

VIDA Y VIRTUD

**Integridad y
coherencia
para crecer en
el amor.**

INTEGRIDAD y COHERENCIA: fundamento y camino seguro hacia una vida plena.



Estas virtudes mantienen un equilibrio en nuestras relaciones y en nuestras acciones para poder ser instrumentos que **regeneran su vida personal, familiar y social en clave del amor.**



¿Qué son?

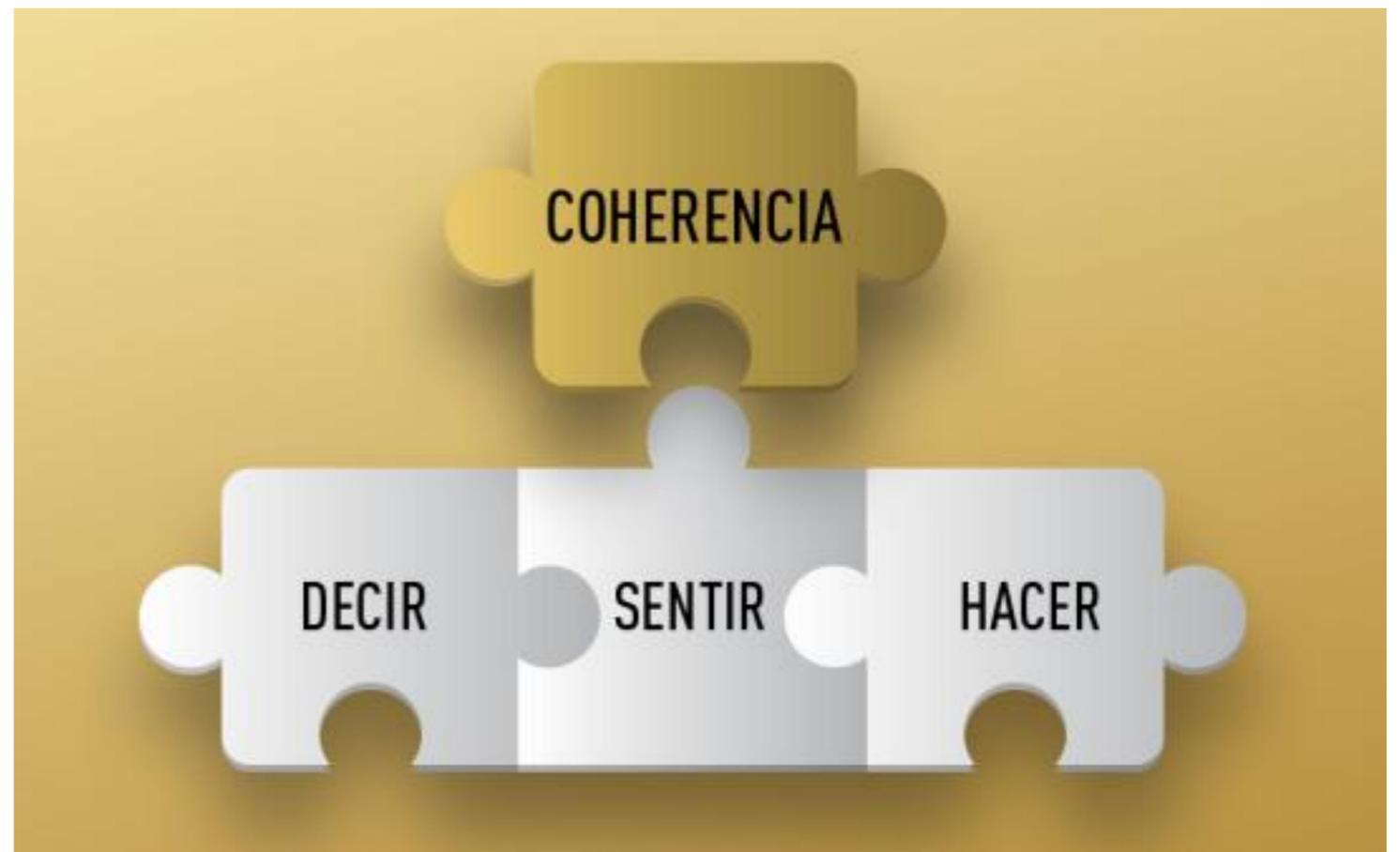


- ✓ Se consideran virtudes porque son disposiciones del carácter que nos llevan a vivir auténticamente nuestra fe, los valores y los principios éticos.



La coherencia

- ✓ Es la capacidad de actuar de manera consistente con lo que se dice o se cree.
- ✓ Es una virtud que nos lleva a ser honestos y a ser fieles a nuestras convicciones, incluso en situaciones difíciles o incómodas.



La integridad



- ✓ Se refiere a la cualidad de ser honesto y justo en nuestras acciones, incluso cuando nadie más nos está observando.
- ✓ Implica ser fiel a nuestros principios éticos y morales, aun cuando esto puede causarnos problemas.



¿Por qué son valores esenciales para regenerarse en el amor?

Porque son una base sólida para nuestras decisiones y acciones familiares para construir relaciones amorosas.

Además, podemos transmitir valores importantes a nuestros hijos y otros miembros de la familia.



¿Para qué?



- ✓ Estas virtudes son fundamentales para construir relaciones sólidas, ser **personas confiables y respetables**, para ser **artesanos de la paz** en la propia familia.



¿Qué dice la Sagrada Escritura?

"Y conocerán la verdad,
y la verdad los hará
libres"
(Juan 8,32)



“Porque no hay árbol bueno que produzca fruto malo, ni árbol malo que produzca fruto bueno”
(Lucas 6,43).



El Papa Francisco



La santidad implica vivir de manera coherente con la fe que profesamos y con los valores del Evangelio.

"La coherencia exige vivir la vida de acuerdo con los valores, pensamientos y palabras que profesamos"
(*Laudato si*, n. 201).



El Papa Francisco



Además, “la integridad es la virtud que nos lleva a ser coherentes, a no dividirnos ni separarnos, sino a ser uno mismo en cualquier situación” (Discurso 2015). “La integridad es un camino que se recorre con la ayuda del Espíritu Santo y que requiere humildad, perseverancia, renuncia y penitencia” (Cuaresma 2021).



Ojo, cuidado con estas actitudes:



- ✓ Las mentiras y la deshonestidad.
- ✓ La falta de compromiso.
- ✓ La hipocresía: decir una cosa y hacer otra.
- ✓ La arrogancia en lugar de reconocer errores.
- ✓ Los malos hábitos y la falta de disciplina..
- ✓ La falta de autenticidad, por el que dirán o por buscar beneficios personales.



Para vivir está virtud:



- ✓ Buscas y vives la verdad, la humildad y el compromiso con Dios en tu vida espiritual, personal y familiar.
- ✓ Pides la ayuda de Dios para vivir con coherencia reconociendo limitaciones y fortalezas.



¿Cómo se relaciona con la vida familiar?



- ✓ Cuando somos honestos y justos con nuestra familia, podemos tener una relación y comunicación amorosa con todos. Además, podemos transmitir y enseñar con **nuestro testimonio** estos valores.



Consejos para vivir con integridad y coherencia en la vida familiar:

- ✓ Establecer límites claros y comunicarlos con claridad.
- ✓ Ser honestos y justos en todas las situaciones, incluso cuando las decisiones pueden ser difíciles o incómodas.
- ✓ Ser fieles a nuestros valores, incluso cuando las presiones externas sean muy fuertes.



Consejos para vivir con integridad y coherencia en la vida familiar:



- ✓ **Amor y conexión.** Estar presentes y conectados con actividades creativas a vida, intereses y problemas familiares.
- ✓ **Proponer metas claras.** Saber lo que se quiere lograr motiva el esfuerzo además de dar satisfacción y propiciar la unión.
- ✓ **Testimonio de una auténtica espiritualidad.** Motivar el hacer la conexión con algo más grande que nosotros mismos.



¿Qué pasa cuando la vives?

- ✓ La **coherencia** nos ayuda a ser más confiables, a generar confianza en los demás y ganarnos su respeto.
- ✓ La **integridad** nos lleva a ser honestos con nosotros mismos y a reconocer nuestras limitaciones y errores.



¿Qué te recomienda CEFAS?



- ✓ Es importante reflexionar el Evangelio, dialogar y compartir experiencias en la comunidad.



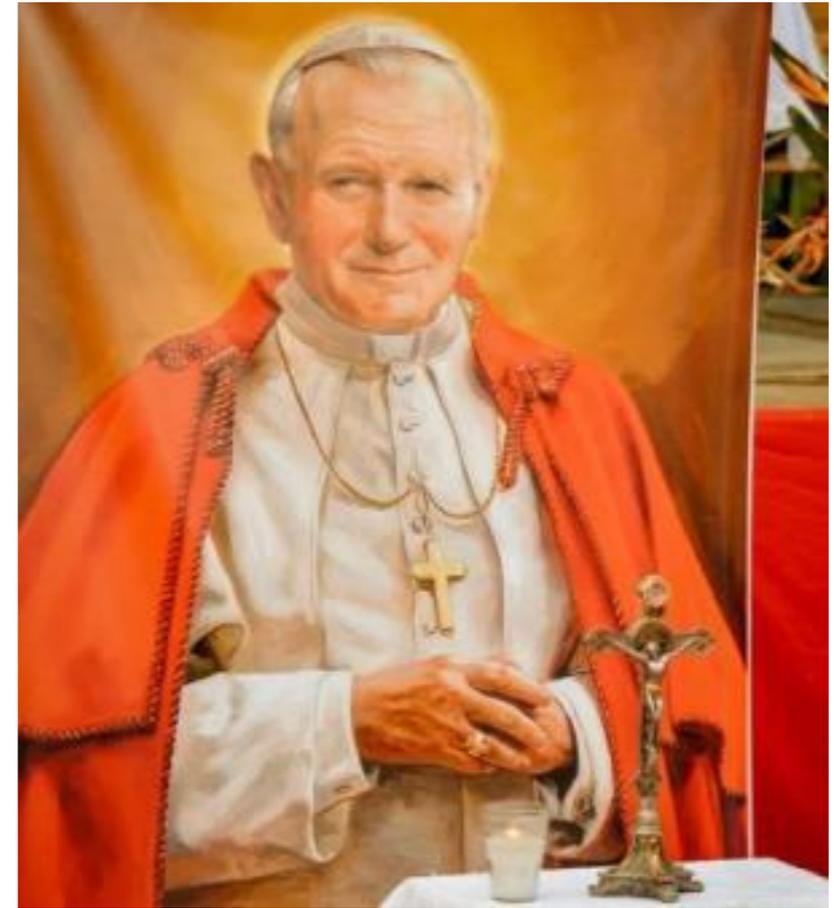
- ✓ Realizar actividades comunitarias que promuevan los valores.
- ✓ Cultivar la oración personal y en la familia.
- ✓ Ser un ejemplo vivo de estas virtudes para inspirar a los demás.



Modelo de integridad y coherencia.



Juan Pablo II, se caracterizó por su compromiso con la verdad, la justicia y la promoción de la dignidad humana, especialmente en la defensa de los derechos humanos y la paz mundial.



Vivió su vida con una coherencia y una integridad ejemplares. Ni las amenazas, críticas, agresiones, la salud física o la vejez lo alejaron de su misión. Su vida y su obra estuvieron siempre guiadas por su fe católica y su amor a Dios y al prójimo.



Porque siempre se puede mejorar

1. ¿Estoy siendo coherente entre lo que digo y lo que hago?
2. ¿Estoy actuando con honestidad y sinceridad en todas mis relaciones personales y familiares?
3. ¿Estoy comprometido con los valores y principios que profeso y los vivo en mi día a día?
4. ¿Estoy dispuesto a reconocer y corregir mis errores, y a pedir perdón cuando sea necesario?
5. ¿Estoy dispuesto a tomar decisiones difíciles y a hacer sacrificios por lo que es justo y correcto?
6. ¿Estoy viviendo mi vida con integridad, manteniendo mi palabra y cumpliendo mis compromisos?
7. ¿Estoy dispuesto a renunciar a mis propios intereses y deseos para servir a los demás y hacer el bien?



Una oración



Espíritu Santo, ilumíname y dame la fortaleza para vivir con coherencia e integridad: "Señor, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para distinguir unas de otras".

(San Agustín)

Amén.



cefas
Comunidades
eclesiales
de fe y amor

+52 8183 680037

WhatsApp CEFAS / +52 56255 17212

Batallón de San Patricio # 111 E-5 Valle Oriente

info@cefasmx.org

www.cefasmx.org

CEFAScomunidades