

Convocar y enviar
discípulos misioneros de Cristo
al servicio de la Iglesia.



Empatía

¿Qué es la empatía?



- ✓ La capacidad de ponerse en el lugar de los demás.
- ✓ El buscar comprender lo que sucede en la vida de los demás, en su interior.
- ✓ Esa finura para percibir el dolor ajeno.

**Aprendemos de Cristo
a interesarnos por quienes nos rodean.**

«Lo que tú sientes, me afecta».



La empatía no es solo tratar de entender lo que siente el otro, sino, además, interesarse... **conmoverse.**

Abrirse a los demás para conocerlos y comprenderlos mejor, percibirlos, en lugar de «encerrarnos en la prisión de nuestras propias particularidades».

¿Para qué?



La empatía **construye la paz** porque el ponerse en el lugar de los otros, facilita la comunicación y la aceptación de los demás.

Reconocer al otro con la misma dignidad y derechos que todo ser humano tiene.

Digno de mi consideración y respeto.

¿Qué tiene que ver conmigo?



La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo.

Saber que los demás y nosotros mismos somos únicos e irrepetibles.

Cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos de los demás = ser empáticos.

Santa Teresita nos hace sugerencias, porque la empatía es una actitud personal:

- ✓ No des importancia a las críticas que recibas, no entres en discusiones, recuerda que una persona solo puede hacerte daño si se lo permites.
- ✓ Reflexiona sobre tus cualidades y haz lo que te toca silenciosamente, para la gloria de Dios, porque las acciones dicen más que las palabras.
- ✓ Recuerda que el amor es un acto de tu voluntad, no un sentimiento.



¿Qué dice la Palabra de Dios?

«Amarás a tu prójimo como a ti mismo». (*Mateo 22, 39*)



«Tened todos unos mismos sentimientos, sed compasivos, amaos como hermanos». (*1 Pedro 3, 8*)

«Alegraos con los que se alegran; llorad con los que lloran». (*Romanos 12, 15*)

¿Y el Catecismo de la Iglesia?

«El hogar es la primera escuela de vida cristiana y "escuela del más rico humanismo". Aquí se aprende la paciencia y el gozo del trabajo, el amor fraterno, el perdón generoso, incluso reiterado, y sobre todo el culto divino por medio de la oración y la ofrenda de su vida». (n. 1657)



Tú puedes ser empático si...



- Sabes descubrir lo que hay de positivo en cada persona.
- Te das el tiempo para acercarte a los demás, aunque esto implique el renunciar o posponer algunos de tus intereses.

Tú puedes vivir la empatía si...



- Buscas ayudar al otro a discernir cuál es la voluntad de Dios en su vida.
- En las discusiones buscas mantener serenidad y la actitud de apertura y respeto a las opiniones de los demás.

Amar la verdad implica reconocer las huellas de Dios en los demás, aunque sean personas difíciles de tratar.

¿Qué pasa cuando eres empático?



- Puedes controlar mejor la expresión de tus emociones para **conectar** más fácilmente **con los demás**.
- Puedes reconducir o **resolver los conflictos** que aparecen siempre en cualquier interacción humana.

¿Qué pasa cuando la vives?



Puedes ser un líder que, por amor a Dios y a los demás, transmites tu experiencia para **guiar a una comunidad** hacia la verdad del Evangelio.

Mejoran tus relaciones sociales porque te transformas en el tipo de persona con quien a los demás les gusta estar, ya que haces **aportaciones constructivas**, transmites buen humor y ves el sentido positivo de todo acontecimiento.

Enemigos de la empatía.



- La discriminación.
- La indiferencia.
- El egoísmo.
- La ansiedad.
- La intolerancia.
- La envidia.
- La soberbia.

¿Qué se ha dicho sobre esta virtud?

amar
no es solo
querer,
también es
Comprender
y
conectar



"Las palabras amables
pueden ser cortas y fáciles
de decir, pero sus ecos son
realmente infinitos".



- Madre Teresa de Calcuta

"La dulzura en el
hablar, en el obrar
y en reprender,
lo gana todo
y a todos".

Don Bosco
CULTURIZANDO.COM

¿Qué dice el Papa?



Un acto de ternura,
una ayuda generosa,
un tiempo dedicado
a escuchar, una
visita, una palabra
buena, una sonrisa...

Ante nuestros ojos estos gestos pueden parecer insignificantes, pero a los ojos de Dios son eternos, porque **el amor y la compasión son más fuertes que la muerte.** (1/11/2015)

¿Qué recomienda CEFAS?



Transmitir a otros el amor que Cristo nos tiene es nuestra misión que se fundamenta en el servicio humilde a los demás.

Para lograrlo, tenemos que aceptar y agradecer que Dios nos ama, tal como somos. Y movidos por este amor, ser empáticos con los demás y dejar que nos toque la compasión, para ser misericordiosos con los demás.

Siempre ayuda hacer un balance.

- ✓ El Evangelio presenta muchas situaciones en las que Cristo es empático, se compadece con los que sufren, con los necesitados de ayuda material o espiritual, nunca pasa de largo. ¿Cómo es tu actitud con los demás? ¿Sabes detenerte para consolar y ayudar a quien lo necesita? ¿Te esfuerzas por imitar la actitud misericordiosa de Cristo, el Buen Pastor?
- ✓ ¿Te interesa solidarizarte con el dolor de los demás o prefieres ser indiferente para no involucrarte? ¿Por qué?
- ✓ En la empatía existe una correlación entre el sentir el sufrimiento ajeno, comprenderlo, compartirlo y la acción intentando aliviarlo, ¿son éstos tus sentimientos?

Oración

«Para tener un corazón compasivo hay que ponerse en camino, salir de casa y tener los ojos y el corazón abierto a los demás, no por lástima, sino buscando **padecer-con**, para liberar; nos lleva a **involucrarnos**, para **servir**, en la vida de los demás, para **compartir** sus gozos y alegrías, esperanzas y frustraciones».

