



TESTIMONIO DE:

ANA MARÍA BRETÓN PAVÓN

El Diplomado de Logoterapia para mí, ha sido una experiencia muy importante en mi vida, me ha llevado a poder ver las cosas de otra manera, en ella encontré un sentido de vida, que me ha ayudado a conseguir una visión más auténtica de la vida. He podido ver los valores que tengo y poder jerarquizarlos de una manera más consciente y responsable, el recordar tradiciones y ver mi vida a través de mis experiencias y vivencias en un autorretrato, que hizo descubrir al ser auténtico, que soy, la vida que he vivido, en cada tiempo de ella y con mis seres más queridos.

La libertad que he logrado, es de una manera tan profunda y espiritual, que puedo hoy, disfrutar las cosas sin sentir culpas, porque es más responsable; me respeto y respeto, doy y recibo... y protejo mi espacio, sólo doy lo que puedo y quiero con amor y responsabilidad para mí y para los otros.

Encontrar nuevamente un sentido de vida, cuando, uno anda por ahí algo perdido, cuando sabes que el camino o meta que te planteaste, no es tan directa como creías y por los introyectos que llevamos a cuestras; nos desvía y tenemos que superarla y es maravilloso y lo que Logoterapia de Viktor Frankl, nos enseña. El valor del sentido, el sentido más importante el del amor.

También los sentidos de trabajo, del dolor y de muerte son parte de la vida y lograr que el dolor, el sufrimiento lo puedas transformar en algo positivo, en algo que te haga reaccionar, para bien y no te detenga... con la Logoterapia, lo consigues, llegar al último sentido, logrando una autotrascendencia.

Agradeceré siempre a CESIDEH, a mis maestros y a mis compañeras (hoy amigas), todo el apoyo que me han brindado, sus consejos, sus consuelos, con palabras claras, pero llenas de respeto, el escucharme, creo a veces de más... me han hecho sentir que no estoy sola, que tengo un camino a seguir, una vida por vivir y a saber encontrar un sentido a mi vida, cuantas veces sea necesario, porque la vida siempre está en movimiento. Me han enseñado a valorarme y a saber



poner límites me han hecho ver el valor de la meditación, para autodistanciarme de las cosas que lastiman o que no encuentras como resolver; a no cargar

resentimientos que entorpecen mi caminar por la vida, a saber escuchar, modificar mi actitud, perdonar y lograr paz interior.

Mi proyecto es prepararme más, para enseñar, transmitir, ayudar a la gente, es algo que me gusta hacer, puedo decir, es lo que ya estoy haciendo a través de una universidad, por medio de educación online, que me ha dado la oportunidad de hacerlo. Esta manera nos ayuda a que personas que por su lugar de origen o por cualquier circunstancia de trabajo o salud no le permite hacerlo de manera presencial, hoy lo puede hacer de otra manera y compartir con ellos a distancia estos Diplomados.

Mi otro proyecto es ayudar a personas que lo necesitan, sobre todo a mujeres de mi generación, que hemos quedado atrapadas, entre la generación anterior tan rígida y sin oportunidades y otra, tan moderna y llena de oportunidades para las mujeres jóvenes más preparadas, todas necesitamos apoyo y superación. Mi generación ha tenido que enfrentar los cambios, con pocas oportunidades de estudios y sacar solas a sus familias, pues muchas enfrentan la separación o falta de trabajo de sus maridos y han tenido que hacerlo ellas y a veces su vida

se queda atorada... o ya no tiene la edad, que piden para darles un trabajo y se quedan sin un sentido de vida. Yo quiero y espero poder lograr, ayudar a ellas, con lo que pueda y con lo que aprendí aquí... y decir, como Frankl "SÍ A LA VIDA A PESAR DE TODO".