

Lunes, 9 de noviembre

ESCUCHA ACTIVA: COMPRENDER AL OTRO

En el nombre del Padre y del Hijo.....

Escuchar activamente nos permite mejorar nuestras relaciones humanas con aquellos de quienes nos rodeamos. Pero no sólo con nuestro entorno debemos practicar la escucha activa... sino también con Dios, con el que, a través de este ejercicio, obtendremos un fruto infinito.

PALABRA DE DIOS: Mateo 13, 18

«El hombre que escucha la Palabra y la comprende produce fruto...».

LECTURA y REFLEXIÓN

¿Conectas de manera auténtica con la otra persona?

¿La escuchas de forma atenta intentando ponerte en su lugar?

¿Cómo te has sentido cuando has sido escuchado y comprendido sin ser juzgado?

Todos estos aspectos están relacionados con la empatía. Conocerlos mejorará la calidad de nuestras relaciones con los demás.

Pero... ¿qué es la empatía? Etimológicamente significa “sentir dentro”. Se trata de la capacidad de percibir, sintonizar, conectar y comprender las emociones y sentimientos de otras personas. Es decir, saber ponerse en la piel del otro. Difícil, ¿verdad?

La auténtica empatía requiere principalmente capacidad de escucha. Y en este punto, deberíamos cuestionarnos cómo es nuestra manera de escuchar a los demás. ¿Ponemos toda nuestra atención? ¿Interrumpimos al que está hablando? ¿Nos anticipamos y le juzgamos? ¿O tal vez estamos pensando en la respuesta que le vamos a dar?

Sin embargo, cuando escuchamos con empatía, cambiamos nuestra percepción y creamos un espacio libre de interrupciones y juicios. Nuestra mente está serena. Somos capaces de observar y colocarnos silenciosamente y respetuosamente al lado del otro, dejando que sea Él quien marque el ritmo. No nos anticipamos. No juzgamos ni le damos consejos si no nos los pide. Además, estamos pendientes de sus gestos, de su expresión facial, de su vibración y sus palabras.

En definitiva, la escucha empática permitirá, sin duda, mejorar nuestra forma de relacionarnos y conectar con los demás, propiciando una mayor comprensión y respeto. Porque cuando nos sentimos escuchados, nos sentimos también más respetados y esto, aparte de hacernos sentir bien, mejora nuestra relación con los demás.

Cuando te pido que me escuches...

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a aconsejarme o sermonearme, no estás haciendo lo que te he pedido.

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme por qué yo no debería sentirme así, no estás respetando mis sentimientos.

Cuando te pido que me escuches y tú piensas que debes hacer algo para resolver mi problema, estás decepcionando mis esperanzas.

Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a hablarme de ti mismo y de tus vivencias no estás atento a ni a mí ni a mi realidad.

¡ESCÚCHAME! Todo lo que te pido es que me escuches, no quiero que me hables ni que tomes molestias por mí. Escúchame, sólo eso (...)

VÍDEO: Victor Küppers: Por qué es tan importante aprender a escuchar

https://www.youtube.com/watch?v=LtMQDPAnauE&list=LLVcz5RYNH0L_L1r4qTU9bTQ&index=706

ORACIÓN DE LA ESCUCHA

Señor, enséñame el arte de escuchar.

Armoniza a toda mi persona para prestar atención.

Empápame de silencio para acoger los gritos de cada joven.

Regálame sosiego interior para contener su agitación y sus padecimientos.

Dame el cuidado, la paciencia y el respeto necesarios para que los que vengan a mí, se sientan escuchados.

Haz que como Don Bosco, aprenda a escuchar con toda mi persona: que escuche con todo mi cuerpo, con los ojos, con mi sonrisa, con las manos, con el alma...

Que no enjuicie, aconseje, interprete, dirija a los jóvenes, sino que, simplemente los escuche.

Que mis reflejos y palabras no sean más que el fruto de otra escucha:

la de tu voz que me habla en mi interior,

la de tu amor, del que solamente soy un signo

y un portador, para quien escucho.

Amén.

María Auxiliadora de los cristianos.....

Martes, 10 de noviembre

ASERTIVIDAD: SABER DECIR LO QUE PIENSO Y CÓMO ME SIENTO

En el nombre del Padre y del Hijo....

PALABRA DE DIOS: Marcos 15,1-5

«Apenas amanecido, el Consejo en pleno, sumos sacerdotes, senadores y letrados se pusieron a deliberar. Ataron a Jesús, lo condujeron y se lo entregaron a Pilato. Pilato lo interrogó: “¿Eres tú el rey de los judíos?” Contestó: “Tú lo dices”. Los sumos sacerdotes lo acusaban de muchas cosas. Pilato lo interrogó de nuevo: “¿No respondes nada? Mira de cuántas cosas te acusan”. Pero Jesús no le contestó, con gran admiración de Pilato».

LECTURA y REFLEXIÓN

Te has preguntado, ¿por qué existen personas que no dicen nada y sin embargo lo logran todo? ¿Qué es aquello que poseen, que comunica un mensaje tan claro aun sin hablar? Existen personas que desde el silencio transmiten seguridad, entendimiento, paz, convicción, aceptación y respeto. Esa es la energía asertiva, esa seguridad interna de quién soy, de lo que quiero, de mi valor intrínseco y ese profundo respeto por la libertad propia y ajena.

Jesús estaba seguro de quién era y lo que valía, y no necesitaba siquiera defenderse para demostrarlo. Os he compartido que la asertividad es la capacidad de expresarte y defender tus derechos y lo que quieres sin agredir ni intimidar; también es esa característica que te permite ser tú misma al expresarte. Sin embargo, ese es solo un aspecto externo; estudiando el tema me he dado cuenta de que la asertividad es más que nada un estado interno, y la comunicación asertiva y la conducta asertiva son su reflejo de ese estado.

Jesús no se veía a sí mismo como víctima, ni entendía que carecía de opciones; él decidió estar allí y decidió no juzgar aun cuando no le gustaba, aceptó las circunstancias y tomó la decisión de cómo responder. Ahí está la clave: fue una decisión no una imposición. A pesar de estar frente a Pilatos, no lo juzgaba, se mantuvo sereno y firme, y transmitió tal seguridad, claridad y amor, que inquietó y descontroló a Pilatos.

El concepto de asertividad hace referencia a la capacidad de comunicar a las personas que nos rodean nuestros sentimientos y necesidades pero evitando herir y ofender a los demás. Sin embargo, para saber aún más en profundidad qué es la asertividad, necesitamos hacer una correcta definición según la psicología.

Hay quien considera que la asertividad y habilidades sociales son términos sinónimos. Pero es importante tener en cuenta que la asertividad es solo una parte de las habilidades sociales, aquella que reúne las conductas y pensamientos que nos permiten defender los derechos de cada uno sin agredir ni ser agredido.

VÍDEO: Escena de la película La vida es bella

<https://www.youtube.com/watch?v=gXzZ4PFmill>

ORACIÓN

Padre Nuestro...

María Auxiliadora de los cristianos.....

Miércoles, 11 de noviembre

REFLEXIÓN, NO PRECIPITARSE AL TOMAR UNA DECISIÓN

En el nombre del Padre y del Hijo....

PALABRA DE DIOS: Mateo 26, 36

«Entonces Jesús fue con ellos a un lugar llamado Getsemaní y dijo a sus discípulos: “Sentaos aquí mientras yo voy allá a orar».

LECTURA

Reflexionar nos ayuda a conocer, nos identifica como seres inquietos, capaces de aprender... La reflexión nos ayuda también a poner claridad en aquellos aspectos de nuestra vida que pueden parecer confusos, y puede ayudar a clarificar contradicciones o conflictos internos que nos angustian y nos provocan ansiedad o temor.

Así Jesús se fue a rezar antes de caer preso ante los soldados romanos. Estaba inquieto, y Dios le aporta calma. Estaba confuso, tenía contradicciones y conflictos internos: “*aparta de*

“mí este cáliz”, “hágase tu voluntad y no la mía”. En nuestra vida, al igual que en la de Jesús, reflexionar es fundamental para tomar una decisión.

Aquí, podemos encontrar unas claves para ayudarnos a reflexionar:

- Dedicar al menos 10 minutos al día a pensar en ti, en clarificar algunas de tus necesidades
- Da valor a tus sentimientos.
- Da valor al tiempo que te has comprometido a “estar contigo”, intenta acomodarte en un lugar tranquilo para ti, con un ambiente confortable; si te ayuda, puedes poner algo de música relajante.
- Siente el aquí y el ahora... no dejes que tus preocupaciones pasadas o futuras perturben este momento de cuidado que estás disfrutando.
- Y lo más importante: **TRABAJA TU INTERIORIDAD**, óyete y oye a Jesús en ti.

*****Aquí podríamos aprovechar para ofrecer a nuestros alumnos un ejercicio de interioridad. No están acostumbrados al silencio, a escuchar,... guíalos en este momento: necesitan oír tu voz, no ver un vídeo o una imagen.**

ORACIÓN

Señor y Dios nuestro, nos presentamos a ti, fuente de todo ser.

Tú has dicho a los humanos:

"Yo soy tu Dios. No tendrás ningún otro dios aparte de mí. A nadie más honrarás sólo a mí, tu Dios".

Gracias por este mensaje maravilloso.

Ayúdanos a reconocerte a ti cada vez más, para llenar nuestros corazones de la bondad y bendición que ya existe en la tierra, y así nosotros te escuchemos decir a ti, Todopoderoso:

“Humanos, deténganse. Hagan las paces.

Entre vosotros ninguno es más importante que el otro.

Recordad que yo soy Dios de todos,

de sur a norte, de oeste a este, en los mares y en todas partes.

Yo soy el único Dios, y por medio de Cristo Jesús ahora soy vuestro Padre”. Amén.

María Auxiliadora de los cristianos.....

Jueves, 12 de noviembre

TOLERANCIA: ENTENDER QUE NO TODOS PENSAMOS IGUAL

En el nombre del Padre y del Hijo....

PALABRA DE DIOS: Mateo 5, 43-47

«Habéis oído que se dijo: Amarás a tu prójimo y odiarás a tu enemigo. Pues yo os digo: Amad a vuestros enemigos, rezad por los que os persiguen. Así seréis hijos de vuestro Padre del cielo, que hace salir su sol sobre malos y buenos y hace llover sobre justos e injustos. Si amáis sólo a los que os aman, ¿qué premio merecéis? También hacen lo mismo los recaudadores. Si saludáis sólo a vuestros hermanos, ¿qué hacéis de extraordinario? También hacen lo mismo los paganos».

LECTURA

Cuando volvía de compras un día de la semana pasada, pasé por el lado de unas personas que iban conversando, y me llamó profundamente la atención su diálogo, sobre todo el siguiente dicho de uno de ellos: *«El otro día el autobús iba al máximo de capacidad. Era de esas veces en las cuáles no queda otra opción que mirar a la cara a quien va a tu lado. No puedes no verlo jsi está encima de ti!»*

...*«No queda otra opción»*... Las palabras de esta persona resonaban con cierta aversión y temor sobre su destinatario; mientras seguían caminando tan campante por la transitada avenida. En mí resonaban a rechazo...

Me duele la falta de aceptación. Me mantiene en tensión la poca tolerancia que tenemos a los demás; la falta de amabilidad; esa parálisis a la hora de descolocarnos de nuestro propio confort y, confortarnos al compartir nuestro tiempo, vida y espacio con los demás.

Resulta imposible hoy –al parecer– perderse en las miradas de otros. Rehuimos tantas veces; tantas palabras que se dicen y tienen que hacer un esfuerzo para llegar al otro. Y a veces, hace falta solo un gesto, esa mirada que siempre estamos soslayando.

Al terminar ese día me preguntaba: *«¿Por qué temer a que otros(as) descubran el mundo que hay tras mis ojos?»*

Aún me da vueltas este asunto de las miradas, pues creo que es una actitud que hoy más que nunca engendra una enorme esperanza. La sorpresa es grande, cuando en este juego de ver al otro a los ojos, encuentro en aquellos espejos nutridos de luz, mi imagen, mi vida... ¡Soy yo en el otro, y el otro en mí!

Una cierta nota de nostalgia se instala en el corazón, al recordar la conversación de aquellas personas en la calle, y tantas otras soledades que se instalan a nuestro alrededor por no mirarnos, por no encontrarnos.

Jesús insistía siempre a sus discípulos, *«mirad mis manos y mis pies, soy Yo mismo»* (Lc 24, 39). La invitación es a sentirse vivo(a), al encontrarse con la vida del otro. Las miradas cómplices y cercanas con las gentes que nos rodean, serán el medio para creer en esa promesa de un Dios que nos dice:

«Yo estaré con vosotros siempre, hasta el fin del mundo» (Mt 20, 28). Así, la mirada de tantas mujeres y hombres en nuestro día a día se convierte en una mirada que nos regala libertad, dignidad, amor... Reflejo de un Dios que nos resucita en las miradas.

VÍDEO: Canción de Pau Donés, Eso que tú me das.

<https://www.youtube.com/watch?v=hE6CsyWv8Zs>

ORACIÓN

Señor Dios, te agradecemos la sabiduría que nos transmite tu ejemplo de amor universal. Danos el coraje de abrir el corazón y el espíritu a nuestro prójimo sin mirar su raza, su color o su religión, pues sabemos que toda la humanidad es hija tuya. Concédenos la gracia de superar las barreras de la indiferencia, de los prejuicios y del odio, para construir la civilización de tu amor.

Amén.

María Auxiliadora de los cristianos.....

Viernes, 13 de noviembre

EMPATÍA: PONERSE EN EL LUGAR DEL OTRO

En el nombre del Padre y del Hijo....

PALABRA DE DIOS: Lucas 10, 33-34

«Un samaritano que iba de camino llegó a donde estaba, lo vio y se compadeció. Le echó aceite y vino en las heridas y se las vendó. Después, montándose en su cabalgadura, lo condujo a una posada y lo cuidó».

REFLEXIÓN

El Papa Francisco dedicó una Audiencia General más a la misericordia, esta vez desde el punto de vista de la parábola del Buen Samaritano.

"No lo olvidemos jamás: ante el sufrimiento de tanta gente agotada por el hambre, por la violencia y la injusticia, no podemos permanecer como espectadores. ¡Ignorar el sufrimiento del hombre, ¿qué cosa significa? Significa ignorar a Dios!", explicó.

Dios tiene compasión de nosotros. ¿Qué quiere decir? Sufre con nosotros, nuestros sufrimientos, Él lo siente. Compasión: *"compartir con"*. El verbo indica que las vísceras se mueven y tiemblan a la vista del mal del hombre.

Y en los gestos y en las acciones del buen samaritano reconocemos el actuar misericordioso de Dios en toda la historia de la salvación. Es la misma compasión con la cual el Señor viene a encontrar a cada uno de nosotros: Él no nos ignora, conoce nuestros dolores, sabe cuánta necesidad tenemos de ayuda y consolación. Está cerca y no nos abandona jamás.

Pero podemos, cada uno de nosotros, hacernos la pregunta y responder en el corazón: *"¿Yo lo creo? ¿Yo creo que el Señor tiene compasión de mí, así como soy, pecador, con tantos problemas y tantas cosas?"*. Pensar en esto y la respuesta es: *"¡Sí!"*.

Pero, cada uno debe mirar en el corazón si tiene fe en esta compasión de Dios, de Dios bueno que se acerca, nos cura, nos acaricia. Y si nosotros lo rechazamos, Él espera: ¡es paciente! Siempre junto a nosotros.

El samaritano se comporta con verdadera misericordia: vendar las heridas de aquel hombre, lo lleva a un albergue, lo cuida personalmente, provee a su asistencia. Todo esto nos enseña que la compasión, el amor, no es un sentimiento vago, sino significa cuidar al otro hasta pagar personalmente. Significa comprometerse cumpliendo todos los pasos necesarios para *"acercarse"* al otro hasta identificarse con él: *«amarás a tu prójimo como a ti mismo»*. Este es el mandamiento del Señor.

Concluida la parábola, Jesús dirige la pregunta del doctor de la Ley y le pide: *«¿Cuál de los tres te parece que se portó como prójimo del hombre asaltado por los ladrones?»* (v. 36). La respuesta es finalmente inequívoca: *«El que tuvo compasión de él»* (v. 37). Al inicio de la parábola para el sacerdote y el levita el prójimo era el moribundo; al final el prójimo es el samaritano que ha hecho cercano. Jesús cambia la perspectiva: no clasificar a los demás para ver quién es el prójimo y quién no lo es. Tú puedes hacerte prójimo de quien se encuentra en la necesidad, y lo serás si en tu corazón tienes compasión, es decir, tienes esa capacidad de sufrir con el otro.

¡Esta parábola es un estupendo regalo para todos nosotros, y también un compromiso! A cada uno de nosotros Jesús repite lo que le dijo al doctor de la Ley: *«Ve, y procede tú de la misma manera»* (v. 37). Estamos todos llamados a recorrer el mismo camino del buen samaritano, que es la figura de Cristo: Jesús se inclinó sobre nosotros, se ha hecho nuestro siervo, y así nos ha salvado, para que también nosotros podamos amarnos como Él nos ha amado, del mismo modo.

“Quien no padece con el hermano que sufre, aunque sea diferente de él por religión, idioma o cultura, debe interrogarse sobre su propia humanidad”. Es cuanto escribe el Papa en su cuenta oficial de Twitter, @Pontifex.

Francisco nos llama a la empatía, lo que nos conduce a reflexionar acerca de las numerosas veces en que el Santo Padre ha expresado conceptos relacionados con la integración.

*******Y hoy más que nunca empatía es CUIDARSE, LAVARSE LAS MANOS Y LLEVAR CORRECTAMENTE LA MASCARILLA, porque depende de todos. Empezábamos la semana definiendo empatía, si recordáis; pues bien, sentir dentro del otro, escuchar el corazón del otro, ir todos a una.**

VIDEO: Mirar al Prójimo con Compasión y Empatía - Papa Francisco (minuto 9.40 al 11.50)

<https://www.youtube.com/watch?v=maZPFQcPRlo>

Oración:

Ave María...

María Auxiliadora de los cristianos.....