

---

Matutina para JÃ³venes, Jueves 8 de Julio de 2021

## DescripciÃ³n



[Escuchar Matutina](#)

## La amplitud de la compasiÃ³n

â??El hombre contestÃ³: â??El que mostrÃ³ compasiÃ³n. Entonces JesÃºs le dijo:

---

## ¿Así es, ahora ve y haz lo mismo? (Luc. 10:37, NTV).

La licenciada Carolina Klos me compartió un capítulo que escribí acerca de la compasión, con hallazgos y conceptos recopilados de varios artículos e investigaciones. Junto a la Lic. Viviana Lemos han dedicado parte de su trabajo como psicólogas al estudio de este tema y, como profesionales adventistas, brindan una plataforma académica que explica más detalladamente muchas de las conductas que tuvo Jesús y el efecto de ellas en las personas.

La compasión ha sido estudiada por diferentes culturas en los diferentes períodos históricos, para promoverla en la vida diaria. Se la considera un principio central.

A partir de 2002, con la psicología positiva, comenzaron a hacerse más estudios académicos sobre ella. A diferencia de la empatía y la simpatía, la compasión se experimenta ante situaciones donde se identifica dolor o sufrimiento.

**Tiene cuatro aspectos centrales: notar el sufrimiento o malestar de la otra persona, preocuparse por el otro, sentir una conexión afectiva o sentimientos de calidez por el otro y dar una respuesta de alivio a dicho malestar.**

Cuando una persona además es autocompasiva; es decir, compasiva consigo misma, puede atender mejor sus necesidades personales y estar más disponible para ayudar a otros.

Actualmente, ambas licenciadas están trabajando para promover la compasión en los adolescentes. Entre algunas actividades para lograrlo, hay un "diario virtual de gratitud", donde se identifican motivos de gratitud y se registran por medio de una aplicación o alarma; un "GPS interno", que ayuda en la construcción de un "mapa" para identificar los recorridos internos al experimentar ciertas emociones; y un ejercicio grupal para identificar una necesidad específica que genere ideas y propuestas para responder a esa necesidad.

Es interesante notar que Jesús, que fue el ser más compasivo de todos, no descuidaba sus necesidades personales y mantenía una íntima conexión con su Padre para nutrirse y poder ayudar así a los demás.

**Hoy somos llamados a hacer lo mismo. ¿De qué manera puedes poner en práctica alguna de estas actividades mencionadas para ser más compasivo hoy y en esta semana? Según tu personalidad y actividades diarias, seguramente habrá alguna que se aplique mejor a ti. ¡Descúbrela y practícala!**