

# Revista San Rafael

amor, guía y sabiduría



**¿SER UNA PERSONA ALTAMENTE SENSIBLE PUEDE PROVOCAR PARKINSON? LO QUE DESCUBRÍ DESPUÉS DE INVESTIGAR LA EVIDENCIA CIENTÍFICA**

**Gabriela Guzmán Arnaud.**

**COBERTURA DE DIOS**

**Rafael García.**

**RECOMENZAR**

**Claudia Caicedo Aranzazu.**

**LA HISTORIA QUE SE APAGA CUANDO NO ESCUCHAMOS.**

**Ana Cecilia Mena Muñiz.**

**HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.**



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

En esta *trigésima edición*, la Revista San Rafael reafirma su misión de ser un espacio de encuentro, reflexión y crecimiento humano, donde la palabra se convierte en guía para vivir con mayor profundidad, sensibilidad y sentido.

Los artículos que conforman esta edición nos invitan a recorrer dimensiones esenciales de la existencia: la relación entre sensibilidad y enfermedad, la importancia de mantener nuestra “cobertura de Dios”, la capacidad de recomenzar después de las pérdidas y el valor de escuchar y preservar las historias de nuestros mayores. Cada autor nos ofrece una mirada que abre preguntas, ilumina experiencias y nos invita a contemplar la vida desde nuevas perspectivas.

En esta edición destacamos:

### ☀ **¿SER UNA PERSONA ALTAMENTE SENSIBLE PUEDE PROVOCAR PARKINSON? LO QUE DESCUBRÍ DESPUÉS DE INVESTIGAR LA EVIDENCIA CIENTÍFICA** – Gabriela Guzmán Arnaud

Una pregunta personal que se transforma en una investigación científica. ¿Qué descubrió Gabriela Guzmán Arnaud al buscar respuestas?

### ☀ **COBERTURA DE DIOS** – Rafael García

Vivimos pendientes de tener cobertura. Pero... ¿Qué sucede cuando perdemos la conexión más importante?

### ☀ **RECOMENZAR** – Claudia Caicedo Aranzazu

Hay momentos en que parece que todo terminó. Sin embargo, quizá la vida todavía esté guardando una oportunidad.

### ☀ **LA HISTORIA QUE SE APAGA CUANDO NO ESCUCHAMOS** – Ana Cecilia Mena Muñiz

¿Cuántas historias de nuestra familia conocemos realmente? A veces, para no perder nuestras raíces, solo necesitamos hacer algo tan sencillo como escuchar.

En estas páginas encontrarás reflexiones que invitan a detenerte, contemplar tu propia historia y descubrir nuevas posibilidades de sentido. Te animamos a adentrarte en cada texto, donde la palabra se convierte en compañía, aprendizaje y oportunidad de transformación.

Como en cada edición, presentamos también espacios de formación, acompañamiento y reflexión que enriquecen nuestra comunidad. Destacamos la presencia del **CEDIT –Centro de Estudio, Docencia e Investigación de Terapia Relacional-Ética**, como parte de los espacios que acompañan nuestra propuesta de crecimiento humano y reflexión existencial.

Asimismo, recomendamos **Valman Walking**, un espacio dedicado a compartir paseos a pie por diferentes lugares del mundo, creado para el disfrute personal y familiar, acercándonos a lugares agradables desde una mirada sencilla y cercana.

En esta edición también nos encontramos con **Horizontes Literarios de San Rafael**, nuestro espacio dedicado a acercarnos a libros y autores que, desde la literatura, nos permiten mirar distintas realidades humanas y descubrir historias que merecen ser conocidas.

Agradecemos profundamente a nuestros colaboradores y lectores por seguir construyendo junto a nosotros este puente de amor, guía y sabiduría. Llegar a nuestra trigésima edición es también celebrar a cada persona que ha confiado en este proyecto y que hace posible que la revista continúe creciendo y llegando gratuitamente a lectores de diferentes lugares.

Bienvenidos a esta nueva edición. Que cada lectura sea un encuentro con sentido, una oportunidad para reflexionar y, quizás, una palabra que llegue como bálsamo en el momento que más se necesita.

### ✨ **Recomendaciones**

#### 📖 **Valman Walking**

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

Plataforma digital

Página web: [www.revistanrafael.com](http://www.revistanrafael.com)





# CONTENIDO

03

¿SER UNA PERSONA ALTAMENTE SENSIBLE PUEDE PROVOCAR PARKINSON? LO QUE DESCUBRÍ DESPUÉS DE INVESTIGAR LA EVIDENCIA CIENTÍFICA.

09

COBERTURA DE DIOS

13

RECOMENZAR.

17

LA HISTORIA QUE SE APAGA CUANDO NO ESCUCHAMOS.

25

HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL.

# ¿SER UNA PERSONA ALTAMENTE SENSIBLE PUEDE PROVOCAR PARKINSON? LO QUE DESCUBRÍ DESPUÉS DE INVESTIGAR LA EVIDENCIA CIENTÍFICA



## Gabriela Guzmán Arnaud

- Curso en Neurociencia para la vida en Celop.
- Máster 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 Louisiana State 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.gabrielaaguzmanarnaud.com](http://www.gabrielaaguzmanarnaud.com)

Cuando hace dos años recibí el diagnóstico de Parkinson, una de las primeras preguntas que surgieron en mi corazón fue también una pregunta científica.

**¿Podría existir alguna relación entre ser una Persona Altamente Sensible (PAS) y haber desarrollado Parkinson?**

Como muchos sabéis, llevo años investigando la alta sensibilidad. He dedicado gran parte de mi vida profesional a comprender cómo funciona el cerebro altamente sensible, cómo procesa la información y por qué las personas PAS experimentamos el mundo de una manera tan profunda.

Pero esta vez la pregunta era profundamente personal.

No buscaba únicamente una respuesta para mí. Quería encontrar una respuesta para todas aquellas personas altamente sensibles que, al recibir un diagnóstico de Parkinson o convivir con alguien que lo padece, pudieran hacerse la misma pregunta.

Así comenzó una investigación que me llevó a revisar decenas de publicaciones científicas, estudios longitudinales, revisiones sistemáticas y metaanálisis publicados en las principales bases de datos biomédicas.



Y hoy quiero compartir contigo lo que encontré.

**La primera conclusión:** ser PAS no provoca Parkinson.

La respuesta más importante es también la más tranquilizadora.

Hasta el momento no existe evidencia científica que demuestre que las Personas Altamente Sensibles tengan un mayor riesgo de desarrollar enfermedad de Parkinson.

No encontré estudios que demostraran esa relación.

Tampoco investigaciones que concluyeran que la alta sensibilidad protege frente al Parkinson. Simplemente, esa asociación no ha podido demostrarse.

Como investigadora, creo que es muy importante aprender a diferenciar entre nuestras hipótesis personales y aquello que realmente está respaldado por la ciencia.

A veces nuestra experiencia nos hace pensar que dos fenómenos están relacionados. Sin embargo, cuando analizamos cuidadosamente la evidencia, descubrimos que las cosas son mucho más complejas.

Y eso fue precisamente lo que ocurrió en este caso.

**Entonces... ¿Por qué muchas personas los confunden?**

Aquí encontramos una de las claves más interesantes.

Cuando hablamos de Parkinson, la mayoría pensamos inmediatamente en los síntomas motores: el temblor, la rigidez o la lentitud de movimientos.

Sin embargo, el Parkinson va mucho más allá. También afecta al procesamiento de los estímulos sensoriales.

Muchas personas con Parkinson experimentan una mayor sensibilidad al ruido, al dolor, a determinadas texturas, a la luz o incluso a ambientes muy estimulantes.

Y ahí nace la confusión.

Porque, desde fuera, puede parecer que esa persona “se ha vuelto altamente sensible”.

Pero no es así.



## **Alta sensibilidad y Parkinson no son lo mismo.**

Las Personas Altamente Sensibles nacemos con un rasgo de personalidad conocido científicamente como Sensory Processing Sensitivity.

Nuestro cerebro procesa la información con mayor profundidad; detectamos pequeños detalles; percibimos cambios sutiles.

Necesitamos más tiempo para integrar lo que vivimos.

Nos sobreestimulamos con mayor facilidad. Y solemos experimentar una vida emocional muy intensa.

Nada de esto constituye una enfermedad.

Es simplemente una forma distinta de funcionar.

El Parkinson, en cambio, es una enfermedad neurodegenerativa que deteriora progresivamente determinadas neuronas, especialmente aquellas relacionadas con la producción de dopamina y el control del movimiento.

Son dos realidades completamente diferentes.

## **La analogía que mejor explica esta diferencia**

Mientras investigaba, encontré una comparación que me pareció extraordinariamente sencilla.

Imagina que el cerebro es una casa.

La alta sensibilidad sería como una alarma de humo extremadamente sensible, detecta rápidamente cualquier cambio.

Percibe pequeños estímulos antes que otras alarmas.

Puede saturarse cuando existen demasiados estímulos al mismo tiempo.

Ahora imaginemos que el sistema eléctrico de esa casa comienza a deteriorarse.

Eso sería el Parkinson.

La alarma no ha provocado la avería eléctrica.

Simplemente percibe con mayor intensidad todo lo que está ocurriendo.

Esta imagen resume perfectamente lo que sabemos hoy.

## **Entonces, ¿qué ocurre cuando una Persona Altamente Sensible desarrolla Parkinson?**

Aquí es donde la investigación abre una puerta muy interesante.

Aunque no existe evidencia de que la alta sensibilidad provoque Parkinson, sí parece razonable pensar que una persona PAS pueda vivir algunos aspectos de la enfermedad de una manera diferente.

Podría notar antes determinados cambios.

Podría sentirse más sobreestimulada.

Podría experimentar mayor agotamiento emocional.

Y, especialmente, podría presentar una mayor vulnerabilidad a la ansiedad.

Esto no significa que la enfermedad sea más grave.

Significa que su forma habitual de procesar la información ya era más intensa antes del diagnóstico.

Cuando ambas circunstancias coinciden, la experiencia subjetiva puede ser diferente.

Y comprender esto puede aliviar mucha culpa y mucha incertidumbre.

### **La ansiedad: el verdadero desafío**

Durante estos dos años he descubierto algo muy importante.

Muchas veces no es únicamente el Parkinson lo que nos hace sufrir.

Es la ansiedad que aparece cuando intentamos comprender cada síntoma, controlar cada cambio o anticipar constantemente lo que puede suceder.

Las Personas Altamente Sensibles tenemos una tendencia natural a analizar profundamente todo lo que vivimos.

Queremos entender.

Encontrar explicaciones.

Anticiparnos.

Resolver.

Cuando aparece una enfermedad crónica, esa forma de funcionar puede intensificarse todavía más.

Y cuanto mayor es la ansiedad, más sensible se vuelve nuestro sistema nervioso.

Por eso considero que el tratamiento integral de una persona PAS con Parkinson debería contemplar no solo la parte médica, sino también un acompañamiento emocional profundo.

Aprender a regular el estrés.

Reducir la sobreestimulación.

Comprender nuestro funcionamiento cerebral.

Practicar la aceptación.

Y cultivar hábitos que aporten calma al sistema nervioso.

## **Lo que esta investigación me regaló**

Quizá el mayor regalo que me dejó esta investigación no fue una respuesta científica.

Fue una paz interior.

Comprendí que no debía sentirme culpable por ser PAS.

No había hecho nada para provocar esta enfermedad.

Mi alta sensibilidad forma parte de quien soy.

El Parkinson forma parte de una circunstancia que ha llegado a mi vida.

Son dos realidades distintas.

Y, precisamente porque ahora conozco mejor cómo interactúan, también puedo cuidarme de una manera mucho más consciente.

**He logrado desarrollar una metodología basada en neurociencia y neuroplasticidad que me ha permitido mantenerme en un estado de bienestar y ha mantenido sin avances el Parkinson, mi objetivo es lograr revertirlo, esa es mi lucha y práctica diaria, así como el seguimiento de mi investigación.**

## **Un camino que apenas comienza**

La ciencia todavía tiene muchas preguntas por responder.

De hecho, creo que una de las líneas de investigación más interesantes para los próximos años será precisamente estudiar cómo viven el Parkinson las Personas Altamente Sensibles.

¿Perciben antes algunos síntomas?

¿Experimentan de otra forma la enfermedad?

¿Necesitan estrategias específicas de regulación emocional?

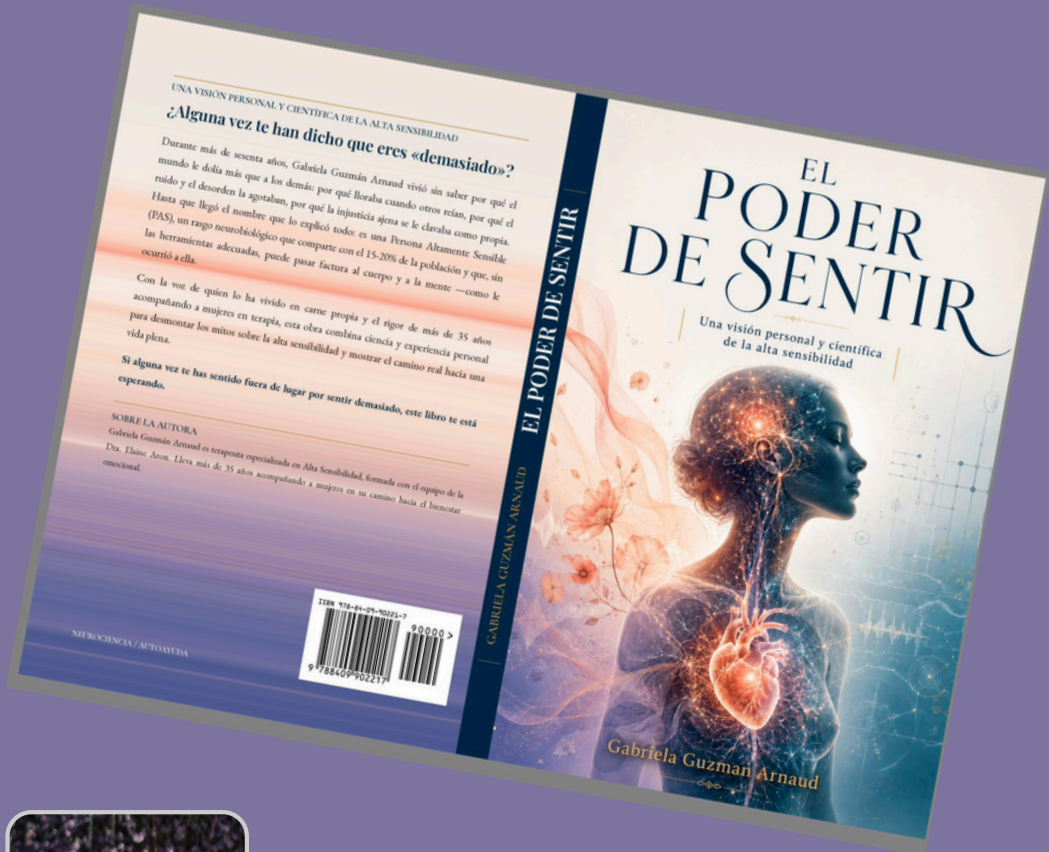
Hoy todavía no tenemos esas respuestas.

Pero sí sabemos algo muy importante.

**Ser una Persona Altamente Sensible no aumenta el riesgo de desarrollar Parkinson.**

Y también sabemos que comprender cómo funciona nuestro cerebro puede ayudarnos a vivir la enfermedad con menos miedo, menos culpa y mucha más serenidad.

Porque conocer lo que nos ocurre siempre es el primer paso para aprender a cuidarnos mejor.



*¿Y si tu sensibilidad no fuera un problema?*

*“¿Y si aquello que llevas toda la vida intentando cambiar de ti fuera precisamente una de tus mayores fortalezas?”*

Mi nuevo libro nace precisamente de esta idea:  
comprender tu sensibilidad para convertirla en una  
fortaleza.

amazon  
amazonkindle

# COBERTURA DE DIOS



**Rafael García**

Cantautor católico. Rafa Garci  
como nombre artístico.

Informático y electricista.

[www.rafagarci.me](http://www.rafagarci.me)



En la vida actual, la gente valora de manera primordial el hecho de tener aquello que llamamos cobertura. En un mundo tan digitalizado donde las comunicaciones toman una importancia considerable, la cobertura se convierte en una de las “preocupaciones” más notables en nuestra vida cotidiana. Poder comunicarnos con nuestros seres queridos, realizar transacciones bancarias, domar y controlar incluso la electricidad de nuestra casa de manera telemática, se convierten en un estilo de vida básico y hábitos imprescindibles para la época digital en la que vivimos. Estamos tan acostumbrados a la cobertura que no podemos concebir una vida sin ella. Puede que tengamos dependencia de ella.

Aunque si nos paramos a pensar, la cobertura puede ser prescindible si decidimos drásticamente cambiar los hábitos de vida. Evidentemente tendríamos que cambiar nuestros hábitos tecnológicos, incluso sacrificando muchas ventajas que hoy en día usamos con la tecnología. No obstante, no dejaríamos de ser hombres como siempre hemos sido. Simplemente tendríamos que hacer las cosas de manera distinta, quizás como en antaño. Por lo tanto, esa cobertura y tecnología, podríamos decir que no son necesidades vitales.



No obstante, no podemos perder la “cobertura de Dios”. El hombre tiene la necesidad de comunicarse con su Creador. Es inevitable saber e intuir que esa comunicación nos hace seres más completos en esta vida terrenal. Desde que el hombre es hombre hemos sentido la necesidad de comunicarnos con Dios de alguna manera. Hemos visto civilizaciones que creían que el sol o las estrellas podrían ser Dios. Sabemos, gracias a la Revelación Divina y la razón, que las estrellas y el sol son creaciones del Creador, como podrían ser los animales, las plantas e incluso nosotros mismos. El hombre siempre ha tenido esa tendencia de comunicarse con Dios de manera natural. Concluyendo este razonamiento necesitamos la “cobertura de Dios”.

De igual manera que la cobertura tecnológica nos da la sensación de estar completos, esa “cobertura con Dios” es una necesidad vital del hombre. Sin esa relación con Dios los días solamente son días en los cuales amanece y anochece, cubrimos nuestras necesidades materiales, lo pasamos bien y mañana será otro día. Es curioso que después de esa supuesta vida completa sin “cobertura de Dios” resulta que siempre tenemos esa sensación de insatisfacción. Misteriosamente la relación con Dios completa esos vacíos que el mero día no puede rellenar. La oración con Dios, los ratos en el sagrario contándole tus preocupaciones y anhelos, las misas frecuentes con comunión, las confesiones bien hechas y otros buenos hábitos se convierten poco a poco en esos condimentos culinarios indispensables que en nuestro día a día no pueden faltar.

Es muy natural sentir pereza de Dios en épocas de nuestra vida. Hay momentos en los que podemos pensar que Dios dejó de ser importante para nosotros. En el caso de los matrimonios el sentimiento es muy similar. Hay temporadas en las que tu cónyuge no te salpica al corazón de la manera tan chispeante como en sus principios. No por ese motivo debes dejar la relación. El campesino que ve sus tierras entristecerse en el invierno no dejará su vida sin tener la esperanza de una buena primavera llena de frutos.

Con Dios pasa lo mismo. Hay momentos de júbilo que te explota el corazón de gozo y otros que parece que no quiere hacerse el encontradizo. No obstante tengamos siempre “cobertura de Dios.”

# Rafa Garci



Señor, ábreme mis labios...

... y mi boca proclamará tu alabanza.

[www.rafagarci.me](http://www.rafagarci.me)



# ROSARIO QUINCENAL POR LOS SACERDOTES Y LAS FAMILIAS

REZA CON NOSOTROS UN ROSARIO QUINCENAL  
DESDE:



Rosario Sacerdotes y Familias



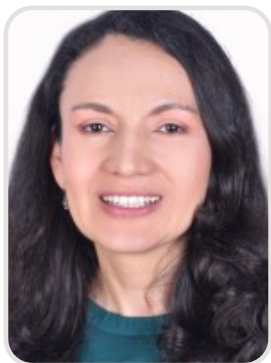
SUBSCRIBE



# Recomenzar

LA PROPIA VIDA ENCIERRA OPORTUNIDADES QUE  
DEBEN SER REDIMIDAS, REVELADAS,  
DESCUBIERTAS.

CLAUDIO GARCÍA PINTOS, LA VIDA ES UNA MONEDA



## CLAUDIA CAICEDO ARANZAZU

Administradora de empresas por la Universidad Santo Tomás. Consejera en Logoterapia por el Instituto Peruano de Logoterapia, acreditado por el Viktor Frankl Institute de Viena (Austria).

Formación en Fundamentos del Acompañamiento y Fundamentos de la Espiritualidad y Vida Interior impartidos por el Pontificio Instituto Teológico Juan Pablo II (Sección Mexicana).

Estudios complementarios en Círculos de Diálogo Existencial, Gestión del Duelo, Salud Mental Organizacional, Escritura Transformativa, Práctica Compasiva y Contemplativa. Consejera voluntaria en el programa «Te Escucho» del Instituto Peruano de Logoterapia

Algunas de esas oportunidades emergen en los momentos más adversos de la existencia, cuando se pierde algo invaluable, algo por lo que no se puede pagar ningún precio: algo que lleva la huella insustituible de una historia única y personal. Esas perlas preciosas, el primer calcetín de un hijo, la última foto de un ser querido que acompaña desde el cielo, el muñeco de peluche — aunque no gusten los peluches— que un amigo entregó como un acto simbólico en la peor de las circunstancias.

Viktor Frankl también conoció esa clase de pérdida. En *El hombre en busca de sentido*, narra cómo, al ingresar a un campo de concentración, llevaba escondido entre la ropa el manuscrito de la obra de su vida, resultado de años de trabajo científico, y cómo intentó en vano que se lo permitieran conservar. Frente a la pérdida total, tomó una decisión interior que él mismo describió en su libro, y que en muchas ocasiones es también la forma en que se enfrenta la pérdida: *«Borré de mi conciencia toda vida anterior»*. Aceptar la realidad, el aquí y el ahora, fue el primer paso para vivirla y superarla: solo en ese presente estaba la clave para resolverla.

 @HILOYPALABRA

 CONTACTO: HILOYPALABRA@GMAIL.COM



Semanas después, exhausto y afiebrado, empezó a reconstruir de memoria aquel manuscrito perdido, garabateando en taquigrafía las palabras clave en diminutos trozos de papel que guardaba junto a sus pocas pertenencias: un cuenco, unos mitones rotos heredados de otro prisionero.

Reconstruir el manuscrito a partir de simples garabatos le devolvía el sentido a Viktor Frankl: le permitía, como diría después Carlos Alfonso Jiménez Jaime en el libro *Avances en la logoterapia y el análisis existencial*, aprovechar en ese instante único de vida «la única oportunidad para ser él mismo».

### **¿Cuál era, entonces, la oportunidad de Viktor Frankl?**

La oportunidad para soñar, para levantar la mirada al cielo. Frankl soñaba, por momentos, con dar conferencias ante grandes audiencias.

La oportunidad para desplegar el sentido del humor, para tomar distancia del horror del campo, aunque fuera solo por unos instantes.

La oportunidad para la solidaridad y el encuentro: decidir quedarse para atender a un amigo en su lecho de muerte; promover un diálogo reflexivo cuando era posible, no solo con sus amigos, sino también con el capataz que le confiaba sus conflictos más íntimos.

Oportunidad para amar, porque «el modo humano de vivir es amando», dice Pintos. Y se ama en el respeto por la humanidad y la identidad del otro, por esa desnudez no solo física, sino existencial, que lo hace vulnerable. Se ama cuando se honra la confianza depositada, se escucha, se atiende, se mira al otro que está enfrente con su dolor, sus miedos, sus luchas.

Oportunidad para confiar —en el sentido de lo que se cree y de lo que se crea— y saber que esos garabatos anuncian un nuevo comienzo.

*¿Qué relación hay entre mi llamado personal y la oportunidad que representa para mí la vida en estos momentos?*, pregunta Carlos Alfonso Jiménez Jaime en su propuesta.

**Responderla puede ser el inicio del recomenzar.**





## CONVERSACIONES DEL CORAZÓN

### Agotamiento laboral

(recuperar el sentido ante el cansancio extremo)

**Fecha: Miércoles 5 de Agosto / 7:00 pm**

### Duelo laboral

(por jubilación, despido, reestructuración, renuncia)

**Fecha: Miércoles 2 Septiembre / 7:00 pm**

### Cómo recomenzar

(reconstruir identidad, confianza y pertenencia)

**Fecha: Miércoles 7 de Octubre / 7:00 pm**

### Claudia Caicedo Aranzazu

Consejera logoterapia y formación en  
acompañamiento espiritual

Info: (+57) 302 4182956



*Contacto*



@HILOYPALABRA

HILOYPALABRA@GMAIL.COM



Consejera en Logoterapia y Teologa  
Conferencista internacional | Educadora |  
Facilitadora de procesos formativos

*"La conciencia orienta las decisiones. Las decisiones intencionales revelan sentido."*

### Áreas de actuación

- Logoterapia y Análisis Existencial (aplicaciones no clínicas)
- Sentido de vida y desarrollo humano
- Espiritualidad y búsqueda de sentido
- Comunicación No Violenta
- Liderazgo con propósito
- Calidad de vida y bienestar organizacional
- Formación de educadores y agentes multiplicadores
- Desarrollo de equipos y comunidades

### Modalidades

- Conferencias
- Talleres vivenciales
- Círculos de Diálogo Existencial
- Formación de educadores y líderes
- Programas para universidades, organizaciones, empresas y comunidades



+55 62 99885-5588



mariaherminia.logoterapia@gmail.com



Maria Hermínia Paixão Nogueira



@sentido\_prosa.proposito  
@mariaherminia.logoterapia



Maria Hermínia Nogueira

# LA HISTORIA QUE SE APAGA CUANDO NO ESCUCHAMOS.



## ANA CECILIA MENA MUÑIZ

- Católica.
- Abogada.
- Asesora en asuntos políticos.
- Consejera en Logoterapia y Análisis Existencial.
- Tanatóloga.
- Business Coach.
- Especialista en Filosofía para niños.
- Docente.
- Creadora de la Revista San Rafael.
- Autora del libro Duelos al atardecer.

Leyendo *Confesiones de San Agustín*, me detuvo una frase que él escribe al recordar la muerte de su amigo: “y por eso tenía miedo de morir, porque no muriese él del todo”. Aunque surge del dolor por una amistad perdida, esa expresión me llevó a pensar en algo que hoy nos toca de cerca: la manera en que, sin darnos cuenta, dejamos que la memoria familiar se vaya apagando. No porque no exista, sino porque no la escuchamos. La frase de Agustín revela un deseo muy humano: que la vida de quienes amamos no se pierda en el olvido. Y esa inquietud, trasladada a nuestra época, nos invita a mirar con más atención el papel que cumplen los abuelos en la historia de cada familia.

Vivimos en un tiempo acelerado, donde la sensación de “no tener tiempo” se ha vuelto casi un hábito. Pero más que falta de tiempo, lo que suele faltar es prioridad. En medio de la prisa, la historia familiar queda relegada, y así, si preguntáramos a nuestros hijos o nietos cómo era el abuelo en su niñez, qué experiencias marcaron su vida o cómo se conocieron los abuelos y un largo etc., muchos no sabrían responder. Incluso nosotros mismos tendríamos dificultades para reconstruir esos relatos.

No porque no existan, sino porque **no fueron transmitidos**. Y cuando la historia no se transmite, las raíces se debilitan. No desaparecen, pero dejan de sostener.

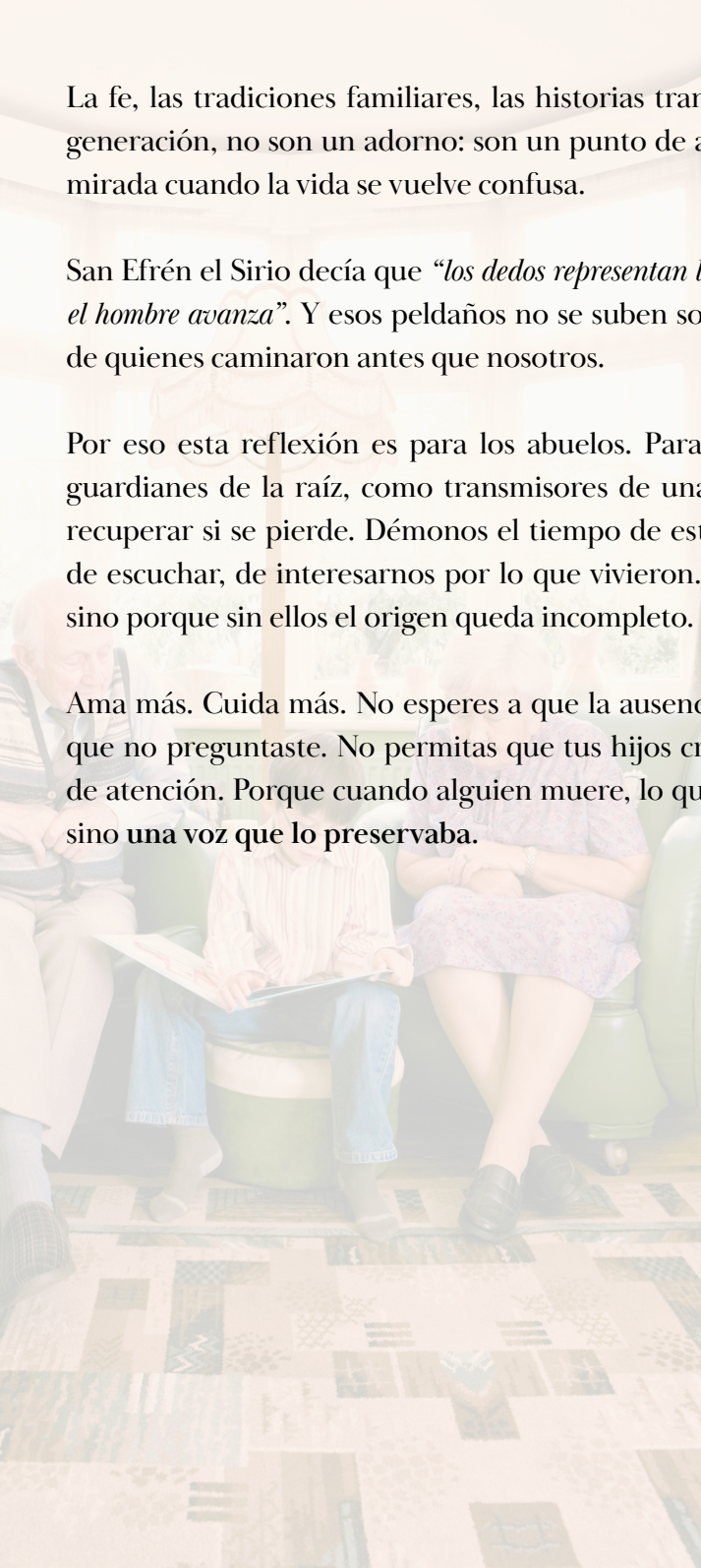
Cuando un abuelo muere, no se pierde el origen —porque el origen está más atrás—, pero sí se pierde un **custodio de la raíz**, alguien que conserva la memoria viva de quienes vinieron antes. Los abuelos son los que guardan las historias que no aparecen en los libros: las vivencias cotidianas, las tradiciones familiares, las pequeñas decisiones que moldearon la vida de todos. Sin embargo, muchas veces se les escucha poco. No por falta de cariño, sino porque la vida diaria nos empuja a lo urgente y deja de lado lo esencial.

Los libros de historia pueden narrar hechos, fechas y procesos, pero no pueden contarnos cómo vivieron nuestros abuelos esos mismos acontecimientos. Esa parte solo ellos la conocen. Y del mismo modo, algún día nosotros tendremos historias que no estarán escritas en ninguna página, pero que serán valiosas para quienes vengan después.

En este sentido, San Juan Pablo II reflexiona sobre la riqueza de la vejez y, retomando las palabras de San Jerónimo, recuerda que con el paso del tiempo se atenúan las pasiones y “acrecenta la sabiduría, da consejos más maduros”. No se trata de idealizar la vejez, sino de reconocer que en ella hay una experiencia que no se improvisa: se adquiere viviendo, escuchando, aprendiendo. La sabiduría de los mayores no es teórica: es práctica, concreta, probada en la vida real.

Quizá por eso vale la pena preguntarnos qué sería de nuestra sociedad si los hijos y los nietos dedicaran tiempo a escuchar a sus abuelos. No para idealizar el pasado, ni para repetirlo, sino para comprenderlo. Para saber de dónde venimos, qué valores sostuvieron a la familia, qué decisiones marcaron el camino. La frase “ahora todo es diferente” suele cerrar puertas, cuando en realidad el ser humano sigue enfrentando los mismos desafíos: el miedo, la incertidumbre, la soberbia, el cansancio, la búsqueda de sentido. Escuchar a quienes ya atravesaron esos caminos puede evitar que muchos vivan sin rumbo.





La fe, las tradiciones familiares, las historias transmitidas de generación en generación, no son un adorno: son un punto de apoyo. Ayudan a levantar la mirada cuando la vida se vuelve confusa.

San Efrén el Sirio decía que *“los dedos representan los cinco peldaños sobre los que el hombre avanza”*. Y esos peldaños no se suben solos: se suben acompañados de quienes caminaron antes que nosotros.

Por eso esta reflexión es para los abuelos. Para reconocer su papel como guardianes de la raíz, como transmisores de una historia que no se puede recuperar si se pierde. Démonos el tiempo de estar con ellos, de preguntar, de escuchar, de interesarnos por lo que vivieron. No porque sean el origen, sino porque sin ellos el origen queda incompleto.

Ama más. Cuida más. No esperes a que la ausencia te obligue a lamentar lo que no preguntaste. No permitas que tus hijos crezcan sin historia por falta de atención. Porque cuando alguien muere, lo que se pierde no es el origen, sino **una voz que lo preservaba.**





# SANTA MÓNICA

«VETE EN PAZ, MUJER; ¡ASÍ DIOS TE DÉ VIDA! QUE NO  
ES POSIBLE QUE PEREZCA EL HIJO DE TANTAS  
LÁGRIMAS.»

CONFESIONES DE SAN AGUSTÍN

# >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

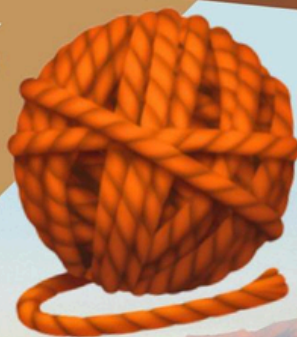
# 14° ENCuentRO Federal de **LOGOTERAPIA**

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](mailto: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



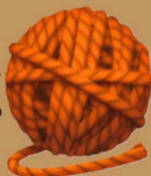
Plazo de entrega hasta el **11 de septiembre** de 2026



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



[encuentrofederaldelogoterapia@gmail.com](mailto: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.



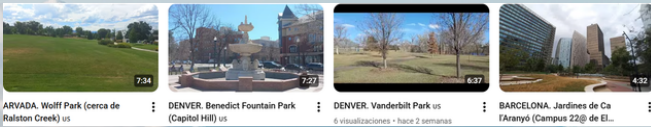
## TALLERES

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

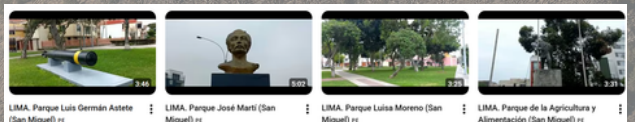
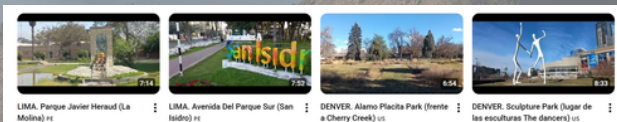
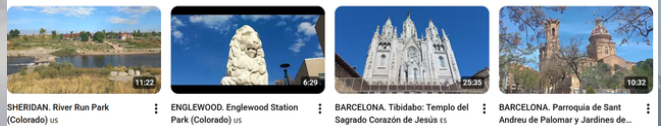




# Valman Walking



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.

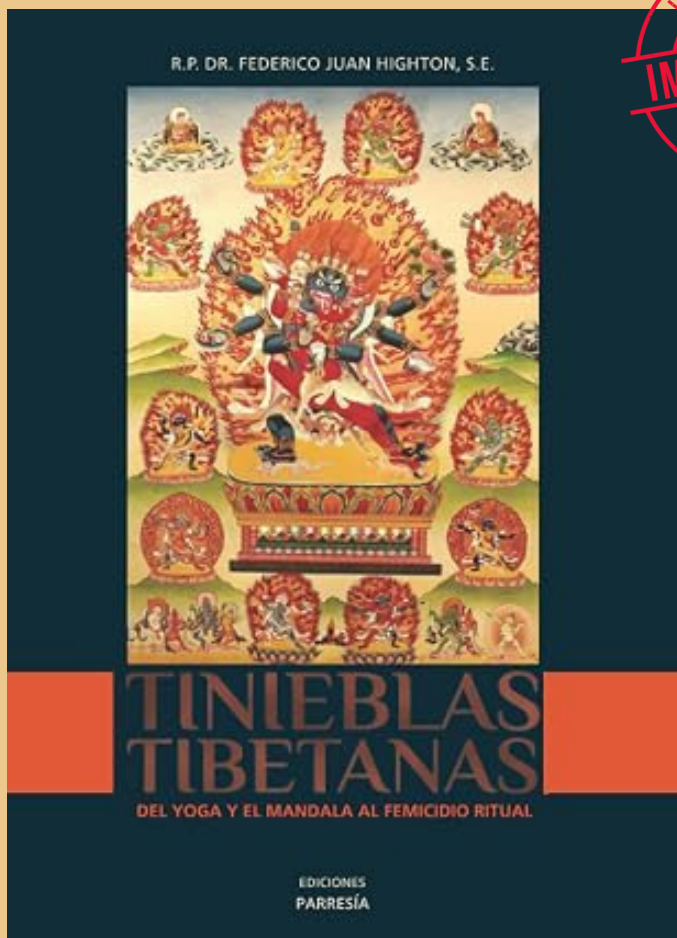




# HORIZONTES LITERARIOS DE SAN RAFAEL



# 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



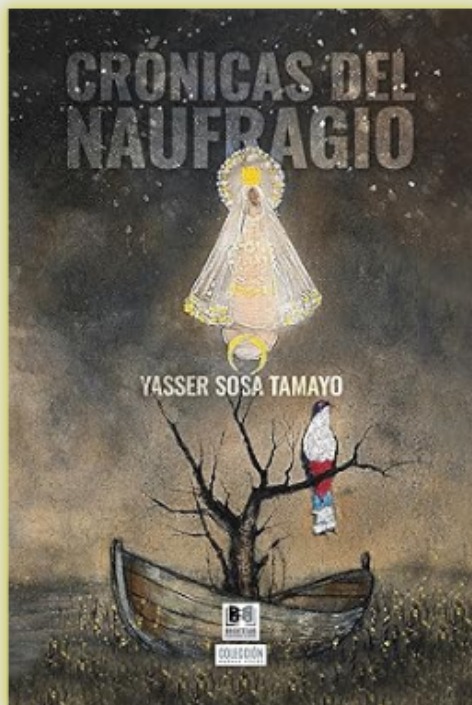
mercado  
libre

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.

# BOOK SALE



SUSANA CESANELLI

*Imágenes y Palabras  
llamadas a encontrar  
sentidos cada día*



EDITORIAL ARMERÍAS

Libro físico:  
+54911 5025 1135



mercado  
libre







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 MUÑOZ***  
***ASESORA: RAFAELA ESPINOZA MENA***

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

 YouTube

 Spotify

