

ENFOQUE ESPÍRITA

Octubre 2025



Encuentro de Mujeres

VOCES FEMENINAS DEL ESPIRITISMO

Auspiciado por la Asociación de Mujeres Espiritistas Puertorriqueñas en Acción, Inc.
www.amepapr.org/encuentro

JUNTA EDITORA

Nydia E. Lozada
 Josefina Marcano
 Nereida Beltrán
 Zoraida Lozada

COLABORADORES

Idia Liz Velázquez
 Pablo Serrano
 Alexander Velázquez
 Josefina Marcano

Enfoque Espírita es el órgano oficial de la Asociación de Mujeres Spiritistas Puertorriqueñas en Acción, Inc. Su propósito es difundir la doctrina espírita en sus tres vertientes: filosofía, ciencia y moral, según presentada por el codificador del espiritismo: Allan Kardec. La junta editora, sus colaboradores y sus asesores trabajan en forma voluntaria con el único fin de educar.

Enfoque Espírita acepta colaboraciones y se compromete a examinarlas sin necesariamente publicarlas. Nos reservamos el derecho de hacer correcciones de redacción y ortografía de material que estime pertinente. Esta revista no tiene fines lucrativos y el dinero de suscripción, anuncios, donaciones y ventas es para uso exclusivo de su producción.

Colaboraciones de artículos enviarlos a:

- AMEPA Inc.
P.O. Box 1197
Las Piedras, P.R. 00771
- amepapr@gmail.com

Para anuncios comunicarse a:

- amepapr@gmail.com

ARTE DE LA PORTADA

Angelica Carballo
 Ika & Co design studio

**La Ley de Igualdad:
 Todos Iguales ante Dios**
De la pluma de Kardec

4

**Del espiritismo Feminista del XIX
 al Encuentro de Mujeres**
 Por: Por Nydia E. Lozada

6

Reflexiones: Una Vez ya Viuda
 Por: Maria M. Marcano

8

Las Cuatro Juezas
Pintura y Obra
 Por Nelson Shanks; 2012;
 Colección de Ian y Annette Cumming

10

Medicina Regenerativa y Antiaging
 Por: Dra. Idia L. Velázquez

12

**Cambio Climático y sus
 Consecuencias, Mitigación y
 Adaptación**

Por: AMEPA
 Basado en Conferencia de la Dra. Alba Costa Hernández

15

Un Encuentro Histórico
Voces Femeninas del Espiritismo

19

Mujer Espírita
Poesía

24

Actividades
Fotos y Recuerdos

25



EDITORIAL

Por: Josefina Marcano

Encuentro de Mujeres

Este número de la Revista Enfoque Espírita queremos, con mucho orgullo y satisfacción, dedicarlo al Encuentro de Mujeres: Voces Femeninas del Espiritismo.

La primera voz que quiero destacar es la de Doña Guillermina Massanet Vda. de Fermaint. Una mujer de temple, visión clara y corazón firme, que supo escuchar el llamado de su tiempo y actuar en un contexto donde las voces femeninas eran relegadas a un segundo plano en muchas esferas. Destacada dama espírita puertorriqueña, perteneció a diferentes grupos espíritas de Puerto Rico, como la Federación de Espíritas de P.R., la cual presidió.

Cuando la Federación de Espíritas Puertorriqueños se desafilia de C.E.P.A., esto motiva a doña Guillermina a formar una nueva asociación que pudiera representar a Puerto Rico en la Confederación Espírita Panamericana. Con esta motivación, comenzó a visitar los distintos centros espiritistas de la isla para convocar a las damas a unirse a este movimiento. Creó una estructura que integrara a las mujeres espiritistas, dándoles voz y visibilidad.

Así nació AMEPA en 1977, impulsada por el deseo de crear un espacio de unión, crecimiento y acción colectiva,

como una asociación sin fines de lucro con propósitos educativos, sociales y culturales.

La Asociación de Mujeres Espiritistas Puertorriqueñas en Acción Inc. surgió en un momento decisivo, cuando el movimiento espiritista en Puerto Rico atravesaba momentos difíciles. Otras voces femeninas del espiritismo que destacan en esta historia son: Doña Belén Gago de Rivera, primera presidenta oficial de la Junta Directiva; Doña Virginia Carrión Villodas; Doña Gladys Díaz del Valle; Doña Victoria Cartagena; la Licenciada Luz Eneida Santana, quien fue nuestra asesora por muchos años; Juanita Rodríguez de Beltrán, y muchas más que han sido baluartes en este movimiento de mujeres espiritistas.

Actualmente, contamos con una voz muy poderosa dentro del movimiento espiritista, que mantiene a nuestra asociación con una visión de positivismo y entusiasmo hacia el futuro. Trabajamos arduamente para que el Encuentro de Mujeres sea todo un éxito. Esta voz es la de nuestra actual presidenta, la Sra. Nydia Lozada Velázquez.

Esperamos que mujeres visionarias, como nuestra presidenta, se unan a este encuentro, para que esta actividad sea de gran provecho y enriquecimiento para todas las asistentes.



La Ley de Igualdad: Todos Iguales ante Dios

De la pluma de Kardec
"El Libro de los Espíritus"

La enseñanza de que el alma no tiene sexo, como se describe en el Capítulo-IV del "Libro de los Espíritus," esta alineada con el Capítulo-IX : "La Ley de Igualdad" del mismo libro. En este, Kardec afirma: "Todos los hombres son iguales ante Dios."

Pregunta 200. ¿Tienen sexo los espíritus? «No; porque los sexos dependen del organismo. Existe entre ellos amor y simpatía; pero fundado en la semejanza de sentimientos»

Pregunta 201. El espíritu que animó el cuerpo de un hombre, ¿puede en una nueva existencia, animar el de una mujer, y viceversa? «Sí; unos mismos espíritus animan a los hombres y a las mujeres».

Los espíritus han transitado diversas existencias, unas como hombres y otras como

mujeres. Al desencarnar, en el mundo espiritual no existe diferencia: el ser continúa siendo el mismo espíritu que animó un cuerpo. Es en la experiencia material donde la distinción se marca por el organismo en que el espíritu decide encarnar. En esencia, siguen siendo espíritus que a través de la vida corporal encuentran la oportunidad de progresar y evolucionar.

Pregunta 202. Cuando somos espíritus, ¿preferimos encarnarnos en el cuerpo de un hombre o de una mujer? «Poco le importa al espíritu; porque depende de las pruebas que ha de sufrir».

Los espíritus renacen hombres o mujeres; porque carecen de sexo. Como deben progresar en todo, cada sexo, lo mismo que cada posición social, les ofrece pruebas y deberes especiales y

ocasión de adquirir experiencia. El que fuese siempre hombre, no sabría más que lo que saben los hombres.

Los espíritus encarnan como hombre o como mujer porque, en esencia, no tienen sexo. Para avanzar en su evolución, necesitan experimentar todas las facetas de la existencia; cada género, al igual que cada condición social, les plantea pruebas y deberes particulares, brindándoles nuevas oportunidades de aprendizaje. Si siempre encarnaran en un mismo sexo, su visión sería limitada, pues solo conocerían la experiencia propia de ese rol, sin llegar a comprender a su contraparte.

La elección de las pruebas corresponde tanto al hombre como a la mujer, sin distinción alguna. En ambos casos, el espíritu enfrenta el sufrimiento y el dolor como parte de su proceso de crecimiento.

817. ¿El hombre y la mujer son iguales ante Dios, y tienen los mismos derechos? «¿No ha dado Dios a ambos la inteligencia del bien y del mal y la facultad de progresar?»

818. ¿De dónde procede la inferioridad moral de la mujer en ciertas comarcas? «Del imperio injusto y cruel que el hombre se ha tomado sobre ella. Es resultado de las instituciones sociales y del abuso de la fuerza respecto de la debilidad. Entre hombres poco avanzados moralmente, la fuerza es el derecho».

820. ¿La debilidad física de la mujer no la pone naturalmente bajo la dependencia del hombre?

«Dios ha dotado a unos de fuerza para que protejan al débil, y no para que lo esclavicen».

822. Siendo iguales los hombres ante la ley de Dios, ¿deben serlo así mismo ante la de los hombres? «Este es el primer principio de justicia: No hagáis a los otros lo que no quisierais que se os hiciese».

Según esto, una legislación, para ser perfectamente justa, ¿debe consagrar la igualdad de derechos entre el hombre y la mujer? «... Para ser equitativa la ley humana, debe consagrar la igualdad de derechos entre la mujer y el hombre, y todo privilegio concedido al uno o a la otra es contrario a la justicia. La emancipación de la mujer sigue el progreso de la civilización. Su esclavitud camina con la barbarie. Por otra parte, los sexos no se deben más que a la organización física. y puesto que los espíritus pueden tomar uno u otro, no existe diferencia entre ellos sobre este particular, y por lo tanto, deben gozar de los mismos derechos».

Reflexión. Hay una conexión entre el espiritismo y empoderamiento de la mujer. Según el espiritismo, independientemente de su género, promueve la idea de que la mujer tiene un papel importante en el desarrollo espiritual de la humanidad y en la construcción de una sociedad más justa. En el espiritismo, la emancipación femenina se ve como un proceso de liberación de la mujer, de las restricciones sociales y la búsqueda de la igualdad de derechos y oportunidades con los hombres; tanto en el ámbito material como espiritual.

Del espiritismo feminista del XIX al Encuentro de Mujeres

Cuando la voz femenina encontró una oportunidad

Por: Nydia E. Lozada

Más que un encuentro de mujeres, un encuentro para el alma.

Es un momento para tejer esperanzas, unir corazones y despertar conciencias. Un espacio donde el intercambio de ideas trasciende las visiones convencionales y nos ayuda a ver más allá de nuestros ojos. El valor del encuentro de AMEPA radica en su capacidad de ofrecer una renovación de la mujer desde la perspectiva del espiritismo. En este contexto, adquiere especial relevancia el evento “Voces femeninas del espiritismo”, organizado por la Asociación de Mujeres Espiritistas Puertorriqueñas en Acción (AMEPA), programado para el 16 de noviembre de 2025 en Humacao, Puerto Rico.

Este encuentro representa un reconocimiento del legado de las pioneras espiritistas, la reivindicación comunitaria y una oportunidad de construcción

colectiva. Incluye ponencias sobre figuras como Amalia Domingo Soler y la historia de la mujer en el espiritismo. Es un espacio donde las mujeres espiritistas se reúnen, comparten experiencias y fortalecen redes en torno a sus conocimientos, su espiritualidad y su empoderamiento. Es, además, un respiro para el alma y una plataforma para trabajar por un futuro más justo.

El espiritismo como espacio de emancipación de la mujer: inspiración para unirnos y transformar.

Este encuentro no es solo un evento; es una oportunidad para reconectar con el legado de las mujeres que con valentía dieron voz a sus ideas y a su tiempo. El espiritismo, como movimiento fundado en principios de igualdad, justicia y fraternidad, fue un campo fértil para que las mujeres cuestionaran los roles patriarcales y defendieran sus derechos. El discurso

feminista de Allan Kardec, centrado en la igualdad del alma, sembró las bases de una revolución silenciosa que permitió a las mujeres espiritistas ocupar un lugar activo en la historia. Del siglo XIX al XXI, estas mujeres han sido escritoras, líderes comunitarias, educadoras y luchadoras sociales. El espiritismo promovió la idea de que los espíritus no tienen sexo, que la organización física es solo una apariencia superficial, y que la igualdad entre hombres y mujeres es una realidad espiritual.

En un contexto donde las mujeres eran consideradas moralmente frágiles y socialmente subordinadas, la mediumnidad se convirtió en una herramienta poderosa: permitía a las mujeres alzar su voz, transmitir mensajes de figuras filosóficas, científicas y espirituales, y ejercer un liderazgo que trascendía las limitaciones de la época. Figuras como Amalia Domingo Soler, Victoria Woodhull y otras activistas espiritistas enfrentaron el silencio y la marginación, y desde sus plataformas lograron influir en cambios sociales profundos.

El espiritismo, tal como lo codificó Kardec, ofreció un respaldo filosófico y ético para la lucha por la igualdad de género. La visión de que los sexos no se deben a la organización física, sino a la elección de los espíritus en múltiples encarnaciones, fue determinante para que las mujeres encontrarán un espacio de reivindicación y participación activa en la historia del movimiento espiritual.

Contraposiciones actuales: machismo espiritual y resistencia.

Lamentablemente, en las últimas décadas, algunos discursos y prácticas dentro del propio movimiento espiritual han intentado minimizar o invisibilizar la participación de la mujer, disfrazando la desigualdad con afirmaciones de “igualdad ya conquistada” o “neutralidad”. El machismo, en esta versión contemporánea, busca justificar roles tradicionales de género, exaltar figuras masculinas y culpar a las mujeres por su lucha por la igualdad. Algunas corrientes

niegan la existencia misma del machismo, alegando que “las mujeres solo quieren dividir” o que buscan aislarse.

Estos discursos fortalecen estereotipos, generan resistencia y frenan el avance de un espiritismo verdaderamente inclusivo. La historia demuestra que, cuando el movimiento espiritual se ha abierto a la participación de la mujer, ha sido un espacio de transformación social y de reivindicación de derechos. La paradoja actual es que, mientras el espiritismo original promovía la igualdad, hoy algunos usos y abusos continúan perpetuando desigualdades disfrazadas de valores morales.

En medio de este panorama, el encuentro “Voces Femeninas del Espiritismo” adquiere una relevancia crucial. Organizado por AMEPA, busca ser un acto de reconocimiento a las pioneras, una reivindicación comunitaria y una reafirmación de que la espiritualidad puede y debe ser un espacio de emancipación y empoderamiento de la mujer. Este evento es también una forma de resistencia activa frente a los discursos que intentan limitar o desacreditar la participación de la mujer en el movimiento espiritual.

Es tiempo de reafirmar que el espiritismo, en su esencia, es un puente de luz y transformación social. Debemos promover una espiritualidad inclusiva que de lugar a un cambio real en nuestras comunidades.

El espiritismo codificado por Allan Kardec.

Kardec posibilitó un avance feminista temprano, ofreciendo a las mujeres roles activos y visibles que cuestionaban sistemas establecidos. Hoy, enfrentamos la paradoja de que la espiritualidad continúa siendo usada para perpetuar desigualdades, a través del machismo o el posmachismo. Sin embargo, iniciativas como el encuentro de AMEPA son faros de renovación. Reafirman que las mujeres pueden reconstruir espacios espirituales con conciencia crítica, memoria histórica y solidaridad comunitaria.



Reflexiones: Una vez ya viuda

Por: Maria M. Marcano

Enviudé a los 64 años de edad. Dependía totalmente de mi esposo, ya que no contaba con un empleo; siempre fui ama de casa, aunque soy enfermera de profesión. Me dediqué a cuidar de mi familia.

Estuve casada durante 43 años. Tengo dos hijos ya adultos y cuatro nietos, que representan el amor más grande que una mujer pueda tener. Ellos son un gran apoyo para mí.

Cuando enviudé, mi vida cambió radicalmente. Al principio, no podía creer lo que me estaba pasando; perder a mi esposo fue un golpe muy duro, y no sabía qué hacer con mi vida. El apoyo de mis hijos y familiares fue fundamental en ese momento tan doloroso, especialmente el de mi cuñada Luisa, quien estuvo conmigo durante todo el proceso y se mudó a mi casa hasta que pude superar esa pérdida. Sentía que estaba en un sueño del que pronto despertaría.

Hubo momentos de desesperación y dolor en los que pensaba que no podría con tanta carga. Con el paso de los años, me fui acostumbrando y resignando. Nunca olvidaré a esa persona a quien amé con todo mi corazón.

Aprendí que el duelo tiene distintas facetas:

- La primera es la negación, cuando no aceptas la realidad de lo que estás viviendo.
- Luego viene la aceptación, cuando te das cuenta de que esto ocurrió y no puedes remediarlo.

- Por último, llega la resignación y la voluntad de seguir adelante con tu vida.

Todo esto me ha servido como aprendizaje; he crecido como mujer. He aprendido a valerme por mí misma.

Han pasado nueve años desde la desencarnación de mi esposo. Mi vida ha cambiado y ahora soy una mujer más independiente y segura de mí misma. Unirme a la Asociación de Mujeres Espiritistas Puertorriqueñas en Acción (AMEPA) me ha ayudado a superar mi soledad y a fortalecer mi independencia.

Quiero expresar mi agradecimiento a mis compañeras de AMEPA, que me recibieron con mucho cariño. En el poco tiempo que llevo en la Asociación, ya formo parte de la Junta Directiva como vocal. Son unas mujeres maravillosas, en especial nuestra presidenta, la Sra. Nydia Lozada, quien siempre nos motiva a buscar nuestro progreso tanto material como espiritual.

Estas vivencias me enseñaron que puedo ser una mujer independiente y tomar decisiones importantes en mi día a día. Ahora visualizo la vida desde otra perspectiva. En esta etapa, soy una mujer más feliz y segura de mí misma.

Dicen que el tiempo lo cura todo, pero una pérdida nunca se olvida; se aprende a vivir con ella, sin lo que se ha perdido.



*Las cuatro juezas, de Nelson Shanks; 2012; Colección de Ian y Annette Cumming, en préstamo a la Galería Nacional de Retratos del Smithsonian.
<https://npg.si.edu/exhibit/fourjustices/painting.html>*

Las Cuatro Juezas

Un paso importante en la lucha de las mujeres por la igualdad se dio el 3 de marzo de 1879, cuando Belva Lockwood se convirtió en la primera mujer en argumentar ante la Corte Suprema. En la década de 1940, la distinguida jurista Florence Allen fue considerada para la Corte, pero la oposición, incluso de los jueces en funciones, impidió su nominación. En 1981, Sandra Day O'Connor (nacida en 1930) se convirtió en la primera mujer en servir en la Corte. O'Connor, graduada de la Facultad de Derecho de Stanford, se desempeñaba en el Tribunal de Apelaciones de Arizona cuando el presidente Ronald Reagan la nominó como jueza asociada. O'Connor se retiró de la Corte en 2006.

Ruth Bader Ginsburg (nacida en 1933) se graduó de la Facultad de Derecho de Columbia. Se desempeñaba en el Tribunal de Apelaciones de EE.UU. para el Distrito de Columbia cuando el presidente Bill Clinton la nominó como jueza asociada de la Corte Suprema en 1993. Sonia Sotomayor (nacida en 1954) recibió su título de Juris Doctor (J.D.) de la Facultad de Derecho de Yale. Se desempeñaba en el Tribunal de Apelaciones de Estados Unidos, Segundo Circuito, cuando el presidente Barack Obama la nominó como jueza asociada en 2009. Se convirtió en la primera latina en formar parte de la Corte Suprema. Elena Kagan (nacida en 1960) se graduó de la Facultad de Derecho de Harvard. Era la procuradora general del presidente Obama cuando este la nominó como jueza asociada de la Corte Suprema en 2010.

Se le encargó a Nelson Shanks crear este retrato para reconocer los logros de las cuatro juezas. Para su composición, se basó en las tradiciones del retrato grupal holandés, y el escenario está inspirado en interiores y un patio dentro del Edificio de la Corte Suprema en Washington.

National Portrait Gallery, Smithsonian Institution
October 25, 2013 through October 16, 2016
<https://npg.si.edu/exhibit/fourjustices/index.html>

Medicina Regenerativa y Antiaging

Por: Dra. Idia L. Velazquez



La medicina regenerativa se define como un conjunto de terapias que buscan restaurar tejidos, órganos y funciones corporales que han sido dañados por enfermedades, envejecimiento o traumas. Se basa en la biología celular, la ingeniería de tejidos y la medicina molecular. Usa terapias como células madres, factores de crecimiento, bioingeniería de tejidos y plasma rico en plaquetas (PRP).

En un enfoque proactivo e integral busca:

- Mantener el equilibrio hormonal.
- Prevenir enfermedades crónicas.
- Promover salud celular y longevidad.
- Mejorar la apariencia física, energía, ánimo y función sexual.

¿Cómo se aplica a la mujer?

A lo largo de la vida, las mujeres enfrentan cambios hormonales importantes (menopausia, perimenopausia, posparto, envejecimiento), lo que hace que el enfoque anti-aging tenga componentes clave:

Equilibrio hormonal bioidéntico

- Terapias de reemplazo hormonal con estrógeno, progesterona, testosterona y DHEA (bioidénticos, es decir, estructuralmente iguales a los que produce el cuerpo).
- Se usan para:
 - Aliviar síntomas de la menopausia.
 - Mejorar la densidad ósea, libido, piel y masa muscular.
 - Prevenir deterioro cognitivo y enfermedades cardiovasculares

Nutrición funcional y suplementos

- Dietas ricas en antioxidantes, fitoestrógenos y alimentos antiinflamatorios.
- Suplementos comunes anti-aging:
 - Colágeno, coenzima Q10, omega 3, resveratrol, vitamina D, magnesio, zinc, melatonina, glutatión, ácido alfa-lipoico, NAD.
 - Adaptógenos como ashwagandha, o rhodiola.
- Terapias como ayuno intermitente o dieta cetogénica cíclica se usan según el perfil hormonal y metabólico.

Terapias regenerativas

- Plasma rico en plaquetas (PRP) para piel, cabello, zonas íntimas.
- Células madre y exosomas (en investigación) para regeneración tisular.
- Láser, ultrasonido para tensar piel y rejuvenecer sin cirugía.

Optimización del estilo de vida

- Sueño reparador: Regulado con melatonina o higiene del sueño.
- Ejercicio inteligente: Combinación de fuerza, cardio y movilidad.
- Gestión del estrés y cortisol: Mindfulness, respiración, terapias integrativas.
- Salud sexual: Uso de hormonas, lubricantes naturales, PRP, y psicoterapia si hace falta.

Prevención de enfermedades relacionadas con la edad

- Evaluaciones personalizadas para:
 - Osteoporosis
 - Síndrome metabólico y resistencia a la insulina
 - Deterioro cognitivo (prevención de Alzheimer)
 - Cánceres hormonodependiente

Estética integrativa

- Procedimientos no invasivos como:
 - Toxina botulínica, rellenos dérmicos.
 - Bioestimulación con hilos tensores o ácido poliláctico.
 - Mesoterapia con vitaminas y péptidos.
 - Terapia con láser para manchas, arrugas y textura

Aplicaciones en salud femenina

- -Rejuvenecimiento vaginal y salud íntima
- -Regeneración del endometrio
- -Síndrome Genitourinario de la Menopausia(GSM)
- -Incontinencia Urinaria
- -Regeneración ovárica (en investigación)



MEDICINA REGENERATIVA Y ANTIAGING

Futuro de la medicina regenerativa

Tecnologías emergentes

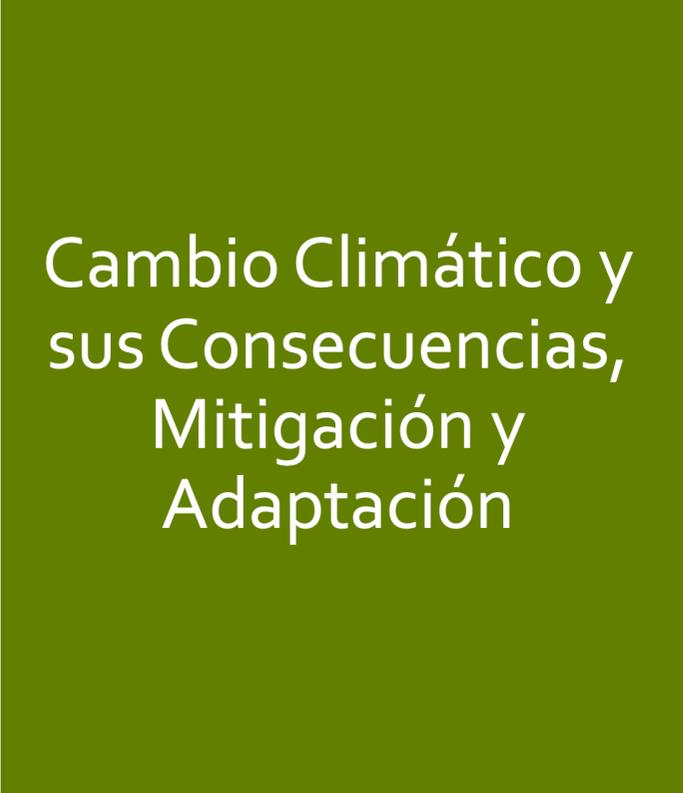
- Bioimpresión 3 D: Fabricación de órganos
- Organoides: Modelos de órganos in vitro
- CRISPR: Edición genética precisa
- Inteligencia artificial: Optimización de procesos

Perspectivas Futuras

- Órganos bioartificiales completos
- Terapias preventivas personalizadas
- Regeneración de extremidades
- Reversión de envejecimiento

Filosofía del anti-aging:

No se trata solo de “lucir joven”,
sino de sentirse vital, fuerte, lúcida
y conectada con el cuerpo en cada etapa de la vida.



Cambio Climático y sus Consecuencias, Mitigación y Adaptación



Por: AMEPA

Basado en la Conferencia de la Dra. Alba Costa Hernández en la sede de AMEPA el 1 de octubre del 2023, Conmemoración del natalicio de Allan Kardec

El cambio climático es uno de los desafíos más urgentes de nuestro tiempo. Sus efectos ya son visibles en todo el mundo, desde el aumento del nivel del mar hasta la intensificación de fenómenos meteorológicos extremos. Este artículo explora las causas del calentamiento global, sus consecuencias y las estrategias de mitigación y adaptación que pueden ayudarnos a enfrentar este problema.

¿Qué causa el Calentamiento Global?

El calentamiento global es el aumento de la temperatura promedio de la superficie de la Tierra, principalmente debido a la acumulación de gases de efecto invernadero (GEI) en la atmósfera. Estas emisiones son el resultado de actividades humanas, como la quema de

combustibles fósiles (carbón, petróleo y gas natural) para la generación de energía, el transporte y la industria. Los GEI, como el dióxido de carbono (CO_2), el metano (CH_4) y el óxido nitroso (N_2O), atrapan el calor en la atmósfera, lo que provoca un aumento de la temperatura global.

Aunque también existen causas naturales del cambio climático, como los patrones oceánicos cíclicos (El Niño, La Niña) y la actividad volcánica, la evidencia científica muestra que el impacto de las actividades humanas es mucho más significativo. Desde 1750, el calentamiento impulsado por los GEI es más de 270 veces mayor que el ligero calentamiento adicional proveniente del Sol.

Consecuencias del Cambio Climático

Aumento de la Temperatura Global: Desde 1880, la temperatura superficial promedio ha aumentado alrededor de 1°C, con una aceleración notable desde finales de los años setenta. Nueve de los diez años más cálidos registrados han ocurrido desde 2013.

Aumento de la Temperatura de los Océanos: Los océanos han absorbido el 90% del calentamiento global, lo que ha provocado un aumento en su temperatura. Esto tiene consecuencias devastadoras, como la acidificación de los océanos y la decoloración de los corales, que podrían desaparecer para 2050.

Aumento del Nivel del Mar: El derretimiento acelerado de las capas de hielo en Groenlandia y la Antártida ha contribuido a un aumento del nivel del mar de 3.2

mm por año. Se prevé que el nivel del mar aumente entre 25 y 30 cm para 2050, lo que pondría en riesgo a ciudades costeras como Bangkok, Ámsterdam y Nueva Orleans.

Fenómenos Meteorológicos Extremos: El cambio climático ha intensificado la frecuencia y gravedad de huracanes, olas de calor, sequías, inundaciones e incendios forestales. Por ejemplo, los incendios en Hawái y California en 2021 fueron exacerbados por condiciones climáticas extremas.

Pérdida de Biodiversidad: El cambio climático está acelerando la sexta extinción masiva, con la pérdida de entre el 7.5% y el 13% de las especies conocidas .

Mitigación del Cambio Climático

La mitigación se refiere a las acciones que reducen las emisiones de GEI o mejoran la absorción de CO₂ por parte de los sumideros naturales, como los bosques y los océanos. Algunas estrategias clave incluyen:

Descarbonización: Reemplazar los combustibles fósiles con fuentes de energía renovable, como la solar, eólica e hidroeléctrica, es fundamental para reducir las emisiones.

Captura, Utilización y Almacenamiento de Carbono (CCUS): Esta tecnología captura el CO₂ de la atmósfera y lo almacena en formaciones geológicas o lo utiliza en la producción de combustibles y materiales.

Reforestación y Conservación de Bosques: Los bosques actúan como sumideros de carbono, absorbiendo CO₂ de la atmósfera. Programas de reforestación y reducción de la deforestación pueden reducir significativamente las emisiones globales.

Eficiencia Energética: Mejorar la eficiencia energética en la industria, el transporte y los hogares puede reducir el consumo de combustibles fósiles. Tecnologías como la cogeneración (CHP) permiten producir electricidad y calor de manera más eficiente.



Adaptación al Cambio Climático

La adaptación implica prepararse para los efectos inevitables del cambio climático. Algunas medidas incluyen:

Infraestructura Resiliente: Construir defensas contra inundaciones, como barreras y planicies de inundación, puede proteger a las comunidades costeras.

Agricultura Adaptativa: Sembrar cultivos resistentes a sequías e inundaciones puede ayudar a los agricultores a adaptarse a las condiciones cambiantes.

Protección de Bosques: Adaptar los bosques a los incendios forestales mediante la conservación y restauración puede prevenir la deforestación y reducir el riesgo de incendios.

Relocalización de Actividades: En algunos casos, puede ser necesario reubicar actividades agrícolas o industriales para evitar áreas vulnerables a inundaciones o sequías.

El Acuerdo de París y la Acción Global

El Acuerdo de París, adoptado en 2015, es un esfuerzo global para limitar el aumento de la temperatura global a menos de 2°C, con el objetivo de no superar los 1.5°C. Sin embargo, muchos países no están cumpliendo con sus compromisos, lo que pone en riesgo el

logro de estos objetivos. Los cinco mayores emisores de carbono (China, Estados Unidos, India, Rusia y Japón) representan casi el 60% de las emisiones globales, por lo que su acción es crucial.

Conclusión

El cambio climático es un desafío complejo que requiere acciones urgentes y coordinadas a nivel global. La mitigación, a través de la reducción de emisiones y la protección de sumideros de carbono, es esencial para limitar el calentamiento global. Al mismo tiempo, la adaptación es necesaria para prepararnos para los efectos que ya son inevitables. La sociedad, los gobiernos y las empresas deben trabajar juntos para enfrentar este problema y garantizar un futuro sostenible para las generaciones venideras.

Referencias:

- NASA. (2013). *AIRS – Tropospheric Carbon Dioxide – Nov 2013*. Recuperado de <https://climate.nasa.gov>
- National Oceanic and Atmospheric Administration (NOAA). (2022). *2022 was the sixth warmest year on record*. Recuperado de <https://www.noaa.gov>
- United Nations. (2015). *The Paris Agreement*. Recuperado de <https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement/the-paris-agreement>
- United Nations Environment Programme (UNEP). (2022). *Emissions Gap Report 2022*. Recuperado de <https://www.unep.org/resources/emissions-gap-report-2022>
- U.S. Department of Energy. (2023). *Biden-Harris Administration announces funding for zero-emission vehicles and EV charging expansion*. Recuperado de <https://www.energy.gov>
- U.S. Environmental Protection Agency (EPA). (2023). *Climate Change*. Recuperado de <https://www.epa.gov/climate-change>
- Sweet, W. V., Kopp, R. E., Weaver, C. P., Obeysekera, J., Horton, R. M., Thieler, E. R., & Zervas, C. (2022). *Global and Regional Sea Level Rise Scenarios for the United States*. NOAA Technical Report NOS CO-OPS 083. Recuperado de https://tidesandcurrents.noaa.gov/publications/techrpt83_Global_and_Regional_SLR_Scenarios_for_the_US_final.pdf
- Forest Stewardship Council (FSC). (2023). *What is FSC?*. Recuperado de <https://www.fsc.org>
- Consejo de Cambio Climático de Puerto Rico. (2023). *Inicio*. Recuperado de <https://www.pr-ccc.org>

Un Encuentro Historico

VOCES FEMENINAS DEL ESPIRITISMO

La Asociación de Mujeres Espiritistas Puertorriqueñas en Acción, Inc. (AMEPA) celebra con entusiasmo su primer **Encuentro de Mujeres** el domingo 16 de noviembre del 2025. Con su tema: "Voces Femeninas de Espiritismo," este será un espacio para compartir experiencias, fortalecer lazos y explorar nuestro camino espiritual. El encuentro contará con excelentes mujeres conferenciantes de Puerto Rico.



CONFERENCIANTES DEL ENCUENTRO DE MUJERES



Empoderamiento de la Mujer Puertorriqueña y Espiritismo

Dra. Clara Román-Odio, Profesora de Literatura y Escritora

Nacida en San Sebastián, Puerto Rico, la Dra. Clara Román-Odio proviene de una familia profundamente vinculada a la educación, la política y la vida comunitaria. Su padre, don José Ramón Román, fue legislador en la Cámara de Representantes y profesor de Ciencias Políticas en el Colegio de Mayagüez; su madre, doña Aida Cardona, fue dueña de la recordada tienda *Aidita* en el pueblo de San Sebastián. Está casada con el Sr. Mauricio Odio y es madre de dos hijas. Cursó su bachillerato en Literatura Comparada en el Colegio de Mayagüez, continuó con una maestría en la misma disciplina en la Universidad de Purdue y obtuvo su doctorado en la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill. Se desempeñó como Catedrática de Literatura Latinoamericana y Estudios de Género en Kenyon College, en Gambier, Ohio, donde ostenta el título de Catedrática Emérita. A lo largo de su carrera, ha publicado numerosos estudios y libros de gran relevancia académica, entre ellos:

- *Octavio Paz en los debates críticos y estéticos del siglo XX*
- *Sacred Iconographies in Chicana Cultural Productions* (New York, Palgrave Macmillan, 2013)
- *Transnational Borderlands in Women's Global Networks: The Making of Cultural Resistance* (New York, Palgrave Macmillan, 2011)

En el campo de los estudios feministas e históricos en Puerto Rico, su obra más reconocida es *Mujeres Espiritistas en Puerto Rico (1880-1920)*, presentada en la sede de AMEPA. Este libro ha sido distinguido con importantes galardones, entre ellos:

- Premio Internacional PEN de Puerto Rico en la categoría de Ensayo
- Segundo Lugar del Premio de Literatura del Instituto de Cultura Puertorriqueña en Investigación y Crítica
- Mención Honorífica del Premio Internacional del Libro Latino 2023 en la categoría de Libro en Tema Femenino

Actualmente, la Dra. Román-Odio presenta su más reciente publicación: *Memorias de mi espíritu*.



El Uso de las Redes Sociales como Herramienta Positiva

Vilmarie Lozada Velázquez, Profesora de Comunicaciones

Nacida en Fajardo, Puerto Rico, en el seno de una familia espírita de quienes aprendió a vivir con propósito, sensibilidad y conexión espiritual. Posee un Bachillerato en Administración de Empresas y una Maestría en Recursos Humanos. Durante su vida profesional ha laborado en diferentes áreas de la industria turística como lo son las líneas aéreas y hotelería. Más adelante se adentra en el campo académico siendo Profesora de Administración, Turismo y Recursos Humanos. En todas estas áreas ha estado presente la tecnología y el uso de las redes sociales las cuales ha utilizado en la creación de contenido educativo en clases, talleres y actividades sociales, siempre al servicio de la comunidad.



El Papel de la Mujer como Médium

Ana Troche Vargas, Directora del Centro Amor al Bien, Cabo Rojo

Ana Troche Vargas es graduada del entonces Colegio de Agricultura y Artes Mecánicas, hoy Recinto Universitario de Mayagüez (RUM), con un Bachillerato en Literatura Hispánica y una concentración menor en Ciencias. Está felizmente casada desde hace 54 años con el señor Elvin Lozada Torres, con quien procreó tres hijos. En su vida laboral se desempeñó como maestra de biología en escuela superior durante dos años, dejando el magisterio para dedicarse a la crianza de sus hijos. Más adelante, trabajó por 32 años en la Cooperativa de Ahorro y Crédito de Cabo Rojo, donde ocupó diversas posiciones hasta culminar su carrera como Directora de Crédito de la institución.

Su camino en el espiritismo comenzó con el estudio formal en **El instituto de Cultura espírita RENACIMIENTO**, en Mayagüez, bajo la guía del doctor Flavio Acarón. En el año 2000 participó en la reorganización del Centro Amor al Bien tras el fallecimiento de su presidente, don Luis Rivera. Desde 2013 ocupa la presidencia del **Centro Espiritista Amor al Bien, Inc.**, de Cabo Rojo, institución fundada en 1903 y dedicada a la enseñanza, difusión y práctica de la Doctrina Espírita, fiel a su lema: *hacer el bien por el bien mismo, sin esperar nada a cambio*.

Es también miembro activo de CEPA Internacional, habiendo participado como conferenciante en diversas organizaciones espíritas y en el Congreso de CEPA celebrado en Puerto Rico en 1924.



Visionarias y Resilientes: La Mujer en la Obra Espírita de la Escuela de Consejo Moral de Puerto Rico

Dra. Yasmir Manon Martínez, Profesora y Psicóloga Clínica

La Dra. Yasmir Manon Martínez es psicóloga clínica, profesora universitaria, conferenciante y *coach* profesional. Obtuvo su doctorado en Psicología Clínica en la Universidad Albizu y cuenta con más de dieciocho años de experiencia en la práctica de la psicología. Ha colaborado con poblaciones diversas en el sector público, privado y en organizaciones sin fines de lucro, incluyendo sobrevivientes de violencia doméstica y sus familias, estudiantes universitarios y comunidades vulnerables.

Ha ofrecido talleres y conferencias sobre inteligencia emocional, resiliencia, psicología positiva, agilidad y bienestar emocional, felicidad organizacional, liderazgo empático, comunicación efectiva, salud emocional y manejo del cambio. Sus colaboraciones periódicas sobre la Ciencia de la Felicidad y la Psicología Positiva aplicada han sido publicadas en revistas y periódicos.

Espírita desde la infancia y miembro de la Escuela de Consejo Moral de Puerto Rico, ha impartido conferencias doctrinarias sobre temas como el maltrato de menores desde la perspectiva espírita, cinematografía espírita, liderazgo y espiritismo, y manejo de emociones en el liderazgo espiritista. Asimismo, ha realizado aportaciones en la revista *Unión Espiritista*.



Autoestima o Amor Propio

Dra. Adeline Serrano Lozada, Psicóloga Clínica

La Dra. Adeline Serrano Lozada, nacida y criada en una familia espírita, inició su formación académica en la Universidad de Puerto Rico, recinto de Mayagüez, donde completó dos bachilleratos en Biología y Microbiología Industrial. Aunque en un principio se encaminaba hacia la medicina, descubrió en la psicología su verdadera vocación. Posteriormente, obtuvo una maestría en Consejería Psicológica y un doctorado en Psicología Clínica en la Universidad Albizu. Durante su preparación profesional trabajó con diversas poblaciones, enfrentándose a múltiples historias de dolor y sufrimiento, lo que la llevó a especializarse en el campo del trauma psicológico. Actualmente, ejerce como psicóloga clínica en práctica privada en el municipio de Humacao, donde acompaña a sus pacientes en procesos de sanación y fortalecimiento del amor propio.



Vida y Obra de Amalia Domingo Soler

Sonia Santiago Rivera, Presidenta de la Escuela Cecilio Rivera de Adjuntas

Sonia Santiago Rivera es natural del pueblo de Adjuntas, hija de don Miguel Santiago y doña Áurea Rivera. Posee un bachillerato en Educación Elemental de la Pontificia Universidad Católica de Ponce y trabajó durante diez años como maestra en esta área. A lo largo de su carrera también se ha desempeñado como bibliotecaria, consejera y directora escolar, impactando de manera significativa a poblaciones de niños, adolescentes y adultos. En el año 1979, inscrita por su madre, ingresó a las filas de AMEPA, organización a la que se abrazó con compromiso y dedicación. Desde entonces ha participado activamente en la directiva, así como en actividades y congresos, consolidando su trayectoria como líder y educadora espiritista.



Afrontando el Duelo Perinatal desde la Ciencia Espírita

Dra. Roxany Rivera Hernández, Psicóloga Clínica

La Dra. Roxany Rivera Hernández completó sus estudios doctorales en Psicología Clínica en la Universidad Carlos Albizu, recinto de San Juan, y culminó su internado en el Departamento de Psiquiatría del Recinto de Ciencias Médicas en el año 2013. Actualmente, ejerce como psicóloga clínica en práctica privada y ofrece sus servicios en el Hospital Municipal de San Juan y en la Clínica CEMI, dedicada a atender mujeres que viven con el diagnóstico de VIH. Desde el 2016, también imparte talleres para padres bajo el proyecto *Disciplina Positiva*.

De manera voluntaria, colabora con el Comité de Diversidad de Sexo, Género y Orientación Sexual de la Asociación de Psicología de Puerto Rico. Además, se desempeña como presidenta del grupo *Corazones Grandes*, una iniciativa familiar enfocada en brindar apoyo a poblaciones vulnerables, incluyendo niños, niñas, personas mayores y casos individuales de salud.



Aprenda a Decir No sin Sentirse Culpable

Mirian La Santa Andreu, Vicepresidenta de AMEPA

Mirian La Santa Andreu nació en Humacao, Puerto Rico, el 3 de mayo de 1961, hija del señor Luis A. La Santa López y la señora Miriam Andreu Blanc. Es madre de dos hijas: Xaymara Rodríguez La Santa y Ámbar J. Arzuaga La Santa.

Completó un Bachillerato en Ciencias Administrativas con concentración en Ciencias Secretariales en la Universidad de Puerto Rico, recinto de Río Piedras. Además, posee una Certificación en Enfermería Práctica del *Pensacola Junior College* en el estado de la Florida, y cursó estudios conducentes a una maestría en Recursos Humanos en la Universidad Ana G. Méndez en Gurabo, Puerto Rico.

Durante treinta años laboró en la Universidad de Puerto Rico, recinto de Humacao, donde se desempeñó como Oficial Administrativo, Ayudante Especial de la Rectora Hilda Colón Plumey, Directora de la Oficina de Transportación y Oficial Administrativo a cargo de la Oficina de Servicios de Salud Institucional.

Su compromiso comunitario se refleja en su participación en diversas organizaciones cívicas y culturales. Ha pertenecido a la Junta de Directores del Centro Cultural Dra. Antonia Sáez de Humacao, donde fungió como secretaria. Actualmente es presidenta del Club de Leones Rafael M. Carrillo de Humacao, vicepresidenta de la Asociación de Mujeres Espiritistas Puertorriqueñas en Acción, Inc. (AMEPA), y secretaria del Pabellón de la Fama del Deporte Humacaeño, 2025.

Encuentro de Mujeres



VOCES FEMENINAS DEL ESPIRITISMO

La Asociación de Mujeres Espiritistas Puertorriqueñas en Acción, Inc. (AMEPA) te invita a participar de su primer encuentro de mujeres.

8 AM - 5 PM, DOMINGO 16 DE NOVIEMBRE, 2025

BALL ROOM HOTEL WYNDHAM, PALMAS DEL MAR, HUMACAO, PR

170 Candelero Drive, Palmas del Mar, Humacao, PR 00791



- La inscripción incluye desayuno, almuerzo, meriendas, y materiales.
- La fecha límite para inscribirse es el 15 de octubre 2025.
- Para más información se puede comunicar al: **(939) 390-4944**, **(939) 642-4451**, o visite la pagina, **www.amepapr.org/encuentro**
- También se puede inscribir in línea.

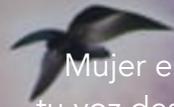


Mujer Espírita

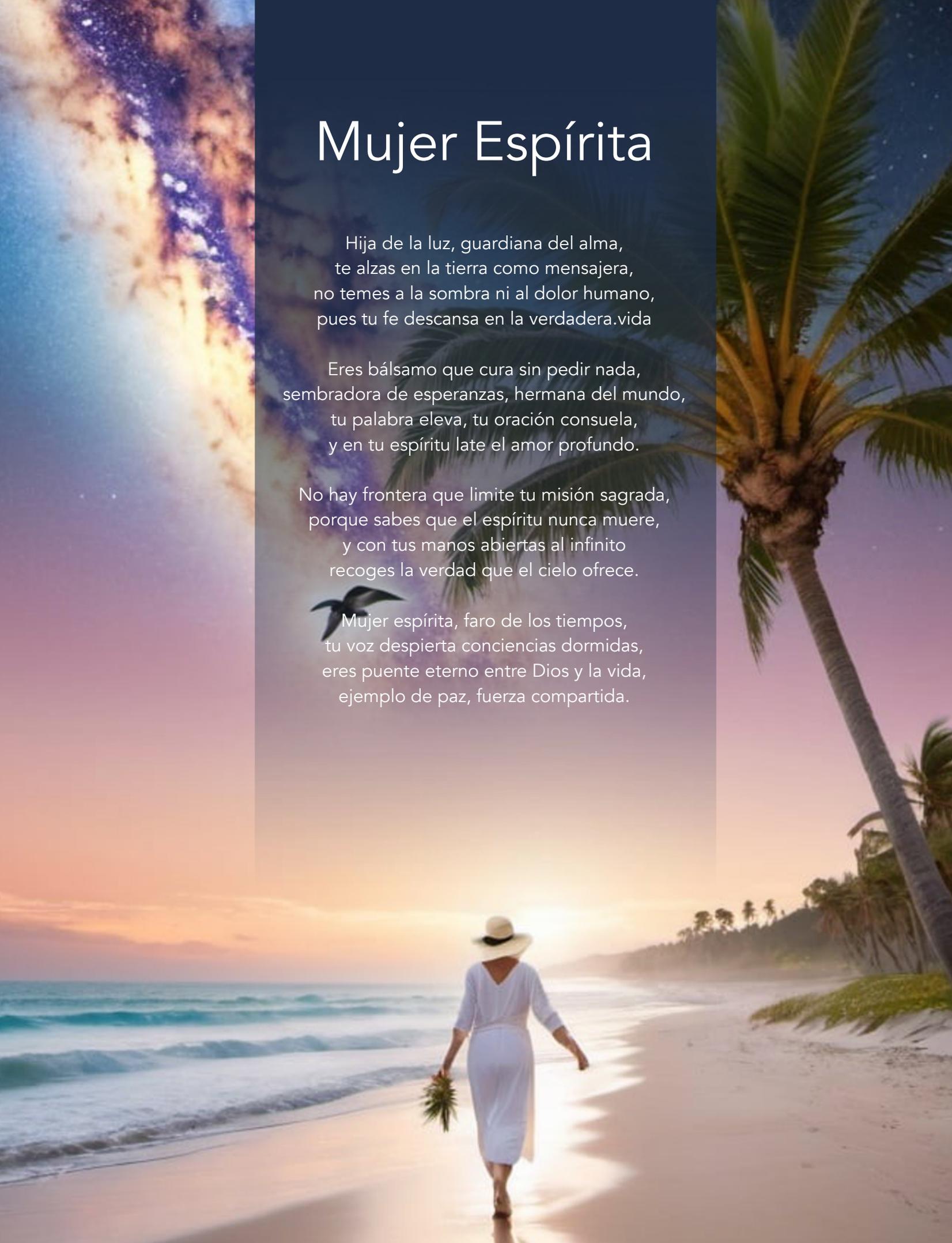
Hija de la luz, guardiana del alma,
te alzas en la tierra como mensajera,
no temes a la sombra ni al dolor humano,
pues tu fe descansa en la verdadera vida

Eres bálsamo que cura sin pedir nada,
sembradora de esperanzas, hermana del mundo,
tu palabra eleva, tu oración consuela,
y en tu espíritu late el amor profundo.

No hay frontera que limite tu misión sagrada,
porque sabes que el espíritu nunca muere,
y con tus manos abiertas al infinito
recoges la verdad que el cielo ofrece.



Mujer espírita, faro de los tiempos,
tu voz despierta conciencias dormidas,
eres puente eterno entre Dios y la vida,
ejemplo de paz, fuerza compartida.



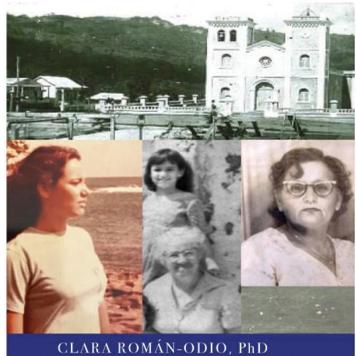
ACTIVIDADES FOTOS Y RECUERDOS

Presentación de Libros Nuevos



Invita a la presentación de
**Memorias
de mi Espiritu**
22 de septiembre 2024
3:00 pm

AMEPA
Calle Daniel Flores #3
Juncos, Puerto Rico



CLARA ROMÁN-ODIO, PhD



Dra. Clara Román-Odio

Deudas Pagadas: Historia de la Expiación de un Espiritu (\$25)

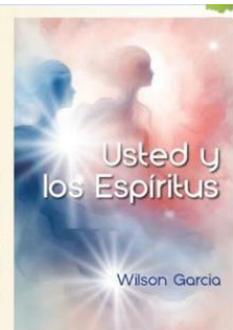
adaptado por Leilani Beléndez
Cuenta la historia de un Espiritu
que... bueno mejor te enteras al
leerlo, porque no lo podrás soltar.



Usted y los Espiritus (\$16)

por Wilson Garcia

El segundo libro nos presenta un
mundo de colores, de formas, de
pensamientos y de influencias,
enmarcado en una concepción
amplia de la vida espiritual.



ESPIRITISMO EN UN MUNDO CAMBIANTE



Reflexiones Espiritistas sobre
Inteligencia Artificial, Cambio Climático
y Transformación Humana

Alexander Velázquez

Presentación del Libro:

Espiritismo en un Mundo Cambiante

Reflexiones Espiritistas sobre Inteligencia Artificial,
Cambio Climático y Transformación Humana

por: Ing. Alexander Velázquez



Cede de:

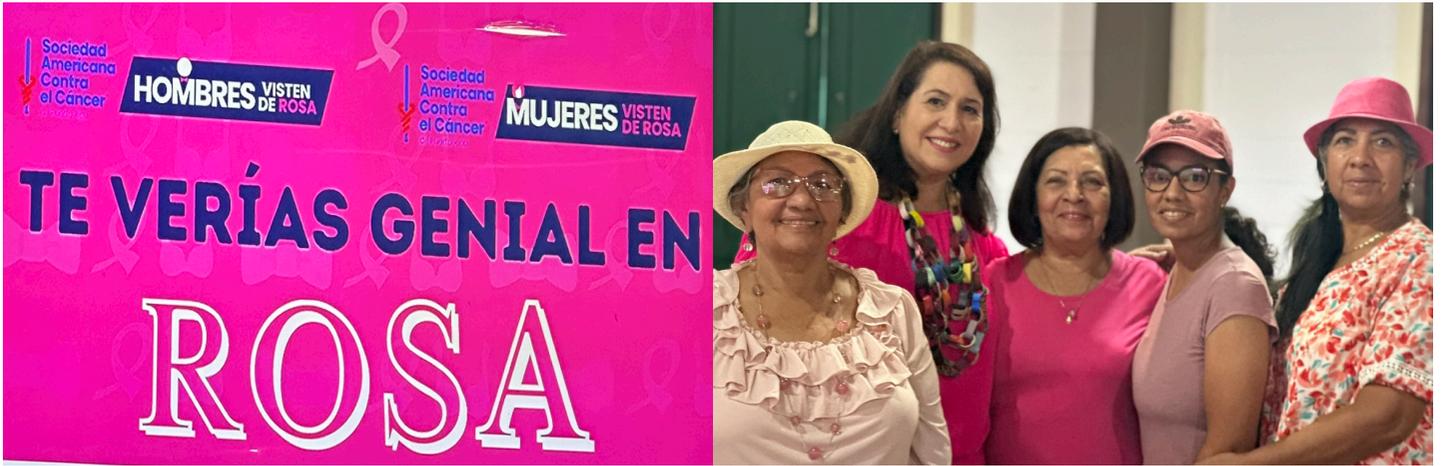
Asociación de Mujeres Espiritistas Puertorriqueñas en Acción, Inc.

Juncos, Puerto Rico

Sábado 25 de enero del 2025

10:00 AM

Lanzamiento de la campaña
“Avancemos a grandes pasos contra el cáncer del seno”



Actividad: “SIEMPRE BELLAS”
Las Piedras, Puerto Rico





Marcha por una causa: Cáncer del Seno, Las Piedras, PR



Conferencia en Conmemoración del Natalicio Allan Kardec:
“La Inteligencia Artificial a la luz del Espiritismo”



Celebrando los 48 años de AMEPA en la Asamblea Anual



Actividad de Recaudación de Fondos



Confraternización de Navidad





“Cuidando con amor, tu salud hoy y mañana”



Dra. Idia L. Velázquez Lozada

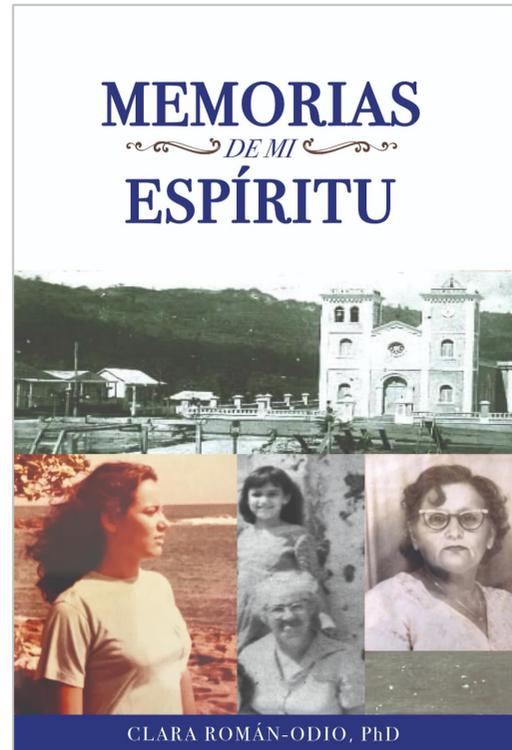
ESPECIALISTA EN MEDICINA INTERNA

Diabetes, Tiroides, Hipertensión, enfermedades del corazón, gastrointestinales, asma, artritis, etc.

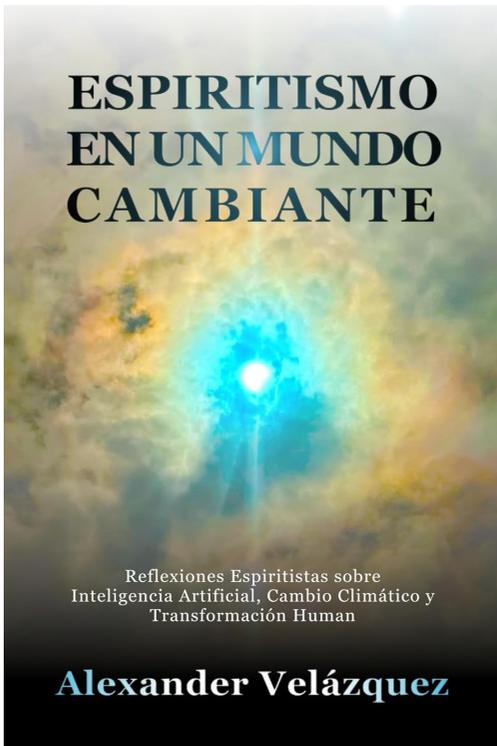
Avenida Font Martelo #123
HUMACAO, P.R. 00791
Tel. (787) 852-3417



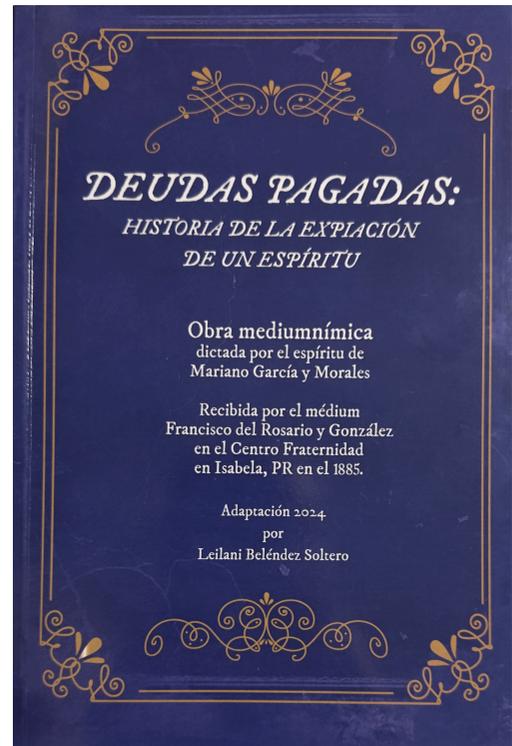
Para información de cómo obtener el libro llamar al +1 (787) 453-6402 o adquiéralo a través de www.amazon.com



Adquiéralo en www.amazon.com



Disponibile en www.amazon.com y en Librerías de Puerto Rico:
Librería Norberto González | El Candíl | Librería Mágica



Para más información:
Escuela Espirita Allan Kardec, Inc.
<https://www.educacionespirita.com>