

## SER UNO MISMO: Estar presente y actuar para crear un entorno fraterno y equitativo.

Ideas clave para  
enero 2024

Un excelente propósito para iniciar el año: ser uno mismo para crear un mejor entorno en tu vida personal, familiar y comunitaria en el 2024.



### ¿QUÉ ES SER UNO MISMO?

Ser auténtico al aceptar tanto las fortalezas como las debilidades. Vivir de acuerdo a unos valores y principios personales.



### ¿PARA QUÉ?

Para tener una mejor calidad de vida, alineada con tus valores y creencias, lo que conduce a una mayor satisfacción y felicidad personal. Facilita la formación de relaciones más profundas y significativas, ya que las personas se conectan con quien verdaderamente se es, no con lo que se aparenta ser.



### ¿CÓMO?

**AUTOCONOCIMIENTO:** comprender quién eres realmente, tus valores, creencias, pasiones, fortalezas y áreas de mejora. Aceptar tus peculiaridades para buscar eliminar los obstáculos.

**AUTENTICIDAD:** actuar de manera coherente con tus valores y creencias, sin pretender ser alguien que no eres. Ser honesto contigo mismo y con los demás, mostrar tu verdadero yo.

**ATENCIÓN:** estar y vivir el presente en lugar de preocuparse por el pasado o el futuro. Apreciar las experiencias diarias para conectarte con las personas y situaciones a tu alrededor.

**ACERCAMIENTO:** fomentar la comunicación de pensamientos y emociones para, juntos, vivir los desafíos y las oportunidades, con empatía y comprensión para crear entorno fraterno.

**AUTONOMÍA:** tomar decisiones conscientes y alineadas con tus valores personales. No depender de la validación externa, buscar el equilibrio entre la colaboración y la autonomía personal.

**APRECIACIÓN:** descubrir el valor de lo que TIENES, no en lo que crees que te falta. Enfocar tus metas en lo que realmente importa y cultiva la gratitud.

**“Un instrumento muy valioso para conocerse a sí mismo es hacer cada día el EXAMEN DE CONCIENCIA. Ver lo que pasó por mi corazón ese día. Esta buena costumbre consiste en releer con calma todo lo que vivimos durante la jornada, reconociendo lo que nos seduce y engaña, y distinguiéndolo de aquello que es realmente importante y bueno para nosotros. Ese paciente trabajo interior nos ayuda a integrar todas las dimensiones de nuestra vida y a vivir con autenticidad en la presencia de Dios” (Papa Francisco, 5/10/2022)**



REFLEXIONEN EN COMUNIDAD Y ¡COMPARTAN SU EXPERIENCIA EN EL WHATSAPP CEFAS!

Caminemos juntos para descubrir el 1, 2, 3. Las 5 As, son el inicio, ahora busquemos el siguiente paso para construir un entorno fraterno y equitativo en el 2024.

Para hacer el bien con alegría y facilidad, es clave mejorar constantemente. La fe en Dios y la práctica de virtudes nos orientan. Con la ayuda divina, desarrollamos actitudes firmes y controlamos pasiones desordenadas para contribuir más y mejor al bien.



### ¿QUÉ ES LA JUSTICIA?

La constante y firme voluntad de dar a Dios y al prójimo lo que les es debido. ES UNA DE LAS VIRTUDES CARDINALES. Implica dar un trato equitativo e imparcial a los demás, respetar los derechos de cada individuo, además de prevenir los abusos y corregir las injusticias.



### ¿Qué tiene que ver con mi vida?

No hay amor ni misericordia sin justicia. Tener hambre y sed de justicia es tener convicción de cumplir la voluntad de Dios en los deberes de estado y en todos los acontecimientos de la vida. Además, el compromiso de la evangelización incluye instaurar la cultura de la justicia y la caridad.



### Para vivir esta virtud:

- ✓ Reconocer la igualdad de dignidad que tienen todas las personas, sin importar edad ni condición.
- ✓ Respetar los derechos y juzgar por el ser, no por el tener o la utilidad que alguien o algo pueda tener.
- ✓ Esfuerzo permanente, no sólo por evitar hacer mal a otros, sino por hacer el bien.
- ✓ Cumplir todas las responsabilidades con quienes te rodean, según tu estado de vida.
- ✓ Renunciar a lo superfluo, vivir con austeridad, sacrificar el tiempo libre para ayudar a la evangelización o defender la dignidad de la persona y el derecho a la vida desde la concepción.

El compartir el tesoro de nuestra fe,  
es el mayor acto de justicia, lo mejor que podemos hacer por los demás!

## ACERCAMIENTO PARA ACOGER, ACOMPAÑAR E INTEGRAR

## MISIÓN



Para acoger, acompañar o integrar a las personas es necesario aproximarse o relacionarse. Sugerencias:

- Empatía, escucha y metas claras.
- Cercanía, disponibilidad, adaptación y flexibilidad.
- Celebrar logros, progresos y la diversidad.
- Fomentar la participación en actividades comunitarias.
- Retroalimentación constructiva para cuidar el bienestar.



### Prevenir conflictos mediante el DIÁLOGO:

- Mantén la calma, evita ofensas.
- Establece límites claros.
- Fomenta el respeto, la empatía.
- Enfatiza el comunicar y el resolver.
- Dedicar tiempo de calidad y promueve la conciencia emocional.



### Promueve lo VERDE y sostenible:

- Planta árboles nativos.
- No tires las semillas.
- Embellece con plantas comestibles.
- Intercambia plantas.
- Haz tu propio abono.
- Crea espacios verdes.

