ARTESANOS DE LA PAZ Y LA ESPERANZA

Regenerar las emociones

ABRIL 2023

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

Un artesano de la paz,
regenera sus emociones

Vivir sin tener un control de las emociones desencadena,
por lo general, reacciones violentas e, incluso, daña al otro,
emocional o físicamente, porque hay una respuesta inconsciente,
posiblemente sin mala intención,
pero que no por eso no daña a los demás.

“Las parábolas nos hacen reflexionar.
¿No somos también nosotros, a veces, un poco como aquellos fariseos? Tal vez miramos a los demás por encima del hombro, pensando que somos mejores que ellos, que tenemos las riendas de nuestra vida, que no necesitamos cada día a Dios, a la Iglesia, a los hermanos,

y olvidamos que solamente en un caso es lícito mirar a otro desde arriba hacia abajo: cuando es necesario ayudarlo a levantarse, el único caso, los demás casos de mirar desde arriba hacia abajo no son lícitos”

(Papa Francisco, 4 diciembre de 2022)

Vivir con miedo y desconfianza, juzgando y criticando a los demás desgasta y daña la comunicación y la unión familiar.
No se trata de evadir sentimientos sino de tener control de nuestras reacciones, encauzarlas para que, aunque sean inconscientes, no agredan a los demás.

¿Cómo?

- ✓ **Controlar la imaginación**. El presente es lo que tenemos, el pasado ya pasó y no sabemos que va traer el día de mañana. El estar dando vueltas con la imaginación a lo que puede pasar provoca agobio, angustia e inestabilidad emocional.

ARTESANOS DE LA PAZ Y LA ESPERANZA

Al hacer bien las cosas que corresponden a cada día, seguramente el mañana será, también, un buen día porque has hecho lo que se tenía que hacer, sin temores ni actitudes infantiles o incomprensivas que causan desacuerdos familiares.

ARTESANOS DE LA Paz Y LA ESPERANZA

¿Cómo?

- ✓ **Evitar temores infundados**: el miedo paraliza, entorpece y deprime; hay que aprender a confiar en Dios y en los demás, viendo el futuro con optimismo, sin agitación.

¿Cómo?

✓ **Conocerte a ti mismo:** como ya se ha recomendado en temas pasados, es fundamental conocernos a nosotros mismos para avanzar en nuestro desarrollo integral.

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

ARTESANOS DE LA PAZ Y LA ESPERANZA

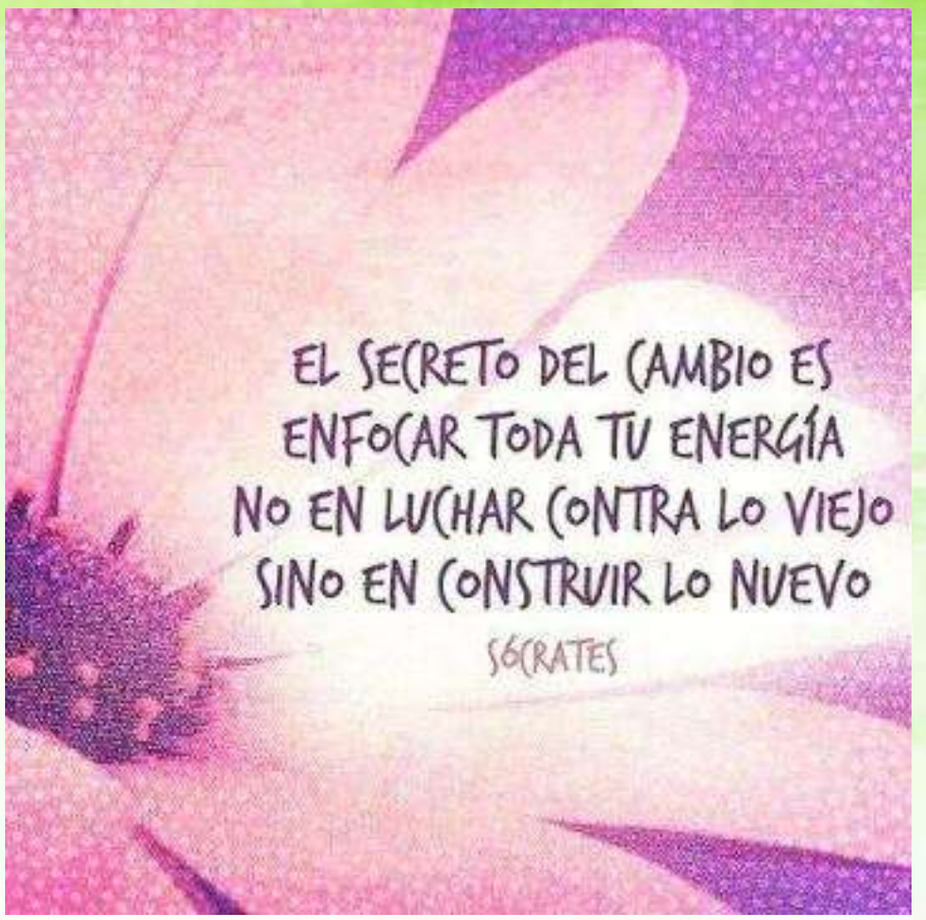
"Conocerse a uno mismo no es difícil, pero es fatigoso: implica un paciente trabajo de excavación interior. Requiere la capacidad de detenerse, de ´apagar el piloto automático´, para **adquirir conciencia sobre nuestra forma de hacer**, sobre los **sentimientos** que nos habitan, sobre los **pensamientos** recurrentes que nos condicionan, y a menudo sin darnos cuenta.

Requiere también distinguir entre las emociones y las facultades espirituales.
´**Siento**´ no es lo mismo que ´**estoy convencido**´;
´**tengo ganas de**´ no es lo mismo que ´**quiero**´.

Así se llega a reconocer que la mirada que tenemos sobre nosotros mismos y sobre la realidad a veces está un poco distorsionada.
¡Darse cuenta de esto es una gracia!”
(Papa Francisco, 5 de octubre de 2022)

Aprender de tus reacciones pasadas, positivas y negativas. Hay una similitud entre lo hecho en el pasado con el presente. Si se reflexiona se puede repetir lo bueno, lo que contribuyó a la unión. También sirve para no repetir lo negativo y desagradable.

Tomar buenas decisiones para que las consecuencias de lo que hoy estás haciendo aporten paz a la familia, tus amistades, vecinos, compañeros de trabajo.
Tus reacciones van a servir para el bien o van a perjudicar a los demás.



Hay que esforzarse por controlar HOY esas emociones para hacer el bien que cosecha un mejor mañana para todos.

Muy probablemente seguirás teniendo algunas de esas reacciones que dañaron, porque toma tiempo conocer las emociones y, sobre todo, regenerarlas al bien, por eso es importante, si quieres realmente transformar algo para el futuro, **empezar HOY a hacer los cambios que quieres.**

Haz el esfuerzo por mirar, con más consciencia, lo que hasta ahora vienes haciendo, basándote en las decisiones que hoy sí puedes tomar. Gran parte del futuro está en tus manos, sin olvidar que siempre tienes la seguridad de contar con la gracia de Dios para hacer el bien, esa es razón de nuestra alegría y esperanza.

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

“Sucede también hoy,
especialmente en los momentos
de **crisis personal y socia**l,
cuando estamos más expuestos a sentimientos de rabia o tenemos miedo por algo que amenaza nuestro futuro, nos volvemos más vulnerables; y, así, **dejándonos llevar por las emociones, nos ponemos en las manos de quien con destreza y astucia sabe manejar esa situación, aprovechando los miedos de la sociedad y prometiéndonos ser el ´salvador´** que resolverá los problemas, mientras en realidad lo que quiere es que su aceptación y su poder aumenten, su imagen, su capacidad de tener las cosas bajo control”.

(Papa Francisco, 4 septiembre de 2022)

ARTESANOS DE LA PAZ Y LA ESPERANZA

Para avanzar, tener claro lo que se quiere alcanzar. Además...

- ✓ Confianza, en Dios y en ti.
- ✓ 1,2,3 del plan de acción, realista.
- ✓ Esfuerzo y compromiso.
- ✓ Corregir no significa fracasar.
- ✓ Lo importante: aprovechar el recorrido, el aprendizaje, con entusiasmo, motivación y esfuerzo.

¡¡¡COMPARTAN SU PROYECTO COMUNITARIO!!!

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

cefas

Comunidades eclesiales de fe y amor

8183680037

5625517212 **(Celular CEFAS)**

Batallón de San Patricio #111 E-5
Valle Oriente, San Pedro Garza
García, NL; C.P. 66269

www.cefasmx.org

CEFAScomunidades

info@cefasmx.org

Este recurso da sugerencias para una reflexión comunitaria, familiar o personal, sin ningún fin de lucro.

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, www.catholic.net, son las fuentes frecuentes del contenido.
- ✓ Las imágenes son de la red.
- ✓ Actualización: Lourdes Domene de Clariond, Alma Soto y Graciela Garza de Madero.
- ✓ Fecha: abril 2023
- ✓ Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición y reflexión comunitaria.