.ilafel.com) Allí se puede acceder al Blog, Facebook, Instagram y youtube.  
[www.gabrielaguzmanarnaud.com](http://www.gabrielaguzmanarnaud.com)

Más allá de la imagen popular del genio despistado, existe una realidad compleja y fascinante: la de las personas que no solo poseen una capacidad intelectual excepcional, sino que también experimentan el mundo con una intensidad emocional abrumadora.

Hablamos de la convergencia entre las Altas Capacidades (AACC) y el rasgo de la Alta Sensibilidad (PAS).

Lejos de ser un simple "talento", esta combinación crea una experiencia vital única, llena de un potencial inmenso, pero también de desafíos significativos.

## ¿Qué son las Altas Capacidades?

Las Altas Capacidades van mucho más allá de un Coeficiente Intelectual (CI) elevado. Se trata de una estructura neurológica diferente que implica:

- *Aprendizaje y Comprensión Acelerados*: Capacidad para asimilar conceptos complejos y abstractos con rapidez y una profundidad inusual, a menudo de forma autodidacta.



- ***Pensamiento Divergente y Creativo:*** Habilidad para generar múltiples soluciones a un problema y para conectar ideas de manera original e inesperada.
- ***Curiosidad Insaciable:*** Un deseo constante de saber el porqué de las cosas, lo que los lleva a realizar preguntas complejas desde edades tempranas.
- ***Memoria Excepcional:*** Suelen tener una gran capacidad para retener y recordar información detallada sobre una amplia variedad de temas.
- ***Desarrollo Asincrónico:*** Es común que su desarrollo intelectual vaya por delante de su desarrollo emocional o psicomotor, lo que puede generar frustraciones y dificultades de adaptación.

## La Conexión con la Alta Sensibilidad (PAS)

La Alta Sensibilidad es un rasgo de la personalidad presente en aproximadamente un 20% de la población. No es un trastorno, sino una forma de procesar la información sensorial y emocional con mayor profundidad. Investigaciones y observaciones clínicas sugieren una fuerte correlación entre AACC y PAS. De hecho, se estima que hasta un 70% de las personas con altas capacidades podrían ser también altamente sensibles.

Esta combinación se manifiesta en una "sobreexcitabilidad emocional", una de las características que más definen a este perfil. La amígdala, una estructura cerebral clave en el procesamiento emocional, muestra una mayor reactividad en personas con AACC, lo que se traduce en que viven las experiencias con una pasión y una intensidad arrolladoras.

Las características clave de la Alta Sensibilidad que se potencian en las AACC son:

- ***Procesamiento Profundo de la Información:*** Reflexionan de forma exhaustiva sobre cada estímulo recibido antes de actuar.

- ***Alta Reactividad Emocional y Empatía:*** Sienten las emociones, tanto propias como ajenas, de manera muy intensa. Un elevado sentido de la justicia y una profunda preocupación por problemas sociales son comunes.
- ***Sensibilidad a las Sutilezas:*** Perciben detalles del entorno (sonidos, olores, cambios en el estado de ánimo de otros) que pasan desapercibidos para la mayoría.
- ***Tendencia a la Sobreestimulación:*** Al procesar tanta información y con tal intensidad, es fácil que se sientan abrumados en entornos muy estimulantes.

## Los Retos de la Doble Excepcionalidad

Vivir con esta "doble excepcionalidad" no siempre es fácil. Algunos de los desafíos más comunes son:

- ***Sentimiento de Aislamiento:*** La sensación de pensar y sentir de manera diferente al resto puede generar una profunda sensación de no encajar.
- ***Frustración e Impaciencia:*** La rapidez de su pensamiento puede chocar con el ritmo más pausado del entorno, ya sea en la escuela o en el trabajo. El aburrimiento ante tareas repetitivas es una fuente constante de desmotivación.
- ***Vulnerabilidad Emocional:*** La misma intensidad que les permite disfrutar del arte o de las relaciones profundas de una manera única, también les hace más vulnerables al estrés y al sufrimiento.
- ***Perfeccionismo y Miedo al Fracaso:*** La combinación de una mente que ve el ideal y una sensibilidad que teme la crítica puede llevar a un perfeccionismo paralizante y al desarrollo del "síndrome del impostor".

## Identificación y Apoyo

El diagnóstico de las altas capacidades debe ser realizado por profesionales y requiere una evaluación multidimensional que no solo mida el CI con pruebas como las escalas de Wechsler (WISC-V, WAIS-IV) o el test de Raven, sino que también valore la creatividad (Test de Torrance), la inteligencia emocional y los aspectos de la personalidad.

Para que estas personas puedan desplegar todo su potencial, es fundamental un entorno que:

***Valide sus Emociones:*** Necesitan que se reconozca la intensidad de sus sentimientos sin juzgarlos como "exagerados".

***Ofrezca Retos Intelectuales:*** Requieren estímulos y desafíos acordes a su capacidad para mantenerse motivados.

***Fomente el Autoconocimiento:*** Es crucial que aprendan a gestionar su alta sensibilidad para evitar la sobreestimulación y el agotamiento.

***Proporcione Acompañamiento:*** Contar con apoyo psicoterapéutico y planes de apoyo personalizados, tanto en el ámbito educativo como en el laboral, es clave para su bienestar.

En definitiva, la unión de altas capacidades y alta sensibilidad conforma un perfil lleno de luz, pasión y potencial. Comprender su singularidad y ofrecer el apoyo adecuado es esencial para que puedan navegar sus desafíos y enriquecer el mundo con su extraordinaria forma de ser y de sentir.

### Bibliografía

Abro Melón: "Personas Altamente Sensibles (PAS) y Altas Capacidades: Similitudes, Diferencias y Malentendidos" y "Tests más conocidos de Altas Capacidades".  
Altas Capacidades y Talentos: "Características de las personas de Altas Capacidades".  
altascapacidadesstepstep.es: "Alta Capacidad y Alta Sensibilidad. La Sobreexcitabilidad Emocional".  
Centro Ayala: "Estudio de Alta Sensibilidad en niños de Altas Capacidades".  
Códex Psicología: "¿Cómo se evalúan las altas capacidades intelectuales?".  
Crianza Conectada: "Vivir con Alta Sensibilidad y/o Altas Capacidades | Cómo afrontarlo".  
Gesense: "Altas capacidades: Retos y riesgos laborales".  
Mentes Abiertas Psicología: "La Relación entre Altas Capacidades y Alta Sensibilidad".  
Personas Excepcionales: "El cerebro neurodivergente con altas capacidades plantea desafíos en el ámbito de la salud mental".



COACH HAPPINESS  
SCIENCE  
BERKELEY, CAL.

*Gabriela. G. Arnaud*



Mtra. Gabriela Guzmán  
ESPECIALISTA EN PERSONAS PAS

*[gabrielaguzmanarnaud.com](http://gabrielaguzmanarnaud.com)*

# Diplomado en Logoterapia y Análisis Existencial.

COMIENZA EL 25 DE JUNIO

Impartido por un equipo de profesionales **certificados internacionalmente.**

- ✓ Sesiones virtuales
- ✓ Dos horas semanales
- ✓ Sesiones quedan grabadas.

## Una propuesta de ILAE

Instituto de Logoterapia y Análisis  
Existencial de Atlanta, Georgia.

ILAE  
Sentido de Vida  
Atlanta

Más información en: [sentidodevida.atlanta@gmail.com](mailto:sentidodevida.atlanta@gmail.com)



# La rueda de la Vida



## JORGE PADILLA

- Marino
- Líder de equipos.
- Docente de valores y ética profesional
- Docente de manejo de crisis y toma de decisiones.
- Coach
- Creador de taller: "liderazgo inspirador: nuestra rueda de vida"
- Blogger en Diario de bitácora y podcast en Diario de bitácora

<https://coquipadilla.blogspot.com/2025/04/los-valores-en-el-abismo.html>

El desarrollo de nuestras vidas, visto en retrospectiva, es como una película o un libro; lleno de capítulos, de tramas, de desenlaces y de vaivenes, en donde transcurren diferentes situaciones que cada uno de nosotros las vivimos en un tiempo determinado.

Cuando nacemos, se nos abre un mundo de amor, de apego y de cuidado, pero también, conforme crecemos se van presentando oportunidades y condiciones para atravesar este camino de la mejor manera. Lógicamente, que este tránsito es en condiciones normales, sin entradas laterales, sin entornos inestables, sin amenazas externas o incluso sin malas decisiones propias. La vida misma de cada uno de nosotros se va desarrollando así, vamos aprendiendo a valorar unas cosas más que otras; si cometemos errores, aprendemos de ellos, ganamos experiencia de vida, más horas de vuelo, mejor comprensión de la realidad e incluso conociendo mejor a las personas que nos rodean.

Por ello, como en todo libro o película, hay momentos estables, momentos en donde el guion es parejo o en donde las condiciones se desarrollan conforme lo planeado o lo que se espera que ocurra. Sin embargo, cada uno de nosotros somos conscientes que la vida tiene giros inesperados, buenos, malos, tristes o alegres, pero que de cada una de estas situaciones siempre nosotros debemos de quedarnos con la lección aprendida de cada situación.

A esas lecciones aprendidas, las cuales debemos de aquilatar, le sumo también todas aquellas experiencias de vida, a nivel de nuestro entorno más cercano, de nuestro núcleo, de nuestro nido, de nuestro centro de gravedad, de donde parten nuestros sueños, convicciones y aspiraciones que nos permiten ir creciendo como personas de bien, como personas buenas y como personas que irradiamos confianza, respeto y empatía.

Alguna vez me pregunte si había alguna receta para aplicar en la vida que me permita hacer un plan a ejecutar, que incluso sea dinámico conforme se iban dando las cosas o de qué manera poder prever el futuro. A estas alturas, considero que en base a mi experiencia vivida y a las diferentes conversaciones con muchas personas a las cuales admiro, me permiten compartir un proceso que se desarrolla en 8 etapas, que tiene forma de una rueda, que siempre va para adelante y que permite usarla en cualquier momento, para cualquier situación, que tenga incluso que ver con cambios trascendentales, la cual la llamo “Nuestra rueda de vida”.

“Nuestra rueda de vida”, la comparto con ustedes para que cada uno la adapte de acuerdo con su vida; es un patrón muy sencillo que encaja en cada uno de nosotros. Cuando la revisen e interioricen, se darán cuenta, que es aplicable para cualquier momento, para cualquier situación o ante algún dilema que podamos tener. Es como una secuencia para llegar a una toma de decisiones, pero en el fondo no es solo eso, es más que eso, porque esa rueda nos sirve para partir de cómo nos miramos y qué vemos en un momento determinado, lo cual nos servirá para revisar o escanear internamente cómo estamos, qué sentimos, qué queremos y cuánto de combustible necesitamos para llegar a nuestro destino.



Las 8 etapas de “Nuestra rueda de vida” tienen un tránsito obligado que seguir, ya que cada uno es secuencial y cada uno refuerza el anterior y sirve de base también para el siguiente. Es decir, el éxito está en llegar, revisar y completar cada una de las etapas.

*La primera etapa* se llama “**Mirándome al espejo**” y aquí coloquialmente lanzo algunas preguntas:

¿Quién no se mira todas las mañanas o noches al espejo?, creo que todos, nadie se escapa y como nadie se escapa, tampoco, podemos escapar del reflejo, de la imagen que nos da ese espejo, sea de día o de noche, de que vemos, a quién vemos y ahí es donde justamente debemos de responder estas preguntas:

¿Quién soy?, ¿Cómo estoy?, ¿Dónde estoy?, ¿Por qué estoy aquí?; esas respuestas nos preparan el contexto inicial de partida, nos van abriendo nuestra mente, haciéndonos ver nuestras vulnerabilidades, para comenzar una exploración hacia adentro, sin testigos, sin terceros, únicamente nosotros. Algo que no he dicho aún, es que “nuestra rueda de vida” es dinámica, como tal, cambia y cambia; pero como todo en la vida, a veces puede necesitar tiempo para pasar un obstáculo, un vaivén o incluso enfrentar una cuesta muy empinada la cual nos requerirá fortaleza, compromiso y paciencia. Obviamente, que también el factor edad y experiencia van dando diferentes perspectivas, diferentes miradas, más aún si uno ha cambiado de ser el observador que fue en un momento y que hoy lo es completamente diferente. Una cosa es mirarse al espejo a los 20-25 años y otra es mirarse a los 50, los sueños son otros, la evaluación es distinta, el camino recorrido también, entre otros factores más.

*La segunda etapa*, yo la relaciono con la necesidad de hacernos un análisis FODA personal, en donde solo con un papel y lápiz dividiendo una hoja en dos partes, puedo definir y expresar en una gran lluvia de ideas cuáles son mis fortalezas y debilidades, las cuales debemos tener muy en claro que están “bajo nuestro control siempre”; y que si bien es cierto aceptamos dichas condiciones, también las podemos modificar si así lo decidimos. En otra hoja, debemos detallar a las oportunidades y amenazas, recalcando que dichas condiciones están “fuera de nuestro control”, y lo debemos tener claro para “no sufrir” innecesariamente por cosas o situaciones que no manejamos o que están fuera de nuestro control y que a veces nos ponen así, poniendo el foco en preocupaciones que están fuera de nuestro alcance de radar. Esta etapa sumada a la anterior nos permite tener un primer panorama de cómo estamos en el punto de partida.

*La tercera etapa*, se relaciona a nuestros valores, tomando en cuenta que nuestros valores vienen de casa, vienen de los ejemplos en el hogar, vienen de las conversaciones en la mesa familiar, vienen del trato respetuoso; aquí entonces nos lanzamos nosotros mismos una ráfaga de preguntas como, por ejemplo: ¿cuáles son nuestros principales valores?, ¿dónde se sustentan?, ¿de dónde vienen?, ¿cómo están arraigados?, ¿cómo los vivimos?, ¿cómo los transmitimos a los demás?, entre otras más. Aquí es importante listar nuestros 10 valores principales, pueden ser 15 o 20, yo considere 10 porque es más o menos el número de valores principales que nos acompañan, pueden ser más y eso no es limitante. Lo principal es que tengamos claro los valores que sustentan nuestra conducta, nuestro accionar y relación ante los demás y como estos valores impactan de una u otra manera en nuestras decisiones de vida y como nos ayudan a reaccionar y enfrentar diferentes hechos.

*La cuarta etapa*, aterriza en nuestras necesidades y en nuestras prioridades para satisfacerlas. Necesidades seguro que tenemos muchísimas, de todo tipo, pero en determinado momento algunas necesidades cobrarán mayor relevancia en determinado tiempo o serán necesarias para seguir avanzando en la vida, en nuestro proyecto personal o en proyectos de vida conjuntos como familia. Y para mantener un nivel de coherencia con las necesidades que tenemos, será necesaria una priorización de ellas basada en importancia, inmediatez, urgencia, medios disponibles, es decir, darle un orden. Aquí podemos ver en base a nuestras limitaciones que tareas podríamos necesitar para proyectarlas como expectativas de futuro. La pregunta ¿Qué quiero lograr? encaja en esta etapa.

*La quinta etapa*, esta referida al propósito, a nuestro propósito, tenemos que descubrirlo, tenemos que definirlo y las preguntas ¿a dónde quiero llegar? ¿qué me apasiona hacer? o ¿a quién quiero impactar? encajan aquí. Descubrir nuestro propósito es importante, porque es el eje de “nuestra rueda de vida”. Propósito es la unión de tres corrientes de nuestras vidas: sueños, pasión y contribución al mundo. Ojo que podemos llegar a esta etapa con un propósito ya definido, pero que quizás las nuevas necesidades, expectativas, debilidades u oportunidades que hay en ese momento nos hagan repensar y/o actualizar nuestro propósito. Esto es por supuesto válido y nos ayudará como personas a seguir trascendiendo y dejando una buena huella para quienes nos siguen: nuestros hijos, nietos, familia, colaboradores, amigos, etc. Todos, repito, todos tenemos un propósito en esta vida, que puede cambiar para mejor, y que puede ser más potente, más integrador; en eso radica la esencia de la vida y a veces no lo sabemos, nos enteramos o lo descubrimos muy tarde.



*La sexta etapa*, es el alineamiento, en donde apuntamos el esfuerzo a nuestro propósito, considero que es encontrar el “algo más”, el “plus”, el “valor agregado”, la “milla extra”, es el alinear el desafío y orientarlo al impulso que necesitamos para encaminar nuestras decisiones futuras para satisfacer esas necesidades que ya fueron priorizadas y que encajan o son la base de nuestro propósito. El alineamiento es fundamental, es dejar a nuestra rueda de vida complemente ordenada, en fondo y forma de manera que pueda rodar sin ningún problema. Alinear es ser consciente que tenemos que cumplir una secuencia ordenada, flexible y enmarcada en horizontes de tiempo. Aquí el valor de la actitud es fundamental.

*La séptima etapa*, es la transformación, es el “giro de timón”, es irnos al siguiente nivel, es asumir también la responsabilidad de las acciones y de los retos que emprendamos alineados a nuestros valores, a lo que nos “dice el espejo”. La transformación nos tiene que llevar a una mejor versión de nosotros, una versión mejorada, para ello debemos de ser adaptables, aceptar la decisión y obrar en consecuencia. Transformarse incluye un cambio de mentalidad, romper paradigmas y creencias que nos pueden estar limitando, desaparecer nuestros miedos y transitar hacia una nueva manera de vivir, de resolver nuestros asuntos, de no quedarnos en un mismo lugar, de ser felices, de buscar nuestra tranquilidad. La transformación es una decisión muy fuerte porque puede implicar incluso soltar muchas cosas del pasado, en la búsqueda de un puerto seguro para nosotros mismos. La transformación conlleva y se relaciona estrechamente con la tranquilidad.

Y la última etapa es la hoja de ruta, es en donde se pone el futuro en blanco y negro en un periodo de corto, mediano o largo plazo, que considera hitos, paradas técnicas, puntos de chequeo, recarga de aire y en donde nuestro destino se construye en base a compromiso y perseverancia.

Mi recomendación es que esta hoja de ruta tiene que estar ubicada en un lugar que sea visible diariamente, y que permita mediante una serie de imágenes, visualizar el futuro que queremos para nosotros. Yo uso y les recomiendo usar un “mapa de sueños” que les permitirá a través de muchas imágenes y mensajes positivos crear el futuro que queremos. También, el mapa de sueños tiene su complemento que se llama el “frasco de agradecimiento”, en donde van a parar nuestras notas de agradecimiento por cada sueño que se va cumpliendo. La mente es poderosa, de eso no hay duda y en este mapa saltará implícitamente la pregunta: ¿Quién tengo que ser? y ¿cómo potenciar mi liderazgo para tener fortaleza y resiliencia en todo este proceso?.

Estas 8 etapas constituyen “Nuestra rueda de vida”, por supuesto adaptable a cualquier matriz, grafico o complemento similar. Esta rueda está hecha desde mi punto de observación, desde una mirada basada en mi vida y que hoy quiero compartirla con cada uno de ustedes, porque yo la uso y es efectiva.

Finalmente, mi rueda de vida está ligada estrechamente a mi “Escudo de armas” que fue justamente un artículo que escribí el 21 de marzo del 2021 en el diario de bitácora (<https://coquipadilla.blogspot.com/2021/03/escudo-de-armas.html>).

Considero como un muy buen complemento tener mi escudo siempre cerca, porque también me permitirá en el análisis FODA y en las necesidades y prioridades tener una mirada hacia adentro, si todo ello guarda relación o se refleja en mi escudo de armas, lo cual me hace más fuerte.

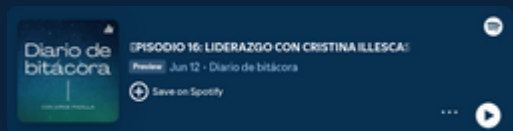


# Diario de bitácora

CON JORGE PADILLA

**Blogger en Diario de Bitácora** <https://coquipadilla.blogspot.com>

**DIARIO DE  
BITÁCORA**



<https://open.spotify.com/show/4tWrJEca7cRQ2udQwR0H0f?si=48YVdH7LRv2lJjQ63tsyOg>

**LinkedIn:**

[linkedin.com/in/jorge-padilla-ramon](https://www.linkedin.com/in/jorge-padilla-ramon)

# >CEDIT>

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



CEDIT-INT

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



Like



Follow



Share



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

# La Fenomenología en la práctica de la Psicoterapia.



## **ADRIANA SERVÍN FIGUEROA**

- Licenciada en Psicología, Maestra en Orientación Psicológica y Doctora en Investigación Psicológica por la Universidad Iberoamericana (México), donde fue profesora e investigadora por más de veinte años, a la par del ejercicio como psicoterapeuta.
- Diplomado en Terapia Cognitivo-Conductual y Psicología Positiva aplicada a la Salud.
- Diplomados en Tanatología y Coaching.
- Logoterapeuta miembro acreditado por la Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial por el Instituto Viktor Frankl de Viena, Austria.
- Directora y fundadora del Centro de Logoterapia y Orientación Psicológica (CELOP).
- Secretaria del Centro Bonaerense de Logoterapia, Argentina.
- Secretaria de la Red Internacional de Logoterapeutas.

e-mail:[psicologiylogoterapia@gmail.com](mailto:psicologiylogoterapia@gmail.com)

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

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

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

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

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

### **La Fenomenología en la práctica Psicoterapéutica.**

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

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

Por su parte, Edmund Husserl amplió la función de la intencionalidad a todo el conocimiento humano. Por lo tanto, la conciencia no existe en el vacío; es conciencia de algo, pues la conciencia está en contacto con el mundo. (Jarquín, 2004). Husserl es considerado padre de la fenomenología, por su destacado trabajo en la primera mitad del siglo XX, cuyo objetivo es describir las “esencias mentales” por las que la persona se experimenta a sí misma, el mundo y otros, a través de la información exacta de lo que aparece en la conciencia. (Tobías y García-Valdecasas, 2009)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### Referencias.

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





CENTRO DE LOGOTERAPIA Y ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA

Accredited Member of the  
Internationale Vereinigung für Logotherapie und Existenzanalyse  
International Association of Logotherapy and Existential Analysis  
Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial

VIKTOR FRANKL INSTITUTE

# **DIPLOMADO.**

## **FUNDAMENTOS DE LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS EXISTENCIAL PARA LA ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA.**

**" LA LOGOTERAPIA UN MENSAJE DE ESPERANZA PARA  
UNA VIDA CON SENTIDO ANTE LOS RETOS DE ESTE  
MILENIO" .**

**DIRIGIDO A: PSICÓLOGOS,  
PSICOTERAPEUTAS, TANATÓLOGOS,  
TRABAJADORAS SOCIALES,  
ORIENTADORES FAMILIARES Y  
PASTORALES, ASÍ COMO SACERDOTES,  
RELIGIOSAS Y LAICOS  
COMPROMETIDOS.**

**CELOP MIEMBRO ACREDITADO DE LA ASOCIACIÓN  
INTERNACIONAL DE LOGOTERAPIA Y ANÁLISIS  
EXISTENCIAL POR EL INSTITUTO VIKTOR FRANKL DE  
VIENA, AUSTRIA**

**CONFERENCIAS ESPECIALES  
CON PROFESORES INTERNACIONALES.**



**VIERNES 8 DE AGOSTO DE 2025  
DIECISEIS SESIONES DE DOS HORAS  
SEMANALES.**



**DE 18:00 HRS A 20:00 HRS MÉXICO**



**INFORMES WHATSAPP:  
• 52 443 131 5223**

**MODALIDAD ZOOM**

**INVERSIÓN: \*\*CUATRO PAGOS DE  
\$700.00 MXN, O BIEN DOS PAGOS DE  
\$1,400.00 MXN.  
\*\*PAGO ÚNICO TOTAL ANTICIPADO:  
\$2,500.00 MXN.**

**CUPO LIMITADO A 25 PERSONAS.**



# Lo Que Me Tocó sin Manos



**MIGUEL  
TARAZONA M.**

- Psicoterapeuta de orientación psicoanalítica y psicólogo en ejercicio.
- Coach neurolingüístico.
- Licenciado en Derecho.
- Maestro en Derecho Constitucional.

**Consultas** al +51 978465510

**Mail:** miguelm2j@gmail.com



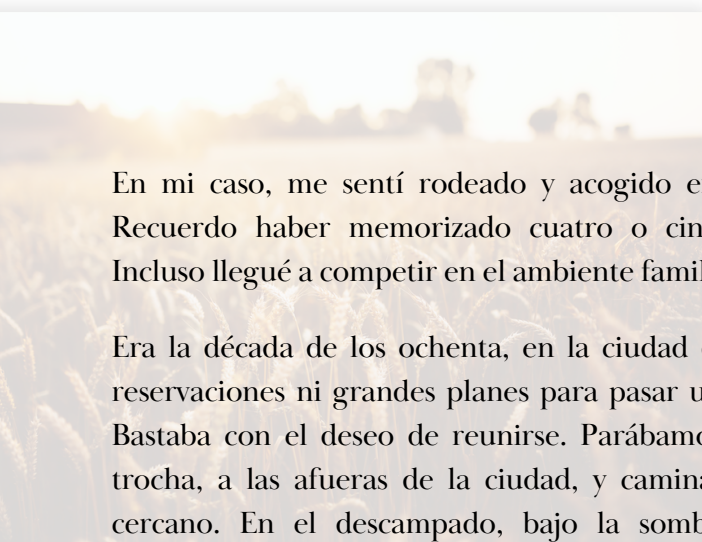
@miguel\_tarazonam



mtarazonamorante

No me inculcaron leer poesía. La curiosidad por ella nació en mí cuando la escuché —a veces completa, otras en fragmentos— y fue haciendo eco dentro mío, de manera sigilosa y tímida. Algo de lo oído se fue instalando en mi ser, despertando quizá lo que ya habitaba ahí. No lo sé con certeza. Pero sí sé que no me fue ajena: se quedó.

En mi niñez aprendí a recitar un poema por el Día de la Madre. Lo memoricé y recuerdo haber intentado darle vida a cada palabra. Me gustaba hacerlo. Quienes me escuchaban —no sé si aplaudían o me sufrían— estaban ahí, entre ellos mi madre. Recitar, para mí, implicaba desplegar cada frase con cuerpo y voz, con gestos y movimientos que le dieran al poema una unidad melódica, algo sublime. Ahora, después de muchos años, se me hace más fácil decirlo: fui detrás de lo que escuché, lo aprendí y lo compartí. Con éxito o no, lo hacía. Lo disfrutaba. Ese entusiasmo desinhibido que tienen los niños, esa capacidad de ir al encuentro de lo que les nace, es algo poderoso. Y orientar esa potencia es una tarea crucial que los adultos debemos saber acompañar.



En mi caso, me sentí rodeado y acogido en mi iniciativa de recitar. Recuerdo haber memorizado cuatro o cinco poemas. Los recitaba. Incluso llegué a competir en el ambiente familiar.

Era la década de los ochenta, en la ciudad de Cusco. No hacían falta reservaciones ni grandes planes para pasar un domingo entre familias. Bastaba con el deseo de reunirse. Parábamos los autos al pie de una trocha, a las afueras de la ciudad, y caminábamos hacia algún cerro cercano. En el descampado, bajo la sombra que nos parecía más acogedora, nos instalábamos para compartir. Entre risas, travesuras y juegos, hacíamos del domingo algo especial. Era la magia de estar juntos.

Varios Días de la Madre los celebramos así, en el campo. El momento cumbre, por supuesto, era la recitación de poemas. Mis primos y yo dábamos lo mejor para nuestras madres. Se nos hinchaba el pecho al sentir sus miradas cálidas y amorosas. ¡Qué momentos tan lindos los vividos! Simples, sí, pero llenos de vida y unión.

Con el tiempo, mis ganas de recitar se aquietaron. No recuerdo cómo ni cuándo, pero se pausaron. Tal vez fueron las mil ocupaciones que empiezan a acumularse en la infancia, o quizá el medio social que impone su ritmo. Durante la adolescencia y juventud no volví a leer poesía. En cambio, me dejé fascinar por la música romántica y la clásica.

Disfrutaba especialmente a Mozart, Chopin, Beethoven, entre otros. Tenía mi propio ritual para escuchar. Compraba discos que duraban unos 60 minutos, y los ponía por la tarde o la noche. Ubicaba los parlantes en diagonal, en lo alto de mi habitación. Apagaba las luces. A oscuras, me echaba en la cama, cerraba los ojos y escuchaba todo el disco de principio a fin. Nadie me interrumpía. Esa hora era preciosa. Era un tiempo de desconexión y, a la vez, de encuentro con la música.

La sentía llegar a mí. Lo que salía de los parlantes viajaba por el aire hasta tocar mis sentidos. Estaba dispuesto a recibir. Ahora que lo escribo, recuerdo cuánto cuidaba aquel equipo. No era nada especial ni sofisticado; lo especial era el valor que yo le daba. La disposición del cuerpo, el ambiente y el momento formaban un acto de preparación para deleitarme al escuchar. No se trataba solo de oír. Disfrutaba también del preámbulo.

Tendido, con los ojos cerrados, me preparaba mentalmente. Me sentía en blanco, sin expectativas, listo. La música ingresaba, se filtraba por mis sentidos, recorría mi cuerpo, mi ser entero. Los sonidos provocaban en mí gestos sutiles: una leve contracción del párpado, un movimiento de labios, una ceja que se alzaba. Como esos gestos imperceptibles de un bebé dormido que solo la madre reconoce.

Nunca adelantaba los temas. Escuchaba cada disco completo, respetando la narrativa musical. Era un manjar, un banquete de ritmos, pausas y texturas. Al final del viaje, abría los ojos. Era como despertar de un sueño. Había estado sumergido. Por una hora, éramos la música y yo, a plenitud. Un tiempo de oro puro.

No tengo recuerdos claros de cómo llegué a amar la música clásica. Solo sé que la atesoraba. Mi familia se preguntaba cómo podía gustarme tanto. Yo tampoco lo sabía. Estaba en mí. La disfrutaba.

Del mismo modo que ocurrió con la poesía, la bella rutina de escuchar música clásica se pausó. Tampoco recuerdo cómo. Supongo que las exigencias del mundo crecieron y el tiempo se volvió más escaso.

Después de mi formación universitaria, retomé la poesía. Esta vez con vigor. Algo que había estado en pausa volvió a despertar. Cada palabra, cada estrofa me tocaba distinto. Algunas me inquietaban; otras me conmovían hasta las lágrimas. Era un gozo, un escape, un viaje. Leía cuando podía. Disfrutaba. Muchos textos pedían ser releídos. Abrían la mente, la imaginación. Decían lo que muchos sienten, pero solo un poeta puede poner en palabras.

La vista y el oído son los canales de ingreso de la poesía y la música, pues realmente se leen, se escuchan y se sienten con el corazón. Lo que llega por los sentidos no se queda en lo superficial: se instala, remueve, transforma. La poesía y la música tienen vida propia. No conocen de tabúes ni límites. Fluyen como ríos: se desbordan, se aquietan, cambian. Como la vida misma.

Hoy, más allá de mis 40 años, con la distancia de tiempo y memoria, puedo ver con mayor claridad que esa inclinación por la música y la poesía es expresión de una sensibilidad inquieta, hacia aquello que no tiene forma tangible ni explicación exacta. Añoro esos momentos. El tiempo que uno disponía. El ritual. La manera de atesorar discos y libros.

Encontré en la música y la poesía una forma de habitar mi sensibilidad. Lo hacía a mi manera. Mi forma única de abordar lo que me nacía... al escuchar.





**AMANTES PERÚ**



**+51 999 462 251**



## Reconecta

**TALLER FULL DAY PARA PAREJAS**

**Hora: de 8:30 am a 6:00pm**

**Lugar: Casa de Retiro Santiago Apóstol  
Pedro de Osma - Barranco**

**INFORMES AL:**

**- 941 557 643**

**- Instagram de AMANTES PERÚ**





# BOOK SALE



**mercado  
libre**



# BOOK SALE



**mercado  
libre**



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



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.

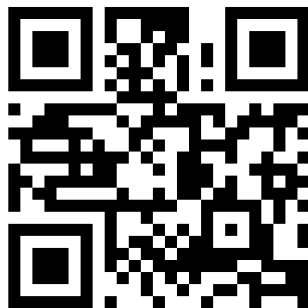
# SUSCRÍBETE

¡NO TE PIERDAS NUESTRAS  
PUBLICACIONES!

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



ESCANEA



facebook



**REVISTA SAN  
RAFAEL**



*DIRECTORA: ANA CECILIA MENA MUÑIZ*

*ASESORA: RAFAELA ESPINOZA MENA*

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

