



Estrategias prácticas para integrar la **afectividad y la sexualidad**

Presenta: Karen Cecilia Sandoval Carlos



Recordemos que la sexualidad hace referencia a:



- Todos los aspectos de nosotros como personas, en la unidad de nuestro cuerpo y alma.
- “ *Concierne particularmente a la afectividad, a la capacidad de amar y de procrear y, de manera más general, a la aptitud para establecer vínculos de comunión con otro.*” (CIC, 2332).

01



Necesitamos de herramientas
de autocuidado





¿Cuánto nos cuidamos a nosotros mismos?

¿Qué acciones o hábitos implementamos en
bien de nuestro cuidado?



El autocuidado

Es la capacidad que tenemos como personas, familias y comunidades para promover y mantener la salud y prevenir enfermedades.

Santo Tomás de Aquino veía el cuidado de sí mismo como un acto de virtud:

- De la prudencia: ordenar lo que realmente me conviene.
- De la templanza: para lograr equilibrar el trabajo y el descanso.
- + - De la fortaleza: para perseverar en el cuidado.



Implica fomentar hábitos en todas las áreas o dimensiones de nuestra persona:

Físico

Espiritual

Emocional

Social

Cognitivo



Jesús nos habla del autocuidado en
el mandamiento del amor



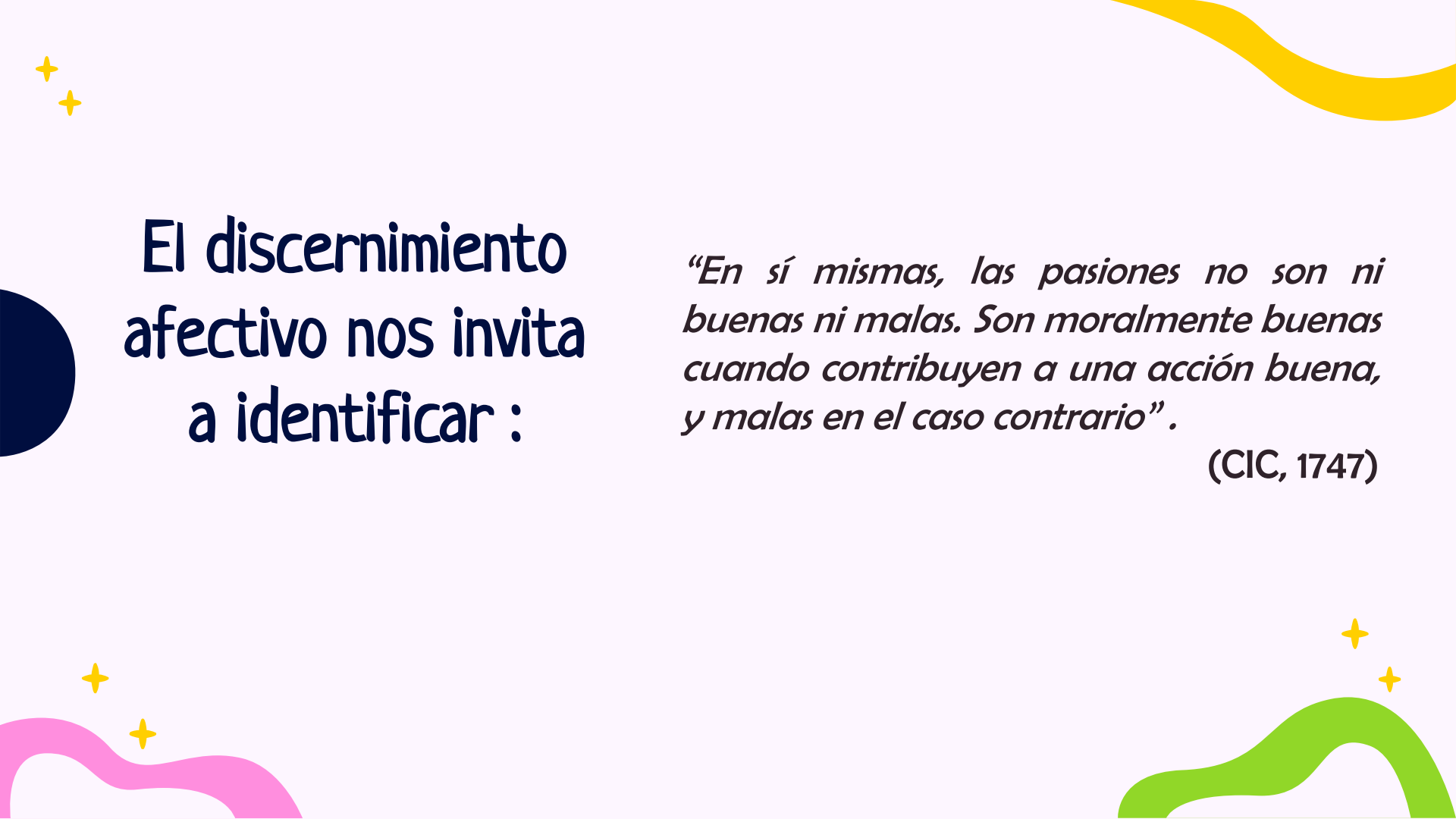


02

También necesitamos
hacer un discernimiento
afectivo y sexual

Para discernir:

- Ocupamos detenernos antes de actuar, para comportarnos en conformidad con la voluntad de Dios.
- Necesitamos de la **prudencia** (“la recta razón del obrar”): que no se refiere sólo a la cautela, sino incluso a la prontitud y audacia, siempre acompañada de justicia y generosidad.
- Lc. 5, 4: Jesús dijo “Rema mar adentro”.



El discernimiento
afectivo nos invita
a identificar :

“En sí mismas, las pasiones no son ni buenas ni malas. Son moralmente buenas cuando contribuyen a una acción buena, y malas en el caso contrario”.

(CIC, 1747)



- Recta conciencia → Dueño de sus propios impulsos.



Algunas claves para este discernimiento afectivo:



- 1. Nombrar lo que siento:** no se puede sanar lo que no se nombra.
- 2. Llevarlo a la oración:** decirle a Dios lo que me pasa, sin filtro.
- 3. Discernir con alguien de fe y sabiduría:** un acompañante espiritual, un amigo maduro.
- 4. Leer la Palabra desde el corazón:** dejar que el Evangelio hable a mis heridas.

5. Dejarse consolar por Dios: no sólo pedir soluciones, sino buscar su abrazo.

6. Abrir el corazón a los sacramentos: especialmente la Reconciliación y la Eucaristía, donde Cristo toca el alma.

7. Caminar con otros: no sanar solo, sino en comunidad.





¿Por qué un discernimiento sexual?

- Corresponde a cada uno, hombre y mujer, reconocer y aceptar su identidad sexual.
- Diferencia + Complementariedad: orientadas al matrimonio y al desarrollo de la vida familiar.
- Cada uno está creado para el otro: juntos reflejan imagen de Dios.
- Armonía de la pareja humana y de la sociedad: depende de la manera en que son vividas la complementariedad, la necesidad y el apoyo mutuos.

(CIC, 2333).

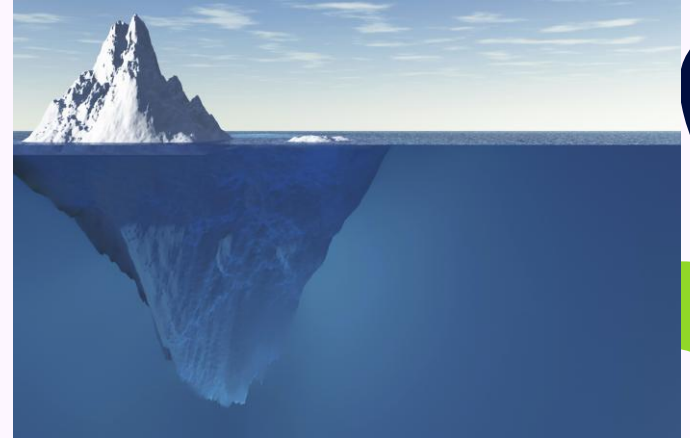


S.J.P.II: La sexualidad no es algo secundario sino interno, esencial, que tiene que ver con la vocación al amor. Es necesario que el hombre se encuentre a sí mismo para poder responder a su propia vocación.

IMPORTANTE:

Reflexión personal

- ¿Qué crisis atraviesa mi corazón humano?
- ¿Cómo esto se ha reproducido en mi mente?
- ¿De qué manera se expresa en mi cuerpo?
- ¿Cuál es el impacto que tiene en mi alma?
- ¿Cómo se evidencia en la sociedad?



03

Afectividad **madura**



¿Qué implica una afectividad madura?

Que la persona despliegue sus dones y capacidades, amando a Dios, a sí mismo y a los demás.



- **Autodominio** = Disciplina de los sentimientos, pasiones y afectos → Crecimiento en el amor → Don sincero de sí mismo.
- Ninguno puede dar aquello que no posee: si la persona no es dueña de sí —por obra de las virtudes y, concretamente, de la castidad— carece de aquel dominio que la torna capaz de darse.



La castidad es la positiva integración de la sexualidad de la persona y es una virtud que libera el amor del egoísmo y de la agresividad.

Pensemos en qué nivel de amor nos encontramos:



Amor benevolente



Amor concupiscente



Amor de atracción

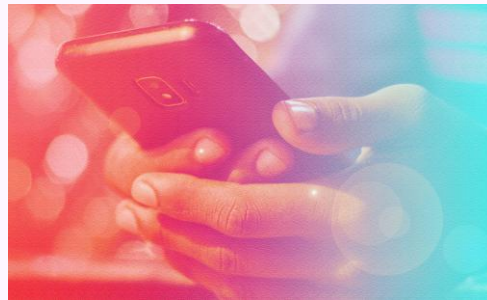
SJPII: “La persona humana es un bien tal que sólo merece ser amada”

La afectividad madura implica crecer en la castidad: 6 tips que pueden ayudarnos

1. Pide a Dios esta gracia en la oración y vive los Sacramentos.

2. Cuida lo que ves y lo que escuchas (música, películas, series, redes sociales).

3. Haz pequeños sacrificios para fortalecer la voluntad. Ejemplo: levantarte apenas suena la alarma.





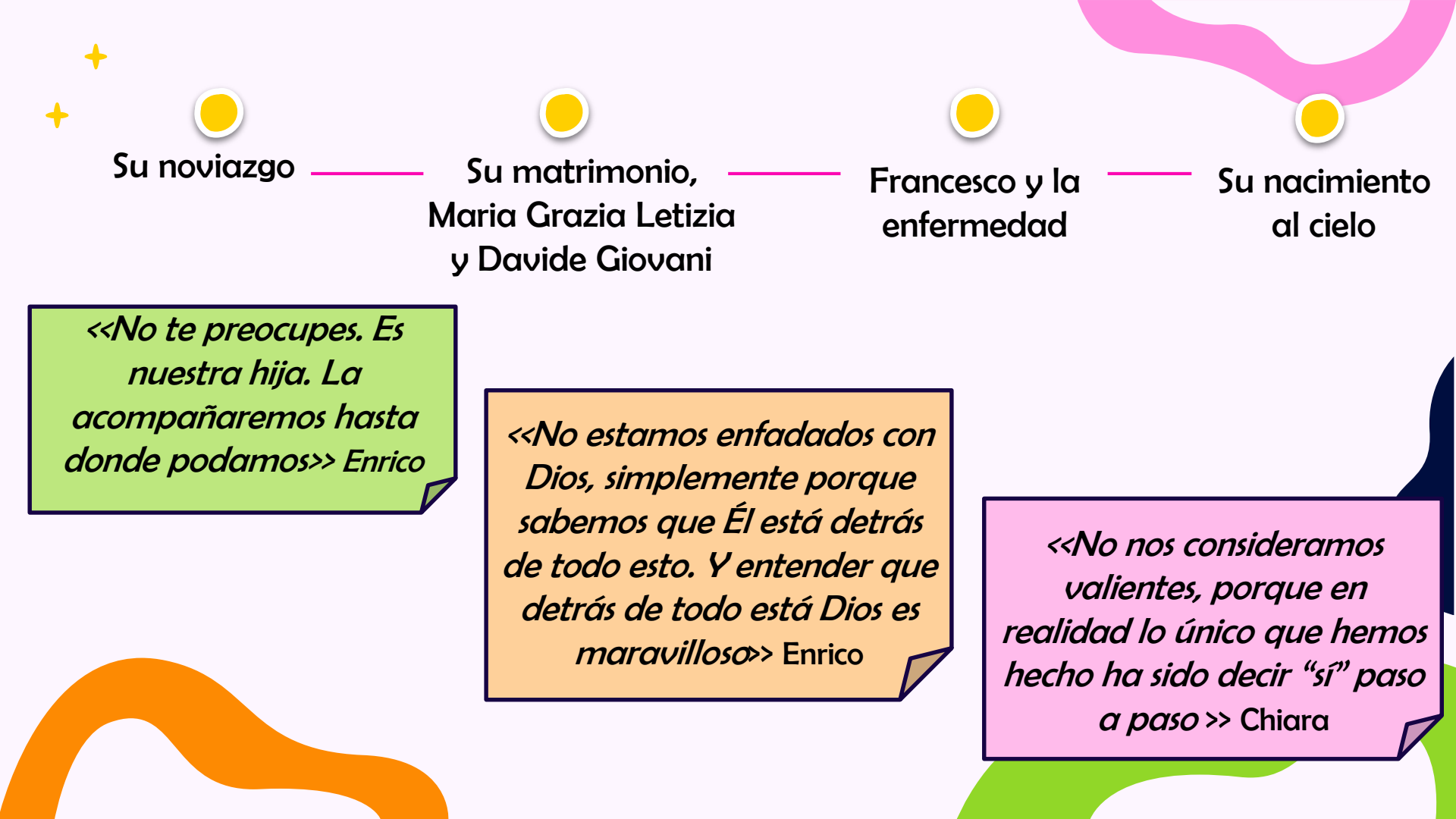
4. Realiza actos de servicio que te hagan salir de ti mismo. Ej: escuchar a alguien que lo necesita sin interrumpir.

5. Cuida tus pensamientos y busca ver a los otros con respeto y dignidad.

6. Elige un libro de fe o algunos pasajes bíblicos que te ayuden en tu caminar.

Un testimonio del amor que lleva a la plenitud: El amor de Enrico Petrillo y Chiara Corbella





Su noviazgo

Su matrimonio,
Maria Grazia Letizia
y Davide Giovani

Francesco y la
enfermedad

Su nacimiento
al cielo

*<<No te preocupes. Es
nuestra hija. La
acompañaremos hasta
donde podamos>> Enrico*

*<<No estamos enfadados con
Dios, simplemente porque
sabemos que Él está detrás
de todo esto. Y entender que
detrás de todo está Dios es
maravilloso>> Enrico*

*<<No nos consideramos
valientes, porque en
realidad lo único que hemos
hecho ha sido decir “sí” paso
a paso >> Chiara*

SIMONE TROISI y CRISTIANA PACCINI

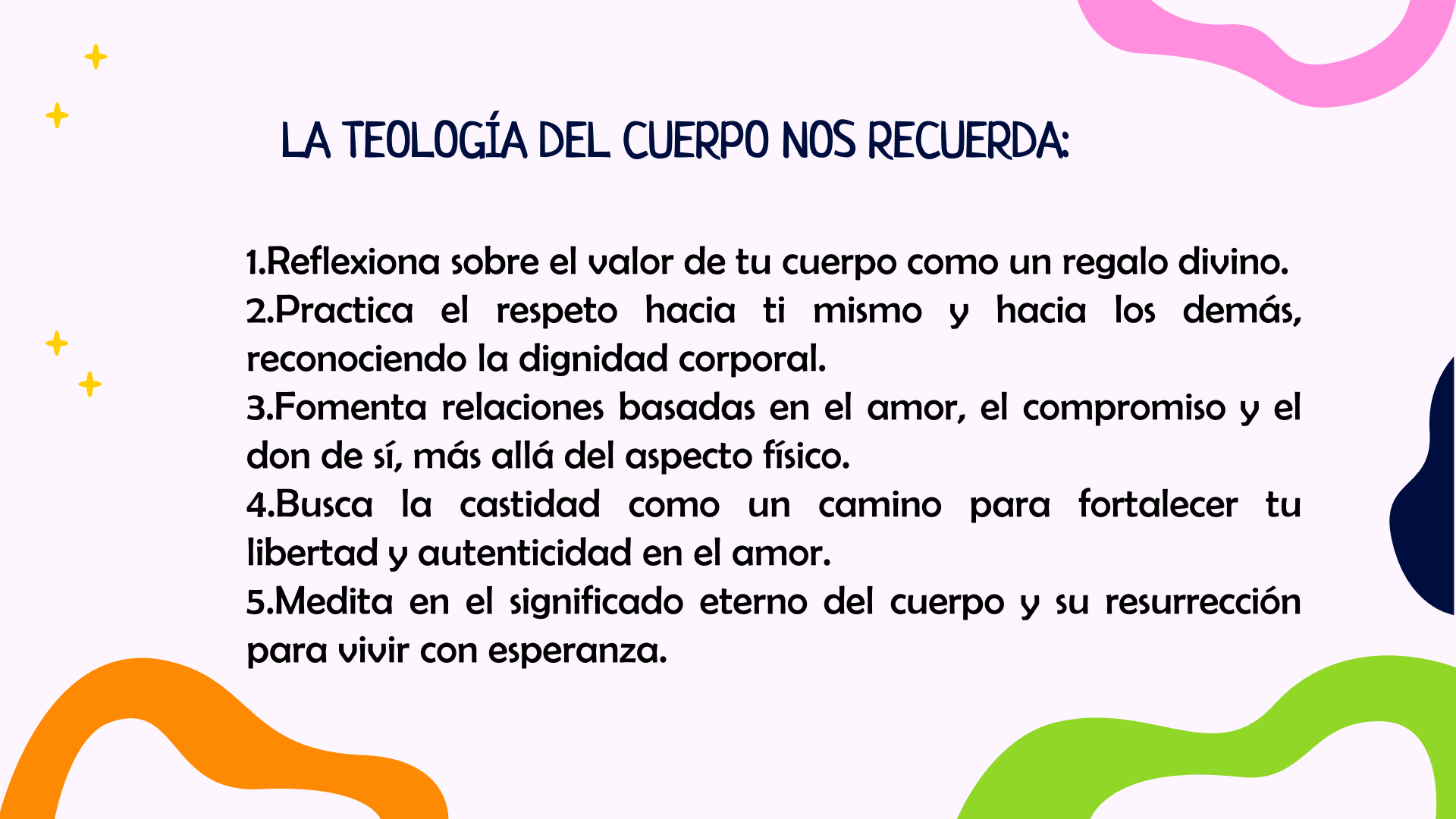
Nacemos para no morir nunca

La historia de Chiara Corbella Petrillo

2ª edición

PALABRA





LA TEOLOGÍA DEL CUERPO NOS RECUERDA:

1. Reflexiona sobre el valor de tu cuerpo como un regalo divino.
 2. Practica el respeto hacia ti mismo y hacia los demás, reconociendo la dignidad corporal.
 3. Fomenta relaciones basadas en el amor, el compromiso y el don de sí, más allá del aspecto físico.
 4. Busca la castidad como un camino para fortalecer tu libertad y autenticidad en el amor.
 5. Medita en el significado eterno del cuerpo y su resurrección para vivir con esperanza.
- 



Recursos

- <https://www.unav.edu/opinion/-/contents/07/01/2023/los-afectos-y-el-discernimiento-espiritual/content/CnBM7sduyZOb/43107080>
- <https://catolic.ar/evangelizar-emociones-fe-catolica/>
- https://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/family/documents/rc_pc_family_doc_08121995_human-sexuality_sp.html
- Troisi, S. & Paccini, C. (2023). Nacemos para no morir nunca. La historia de Chiara Corbella Petrillo (6ª ed). Madrid: Ediciones Palabra
- <https://www.chiaracorbella Petrillo.org/es/la-historia-de-chiara/>



¡Gracias!

CRÉDITOS: Esta plantilla para presentaciones es una creación de **Slidesgo**, e incluye iconos de **Flaticon**, infografías e imágenes de **Freepik** e ilustraciones de **Storyset**

Por favor, conserva esta diapositiva para atribuirnos