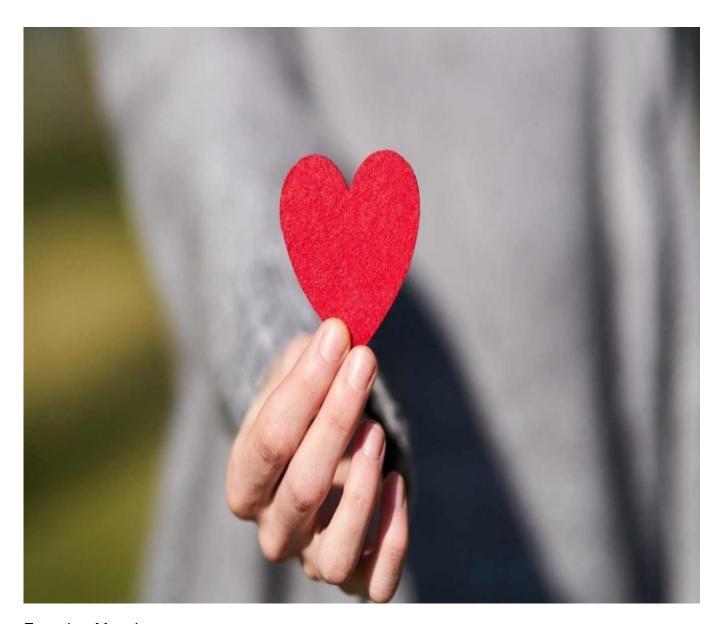


## Matutina para JÃ3venes, Jueves 8 de Julio de 2021

## DescripciÃ<sup>3</sup>n



**Escuchar Matutina** 

## La amplitud de la compasión

â??El hombre contestó: â??El que mostró compasión. Entonces Jesús le dijo:



## â??Asà es, ahora ve y haz lo mismoâ?• (Luc. 10:37, NTV).

La licenciada Carolina Klos me compartió un capÃtulo que escribió acerca de la compasión, con hallazgos y conceptos recopilados de varios artÃculos 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 Jesðs y el efecto de ellas en las personas.

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

A partir de 2002, con la psicologÃa positiva, comenzaron a hacerse más estudios académicos sobre ella. A diferencia de la empatÃa y la simpatÃa, 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 â??diario virtual de gratitudâ?•, donde se identifican motivos de gratitud y se registran por medio de una aplicación o alarma; un â??GPS internoâ?•, que ayuda en la construcción de un â??mapaâ?• para identificar los recorridos internos al experimentar ciertas emociones; y un ejercicio grupal para identificar una necesidad especÃfica 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 mantenÃa una Ãntima conexión con su Padre para nutrirse y poder ayudar asà 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? SegÃon tu personalidad y actividades diarias, seguramente habrá alguna que se aplique mejor a ti. ¡DescÃobrela y practÃcala!