

## Sesión 7ª

### LA EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES EN CATEQUESIS

Si la inteligencia intelectual se refiere a la capacidad de adquirir y utilizar conocimientos de forma correcta, la inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer y expresar los sentimientos propios y de los demás. La **inteligencia espiritual** tiene un concepto un poco más difuso y amplio porque se centra en objetivos orientados a trascender lo material, a ir más allá y hacer posible que nuestra vida adquiera sentido. Es la inteligencia que nos hace lograr aquello que **queremos ser**, la que nos aporta los **valores** que nos llevan a la felicidad plena, que es el fin último de nuestra fe.

Sin embargo, cuando pensamos en una persona espiritual, imaginamos a alguien alejado de la sociedad; una monja en su monasterio o una abuelita que va mucho a misa. Si esta es nuestra referencia cuando intentamos enseñar en catequesis lo que es ser una persona espiritual, estamos confundiendo lo espiritual con la religiosidad, porque creemos que para ser espirituales primero hay que ser muy religiosos.

Nos olvidamos que una de las condiciones que nos hacen ser verdaderamente humanos es la trascendencia y que esta no solo se manifiesta a través de un credo o una religión, sino, que forma parte fundamental de nuestro ser. Se es espiritual en la vida cotidiana, en un abrazo, en el silencio, cuando damos las gracias; cuando estamos de fiesta, en el trabajo o con los compañeros de estudio o los problemas de familia, se es espiritual simplemente cuando se **es humano que mira todo con y desde la FE.**

Nos hemos convertido en cristianos con respuestas automáticas, algunas veces ni siquiera sabemos qué decimos y optamos por seguir con “lo de siempre” para evitar complicarnos la vida y SENTIR la llamada de Dios con la pregunta ¿A quién enviaré? ¿Quién irá por mí? (Is 6, 8)



**JESÚS DE NAZARET** es un gran conocedor de los sentimientos y máximo ejemplo de persona sentimental e inteligente en el campo emocional y así lo podemos ver en un sinfín de momentos en los Evangelios. Un Jesús atento a los

demás, empático y cercano.

*“Tened los mismos sentimientos que tuvo Cristo Jesús, quien, siendo por naturaleza Dios, no consideró el ser igual a Dios como algo a qué aferrarse. Por el contrario, se rebajó voluntariamente, tomando la naturaleza de siervo y haciéndose semejante a los seres humanos”*

(Flp 2, 5-7)

Algunos ejemplos de cómo Jesús verdadero hombre tuvo sentimientos y empatía.

- Jesús replica a su madre: “¿Por qué me buscabais? ¿No sabéis que debo ocuparme de las cosas de mi Padre?” (Lc 2,49).
- “Cansado del camino, Jesús se sentó al borde del pozo de Sicar” (Jn 4,6).
- “Jesús miró con ira” a los de la sinagoga porque criticaban que sanara en sábado (Mc 3,5).
- Jesús se alegra: “Te bendigo Padre, porque has escondido estas cosas a los sabios y se las has revelado a los sencillos” (Lc 10,21).
- Ante la respuesta del centurión, Jesús se admira: “Os aseguro que en Israel no he encontrado tanta fe como en este hombre” (Lc 7,9).
- Jesús se compadece ante la madre viuda que va a enterrar a su hijo único (Lc 7,11).
- Jesús llora ante Jerusalén: “Jerusalén, Jerusalén que matas a los profetas y apedreas a los mensajeros que Dios te envía. ¡Cuántas veces quise reunir a tus hijos como la gallina reúne a sus pollitos bajo sus alas, pero no quisisteis! (Mt 23,37-38).
- También llora ante la tumba de Lázaro.
- Jesús se lamenta “¿Tanto tiempo hace que estoy con vosotros y todavía no me conoces?” (Jn 14,9).
- Jesús expresa su angustia ante la muerte: “Padre, si quieres, líbrame de esta copa amarga, pero no se haga mi voluntad, sino la tuya” (Lc 22, 42).
- También expresa Jesús su soledad: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?” (Mt 27,45).

## **EMPATÍA Y CATEQUESIS**

### **La empatía, la llave de la bondad y la compasión.**

Porque todo es cuestión de **VALORES**

**¿Que son los valores?** Los valores son principios que permite orientar el comportamiento en función de nuestra realización como personas.

Proporcionan una pauta para formular metas y propósitos, personales o colectivos. Reflejan intereses, sentimientos y convicciones más importantes. Los valores se refieren a necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones, con una importancia independiente de las circunstancias. Por ejemplo, aunque seamos injustos la justicia sigue teniendo valor. Lo mismo ocurre con el bienestar o la felicidad.



### ¿Cuáles son los valores más importantes para ti?

Empatizar debe ayudarnos a establecer claramente una relación con el interlocutor, pero no nos olvidamos de nuestra posición, incluso la protegemos, nos ponemos en los zapatos del otro, pero sabemos que esos zapatos no son nuestros. Simpatizar es olvidarse de uno y vivir como hace el otro, es cambiar nuestro yo por su yo, siendo elemento básico de muchos trastornos y problemas para nuestras vidas.

En la **empatía cristiana** el motor para la comprensión es el amor. Y este, entendido no como un sentimiento, pues como tal no existe. Si fuese un sentimiento, sería muy errático, antojadizo, circunstancial, deferente, y esto es lo que caracteriza “el amor del mundo”

### ¿SOY EMPÁTICO?

Con su vida, Jesús nos enseña a ver a los demás de un modo distinto, compartiendo sus afectos, acompañándolos en ilusiones y desencantos. Aprendemos de Él a interesarnos por el estado interior de quienes nos rodean, y con la ayuda de la gracia superamos progresivamente los defectos que lo impiden, como la distracción, la impulsividad o la frialdad. No hay excusa para ser cercanos y “prójimos”. La experiencia de encuentro personal con el Señor nos ayudará a moldear nuestra de relacionarnos y vivir con los demás.

Tener empatía es sentir lo que otros sienten.  
 Es oír atentamente los clamores del mundo.  
 Es ponerse frente al toro, aunque no sea nuestra la corrida.  
 Es permitirse sufrir cuando otro sufre o reírse feliz cuando ríe.  
 Es enternecerse con la ternura y temer con los temores.

Mójate con las lágrimas de los humanos.  
 Deja de hablar y aprende a escucharlos.  
 Así aprenderás de sus idiomas.  
 Y podrás creer desde sus credos.  
 Desecha de una vez tanto egoísmo.  
 Deja que tu corazón retumbe con un eco más universal.  
 Extiende, sólo extiende tus fronteras.  
 Y descubrirás muchos secretos.

Todos buscan un oído amable que escuche sin prejuicios.  
 Un amigo respetuoso y compasivo que no tema a las penas.  
 La empatía es la estrategia de los grandes sanadores.  
 Sin empatía no hay compasión.  
 Sin compasión no hay sanación.  
 Toda persona guarda un gran tesoro en la parte hundida de su barco.  
 Entra en esa zona prohibida y corta las cadenas.  
 Reduce las distancias.

*Renny Yagosesky*

## LA ESCUCHA para EMPATIZAR

No hace falta ser sordo para no poder tener una verdadera conversación con los demás. ¿Puede ser que nadie nos ha enseñado a escuchar? ¿Puede ser que escuchar sea mucho más difícil que hablar? «Escuchar» o solamente oír. Para oír basta con no estar sordo. Para **escuchar** hacen falta muchas cosas: tener el corazón atento; abrirnos para recibir al que, a través de sus palabras, entra en mí; ponerme en la misma longitud de onda que el que estamos conversando... En definitiva, olvidarnos por un momento de nosotros mismos y de nuestros propios pensamientos para preocuparnos por la persona y los pensamientos del otro. Si escuchamos desde y con el corazón verdaderamente empatizaremos con el otro.

*“La inteligencia del corazón”, que implica escuchar desde el amor encarnado en Jesús y al modo que él se acercaba a las personas para sanarlas desde dentro, con respeto a su propio proceso, saliendo de nosotros-as mismas-os y dejando que sea la voluntad de Dios sobre la persona a la que queremos acompañar la que vaya marcando las pautas a seguir.*

(BERMEJO J. C)

Nos hace falta tener muy poco egoísmo y mucha caridad para escuchar bien. Reconocer que alguien tiene cosas que enseñarnos, también los niños, adolescentes y jóvenes.

Nos refugiamos en nuestros propios pensamientos, en nuestras propias palabras y en nuestros propios «ruidos», porque estos pueden oírse sin necesidad de **amar**. Y es que no podemos mantener un verdadero diálogo con otra persona sin amarla, sin salir de nosotros mismos. «Oír es barato, escuchar costoso. Para oír basta el tímpano, para escuchar el corazón». Aprendamos a escuchar con el corazón. No nos encerremos en nuestro propio mundo y permitamos que de nuestro interior broten las palabras y los sonidos de nuestra interioridad.



Tenemos que crear un ambiente de **confianza** para que el adolescente se abra, las herramientas que se deben utilizar son la **empatía** y la actitud de **escucha activa** y libre de juicios. Si compartimos con ellos cómo nos sentimos en situaciones parecidas a las suyas y hablamos de nuestras vivencias y experiencias, demostraremos **cercanía** y **afecto**, conseguiremos la complicidad adecuada para que puedan escuchar sin reservas.

### ¿Cómo ando de escucha activa?

- ¿Encuentro el significado real de lo que escucho e intento entender tanto las palabras como las emociones que hay detrás?
- ¿Respondo a los sentimientos, no al texto? A menudo, el mensaje real es la emoción y no las palabras que conforman el mensaje. En estos casos olvídate del texto y responde a la emoción.
- ¿Hago algo más que escuchar? Gran parte de la comunicación es no verbal, así que estate atento.

## HABILIDADES SOCIALES CRISTIANAS

Las habilidades sociales que **queremos** son las que nos aportan los **valores** que nos llevan a la felicidad plena, que es el fin último de nuestra fe, son las que nos hacen SER y darnos.

Sin embargo, cuando pensamos en una persona espiritual, imaginamos a alguien alejado de la sociedad; una monja en su monasterio o una abuelita que va mucho a misa. Si esta es nuestra referencia cuando intentamos enseñar en catequesis lo que es ser una persona espiritual, estamos confundiendo lo espiritual con la religiosidad, porque creemos que para ser espirituales primero hay que ser muy religiosos.

Nos olvidamos que una de las condiciones que nos hacen ser verdaderamente humanos es la trascendencia y que esta no solo se manifiesta a través de un credo o una religión, sino, que forma parte fundamental de nuestro ser. Se es espiritual en la vida cotidiana, en un abrazo, en el silencio, cuando damos las gracias; cuando estamos de fiesta, en el trabajo o con los compañeros de estudio o los problemas de familia, se es espiritual simplemente cuando se **es humano que mira todo con y desde la FE.**



Nuestra fe tiene una dimensión y proyección social porque nuestra la fe tiene que ver con la educación, los derechos humanos, la paz, la justicia, la ecología, etc. Por eso, una de las tareas más importantes de la catequesis es, precisamente, la transformación, a la luz del Evangelio, del mundo, de nuestro mundo. Es hacer posible el Reino de Dios en nuestra realidad. A través de este cometido, la acción catequizadora ayudará a las personas a formar cristianamente su conciencia social y a estar capacitados para tener una presencia evangélica (crítica, liberadora y transformadora) en la vida pública,

Formar cristianos comprometidos con la misión que Jesús nos pide hoy, llevar la Buena Nueva a los pobres y a liberar a los oprimidos. Es, por lo tanto, **servir** a los más necesitados, de luchar por la **justicia** y la **paz**, de fomentar una actitud **crítica** que estimule la búsqueda del **bien común**, de ser **responsables** y **solidarios** en la construcción de una sociedad que sintonice con los valores del

Evangelio y, en definitiva, de trabajar por los demás y por la sociedad para que surja aquí y ahora el Reino de Dios.

## ALGUNAS HABILIDADES PARA PRÁCTICAR EN CATEQUESIS

### Agradecimiento/perdón

Debemos aprender a dar unas gracias sinceras de esas que broten de lo profundo del corazón, que son capaces de transformar cualquier ambiente en un lugar acogedor y cálido. ¿Cómo? Expresando con nuestro agradecimiento lo que sentimos, demostrando que somos sinceros, generosos y valientes.

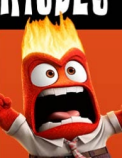
- ¿Soy a gradecido? ¿Sé dar y recibir un “gracias”?
- ¿Por qué tengo que dar gracias HOY?

Saber perdonar y ser perdonado. Lo que nos proporciona el perdón es tan grande que es capaz de liberarnos de muchísimas emociones tóxicas que nos vuelven amargados y rencorosos, nos entristecen y hacen aprensivos. Cuando sabemos perdonar, también a nosotros mismos, somos libres y felices.

- ¿Qué es para ti el perdón? Defínelo con detalle
- ¿Sabes perdonar? ¿Perdonas y aceptas el perdón? ¿Eres de los que no olvidan?
- ¿Cómo te sientes cuando te perdonan? ¿Y cuándo perdonas?

### Generosidad/Servicio

Las personas generosas potencian actitudes que generan y orientan su vida desde lo importante y fundamental. En la catequesis tenemos que suscitar actitudes que sean fundamentales para crear buenos hábitos en nuestras relaciones con los demás, porque para tener buena inteligencia emocional hay que tratar a los demás como a nosotros mismos, mucho más, amarlos como a uno mismo.

| NUESTRAS EMOCIONES Y LAS VIRTUDES                                                    |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                     |                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
|   |       |        |  |  |
| <b>ALEGRÍA</b>                                                                       | <b>TRISTEZA</b>                                                                          | <b>TEMOR</b>                                                                              | <b>DISGUSTO</b>                                                                     | <b>FURIA</b>                                                                         |
| Un estado de ánimo que saca lo mejor de nosotros, una disposición del corazón.       | Una clase de dolor emocional provocado por un decaimiento espiritual.                    | Una emoción ante un peligro real o aparente. Nace del rechazo a una amenaza.              | Un estado de contrariedad ante algo que nos disgusta o causa fastidio.              | Una emoción expresada por medio de la irritabilidad o el resentimiento.              |
| Ante la alegría...                                                                   | Ante la tristeza...                                                                      | Ante el temor...                                                                          | Ante el disgusto...                                                                 | Ante la furia...                                                                     |
| <b>Gozo:</b><br>La profunda alegría del corazón de quien decide seguir a Dios.       | <b>Esperanza:</b><br>Es la confianza y la certeza en la Providencia. Es esperar en Dios. | <b>Fortaleza:</b><br>Es firmeza en las dificultades y constancia en la búsqueda del bien. | <b>Prudencia:</b><br>Nos lleva a actuar de forma justa y adecuada.                  | <b>Paciencia:</b><br>Nos lleva a soportar los contratiempos y buscar el bien.        |
| QUE NOS AYUDAN A LIDIAR CON ELLAS                                                    |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                     |                                                                                      |
|  |                                                                                          |                                                                                           |                                                                                     |                                                                                      |

- ¿Cómo tratar a los demás con respeto, si no hemos aprendido, si solamente es teoría y no lo llevamos a la vida?
- ¿Qué podemos hacer en catequesis para potenciar la generosidad y el servicio?

Delegación de Catequesis de  
Tenerife  
Diócesis Nivariense

