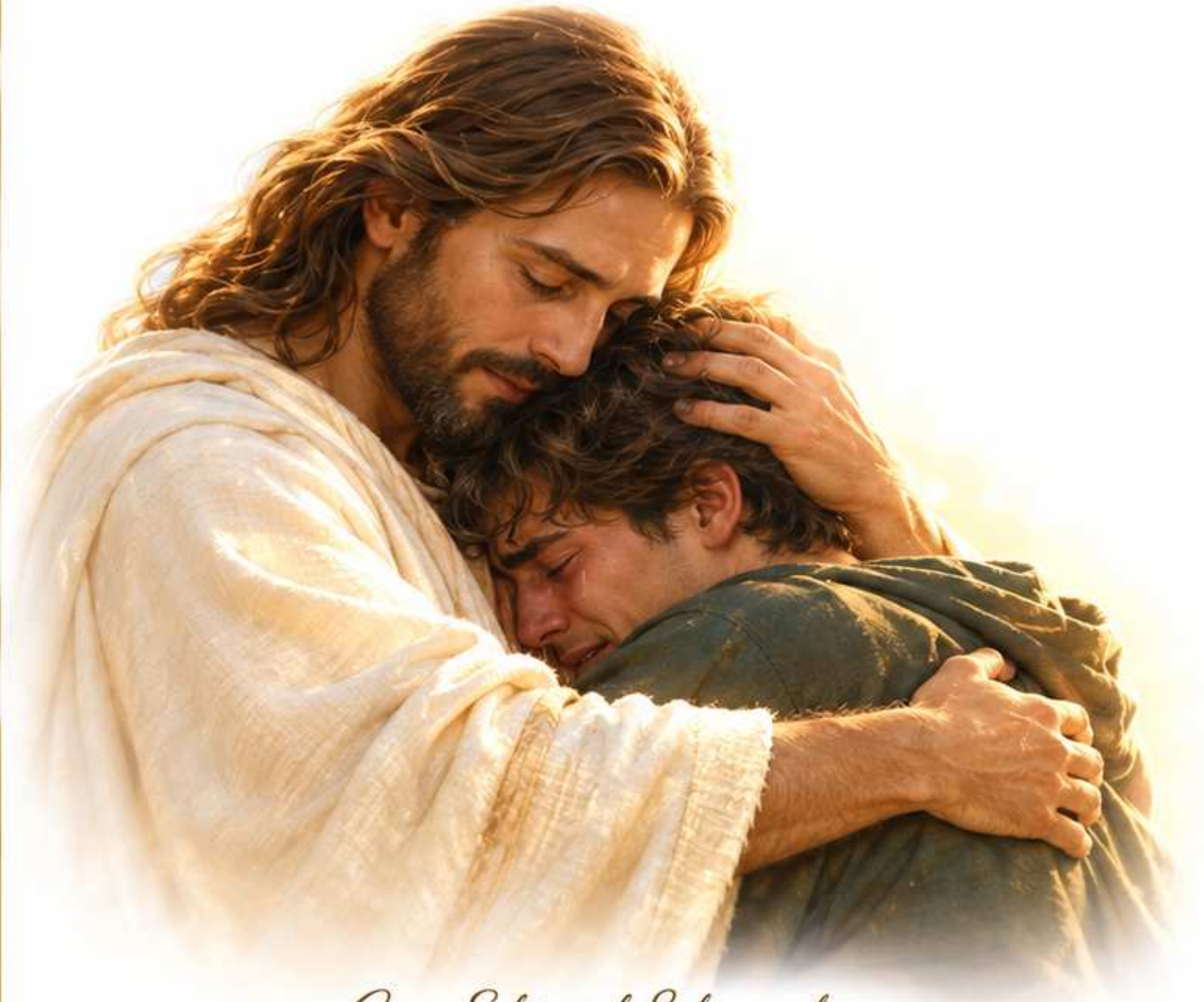
Cuando el Alma Necesita un Abrazo

El amor de Dios en un mundo que conecta pantallas y desconecta corazones.



Casa Editorial Salamandra

Créditos editoriales

CUANDO EL ALMA NECESITA UN ABRAZO

El amor de Dios en un mundo que conecta pantallas y desconecta corazones.

Autoría institucional
Departamento de Pedagogía C.E.S.

Sello editorial
Casa Editorial Salamandra · Colombia

Proyecto
Agente Espíritu Santo · Formación humana y espiritual

Edición
Primera edición ampliada, 2026 · 90 páginas

Ruta pedagógica
SER · SENTIR · PENSAR · CREAR · TRASCENDER

Desarrollo editorial
Contenido e ilustraciones elaborados con apoyo de inteligencia artificial.

Fundamento bíblico
Las referencias remiten a pasajes de la Biblia. Las reflexiones son desarrollos editoriales y no se presentan como citas textuales ni como revelaciones divinas.

© Casa Editorial Salamandra, 2026
www.casaeditorialsalamandra.com

Presentación

Hay personas que cumplen con todo y, aun así, llegan a la noche sintiendo que nadie ha preguntado cómo están de verdad. Atienden mensajes, cuidan a otros, estudian, trabajan y sonríen. Pero detrás de esa actividad puede quedar una necesidad sencilla: encontrar un lugar donde no tengan que demostrar fortaleza para recibir cariño.

Este libro nace para abrir ese lugar de encuentro. Se dirige al joven que se compara, al adulto que carga demasiadas responsabilidades, a quien atraviesa una pérdida y a quien necesita recuperar la confianza. No exige una historia perfecta ni una fe sin preguntas. Invita a acercarse a Dios desde la vida real, con sus alegrías, heridas y contradicciones.

En los Evangelios, Jesús presta atención a personas que otros pasan por alto. Escucha, pregunta, se detiene y devuelve un lugar a quienes han sido apartados. Su cercanía nos invita a mirar de otra manera: una persona no es un problema por resolver, una cifra, una apariencia ni el resultado de sus errores.

Casa Editorial Salamandra propone un recorrido que une lectura bíblica, reflexión y acciones cotidianas. Cada tema ayudará a reconocer lo que sentimos, pensar con honestidad y cultivar relaciones donde haya respeto y cuidado. La espiritualidad se hace concreta cuando aprendemos a escuchar, pedir ayuda, reparar un daño o acompañar sin imponer.

Estas páginas pueden leerse a solas, en familia o en una comunidad. Nadie está obligado a contar experiencias íntimas ni a responder de inmediato. Cada lector puede avanzar a su ritmo. El propósito es ofrecer palabras que acompañen y abrir caminos hacia encuentros humanos reales.

No tienes que esconder tus heridas para ser amado por Dios.

Introducción

Nunca ha sido tan fácil enviar un mensaje y, sin embargo, enviar no siempre significa encontrarse. Podemos conversar durante horas y seguir sin expresar aquello que nos preocupa. Las pantallas también permiten cuidar vínculos y acercar a quienes viven lejos; la pregunta es qué lugar les damos y si todavía reservamos tiempo para escuchar con atención.

Cuando el alma necesita un abrazo explora esa distancia entre estar disponible y sentirse acompañado. Habla de soledad, identidad, oración, confianza y servicio. Lo hace desde la fe cristiana, con los pies en la realidad: creer no elimina automáticamente las dificultades ni obliga a ocultar la tristeza para parecer agradecido.

En Mateo 11:28-30, Jesús invita a quienes están cansados a acercarse a él. Esa invitación aparece vinculada a aprender de su mansedumbre y a encontrar descanso bajo su guía. Aquí la recibimos como una llamada a dejar de medir nuestra dignidad únicamente por lo que logramos y a reconocer que también necesitamos cuidado.

El camino se organiza en seis bloques de cinco temas: heridas ocultas, oración, encuentros con Jesús, dignidad ante las pantallas, confianza y acompañamiento. Al final encontrarás un itinerario de siete días, una carta personal, tu red de apoyo, un compromiso de cuidado y una oración para llevar lo aprendido a la vida.

Cada tema tendrá fundamento bíblico contextualizado, reflexión humana, una pregunta o actividad personal, una acción concreta y una oración. La ruta Ser HumanIA orientará el proceso: reconocer quién soy, escuchar lo que siento, pensar lo que vivo, crear una respuesta y trascender mediante el amor y el servicio.

La lectura espiritual puede convivir con el acompañamiento familiar, comunitario y profesional. Pedir ayuda no contradice la fe. Tampoco perdonar exige permitir nuevos daños: el cuidado de la vida incluye límites, respeto y decisiones responsables.

Leer con el corazón abierto también significa respetar el propio ritmo.

Prólogo

Quizá has abierto este libro después de un día común. Nadie notó nada especial: respondiste, cumpliste y seguiste adelante. Sin embargo, hubo un momento en que deseaste que alguien se sentara a tu lado sin pedir explicaciones. No para arreglar tu vida en cinco minutos, sino para quedarse contigo mientras encontrabas las palabras.

Un abrazo no borra lo ocurrido. No devuelve por sí mismo lo perdido ni responde todas las preguntas. Pero puede comunicar algo que el dolor nos hace olvidar: nuestra presencia importa. Cuando alguien nos recibe con respeto, el mundo deja de sentirse, por un instante, como un lugar en el que debemos defendernos de todo.

En Juan 11:32-36, Jesús se encuentra con María y con quienes lloran la muerte de Lázaro. El relato muestra su conmoción y sus lágrimas. Antes de continuar hacia el sepulcro, comparte el dolor de aquellos a quienes ama. Su presencia no convierte el llanto en una vergüenza: lo reconoce como parte de una relación verdadera.

Ese Jesús cercano inspira estas páginas. No queremos utilizar su nombre para apurar tus procesos ni para decirte que todo se resuelve con una frase. Queremos volver a sus gestos y preguntarnos qué nos enseñan sobre la ternura, la dignidad y la responsabilidad de estar presentes en la vida de otra persona.

Tal vez hoy necesites recibir compañía. Tal vez puedas ofrecerla. Habrá días para hablar y otros para guardar silencio; días para dar un paso y otros para descansar. Ninguno de ellos disminuye tu valor. No eres menos digno de amor porque todavía no sepas cómo continuar.

Entra en este recorrido con libertad. Conserva lo que te ayude a vivir con más verdad y vuelve sobre lo que necesite tiempo. Que la lectura te anime a buscar una conversación sincera, a acercarte a Dios y a reconocer las manos humanas que pueden caminar contigo.

Que estas páginas sean una puerta hacia la presencia, la esperanza y el encuentro.

Índice

Apertura: carátula, p. 1 · Créditos, p. 2 · Presentación, p. 3
Introducción, p. 4 · Prólogo, p. 5 · Índice, pp. 6-8

BLOQUE 1 · Página 9

Las heridas que nadie ve

01. Sonreír por fuera, estar cansado por dentro 10

02. La soledad en medio de la multitud 12

03. Cuando compararte te hace olvidar quién eres 14

04. El rechazo no tiene la última palabra 16

05. Dejar de fingir que todo está bien 18

BLOQUE 2 · Página 20

Dios también escucha tus silencios

06. Orar cuando no encuentras palabras 21

07. Preguntar sin esconder tus dudas 23

08. Cuando esperas y no llega la respuesta 25

09. El descanso también es un acto de confianza 27

10. Aprender a reconocer la compañía de Dios 29

Cierre, p. 75 · Itinerario y actividades, pp. 76-89 · Cierre ilustrado, p. 90

Índice

Recorrido de lectura · 30 temas en seis bloques

BLOQUE 3 · Página 31

Jesús se acerca al corazón herido

11. La samaritana: una conversación que devuelve dignidad **32**

12. Bartimeo: una voz que merece ser escuchada **34**

13. Zaqueo: ser visto más allá de las etiquetas **36**

14. Marta y María: un Dios que comparte las lágrimas **38**

15. Emaús: compañía cuando la esperanza se apaga **40**

BLOQUE 4 · Página 42

Tu valor no depende de una pantalla

16. Eres más que tu imagen y tus resultados **43**

17. Cuando los «me gusta» deciden tu ánimo **45**

18. Tu historia no necesita parecerse a otra **47**

19. Recuperar la atención para cuidar tus vínculos **49**

20. La tecnología al servicio de la dignidad humana **51**

Cierre, p. 75 · Itinerario y actividades, pp. 76-89 · Cierre ilustrado, p. 90

Índice

Recorrido de lectura · 30 temas en seis bloques

BLOQUE 5 · Página 53

Volver a confiar, volver a vivir

21. Pedir ayuda también es valentía **54**

22. Perdonar sin permitir nuevos daños **56**

23. Poner límites con respeto y firmeza **58**

24. Reconstruir la confianza, paso a paso **60**

25. Volver a empezar sin negar lo vivido **62**

BLOQUE 6 · Página 64

Convertirte en un abrazo para otros

26. Escuchar sin apresurarse a dar respuestas **65**

27. Acompañar sin invadir ni imponer **67**

28. Hacer de la familia un lugar de acogida **69**

29. Construir comunidades donde nadie sea invisible **71**

30. Llevar el amor de Dios a la vida cotidiana **73**

COMPLEMENTO · Un abrazo para seguir caminando, p. 76
Siete días de reflexión y acción, pp. 77-83
Carta personal, pp. 84-85 · Mi red de apoyo, p. 86
Mi compromiso, p. 87 · Oración final, p. 88
La esperanza en compañía, p. 89 · Cierre ilustrado, p. 90

Cierre, p. 75 · Itinerario y actividades, pp. 76-89 · Cierre ilustrado, p. 90

BLOQUE 1

Las heridas que nadie ve

Reconocer lo que sentimos es un primer paso para recibir cuidado.



SER · SENTIR · PENSAR · CREAR · TRASCENDER

Cinco encuentros para escuchar el cansancio, reconocer la soledad, mirar con justicia tu historia y abrir un espacio a la verdad.

01. Sonreír por fuera, estar cansado por dentro

Una escena para reconocernos

Al terminar el día, Lucía responde «todo bien» casi sin pensar. Ha ayudado en casa, cumplido sus tareas y escuchado a una amiga. Cuando por fin se queda sola, descubre que no le quedan fuerzas para explicar cómo se siente. Su sonrisa era sincera en algunos momentos; en otros, le servía para que nadie preguntara más. Esta escena ficticia puede parecerse a muchas vidas reales.

La Palabra ilumina · 1 Reyes 19:1-8

Después del enfrentamiento con los profetas de Baal, Elías recibe una amenaza y huye. En el desierto expresa un agotamiento extremo. El relato no comienza su recuperación con un reproche: aparecen el sueño, el alimento y el agua. Después continúa su camino hacia Horeb. La narración muestra que incluso un profeta necesita cuidado y descanso; su cansancio no borra su historia de fe.

Mirar nuestra vida con verdad

A veces convertimos la fortaleza en una obligación: estar disponibles, resolver sin protestar y no preocupar a nadie. Así terminamos confundiendo el amor con la capacidad de soportarlo todo. Pero cuidar a otros no exige abandonar nuestras necesidades. El cuerpo y la vida interior también reclaman atención cuando hemos pasado demasiado tiempo dando sin recibir.

No toda sonrisa es una máscara, ni toda fatiga revela una herida profunda. La invitación es más sencilla: escuchar lo que nos está pasando sin despreciarlo. Podemos sentir gratitud y cansancio al mismo tiempo. Podemos amar a nuestra familia y necesitar un momento de silencio. Reconocerlo permite buscar una respuesta concreta en lugar de castigarnos por sentir.

El cuidado que recibe Elías nos recuerda que las necesidades cotidianas no quedan fuera de la vida espiritual. Descansar, alimentarnos, distribuir las responsabilidades y conversar con alguien de confianza pueden ser formas de aceptar ayuda. La oración puede comenzar con una frase honesta: «Señor, hoy no tengo fuerzas para seguir al mismo ritmo».

Del corazón a la vida

Tu valor permanece, incluso cuando necesitas detenerte.

Me pregunto · SER y SENTIR

- ¿En qué momento digo «estoy bien» para no explicar lo que necesito?
- ¿Qué responsabilidad puedo compartir o renegociar esta semana?

Mi actividad · PENSAR y CREAR

Divide una hoja en tres partes: «Lo que me pesa», «Lo que sí puedo hacer hoy» y «La ayuda que necesito». Escribe un ejemplo en cada una. Elige una necesidad que puedas comunicar con claridad; no tienes que resolver toda la lista de una vez.

Un paso concreto · TRASCENDER

Busca un momento tranquilo para decir a alguien de confianza: «Estoy cansado y necesito que me ayudes con…». Completa la frase con una petición concreta y posible. Si hoy no puedes conversar, escribe primero lo que deseas expresar.

Mi oración

Señor, tú conoces lo que hago y lo que callo. Ayúdame a reconocer mis límites sin vergüenza. Dame sabiduría para descansar y humildad para recibir cuidado. Enséñame a amar sin olvidarme de que también soy digno de amor. Amén.

Hoy cuidaré mis fuerzas mediante…

02. La soledad en medio de la multitud

Una escena para reconocernos

Andrés participa en varios grupos de mensajes y casi siempre encuentra con quién comentar una noticia. Sin embargo, cuando necesita hablar de algo que le duele, no sabe a quién llamar. Tiene contactos, pero extraña una conversación en la que pueda bajar la guardia. No desea ser el centro de atención: desea sentirse recibido.

La Palabra ilumina · Lucas 24:13-35

Dos discípulos caminan hacia Emaús después de la muerte de Jesús. Hablan de lo ocurrido y de la esperanza que sienten quebrada. Jesús se acerca, camina con ellos y pregunta por su conversación. El relato continúa con la explicación de las Escrituras y el reconocimiento al compartir el pan. Su encuentro no se reduce a una respuesta rápida: incluye camino, escucha y mesa.

Mirar nuestra vida con verdad

Estar solo y sentirse solo no siempre son lo mismo. Hay momentos de soledad elegida que nos permiten descansar y pensar. Otra experiencia es sentir que no tenemos a quién mostrar lo que llevamos dentro. Esa distancia puede existir en un salón lleno, en una casa compartida o en una conversación digital que nunca pasa de lo superficial.

El encuentro de Emaús invita a recuperar el valor de acompañar sin apresurarse. Antes de que los discípulos comprendan de otra manera lo sucedido, pueden contar lo que esperaban y lo que les duele. También nosotros necesitamos relaciones donde una pregunta tenga tiempo para ser respondida. Escuchar implica estar dispuestos a que el otro no diga lo que imaginábamos.

Crear cercanía requiere pequeños gestos repetidos: recordar una preocupación, cumplir una llamada, sentarse a comer sin distracciones. No depende de tener muchas amistades. Una relación confiable puede comenzar con una invitación sencilla. Si alguien no puede escucharnos en ese momento, podemos acordar otro espacio o buscar otra persona; una respuesta limitada no determina nuestro valor.