

El Poder del Perdón

Superando el abuso físico, sexual y emocional
Presentado por Arturo Palato



El Poder del Perdón

Descripcion:

Taller educativo y vivencial, para promover destrezas emocionales en las promotoras y superar el abuso físico, sexual y emocional, a través del Perdón y la Responsabilidad Personal.

El Poder del Perdón

Objetivos:

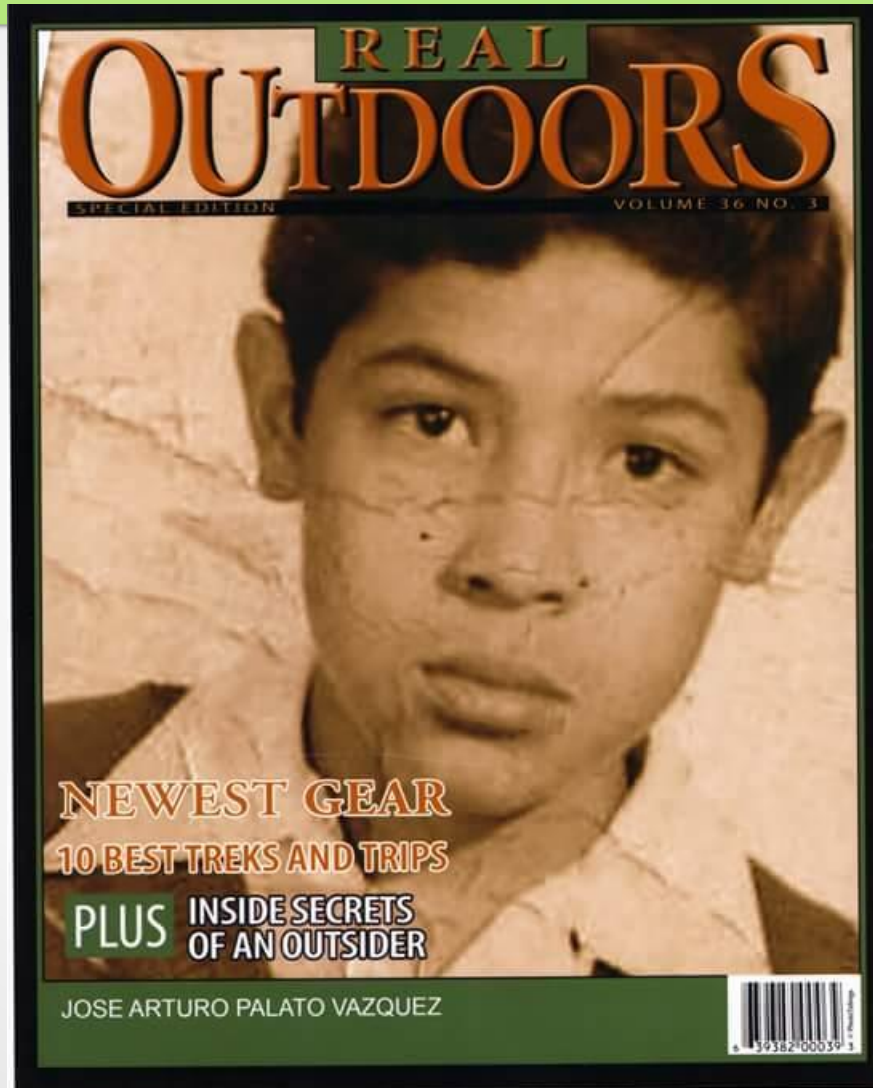
1. Las promotoras conocerán las consecuencias del Abuso físico, sexual y emocional en las personas.
2. Promotores identificarán la distinción Víctima vs. Responsable para su Transformación Personal
3. Promotores comprenderán la importancia del Perdón para superar el Abuso.

El Poder del Perdon

Metodologia:

El taller se desarrollara a través de discusión grupal, ejercicios vivenciales y reflexión individual.

El Poder del Perdon



El Poder del Perdón

Abuso Físico

Uso de la violencia intencional y repetitiva cuya finalidad es causar dolor y daño físico a una persona generalmente con la finalidad de cambiar una conducta o comportamiento que se considera molesto o perjudicial, de parte del niño o el adulto.

El abuso puede variar en la intensidad, frecuencia y duración.

El Poder del Perdón

Abuso Emocional

Es mas sutil, pero no menos doloroso, su característica principal es provocar malestar (dolor) emocional, existen dos modalidades fundamentales, la activa, que humilla y degrada a la otra persona produciéndole sentimientos de desesperanza, inseguridad, y pobre autoestima.

La segunda modalidad es la pasiva, es el desamor, la indiferencia, la negligencia y el desinterés a otra persona. Esta modalidad está poco reconocida en el niño, como maltrato.

El Poder del Perdón

Abuso Sexual

ES todo contacto físico, sugerencia de naturaleza sexual, a los que se somete una persona, aun con su aparente consentimiento, mediante seducción, chantaje, intimidación, engaños, amenazas, o cualquier otro medio donde el agresor tiene una situación de superioridad o ventaja que coarte la libertad y conciencia de la víctima.

El Poder del Perdón

Consecuencia del Abuso

Tipos de secuelas	Síntomas
<i>Físicas</i>	<ul style="list-style-type: none">- Dolores crónicos generales- Hipocondria y trastornos de somatización- Alteraciones del sueño (pesadillas)- Problemas gastrointestinales- Desórdenes alimenticios, especialmente bulimia
<i>Conductuales</i>	<ul style="list-style-type: none">- Intentos de suicidio- Consumo de drogas y/o alcohol- Trastorno disociativo de identidad (personalidad múltiple)
<i>Emocionales</i>	<ul style="list-style-type: none">- Depresión- Ansiedad- Baja autoestima- Estrés postraumático- Trastornos de personalidad- Desconfianza y miedo de los hombres- Dificultad para expresar o recibir sentimientos de ternura y de intimidad
<i>Sexuales</i>	<ul style="list-style-type: none">- Fobias o aversiones sexuales- Falta de satisfacción sexual- Alteraciones en la motivación sexual- Trastornos de la activación sexual y del orgasmo- Creencia de ser valorada por los demás únicamente por el sexo
<i>Sociales</i>	<ul style="list-style-type: none">- Problemas en las relaciones interpersonales- Aislamiento- Dificultades en la educación de los hijos

El Poder del Perdón

La Experiencia de Victima



El Poder del Perdon

La Experiencia de Victima

Autochequeo Personal

Con que estas luchando hoy?

El Poder del Perdon

La Experiencia de Victima

Como se viven las emociones desde sentirse Victima?

Que historia estas contando de TI?

En que areas de tu Vida te sientes VICTIMA?

Que estas dispuesta-o a soltar hoy para dejar de sentirte VICTIMA?

Culpa, rencor, adicciones, autosabotaje, etc.

El Poder del Perdón

VICTIMA vs RESPONSABLE

Que es SER Responsable?

**No puedes cambiar el evento (Pasado),
pero si puedes cambiar la
interpretacion (percepcion) de lo que
paso.**

Eres el creador de tu vida.

**Eres el Responsable de crear tus
pensamientos, sentimientos y acciones.**

El Poder del Perdón

El Perdón Liberador

Muchos de nuestros intentos de perdón fracasan pues confundimos esencialmente lo que es perdonar y nos resistimos ante la posibilidad de empañar los eventos ocurridos u olvidarlos.

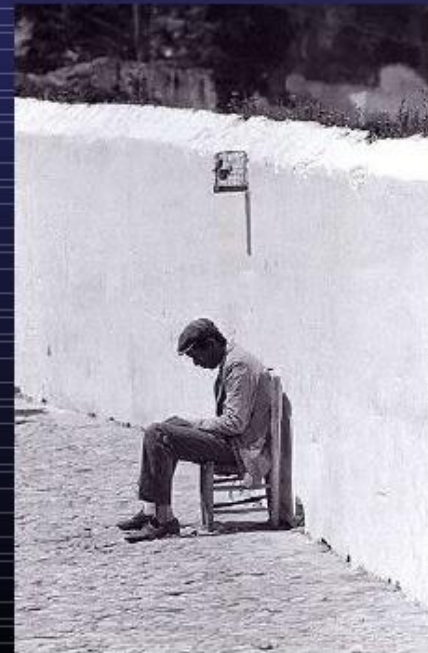
El perdón no es olvido, no es olvidar lo que nos ocurrió.

No significa excusar o justificar un determinado evento o mal comportamiento.

No es aceptar lo ocurrido con resignación.

No es negar el dolor.

No es minimizar los eventos ocurridos.



El Poder del Perdon

El Perdón Liberador

Forgive people in
your life, even those
who are not sorry for
their actions. Holding
on to anger only
hurts you not them.

lessonslearnedinlife.com

El Poder del Perdón

El Perdón Liberador

El perdón no significa necesariamente que debas cambiar de comportamiento. Si yo perdono a alguien con el cual no me relaciono actualmente y con quien he estado enemistado, no por eso tengo que comenzar a llamarlo de nuevo... a no ser que realmente desee hacerlo.

El perdón no exige que te comuniques verbal y directamente con la persona a la que has perdonado.

No es preciso ir y decirle: “Te perdono”, aunque a veces esto puede ser una parte importante del proceso de perdonar, no es esencial.

El Poder del Perdón

El Perdón Liberador

El perdón sólo requiere un cambio de percepción, otra manera de considerar a las personas y circunstancias que creemos, que nos han causado dolor y problemas.

El Perdón te lleva a conectarte con el poder sanador que tienes en tu interior que es el amor.

En cuanto perdonas y te perdonas, disuelves la negación; el poder de la responsabilidad vuelve a tí y puedes sanar ese conflicto interior volviendo a la conciencia del presente.

El Poder del Perdón

Ejercicio del Perdón

1. Conexión

2. Agradecimiento

¡Estoy agradecid@ por...

¡Estoy agradecid@ de...

El Poder del Perdón

Ejercicio del Perdón

13. El Perdón

**I Pido Perdón por... Te pido
Perdón...**

**I Te Perdono y me
Libero... Te Perdono y
me libero de...**

**I Me Perdono y suelto
culpas de...**

El Poder del Perdón

Ejercicio del Perdón

13. Reparacion

| Que aprendi de esta experiencia?

| Que significa ahora para mi esta experiencia?

14. Creacion

| Agradece como si ya estuviera hecho lo que quieras que suceda.

| Tu Vision del Futuro

El Poder del Perdon

PREGUNTAS Y COMENTARIOS

EVALUACION

José Arturo Palato Vazquez

209-202-3546

jarturopalato@gmail.com

El Poder del Perdon

En la infinitud de la vida, en donde estoy,
todo es perfecto, completo y entero.
Experimento la riqueza y la plenitud de la vida
de la manera que más me enriquece.
Ahora miro el pasado con amor,
y decido aprender de mis experiencias.
No hay verdad ni error, solamente el aprendizaje.
Lo pasado, se acabó.
No existe más que la experiencia del momento.
Gracias por traerme a mí misma desde el pasado
al momento presente.
Comparto todo lo que soy
porque sé que en Espíritu todos somos uno.
Todo está bien en mi mundo.
Estoy orgullosa de mi, me valoro, yo siempre puedo,
Honro mi VIDA y me AMO, ME AMO, ME AMO.

El Poder del Perdon

VALORES

Respeto

Confidencialidad

Aceptacion

Compasion

...

ACUERDOS

Hablar una persona a la vez

Celular en vibracion o apagado

Levantar la mano para participar

Uso del tiempo con responsabilidad

...