

COMUNIDADES EN CAMINO

*¡Juntos avanzamos más!*



Construye puentes  
y supera barreras.



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... conmovedor.

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).

- 1** Demostrar interés y empatía mediante gestos como el contacto visual y el lenguaje corporal receptivo.
- 2** Enfocarse en destacar y apoyar las fortalezas y logros de los demás.
- 3** Inspirar un ambiente de aliento y motivación, fomentando un sentido de confianza y autoestima.
- 4** Talleres prácticos para enseñar habilidades para comunicarse empáticamente; la escucha activa y la validación de sentimientos.
- 5** 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.

- 1 **Con empatía puedes controlar mejor tus emociones para conectar con los demás.**
- 2 **Relaciones más sólidas y significativas basadas en la confianza y el respeto mutuo.**
- 3 **Se fomenta un clima de colaboración y apoyo dentro de comunidades y grupos sociales.**
- 4 **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



**¡ CUIDADO !**

«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](http://www.cefasmx.org)

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



CEFAS/comunidades