


¿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.



¿Qué significa ALMAS?



Asociación de **Laicos** por la **Madurez** **Afectiva** y **Sexual**



La Iglesia como familia de Dios



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

¡Tenemos 18 años de experiencia!



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.

Reglas



- 1 Entrégate a la experiencia, vivela, 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 un mensaje privado.
- 4 Para dudas y preguntas manda un mensaje a Daniel Hernández para que te podamos responder.
- 5 Si quieres puedes poner también tu pregunta en el chat o mandarla por mail a info@almas.com.mx
- 6 Mantente en el aquí y ahora. Quita distractores
- 7 Ten una actitud de curiosidad hacia ti mismo. Cancela el juicio.
- 8 Mantén la mente y el corazón abiertos.



Donación y Auto-cuidado:

Que Su Luz te haga brillar para iluminar a los demás

Todos vamos a recordar esta contingencia por COVID-19 unos lo recordarán como un evento traumático, otros lo convertirán en una experiencia memorable. Eso dependerá de como te entregues a esta experiencia.



almas
Una ayuda para los que más ayudan


Objetivo General

Valorar la virtud del autocuidado como la principal herramienta para desarrollar nuestro *Ser Relacional* y encontrar en la entrega y el servicio a los hermanos la realización de nuestra vocación y misión personal.

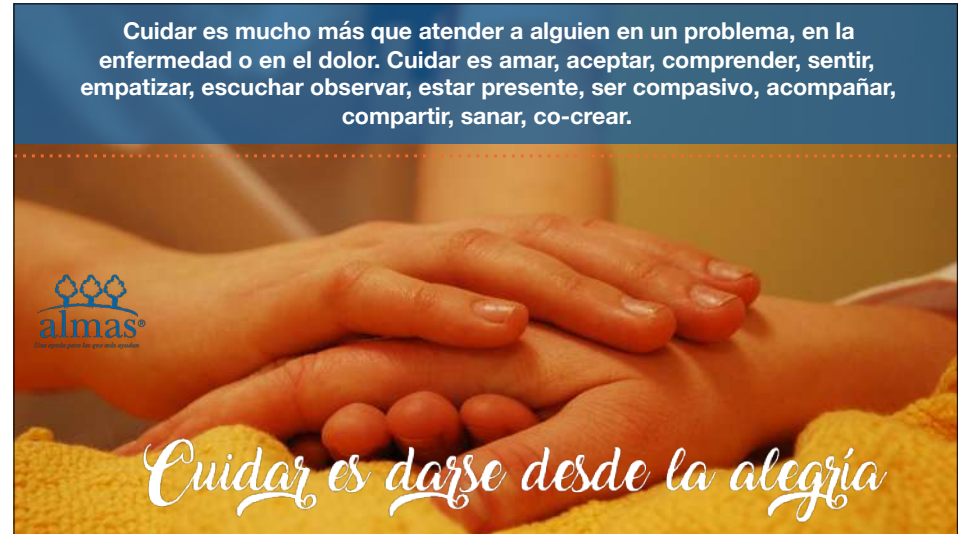
¿Podemos encontrar en esta crisis un camino hacia el amor incondicional y hacia el perdón radical los cuales nos ayuden a tener relaciones fraternas y profundas ?



Viaje al Interior



Una ayuda para los que más ayudan



Respóndete esta pregunta

¿Quién soy yo?

almas®
Una ayuda para los que más ayudan

Eres un Ser

almas®
Una ayuda para los que más ayudan

Biológico *Emocional* *Relacional* *Histórico* *Espiritual*

Ser

Uno *Bello*

Bueno *Verdadero*

almas®
Una ayuda para los que más ayudan

"Y creó Dios al hombre a su imagen. A imagen de Dios lo creó. Macho y hembra los creó."

Génesis 1, 27.

almas®
Una ayuda para los que más ayudan



Principio y fundamento

«El hombre es criado para alabar, hacer reverencia y servir a Dios nuestro Señor y, mediante esto, salvar su alma».

San Ignacio de Loyola





«Nos hiciste, Señor, para Ti; y nuestro corazón estará inquieto hasta que descanse en Ti».

San Agustín



Marco Antropológico



Ser Finito

Ser Eterno

Edith Stein




Ser Eterno

Padre

Hijo

Espíritu Santo

Ser Finito

Alma
Cuerpo
Espíritu

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



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

Ancestros



Ancestros



Padre



Madre



Tú



Génesis: El Origen



La primer “casa” de todo ser humano fue el vientre materno.

Photo: Lennart Nilsson / A Child is Born 1965



almas
El espacio para lo que más quieres

El milagro de la vida empieza con una sola célula.

Photo: Lennart Nilsson / A Child is Born 1965



almas
El espacio para lo que más quieres

Qué se reproduce y reproduce...

Photo: Lennart Nilsson / A Child is Born 1965



almas
El espacio para lo que más quieres

Hasta que el embrión se implanta...

Photo: Lennart Nilsson / A Child is Born 1965



almas
El espacio para lo que más quieres

Este espacio es un espacio seguro.



Photo: Robert Horgan / iStockphoto.com

almas®
Una ayuda para los que más ayudan

Aquí encuentra el embrión el lugar más acogedor, nutritivo, cálido y agradable para desarrollarse y crecer.




Photo: Robert Horgan / iStockphoto.com

almas®
Una ayuda para los que más ayudan

Y poco a poco alcanza su máximo potencial para poder nacer.

Conexión




almas®
Una ayuda para los que más ayudan

Uno

Bueno

Bello

Verdadero

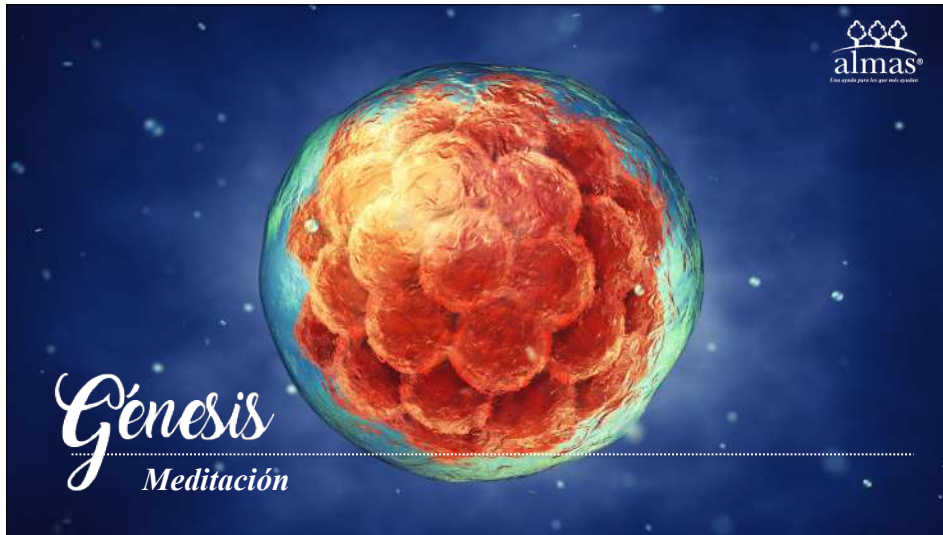


“Porque tú mis riñones has formado, me has tejido en el vientre de mi madre; yo te doy gracias por tantas maravillas: prodigio soy, prodigios son tus obras. Mi alma conocías cabalmente, y mis huesos no se te ocultaban, cuando era yo formado en lo secreto, tejido en las honduras de la tierra.

Mi embrión tus ojos lo veían; en tu libro están inscritos todos los días que han sido señalados, sin que aún exista uno solo de ellos”.

Salmo 139, 13-16.

almas®
Una ayuda para los que más ayudan





*Tarea:
Conócete
en Mi*

1. Fuiste elegido antes de la fundación del mundo, para ser santo e inmaculado en su presencia en el amor. (Ef 1, 4).
2. Eres hijo adoptivo por medio de Jesucristo (Ef 1, 5).
3. Para Alabanza de su gracia. (Ef 1, 6)
4. Redimido y Perdonado por medio de la Sangre de Jesús (Ef 1, 7).
5. Prodigado de toda sabiduría e inteligencia (Ef 1,8).
6. Sellado con el Espíritu Santo de la Promesa (Ef 1, 13).

Medita: Efesios 1, 1-14



*almas®
Una ayuda para los que más ayudan*

Fotos: Shutterstock.com, freepik.com y unsplash.com



*Recuperar
mi
identidad*

*Viajar a mi
historia*

*Enfrentar
mis
miedos*

*Conservar
la calma*

*Ver por el
bien común*



*Tarea:
Conócete
en Mi*

1. Fuiste elegido antes de la fundación del mundo, para ser santo e inmaculado en su presencia en el amor. (Ef 1, 4).
2. Eres hijo adoptivo por medio de Jesucristo (Ef 1, 5).
3. Para Alabanza de su gracia. (Ef 1, 6)
4. Redimido y Perdonado por medio de la Sangre de Jesús (Ef 1, 7).
5. Prodigado de toda sabiduría e inteligencia (Ef 1,8).
6. Sellado con el Espíritu Santo de la Promesa (Ef 1, 13).

Medita: Efesios 1, 1-14



almas®
Una ayuda para los que más ayudan

Conóctete
en Mí



almas®
Una ayuda para los que más ayudan

El verdadero
conocimiento personal se
encuentra en la relación.
Es más fácil conocernos a
nosotros mismos entre el
yo y el tú.

Conocimiento Cristiano: La Fe (confianza)

almas®
Una ayuda para los que más ayudan

No se trata de un conocimiento mental abstracto, a manera de contemplación trascendental, sino de un conocimiento vivido de Cristo mediante la fe, como subraya la encíclica **Veritatis Splendor** donde leemos:

(La fe)... no es simplemente un conjunto de proposiciones que se han de acoger y ratificar con la mente, sino un conocimiento de Cristo vivido personalmente, una memoria viva de sus mandamientos, una verdad que se ha de hacer vida. Pero, una palabra no es acogida auténticamente si no se traduce en hechos, si no es puesta en práctica. La fe es una decisión que afecta a toda la existencia; es encuentro, diálogo, comunión de amor y de vida del creyente con Jesucristo, camino, verdad y vida (cf. Jn 14, 6). Implica un acto de confianza y abandono en Cristo, y nos ayuda a vivir como él vivió (cf. Ga 2, 20), o sea, en el mayor amor a Dios y a los hermanos. VS 88.

Conocimiento Cristiano: El Camino de la Cruz

¿Qué significa para ti la Cruz?

«Ya no vivo yo es Cristo quien vive en mí».
Gal. 2,20.

«Nuestra meta es la unión con Dios, nuestro camino Cristo crucificado. El único medio apropiado para ello es la fe». Edith Stein.

La Cruz es el lugar a donde van los más íntimos. Es la alcoba nupcial de las bodas del Cordero.



almas®
Una ayuda para los que más ayudan



El Castillo del Alma

Dios como sujeto relacional del conocimiento de sí. Santa Teresa decía:


"Conocer a Dios para conocernos".



Límites y peligros del conocimiento personal según Edith Stein

1. Entrar a la interioridad desde la relación con otras personas. De esta manera adquirimos una visión de nosotros mismos como desde afuera y logramos percibir con exactitud algunas características nuestras. Sin embargo, comenta Edith Stein, difícilmente penetraremos en nosotros mismos profundamente por esta vía.

Límites y peligros del conocimiento personal según Edith Stein



2. Otro impulso para reflexión sobre nosotros mismos, nos viene del proceso de consolidación de la individualidad, que en el paso de la infancia a la juventud, experimentamos. Las grandes transformaciones de la persona nos llevan, automáticamente, a dirigir nuestra mirada hacia la interioridad. La sencilla y sana necesidad de conocerse uno a sí mismo, que nace del descubrimiento del propio mundo interior, se mezcla no obstante, con un impulso excesivo a imponer este "yo" individual, lo cual engendra una idea de sí mismo deformada. "Quisiera conocerme, pero no quisiera descubrir nada mío que contraste con aquello que sueño ser", es el conocimiento propio del adolescente, fuente de un mundo ilusorio que degenera en una falsa idea de sí. A menudo, además, ya en este periodo de la vida se va afirmando una idea de sí mismo fundada en la imagen externa que los demás ven, por lo cual se tiene una percepción deformada de la propia psique, modelada sobre una representación exterior que contribuye al ocultamiento del verdadero ser.



Límites y peligros del conocimiento personal según Edith Stein

3. La mejor forma de conocernos es en la relación con Jesús. Cristo es el Modelo vivo que ilumina y abre el camino del conocimiento de sí mismo, conocimiento de Dios nunca introspectivo, con algunos erróneamente han considerado, ya que "a través de la desnuda introspección nadie llegaría a la idea y al conocimiento de Dios, sino más bien a la soberbia de la identificación o a la depresión de la autodestrucción".

El alma debe aprender a conocerse a través de la luz de Dios, que resplandece en la morada más profunda y no solo mediante el conocimiento de sí mismo que surge en la primer morada.

almas
Como entramos a este castillo que nos permite conocernos

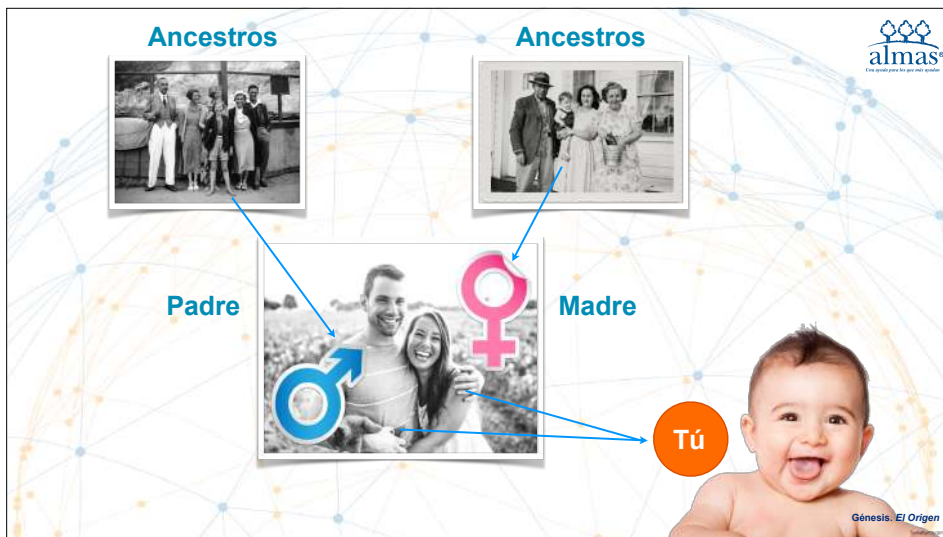
1
 La puerta es la oración.

2
 La humildad es la columna que sostiene el conocimiento de sí.

3
 La superación del subjetivismo. El Sentido de pertenencia.

almas

*Amar para conocer
 Conocer para amar*



almas
 El amor para lo que nos sostiene

Tu historia comenzó aquí.

Photo: Lennart Nilsson / A Child is Born (1965)



almas
Una vida para lo que más quieres

¿Qué sabes sobre cómo fue tu concepción?

Photo: Lennart Nilsson / A Child is Born (1965)



almas
Una vida para lo que más quieres

Toda tu vida ha sido un flujo de crecer

Photo: Lennart Nilsson / A Child is Born (1965)



almas
Una vida para lo que más quieres

Y conectarse.

Photo: Lennart Nilsson / A Child is Born (1965)



almas
Una vida para lo que más quieres

Los primeros nueve meses de nuestra existencia son una etapa clave



© 2014 Almas®
Una ayuda para los que más ayudan

almas®
Una ayuda para los que más ayudan

Aquí encuentra el embrión el lugar más acogedor, nutritivo, cálido y agradable para desarrollarse y crecer.




© 2014 Almas®
Una ayuda para los que más ayudan

almas®
Una ayuda para los que más ayudan

Y poco a poco alcanza su máximo potencial para poder nacer.


Conexión



© 2014 Almas®
Una ayuda para los que más ayudan

almas®
Una ayuda para los que más ayudan

Uno
Bueno
Bello
Verdadero



© 2014 Almas®
Una ayuda para los que más ayudan

almas®
Una ayuda para los que más ayudan

“Porque tú mis riñones has formado, me has tejido en el vientre de mi madre; yo te doy gracias por tantas maravillas: prodigio soy, prodigios son tus obras. Mi alma conocías cabalmente, y mis huesos no se te ocultaban, cuando era yo formado en lo secreto, tejido en las honduras de la tierra.

Mi embrión tus ojos lo veían; en tu libro están inscritos todos los días que han sido señalados, sin que aún exista uno solo de ellos”.

Salmo 139, 13-16.

Desconexión



- 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.



Conexión



Amor incondicional:

- Comprensión
- Compasión
- Escuchar
- Cuidar
- Atención
- Empatía.

Perdón Radical (70 veces 7)

- Dar perdón
- Pedir perdón
- Recibir perdón
- Perdonarse a uno mismo



Desconexión

1 Odios, resentimientos y rencores.

2 Secretos.

3 Culpa y vergüenza.

4 Vivir autoreferenciados.

5 No ser capaces de encontrarle sentido al Sufrimiento.



El cerebro y su funcionamiento representado por el puño de la mano



2. La mano representa las 3 zonas principales del cerebro, el neocórtex o corteza cerebral, el sistema límbico y las áreas inferiores o tronco

3. La parte superior de la muñeca es el cerebelo.

1. El antebrazo representa la médula espinal dentro de la espina dorsal y la muñeca es la base del cráneo.

4. Y si dividimos nuestros dedos, tenemos los dos hemisferios.

Siegel (2007).

Sistema límbico o cerebro emocional

1. El sistema da soporte al aparato emocional y al sistema operativo de la memoria, por lo que desempeña un papel fundamental en el manejo de las emociones, la motivación y la conducta dirigida a objetivos.

2. Permite la integración de procesos mentales básicos como:

- La valoración del sentido.
- El proceso de la experiencia social.
- La regulación de las emociones y la empatía.



Barudy (2010)



«Déjenlos crecer juntos hasta la hora de la cosecha. Entonces diré a los segadores: Corten primero la cizaña, hagan fardos y arrojemos al fuego. Después cosechen el trigo y guárdenlo en mis bodegas».

Mateo 13, 30.



Cizaña

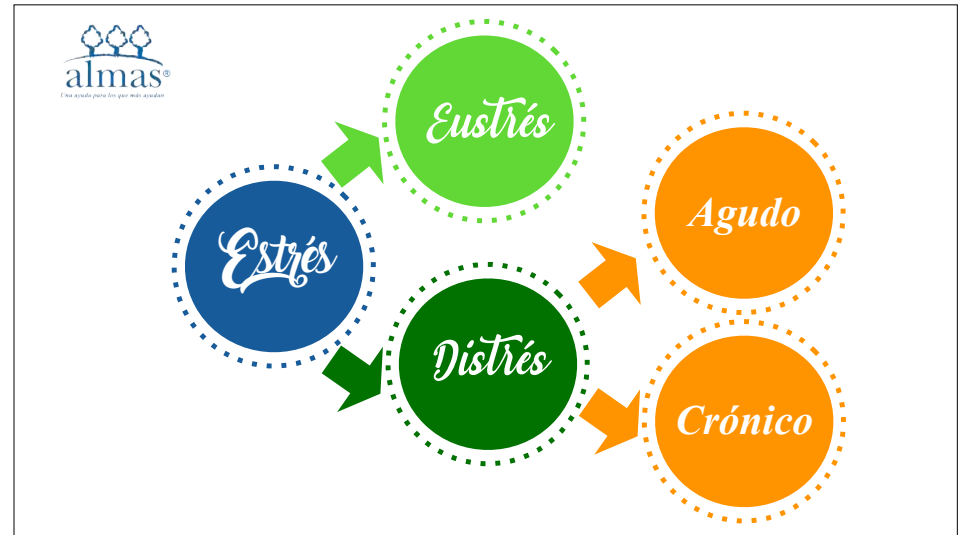
1. Baja autoestima
2. Traumas del desarrollo
3. Concepto de víctima:
 - Rechazo
 - Abandono
 - Traición
 - Humillación
 - Injusticia
4. Problemas afectivos y sexuales
5. Problemas interpersonales
6. ESTRÉS





 Una vida para los que más quieren

Trigo

1. Sanar nuestro autoconcepto.
2. Sanar la memoria.
3. Sanar las heridas de la infancia.
4. Sanar nuestra Sexualidad.
5. Sanar nuestras relaciones interpersonales.

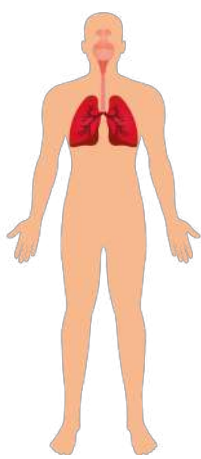



Sistema músculo-esquelético



 Una vida para los que más quieren

1. Los músculos se tensan. La tensión muscular es casi una reacción refleja al estrés, es la forma del cuerpo de protegerse contra las lesiones y el dolor.
2. Con un estrés repentino, los músculos se tensan de una vez y luego liberan su tensión cuando pasa el estrés.
3. El estrés crónico hace que los músculos del cuerpo estén en un estado de protección más o menos constante. Cuando los músculos están tensos y tensos durante largos períodos de tiempo, esto puede desencadenar otras reacciones del cuerpo e incluso promover trastornos relacionados con el estrés. Por ejemplo, tanto la cefalea tensional como la migraña están asociadas con la tensión muscular crónica en el área de los hombros, el cuello y la cabeza.

American Psychological Association. Tomado de <https://www.apa.org/helpcenter/stress-effects-musculoskeletal#menu>

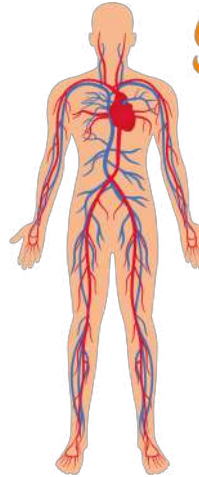


Sistema respiratorio


 Una vida para los que más quieren

1. El estrés y las emociones fuertes pueden presentarse con síntomas respiratorios, como dificultad para respirar y respiración rápida.
2. Para las personas sin enfermedad respiratoria, esto generalmente no es un problema, ya que el cuerpo puede manejar el trabajo adicional para respirar cómodamente, pero los estresores psicológicos pueden exacerbar los problemas respiratorios para las personas con enfermedades respiratorias preexistentes como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC; incluye enfisema y bronquitis crónica).
3. Algunos estudios muestran que un estrés agudo, como la muerte de un ser querido, en realidad puede desencadenar ataques de asma.
4. La respiración rápida, o hiperventilación, causada por el estrés puede provocar un ataque de pánico en alguien propenso.

American Psychological Association. Tomado de <https://www.apa.org/helpcenter/stress-effects-respiratory#menu>



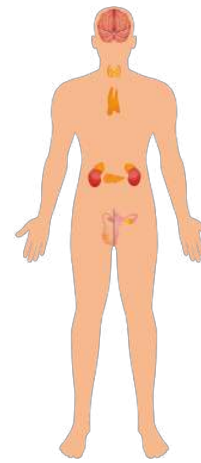
Sistema cardiovascular



El corazón y los vasos sanguíneos comprenden los dos elementos del sistema cardiovascular que trabajan juntos para proporcionar alimento y oxígeno a los órganos del cuerpo. La actividad de estos dos elementos también se coordina en la respuesta del cuerpo al estrés.

1. El estrés agudo, que es momentáneo o a corto plazo, como cumplir con los plazos, quedarse atrapado en el tráfico o frenar repentinamente para evitar un accidente, causa un aumento en la frecuencia cardíaca y contracciones más fuertes del músculo cardíaco, con las hormonas del estrés, adrenalina, noradrenalina y cortisol: actúan como mensajeros de estos efectos. Además, los vasos sanguíneos que dirigen la sangre a los músculos grandes y al corazón se dilatan, lo que aumenta la cantidad de sangre bombeada a estas partes del cuerpo y eleva la presión arterial. Esto también se conoce como la respuesta de lucha o huida. Una vez que ha pasado el episodio de estrés agudo, el cuerpo vuelve a su estado normal.

Tomado de <https://www.pca.org/behavioralhealth/effects-cardiovascular.html>



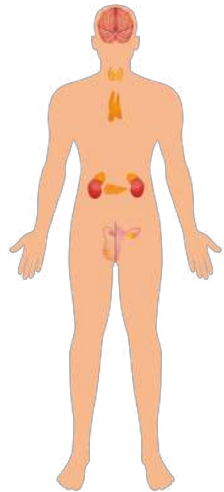
Sistema endocrino



Cuando alguien percibe que una situación es desafiante, amenazante o incontrolable, el cerebro inicia una cascada de eventos que involucran el eje hipotálamico-pituitario-adrenal (HPA), que es el principal impulsor de la respuesta al estrés endocrino. Esto finalmente resulta en un aumento en la producción de hormonas esteroides llamadas glucocorticoides, que incluyen el cortisol, a menudo denominado "hormona del estrés"

El eje HPA

Durante los momentos de estrés, el hipotálamo, una colección de núcleos que conecta el cerebro y el sistema endocrino, le indica a la glándula pituitaria que produzca una hormona, que a su vez señala a las glándulas suprarrenales, ubicadas por encima de los riñones, para aumentar la producción de cortisol. El cortisol aumenta el nivel de combustible energético disponible al movilizar glucosa y ácidos grasos del hígado. El cortisol se produce normalmente en diferentes niveles a lo largo del día, por lo general aumenta la concentración al despertar y disminuye lentamente a lo largo del día, proporcionando un ciclo diario de energía. Durante un evento estresante, un aumento en el cortisol puede proporcionar la energía requerida para enfrentar un desafío prolongado o extremo.



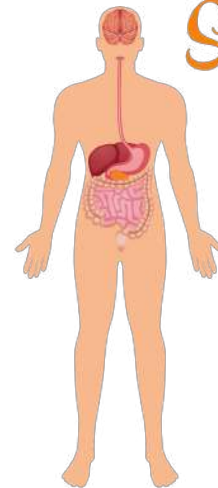
Sistema endocrino



Estrés y salud

Los glucocorticoides, incluido el cortisol, son importantes para regular el sistema inmunitario y reducir la inflamación. Si bien esto es valioso durante situaciones estresantes o amenazantes en las que las lesiones pueden provocar una mayor activación del sistema inmunitario, el estrés crónico puede resultar en una comunicación deteriorada entre el sistema inmunitario y el eje HPA. Esta comunicación deteriorada se ha relacionado con el desarrollo futuro de numerosas afecciones de salud física y mental, que incluyen fatiga crónica, trastornos metabólicos (por ejemplo, diabetes, obesidad), depresión y trastornos inmunes.

American Psychological Association. Tomado de <https://www.apa.org/topics/behavioralhealth/effects-endocrine>



Sistema gastrointestinal

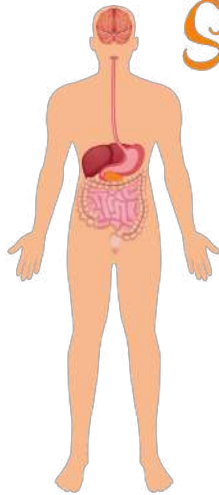


El intestino tiene cientos de millones de neuronas que pueden funcionar de manera bastante independiente y están en comunicación constante con el cerebro, lo que explica la capacidad de sentir "mariposas" en el estómago. El estrés puede afectar esta comunicación entre el cerebro y el intestino, y puede provocar que el dolor, la hinchazón y otras molestias intestinales se sientan más fácilmente. El intestino también está habitado por millones de bacterias que pueden influir en su salud y en la salud del cerebro, lo que puede afectar la capacidad de pensar y afectar las emociones. El estrés está asociado con cambios en las bacterias intestinales que a su vez pueden influir en el estado de ánimo. Por lo tanto, los nervios y las bacterias intestinales influyen fuertemente en el cerebro y viceversa.

El estrés en la vida temprana puede cambiar el desarrollo del sistema nervioso y la forma en que el cuerpo reacciona al estrés. Estos cambios pueden aumentar el riesgo de enfermedades intestinales posteriores o disfunciones.

Esófago

Cuando están estresadas, las personas pueden comer mucho más o mucho menos de lo habitual. Más o diferentes alimentos, o un aumento en el uso de alcohol o tabaco, pueden provocar acidez estomacal o reflujo ácido. El estrés o el agotamiento también pueden aumentar la gravedad del dolor de acidez estomacal que ocurre regularmente. Un caso raro de espasmos en el esófago puede desencadenarse por un estrés intenso y puede confundirse fácilmente con un ataque cardíaco. El estrés también puede dificultar la deglución de alimentos o aumentar la cantidad de aire que se ingiere, lo que aumenta los eructos, los gases y la hinchazón.



Sistema gastrointestinal



Estómago

El estrés puede hacer que el dolor, la hinchazón, las náuseas y otras molestias estomacales se sientan más fácilmente. El vómito puede ocurrir si el estrés es lo suficientemente severo. Además, el estrés puede causar un aumento o disminución innecesaria del apetito. Las dietas poco saludables pueden deteriorar el estado de ánimo.

Contrariamente a la creencia popular, el estrés no aumenta la producción de ácido en el estómago ni causa úlceras estomacales. Estos últimos en realidad son causados por una infección bacteriana. Cuando está estresado, las úlceras pueden ser más molestas.

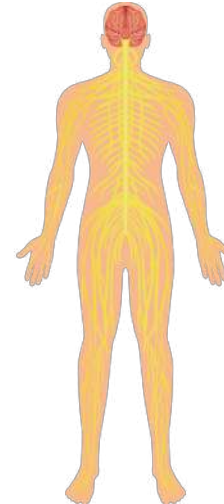
Intestino

El estrés también puede hacer que el dolor, la hinchazón o la incomodidad se sientan más fácilmente en los intestinos. Puede afectar la rapidez con que los alimentos se mueven por el cuerpo, lo que puede causar diarrea o estreñimiento. Además, el estrés puede provocar espasmos musculares en el intestino que pueden ser dolorosos.

El estrés puede afectar la digestión y los nutrientes que absorben los intestinos. La producción de gas relacionada con la absorción de nutrientes puede aumentar. Los intestinos tienen una barrera hermética para proteger al cuerpo de (la mayoría) de las bacterias relacionadas con los alimentos. El estrés puede debilitar la barrera intestinal y permitir que las bacterias intestinales ingresen al cuerpo. Aunque el sistema inmunitario se ocupa fácilmente de la mayoría de estas bacterias y no nos enferma, la baja necesidad constante de acción inflamatoria puede provocar síntomas leves crónicos.

El estrés afecta especialmente a personas con trastornos intestinales crónicos, como la enfermedad inflamatoria intestinal o el síndrome del intestino irritable. Esto puede deberse a que los nervios intestinales son más sensibles, cambios en la microbiota intestinal, cambios en la rapidez con que los alimentos se mueven a través del intestino y / o cambios en las respuestas inmunes intestinales

American Psychological Association. Tomado de <https://www.apa.org/helpcenter/stress-effects-gastrointestinal#menu>



Sistema nervioso



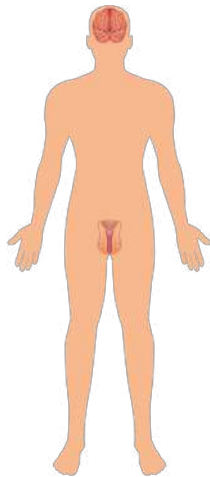
El sistema nervioso tiene varias divisiones: la división central que involucra el cerebro y la médula espinal y la división periférica que consiste en los sistemas nervioso autónomo y somático. El sistema nervioso autónomo (SNA) tiene un papel directo en la respuesta física al estrés y se divide en el sistema nervioso simpático (SNS) y el sistema nervioso parasimpático (SNP).

Cuando el cuerpo está estresado, el SNS contribuye a lo que se conoce como la respuesta de "lucha o huida". El cuerpo cambia sus recursos energéticos para luchar contra una amenaza de vida o huir de un enemigo. El SNS le indica a las glándulas suprarrenales que liberen hormonas llamadas adrenalina (epinefrina) y cortisol (ver Sistema endocrino).

Estas hormonas, junto con las acciones directas de los nervios autónomos, hacen que el corazón lata más rápido (ver Sistema cardiovascular), la tasa de respiración aumenta (ver Sistema respiratorio), los vasos sanguíneos en los brazos y las piernas se dilatan (vea Sistema musculoesquelético), proceso digestivo para cambiar y aumentar los niveles de glucosa (energía del azúcar) en el torrente sanguíneo para hacer frente a la emergencia (ver Sistema gastrointestinal). La respuesta del SNS es bastante repentina para preparar al cuerpo para responder a una situación de emergencia o estrés agudo, estresores a corto plazo. Una vez que termina la crisis, el cuerpo generalmente regresa al estado sin estrés previo a la emergencia. Esta recuperación es facilitada por el PNS, que generalmente tiene efectos opuestos al SNS.

Pero la sobreactividad del SNP también puede contribuir a las reacciones de estrés, por ejemplo, al promover la broncoconstricción (por ejemplo, en el asma) o la vasodilatación exagerada y la circulación sanguínea comprometida. Tanto el SNS como el PNS tienen interacciones poderosas con el sistema inmune, que también pueden modular las reacciones de estrés. El sistema nervioso central es particularmente importante para desencadenar respuestas de estrés, ya que regula el sistema nervioso autónomo y desempeña un papel central en la interpretación de contextos como potencialmente amenazantes. El estrés crónico, que experimenta estresores durante un período prolongado de tiempo, puede provocar un drenaje a largo plazo del cuerpo. A medida que el sistema nervioso autónomo continúa desencadenando reacciones físicas, provoca desgaste en el cuerpo. No es tanto lo que el estrés crónico le hace al sistema nervioso, sino lo que la activación continua del sistema nervioso hace a otros sistemas corporales que se vuelven problemáticos.

American Psychological Association. Tomado de <https://www.apa.org/helpcenter/stress-effects-gastrointestinal#menu>



Sistema reproductor masculino



El sistema reproductor masculino está influenciado por el sistema nervioso. La parte parasimpática del sistema nervioso causa relajación mientras que la parte simpática provoca excitación. En la anatomía masculina, el sistema nervioso autónomo, también conocido como la respuesta de lucha o huida, produce testosterona y activa el sistema nervioso simpático, lo que crea excitación. El estrés hace que el cuerpo libere la hormona cortisol, que es producida por las glándulas suprarrenales. El cortisol es importante para la regulación de la presión arterial y el funcionamiento normal de varios sistemas corporales, incluida la reproducción cardiovascular, circulatoria y masculina. Las cantidades excesivas de cortisol pueden afectar el funcionamiento bioquímico normal del sistema reproductor masculino.

Deseo sexual

El estrés crónico, el estrés continuo durante un período prolongado de tiempo, puede afectar la producción de testosterona, lo que resulta en una disminución del deseo sexual o la libido, e incluso puede causar disfunción eréctil o impotencia.

Reproducción

El estrés crónico también puede afectar negativamente la producción y maduración de espermatozoides, causando dificultades en las parejas que están tratando de concebir. Los investigadores han descubierto que los hombres que experimentaron dos o más eventos vitales estresantes en el último año tuvieron un menor porcentaje de movilidad de los espermatozoides (capacidad para nadar) y un menor porcentaje de espermatozoides de morfología normal (tamaño y forma), en comparación con los hombres que no experimentaron cualquier evento estresante de la vida.

Enfermedades del sistema reproductivo

Cuando el estrés afecta el sistema inmune, el cuerpo puede volverse vulnerable a la infección. En la anatomía masculina, las infecciones de los testículos, la próstata y la uretra pueden afectar el funcionamiento reproductivo masculino normal.

Respuesta ante el peligro



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

¡Fuego! ¡Fuego!

¿Cómo respondemos a un peligro?

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

¿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 LÍMBICO 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

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

Comparación de un cerebro sano y otro en extrema negligencia




almas[®]
Una ayuda para los que más ayudan

Fotos: Shutterstock.com, freepik.com y unsplash.com



El Rey y la Peste

almas®

«Un rey árabe atravesaba el desierto cuando de pronto se encontró con la Peste. El rey se extrañó de encontrarla en aquel lugar:

– Detente, peste, ¿a dónde vas tan deprisa?

– Voy a Bagdad- respondió entonces ella- Pienso llevarme unas cinco mil vidas con mi guadaña.

Unos días después, el rey volvió a encontrarse en el desierto con la peste, que regresaba de la ciudad. El rey estaba muy enfadado, y dijo a la peste:

– ¡Me mentiste! ¡Dijiste que te llevarías a cinco mil personas y murieron cincuenta mil!

– Yo no te mentí- dijo entonces la Peste– Yo tomé cinco mil vidas... fue el miedo quien mató al resto».

(Desconocido, 2020)

Desconocido. (31 de Marzo de 2020). Tu cuento favorito. Obtenido de <https://tuocuentofavorito.com/le-rey-y-la-peste-fabula-sobre-el-miedo/>



1

Plan de ataque del Miedo

Lo primero que hace el miedo es controlar nuestros pensamientos, haciéndonos creer que las peores cosas ocurrirán, es importante que notemos eso, el miedo nos provoca ansiedad, la cual es la preocupación por el futuro. El primer paso que da el miedo es sacarnos del momento presente.



Plan de contra-ataque de las Escrituras

Cuando el miedo te mande al futuro, tú ánciate al presente, respira profundamente y recuerda:

«No os inquietéis por cosa alguna; antes bien, en toda ocasión, presentad a Dios vuestras peticiones, mediante la oración y la súplica, acompañadas de la acción de gracias. Y la paz de Dios, que supera todo conocimiento, custodiará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. Por lo demás, hermanos, todo cuanto hay de verdadero, de noble, de justo, de puro, de amable, de honorable, todo cuanto sea virtud y cosa digna de elogio, todo eso tenedlo en cuenta.» Filipenses 4, 6-8

Orar es la mejor forma de habitar el presente, y la otra como bien nos recomienda la Palabra de Dios es practicar la higiene mental, piensa en lo bueno, en lo bello, en lo verdadero.

2

Plan de ataque del Miedo

El segundo paso del miedo es alimentar la irracionalidad, nos volvemos exagerados, entramos en pánico, hacemos cosas que en otras circunstancias no haríamos.



Plan de contra-ataque de las Escrituras

Así que además de anclarte al presente, es necesario que no le entregues tu poder al miedo, exageramos cuando le hemos dado totalmente el control de nosotros. Eso le paso una vez al Siervo de Eliseo, ¿recuerdas?

«Al día siguiente, el muchacho del hombre de Dios se levantó temprano para salir, y vio a los arameos que rodeaban la ciudad, con sus carros y caballos. Entonces dijo a Eliseo: «Ay, mi señor, ¿qué vamos a hacer?» El respondió: «No temas, porque hay más gente con nosotros que con ellos.» Oró Eliseo y dijo: «Yahvéh, abre sus ojos para que vea.» Abrió Yahvéh los ojos del muchacho y vio el cerro lleno de caballos y carros de fuego en torno a Eliseo.» 2 Reyes, 6, 15-17.

El miedo nos hace creer que tiene el control, retoma el control contando tus bendiciones, observa con atención tus recursos y todo lo que hay para hacerle frente a las circunstancias. Seguro al igual que con Eliseo son más las cosas que tenemos a favor que las que tenemos en contra.

3

Plan de ataque del Miedo

El paso tres es que el miedo se va a defender, probablemente te recuerde todas las razones por las que no vas a poder salir adelante, llevándote al pasado para culpabilizarte.



Plan de contra-ataque de las Escrituras

Aquí entonces es donde además de anclarte al presente, de pensar en lo bueno y verdadero, de contar tus bendiciones, tienes un arma secreta, decirle al Miedo que Dios, es más fuerte que cualquier cosa. *«El que está con nosotros es más poderoso que el que está con él!» 2, Cro 32,7*

1. Escucha a Dios, no al miedo. *«No temas, pues yo estoy contigo; no mires con desconfianza, pues yo soy tu Dios; yo te he dado fuerzas, he sido tu auxilio, y con mi diestra victoriosa te he sostenido» Isaías 41, 10.*
2. Refúgiate en Dios: *«Dile al Señor: "Mi amparo, mi refugio, mi Dios, en quien yo pongo mi confianza".» Salmo 91, 2.*

Recuerda que siempre puedes confiar en Dios: *«En tí pondré, oh Altísimo, mi confianza el día que tenga miedo.» Salmo 56, 4*





Floreecer

almas®
Una ayuda para los que más ayudan

"Aunque no fuiste el único responsable de tus heridas, eres el único responsable de tu sanación".



Floreecer

almas®
Una ayuda para los que más ayudan

"Sentirnos plenamente vivos, ser creativos y resilientes (capaces de sobreponernos a la adversidad) y sentir que crecemos y tenemos un impacto positivo en nuestro entorno"

Barbara Fredrickson.



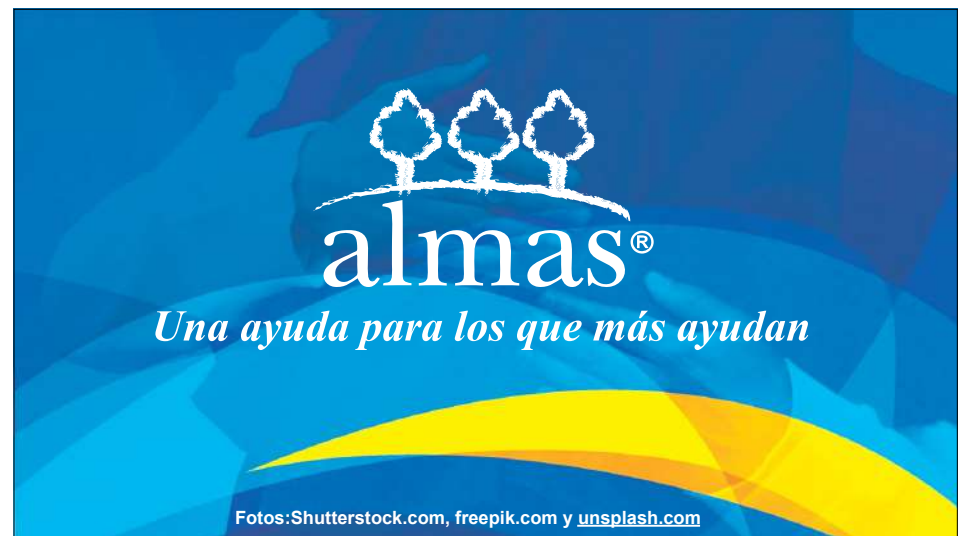
almas®
Una ayuda para los que más ayudan

Ser

Pertencer

"El verdadero amor propio no se distingue del amor al tú"

Peter Shellenbaum



almas®
Una ayuda para los que más ayudan

almas®

Una ayuda para los que más ayudan

Fotos: Shutterstock.com, freepik.com y unsplash.com

Recuperar mi identidad

Viajar a mi historia

Enfrentar mis miedos

Conservar la calma

Ver por el bien común

almas®

105

“El aislamiento es una muerte social”

Jürgen Moltmann.
Leído en Sancho Fermín (2005)

almas®

almas®

- *Lo relacional del hombre sale de adentro y nunca de afuera. Es la interioridad, o mejor el posicionamiento de la persona en su interior, lo que da el verdadero sentido de las actitudes y cosas en la vida del hombre. Es decir, sólo desde el conocimiento de sí, el hombre es capaz de enfrentarse de un modo humano con la realidad. De otra manera la vida corre el riesgo de convertirse en un activismo o en una huida continua de sí mismo. (Sancho-Fermín 2005).*

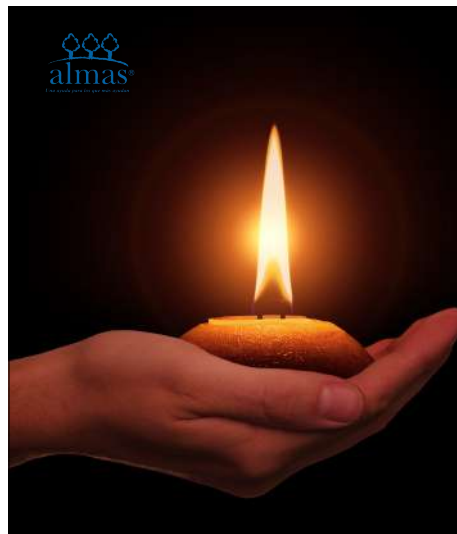
almas®

«La acción social y el compromiso político no son una medicina para curar la debilidad del propio yo. El que quiere hacer algo por los demás sin conocerse a fondo a sí mismo, no tiene nada que ofrecerles. Presuponiendo buena voluntad y sin atribuir a nadie malas intenciones, lo único que puede transmitirles es la enfermedad contagiosa de su yo, su angustia agresiva y sus ideas llenas de prejuicios. El que quiere llenar su vacío interior ayudando a los demás, lo único que hace es ampliar su propio vacío... porque el hombre influye en los demás mucho menos con sus palabras y acciones que con su existencia y modo de ser, pero no lo quiere reconocer. Solamente quien se ha encontrado a sí mismo puede entregarse a los demás. De otro modo, ¿qué podría dar? Sólo cuando se acepta a sí mismo puede aceptar a los demás sin dominarlos.»

Jürgen Moltmann.
Leído en Sancho Fermín (2005)

¿Cómo servir entonces?

¿Cómo darnos a los demás?



Servir es buscar el bien común

Es hacer el bien posible

Servir es:

Hacer el bien

¿Qué es el bien? Las Escrituras dicen:

«Ya se te ha dicho, hombre, lo que es bueno y lo que el Señor te exige: tan sólo que practiques la justicia, que seas amigo de la bondad y te portes humildemente con tu Dios.»
Miqueas, 6, 8.

Ser humilde

«Dios ha elegido lo que el mundo considera necio para avergonzar a los sabios, y ha tomado lo que es débil en este mundo para confundir lo que es fuerte. Dios ha elegido lo que es común y despreciado en este mundo, lo que es nada, para reducir a la nada lo que es. Y así ningún mortal podrá alabarse a sí mismo ante Dios.»
1 Cor 1, 27-29.

Trabajar por el bien común

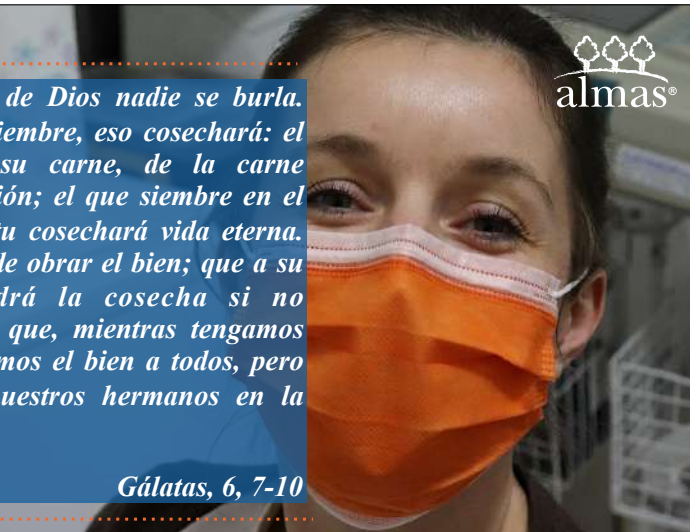
«Es el conjunto de condiciones de la vida social que hacen posible a las asociaciones y a cada uno de sus miembros el logro más pleno y más fácil de la propia perfección.»
Gaudium et spes 26



Qué el servicio, el Darse salga de tu relación con Dios.

Que lo que ofrezcas en tu servicio sea tu Ser transformado por el amor del Padre, redimido por la Cruz del Hijo e iluminado por la luz del Espíritu Santo.





"No os engañéis; de Dios nadie se burla. Pues lo que uno siembre, eso cosechará: el que siembre en su carne, de la carne cosechará corrupción; el que siembre en el espíritu, del espíritu cosechará vida eterna. No nos cansemos de obrar el bien; que a su tiempo nos vendrá la cosecha si no desfallecemos. Así que, mientras tengamos oportunidad, hagamos el bien a todos, pero especialmente a nuestros hermanos en la fe."

Gálatas, 6, 7-10

almas®



Servir es...

Dar tu verdadero Ser desde tu relación de Amor con la Trinidad

almas®



almas®

Corazón

Cabeza

Manos

Hábitos

Se un Líder como Jesús



Corazón

almas®

Revisa tu motivación.

Tener el corazón de Jesús es: Ser un pastor con olor de oveja, que presenta a Jesús no a sí mismo. Que sirve a los otros, no se sirve a sí mismo.

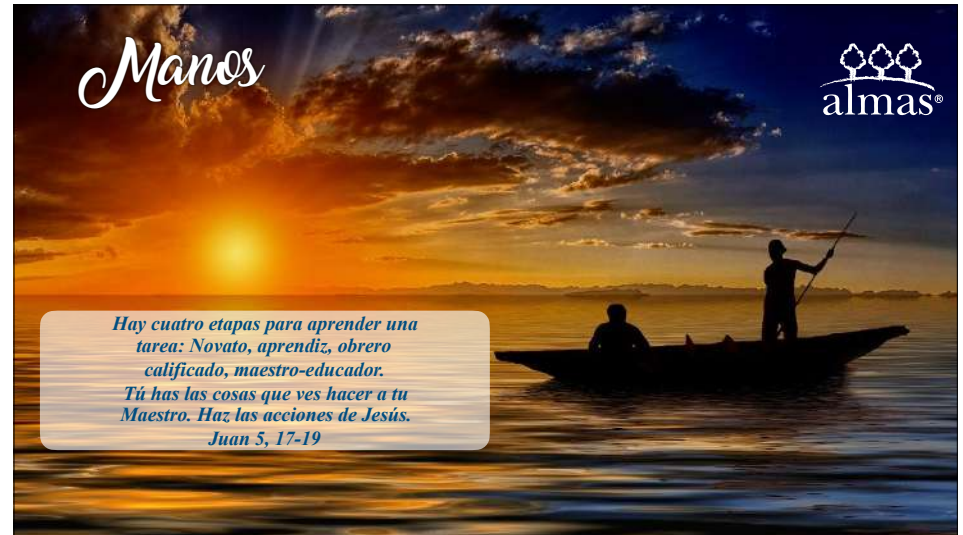
Un corazón no egoísta, un corazón como el de Jesús que se entrega.

Juan 3, 16.



Cabeza

*Aclara tus creencias sobre que es guiar a los demás.
Es poner primero los valores del Reino, antes que los tuyos. Mateo 6,33*



Manos




*Hay cuatro etapas para aprender una tarea: Novato, aprendiz, obrero calificado, maestro-educador.
Tú has las cosas que ves hacer a tu Maestro. Haz las acciones de Jesús.
Juan 5, 17-19*



Hábitos

*Que tus hábitos sean como los hábitos de Jesús.
Ora
Pasa tiempo a solas
Enseña
Plática con tu Madre
Se experto en las Escrituras
Se experto en Amor Incondicional y en Perdón Radical*



 **Testamento**

Yo Jesús en pleno uso de mis facultades mentales en esta mi última cena con mis amados discípulos le pido a Juan mi discípulo amado que escriba el siguiente testamento (Juan 13-16):

Hoy _____ en _____.

Dejo a mi discípulo: _____
(Nombre completo con apellidos)

Mis más valiosos tesoros, por lo que di mi vida, para recuperarlo y llevarlo a la Casa de mi Padre.

Amado: _____ te dejo:
(Nombre de cariño)



Testamento

- *Mi amor, para que aprendas a amar como yo amo a todos, hasta el extremo. (Juan 13, 1. 34-35).*
- *Mi promesa, cree que voy al Padre ha prepararte una morada. (Juan 14, 1-3).*
- *Mi guía: Yo soy el camino la verdad y la vida. (Soy tu camino, tu verdad y tu vida). (Juan 14, 6).*
- *Mi oración por ti al Padre, para que mi Padre, te envíe al *Espíritu de Verdad*. (Juan 14, 16-17).*
- *Te dejo mi paz, te doy mi paz, no como la que el mundo da, para que no haya en ti ni angustia, ni miedo. (Juan 14, 27).*



Testamento

- *Para poder tener acceso a estas promesas, hay que cumplir con las siguientes condiciones.*
- *Te pido que permanezcas en Mí y yo permaneceré en ti. (Juan 15,4).*
- *Si te quedas en Mí y mis palabras permanecen en ti, todo lo que desees lo pedirás y se te concederá. (Juan 15,7).*
- *Se mi discípulo y da mucho fruto, mi Padre encuentra Su Gloria en eso. (Juan 15,8).*
- *Guarda mis mandamientos, para que permanezcas en mi amor. (Juan 15,10).*
- *Practica el mandamiento del amor hasta dar la vida por tus amigos. (Juan 15,13).*
- *Considérate mi amigo, no mi servidor, recuerda que eres mi amigo. (Juan 15,15).*
- *Recuerda que no me escogiste tú a Mí, fui Yo quien te escogí a ti. (Juan 15,16).*
- *No le perteneces al mundo, yo te elegí de en medio del mundo. (Juan 15,20).*

NOTA: No te acobardes, te perseguirán, el mundo te va a odiar, dentro de poco ya no me verás, tendrás tristeza, llorarás y te llenarás de pena, Encontrarás persecución en el mundo, pero ¡sé valiente! Yo he vencido al mundo. (Juan 16).

