


1

  
**¿Quiénes somos?**

Somos un grupo de laicos católicos que amamos a la Iglesia, creemos en el celibato y valoramos profundamente la vida sacerdotal y consagrada.

Hemos nacido para ser una ayuda para los que más ayudan y estamos convencidos de que acompañar a un sacerdote, a una religiosa, así como también a un seminarista, novicia o cualquier persona en formación, es ayudar a una comunidad entera y, por lo tanto, es servir a la Iglesia.

2

### ¿Qué significa almas?



asociación de laicos por la madurez afectiva y sexual

3



### La Iglesia como familia de Dios

4



Trabajamos de acuerdo con las enseñanzas del Magisterio de la Iglesia y **RESPETAMOS a las autoridades eclesiásticas**, pero no pertenecemos a ninguna estructura eclesial.

¡Tenemos 18 años de experiencia!

5



Nuestra misión



Ofrecer modelos educativos que promuevan una cultura del buen trato a través de habilidades psico-emocionales, buscando el desarrollo afectivo y sexual de nuestros sacerdotes, religiosos y consagrados, que les permitan tener relaciones interpersonales plenas y mejorar su vocación de servicio en la Iglesia y en el Mundo.

6

Reglas



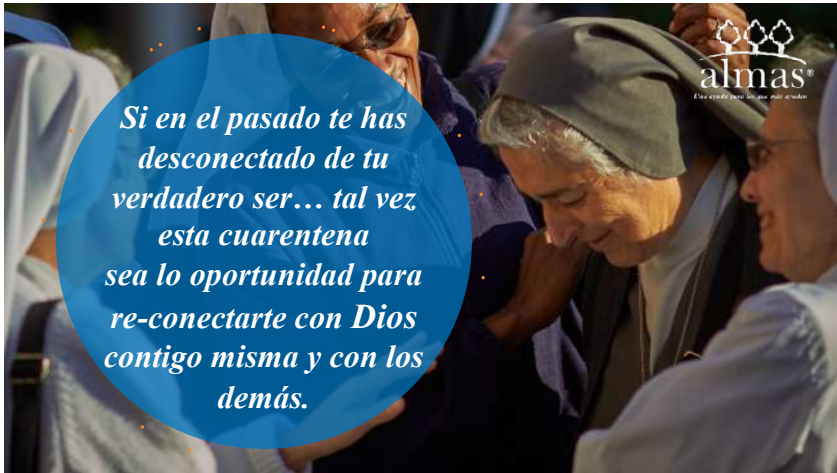
- 1 Entrégate a la experiencia, vívela, disfrútala; en la medida que te des a ella, la experiencia se entregará a ti.
- 2 Apaga tu micrófono y tu cámara, para tener mejor recepción.
- 3 Para pasar lista te pedimos que le escribas a Yuliana Navarrete (asistencia) un mensaje privado.
- 4 Para dudas y preguntas manda un mensaje privado a Marcela Cuevas (preguntas). Responderemos todas tus preguntas.
- 5 Si quieres puedes poner también tu pregunta en el chat o mandarla por mail a [info@almas.com.mx](mailto:info@almas.com.mx).
- 6 Mantente en el aquí y ahora. Quitá distractoros.
- 7 Ten una actitud de curiosidad hacia ti misma. Cancela el juicio.
- 8 Mantén la mente y el corazón abiertos.

7

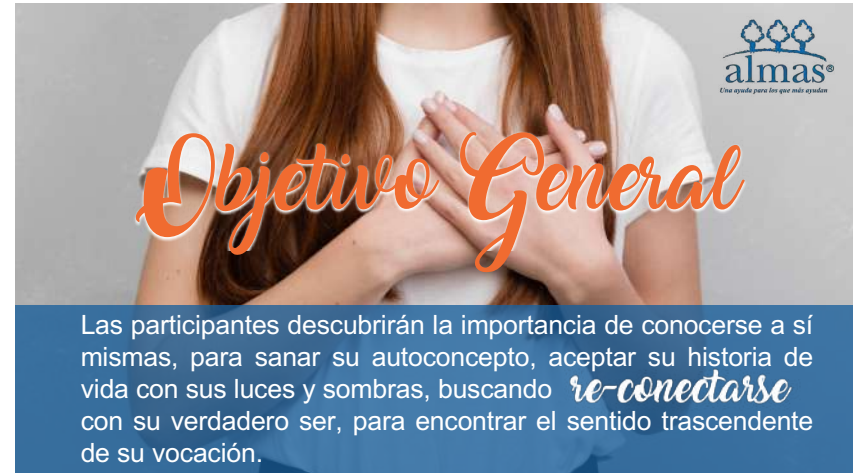


Taller Online  
Reconexión

8



9



10



11



12



13



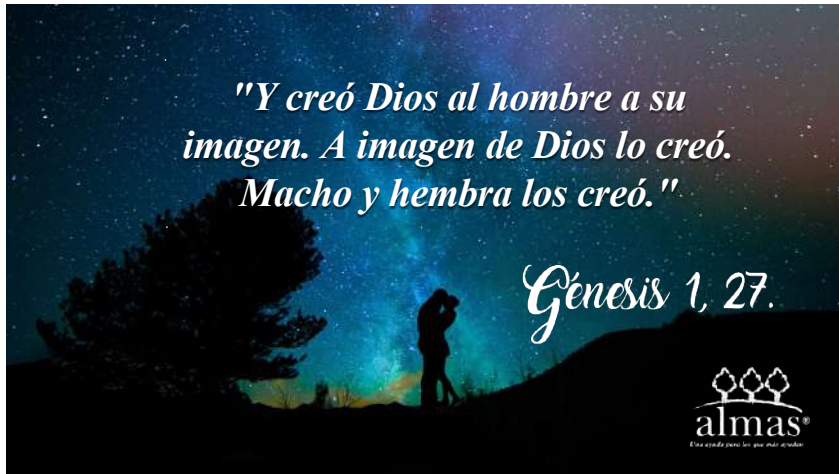
14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24

**Ser relacional**

«Según la investigación actual más cualificada –la llevada a cabo en biología, antropología, ética...–, todo ser personal es un “ser de encuentro”: vive como persona, se desarrolla y madura como tal creando toda suerte de encuentros. En consecuencia, nada hay más importante para nosotros que saber qué es el encuentro, qué exigencias plantea y qué frutos reporta».

Alfonso López Quintas

25

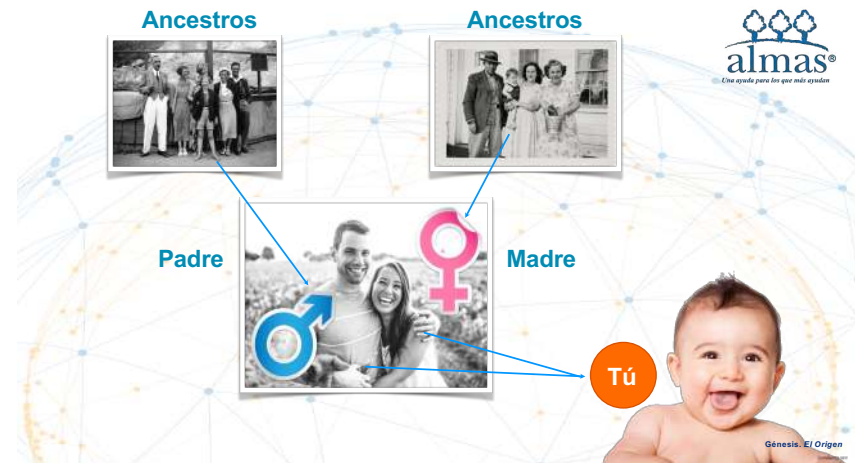


*“El verdadero amor propio no se distingue del amor al tú”* Peter Shellenbaum

26

**Conexión**

27



28



29



30



31



32





33



34



35



36

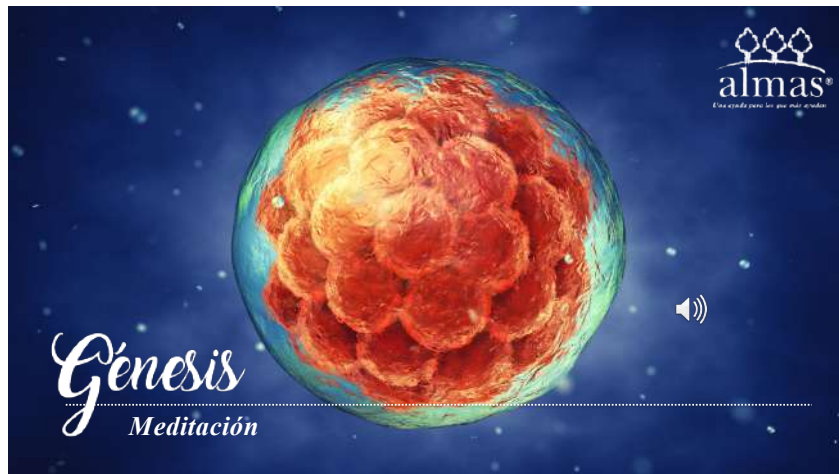
# Conexión



37



38



39



40

# Nacimiento

- Desprendimiento del mundo que hasta ese momento el bebé conoce.
- Separación de la madre.
- Separación del mundo.
- Ruptura interior del yo.




41



- Desconexión conmigo mismo.
- Pérdida del sentido de la vida.
- Pérdida de la claridad de la vocación.
- No soy suficiente.
- Nadie me entiende.
- Los demás me pueden hacer daño.

42

# Falsa personalidad




43

# Competencias Cerebrales

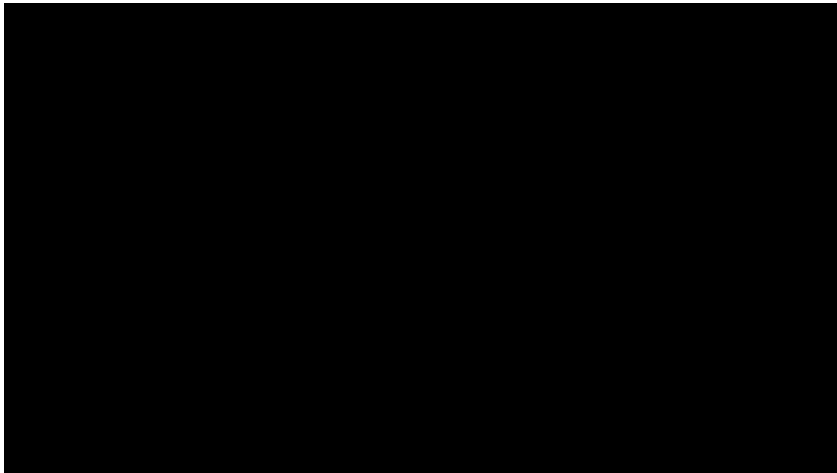
*Buenos tratos y maduración cerebral*

«Diversas investigaciones demuestran cómo las atenciones y los contactos físicos, que los bebés reciben de los adultos de su entorno, son muy importantes para el desarrollo del cerebro. Los niños y las niñas tienen necesidad de sentir caricias, de ser tocados, de estar en brazos de sus padres, no únicamente para establecer una necesidad psicológica fundamental, la de establecer vínculos, sino también, para permitir la finalización de la maduración del cerebro».

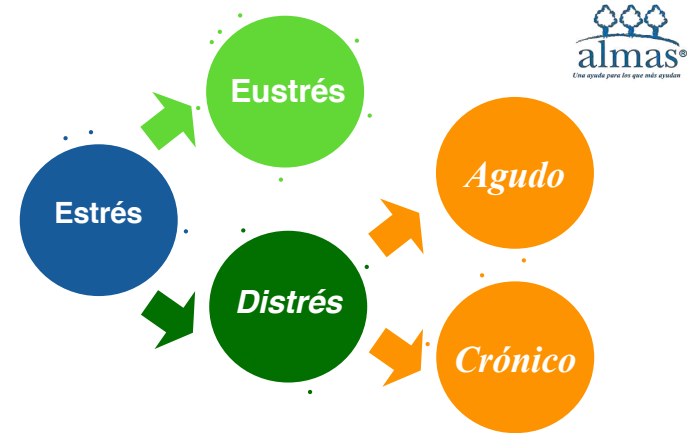
(Rygaard, 2008).




44



45



46

«Las Investigaciones han demostrado que los bebés experimentan distintos grados de estrés. Algunas formas de estrés, como la presentación de un nuevo cuidador, se consideran positivas. Otros tipos de estrés son intolerables. Mientras sea de corta duración, este tipo de estrés puede ser controlado por la presencia de adultos afectuosos que conformen y tranquilicen al niño. Sin embargo, el estrés crónico e intenso causado por violencia, el maltrato, el abandono o las prácticas parentales hostiles puede volverse tóxico si el niño no cuenta con la adecuada protección de un adulto».

UNICEF (2017).

47

¿Qué pasaría si estamos en un lugar público como un cine o un estadio de fútbol y de repente alguien grita?:

¡Fuego! ¡Fuego!

48



## ¿Cómo respondemos a un peligro?

49



## ¿Cómo respondemos cuando tenemos múltiples situaciones de peligro en nuestra vida cotidiana?

50

**almas**  
Una ayuda para los que más ayudan

### Maltrato en la infancia

Una persona que sufrió violencia infantil de múltiples maneras: física, emocional, afectiva, sexual, negligencia, ya sea una o un conjunto de ellas, su trauma se parece más al que vivieron prisioneros en cautividad o a personas que han sobrevivido a la guerra, y que además tienen como agravante que su agresor es alguien cercano, no es lo mismo el trauma causado por una persona fácilmente identificable como agresor o enemigo, que cuando el agresor es una persona cercana, una persona amada, o una persona a la que estabas a su cuidado.

51



## ¿Qué pasa en el cerebro?

Estado mental	CALMA	ALERTA	ALARMA	MIEDO	TERROR
Áreas cerebrales activas PRIMARIA/ Secundaria	NEOCORTEZA Corteza	CORTEZA Subcorteza	SUBCORTEZA Sistema límbico	SISTEMA LIMBICO Cerebro medio	CEREBRO MEDIO Tallo Cerebral
Nivel cognitivo	Abstracto Creativo	Racional Concreto	Emocional Irracional	Reactivo	Reflejo
Sentido del tiempo	Futuro - Pasado	Días - Horas	Horas - Minutos	Minutos - Segundos	Se pierde la noción del tiempo
Esfera de preocupación	El mundo	La comunidad	La Familia	Uno mismo	La integridad del cuerpo

Balta, S. Pompecabezas. Una guía introductoria al trauma y la disociación en la infancia. (2015).

52



53



# Dinámica

	Miedo	Lo que puede salir mal	Lo que puede salir bien
Sobre ti			
Sobre tu comunidad			
Sobre tu familia			
Sobre tu país			

54



55



56

La Dra. Brown habla sobre cómo cultivar la empatía y como puede transmitirse ese valor sin confundirlo con la simpatía. Según ella la **empatía** consiste en:

- La capacidad de tomar la perspectiva de otra persona.
- No hacer juicios de los demás.
- Reconocer la emoción en los demás.
- Comunicar esa emoción.

almas®  
Una escuela para los que más aprenden

57

«Es la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, aprender de ellas, superarlas e inclusive, ser transformado por estas».

Henderson, E.

almas®  
Una escuela para los que más aprenden

58

**Diez caminos para desarrollar la Resiliencia: De la APA, leído en Russ Newman. (2003).**

1. Aprende a hacer conexiones con las personas que te rodean. Pide ayuda.
2. Ve la crisis como una oportunidad.
3. Acepta el cambio como parte de la vida.
4. Pon objetivos realistas y trabaja por ellos.
5. Actúa contra las situaciones adversas tanto como puedas.

almas®  
Una escuela para los que más aprenden

APA (American Psychological Association)

59

6. Ve la adversidad como una oportunidad para descubrirte a ti mismo y para desarrollar un mejor sentido de fortaleza personal.
7. Alimenta una visión positiva de ti mismo.
8. Intenta ver la solución a la adversidad en un contexto más amplio y evita agrandar el problema.
9. Mantén una visión de esperanza.
10. Cuídate. Presta atención a tus necesidades y sentimientos.

almas®  
Una escuela para los que más aprenden

60

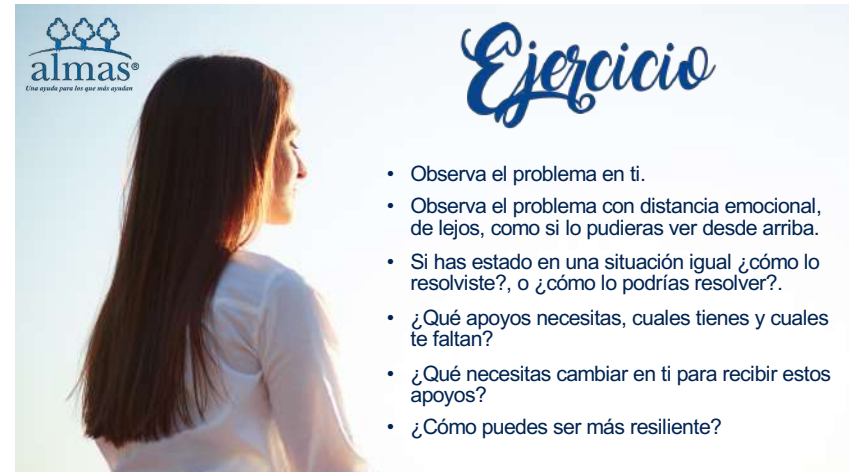


**Resiliencia**

almas®  
Una ayuda para los que más ayudan

*Es darte cuenta que, aunque no fuiste el único responsable de tus heridas, sí eres el único responsable de tu sanación.*

61



**Ejercicio**

almas®  
Una ayuda para los que más ayudan

- Observa el problema en ti.
- Observa el problema con distancia emocional, de lejos, como si lo pudieras ver desde arriba.
- Si has estado en una situación igual ¿cómo lo resolviste?, o ¿cómo lo podrías resolver?.
- ¿Qué apoyos necesitas, cuales tienes y cuales te faltan?
- ¿Qué necesitas cambiar en ti para recibir estos apoyos?
- ¿Cómo puedes ser más resiliente?

62



**Reconéctate con Dios**

almas®  
Una ayuda para los que más ayudan

1. Recuerda que en todas tus cruces Dios siempre te acompaña. Dios vive en ti. (Gál 2,20)
2. Cuida tu vida, Ama a Dios. (Josué 22,11).
3. Echa tu ansiedad en Dios porque el cuida de ti. (1 Pe 5,7).
4. Permanece firme en la fe, se fuerte y haz todo con amor. (1 Cor 16, 13-14)
5. Ama como Jesús ama, hasta dar la vida por tus amigos. (Juan 15, 12-13).

63



**Dinos en una palabra...**

**¿Qué te llevas?**

almas®  
Una ayuda para los que más ayudan

64





*¡ Gracias !*


*Agradecemos tu participación en nuestro Taller.*

*Queremos seguir mejorando la calidad y la presentación de nuestros servicios y para conseguirlo agradecemos tu opinión.*

*Por favor, ayúdanos a contestar nuestra encuesta de satisfacción*

*Que Dios te bendiga*

65



*almas*<sup>®</sup>

*Una ayuda para los que más ayudan*

Fotos:Shutterstock.com, freepik.com y [unsplash.com](https://unsplash.com)

66