



# AUTENTICIDAD

*Para vivir la alegría  
que convoca y contagia*



Enero 2021

**¿QUÉ ES?**

**Una persona que dice la verdad,  
que acepta la responsabilidad de sus sentimientos y  
sus conductas, es sincera y coherente consigo  
misma y con los demás...  
¡VIVE LA AUTENTICIDAD!**





## ¿QUÉ ES?

Vivir en  
pensamientos,  
palabras y obras la  
verdad de nuestro  
propio ser;  
verdad que  
encontramos en  
Dios, nuestro  
Creador y Redentor.

La razón humana  
iluminada por la fe  
me descubre  
la verdad de mi  
identidad:

- ✓ soy creatura redimida por Cristo;
- ✓ soy cristiano, llamado a vivir como Cristo dentro de su Cuerpo místico que es la Iglesia y
- ✓ **A SER APÓSTOL.**



Tener una misión en la vida: servir y amar a Dios a través del cumplimiento de su santa voluntad, manifestada en la ley moral natural y en los criterios del Evangelio.

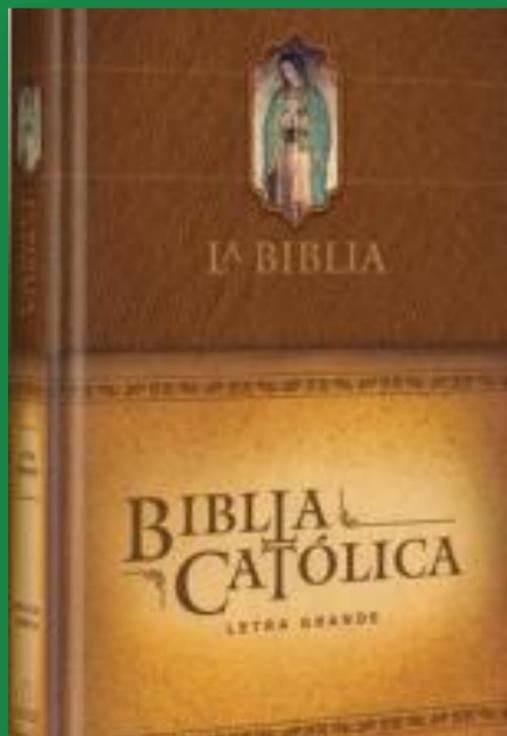
¿Para qué?



**Ser auténtico es ser uno mismo,  
asumir el derecho a equivocarse y  
actuar de acuerdo con los propios valores  
y metas.**



**Ser auténtico implica  
ser honesto;  
no aparentar,  
ni fingir; no  
traicionar u ocultar  
los valores y creencias.**



¿QUÉ DICE...?

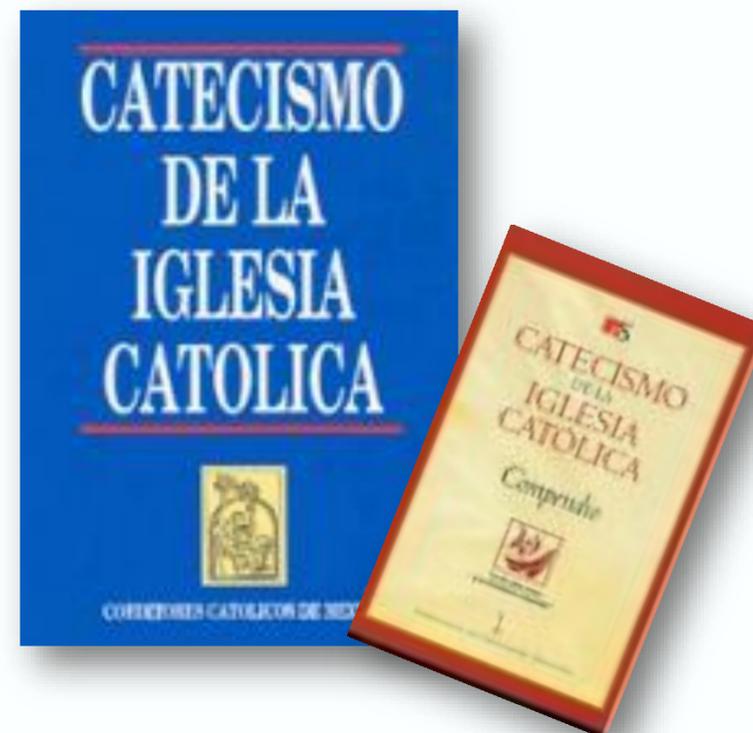
**¡Ven, siervo  
bueno y fiel,  
entra en el  
gozo de tu  
Señor!**

*(Hebreos 4,13)*

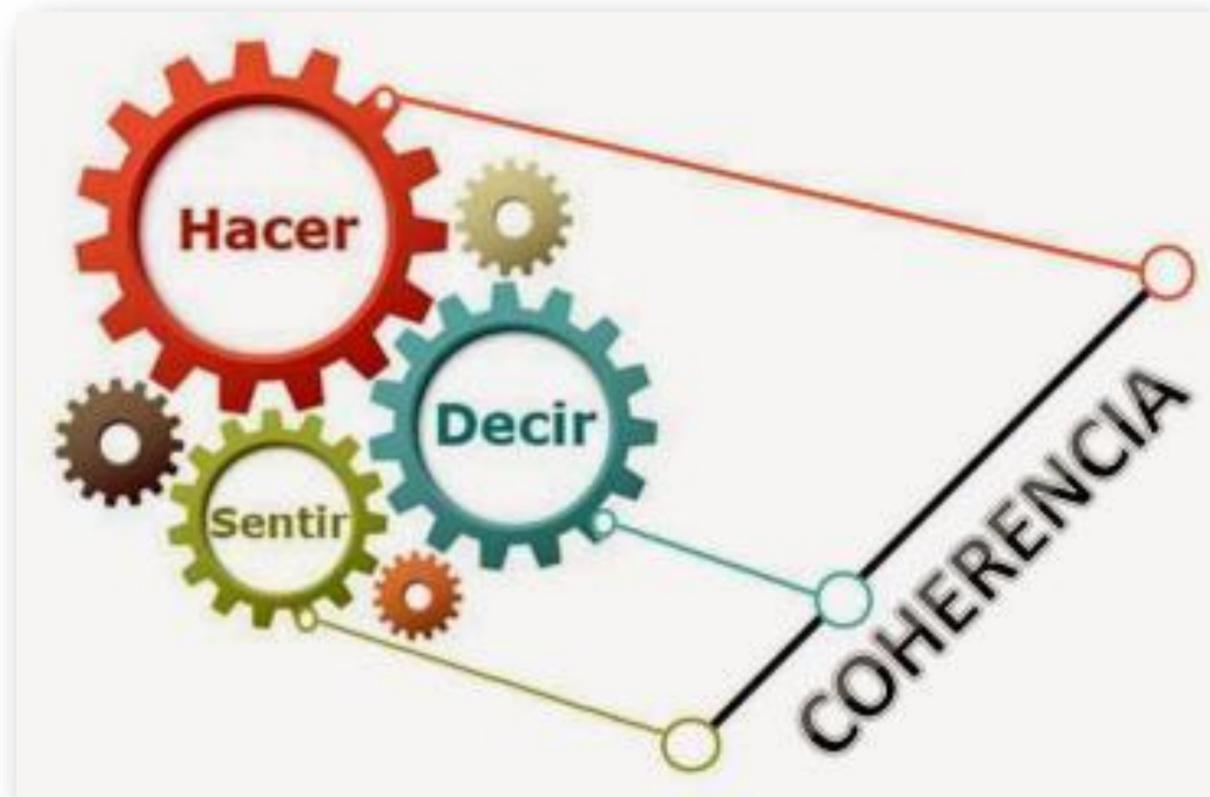


**“Mostrarse veraz  
en los propios actos y  
decir verdades en sus  
palabras, evitando  
la duplicidad, la  
simulación y la  
hipocresía.”**

*(Compendio n. 2468)*



**“Todo cristiano  
auténtico desea que  
Dios llegue a los  
demás. Se dice:  
Soy responsable de  
que las personas de  
mi entorno tengan  
noticia de Dios y  
lleguen al  
conocimiento de la  
verdad» (cf *Youcat* n. 11)**



No te dejes llevar por la opinión que tengan otros de ti, recuerda que cada uno pensará algo diferente. Actúa siempre con sinceridad y habla con franqueza.

## PARA VIVIR LA AUTENTICIDAD...

Ofrece siempre una opinión honesta independiente de lo que los demás piensen o digan.

Comprende y perdona a los demás y a ti mismo, porque la carga de la culpa no permite avanzar.

# 01

Se el mismo siempre,  
independientemente  
de las circunstancias.



# 02

Evita la duplicidad,  
la simulación,  
el dolo y la hipocresía.

## PARA VIVIR LA AUTENTICIDAD

# 03

Comprende y respeta los  
derechos y opiniones de  
los demás.

Se fiel a las promesas  
que haces.

# 04

# 05

No tengas miedo a que  
«me vean como soy».

**SI LA  
VIVES...**

## ***Vivir la autenticidad propicia:***

**El control sobre ti mismo  
ante tus caprichos;  
iniciativa para proponerte  
y alcanzar metas altas.**



**Un carácter estable y sinceridad a toda  
prueba, lo que da coherencia a tu vida.**

**Tu testimonio y apostolado;  
aparta de la apatía, de las quejas  
y atrae a los demás.**



**SI LA  
VIVES...**

**Te da una natural confianza y paz  
al cumplir con los deberes propios  
de su estado de vida.**



**Tu integridad te convierte en una persona  
digna de confianza.**

**Te transforma en un auténtico  
discípulo misionero que mira más allá  
de sus intereses personales.**





Ser auténtico es una actitud para toda tu vida. Te sentirás mejor, serás más resistente porque serás coherente con el sentido de tu vida.

## PORQUE OTROS TE NECESITAN, CEFAS TE INVITA A...

Ser auténtico. Hombre o mujer que sin engaños ni apariencias falsas cumples en todo la voluntad de Dios.

Que tu amor al querer de Dios sea tan fuerte que superes el respeto humano, el miedo al que dirán, la hipocresía y el disimulo en tu comportamiento.

«Nadie puede servir a dos señores» (Mt 6,24).

## ¿QUÉ EVITAR?

- ✓ El orgullo.
- ✓ La culpa.
- ✓ La indiferencia.
- ✓ Los complejos.
- ✓ El miedo.
- ✓ La falta de conocimiento de uno mismo.



**El miedo a lo que digan los demás hace que sea muy complicado superar o minimizar estos obstáculos .**



«Para ser testigos felices del Evangelio es necesario ser auténticos, coherentes. Y esta es otra palabra que quiero deciros: autenticidad.

Jesús reprendía mucho a los hipócritas: hipócritas, los que piensan por debajo, los que tienen —para decirlo claramente— dos caras.



“Anunciad el Evangelio siempre. Y, si fuera necesario, con las palabras. ¿Qué quiere decir esto? Anunciar el Evangelio con la autenticidad de vida, con la coherencia de vida.

Debemos ser coherentes, auténticos. Por este camino hacemos lo que dice san Francisco: predicamos el Evangelio con el ejemplo, después con las palabras. Pero, antes que nada, es en nuestra vida donde los otros deben leer el Evangelio.».

(Papa Francisco 6 de julio de 2013 )



# LA VIRGEN MARÍA ES TESTIMONIO DE AUTENTICIDAD POR EXCELENCIA

**CONVOCA  
Y  
CONTAGIA**



**En María, la Virgen del sí,  
la mujer auténtica y coherente por  
autonomasia, fiel a la palabra dada a Dios  
y a los hombres, podemos encontrar un  
ejemplo maravilloso**

**de autenticidad y un sostén  
seguro en nuestra lucha  
diaria por ser hombres y  
mujeres coherentes,  
auténticos cristianos.**



## Reflexiona...



- ✓ ¿Soy una persona sincera? ¿Frecuentemente hago un examen de conciencia sobre este punto?
- ✓ ¿Qué tanto me importa la opinión de los demás?
- ✓ ¿Me esfuerzo para que lo que hago y lo que digo sea de acuerdo a lo que creo?
- ✓ ¿Siempre busco mi propia conveniencia, aunque para lograrlo tenga que recurrir a las apariencias o a la mentira?
- ✓ ¿Me preocupo por transmitir, con mi testimonio, esta verdad en mi familia y en mi comunidad?
- ✓ ¿Cómo es mi conciencia? ¿Recta, sincera, honrada, equilibrada? ¿O insegura, sin claridad, confusa, deformada?
- ✓ ¿Qué imagen tengo de mí mismo? ¿Soy fiel a las exigencias de mi estado de vida? ¿Cómo cumplo mis obligaciones diarias?

## ORACIÓN...



**Ven Espíritu Santo, llena mi  
alma y mi vida de tus  
dones, en  
especial te pido que me  
hagas auténtico, para que  
siempre sea  
mi vida y en mi contacto  
con los demás, tan  
auténtico como un  
cristal!  
Te necesito, gracias por  
escuchar mi súplica.  
Amén.**



# Comunícate

¡Nos interesa conocer tu experiencia!



[info@cefasmx.org](mailto:info@cefasmx.org)



81- 8368 - 0037



[/CentroEstudiosFamiliaresSociales/](https://www.facebook.com/CentroEstudiosFamiliaresSociales/)



[www.cefasmx.org](http://www.cefasmx.org)





**“Lo nuestro es  
EVANGELIZAR...  
nada más”**



*Este subsidio es para una reflexión personal, en comunidad, en la familia o con algún equipo o grupo.*

*Si se utiliza para una exposición y desea mayor información sobre el contenido, por favor comuníquese.*

- ✓ *El block de notas incluye referencias citas bibliográficas.*
- ✓ *La catequesis y homilías del Papa Francisco, el Catecismo, el YOUCAT, DOCAT y “La vida después de la pandemia”, son las fuentes del contenido. Las imágenes son de la red.*
- ✓ *Actualización: Graciela G. de Madero, Patricia Moser de Madero y Lourdes D. de Clariond.*
- ✓ *Fecha: enero 2021*
- ✓ *Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición en una actividad de formación.*