COMUNIDADES EN CAMINO iJuntos avanzamos más!





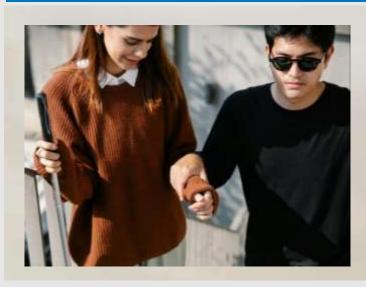


VIRTUD

JULIO 2024

¿QUÉ ES LA EMPATÍA?

La capacidad de ponerse en el lugar de los demás para buscar comprender lo que sucede en su interior, para percibir el dolor ajeno.



- ✓ Saber descubrir lo que hay de positivo en cada persona.
- ✓ Darte el tiempo para acercarte a los demás, aunque esto implique el posponer algunos de tus intereses.
- ✓ Buscas ayudar al otro a discernir cuál es la voluntad de Dios en su vida.

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

Una conexión auténtica y constructiva con los demás





¿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.

La empatía facilita la comunicación efectiva, fortalece las relaciones interpersonales y promueve un sentido de comunidad y colaboración.

Permite resolver conflictos de manera constructiva, ya que ayuda a reconocer las necesidades y preocupaciones de todos.







¿QUÉ TIENE QUE VER CON MI VIDA?



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



La empatía se construye sobre la conciencia de uno mismo. Saber que los demás y nosotros mismos somos únicos e

irrepetibles.





REFLEXIÓN SOBRE LA EMPATÍA

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?

En la empatía existe una relación entre el sufrimiento ajeno, comprenderlo, compartirlo y la acción intentando aliviarlo, ¿son éstos tus sentimientos?





CÓMO VIVIR ESTA VIRTUD

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



- Enfocarse en destacar y apoyar las fortalezas y logros de los demás.
- Inspirar un ambiente de aliento y motivación, fomentando un sentido de confianza y autoestima.
- Talleres prácticos para enseñar habilidades para comunicarse empáticamente; la escucha activa y la validación de sentimientos.
- Actividades en grupo que requieran colaboración y entendimiento mutuo, fortaleciendo la habilidad de ponerse en el lugar del otro.





QUE PASA CUANDO VIVES ESTA VIRTUD EN TU DÍA A DÍA:

Implica seguir el camino correcto para tomar decisiones sabiamente y en sintonía con Dios.

- Con empatía puedes controlar mejor tus emociones para conectar con los demás.
- Relaciones más sólidas y significativas basadas en la confianza y el respeto mutuo.
- Se fomenta un clima de colaboración y apoyo dentro de comunidades y grupos sociales.
- Se promueve un ambiente emocionalmente saludable donde las personas se sienten comprendidas y valoradas.

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







ENEMIGO AL ASECHO

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



La vanagloria, la discriminación, la indiferencia, la ansiedad, la intolerancia, la prepotencia.



Centrarse exclusivamente en las propias preocupaciones dificulta la capacidad de entender las necesidades de los demás.



Distraerse fácilmente o no prestar atención suficiente puede impedir una conexión empática genuina..



Juzgar rápidamente a otros basándose en suposiciones limita la capacidad de ver más allá de las apariencias.





RECAPITULANDO



La empatía, enriquece la vida y puede ser un catalizador para un cambio positivo a nivel colectivo, promoviendo la inclusión y la aceptación.



En un mundo diverso y complejo, la empatía se presenta como una herramienta poderosa y transformadora.

Al practicarla de manera consciente y constante, no solo mejoramos nuestras relaciones personales y sociales, sino que también contribuimos a construir un entorno más comprensivo y compasivo.





UN DESAFÍO



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 todos.

Comprométete a perseverar en el servicio y la caridad en tu comunidad CEFAS.

¡Compartan en el chat sus sugerencias e imágenes!

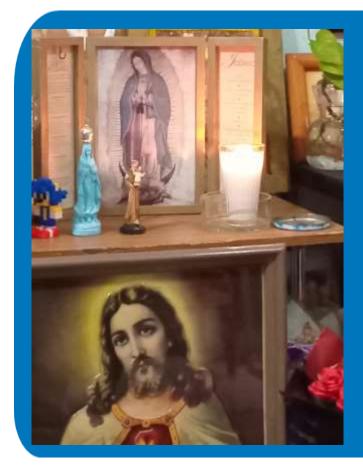






UNA ORACIÓN





«Señor vuelve mi corazón al prójimo. Que pueda amarlos como tú me amas— firme, clemente, siempre misericordioso, con paciencia, viendo mi alegría en la suya. Ayúdame a amar al prójimo como tu hijo amado, eternamente. Dios amoroso, Vuelve mi vida al prójimo, que pueda vivir en solidaridad con ellos, y por lo tanto contigo, para siempre».





SIGAMOS AVANZANDO JUNTOS



La clave:

empáticos para transmitir a otros el amor que Cristo nos tiene.



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. (Papa Francisco 1/11/2015)





COMUNÍCATE!

Será un gusto acompañarte en tu misión.





+52 8183 680037



WhatsApp CEFAS / 56255 17212



Batallón de San Patricio # 111 E-5 Valle Oriente, San Pedro Garza García, N.L. México, C.P. 66260



www.cefasmx.org



info@cefasmx.org

CEFAS/comunidades





