



El Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) de la Clínica, propone reflexionar haciéndonos responsables de lo propio y de lo ajeno en lo que podamos aportar. Se hará alusión a la responsabilidad afectiva entendida como una práctica continua que enriquece nuestras vidas y nuestras relaciones. A través de ella, aprendemos no solo a conectarnos de manera más profunda y significativa con los demás sino también a construir un mundo más empático y comprensivo. La figura de Jesús se presenta como un ejemplo para guiar nuestros pasos y dar respuesta a la responsabilidad de cuidarnos y de cuidar con amor incondicional y ser "lámparas" que iluminan nuestro entorno.

www.nuestraseñoradelapaz.es

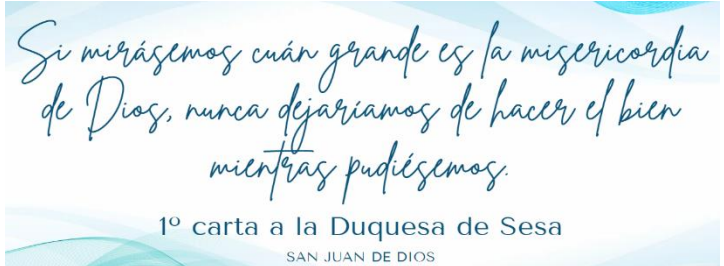
RESPONSABILIDAD.

Que nadie nos haga creer que somos muy exigentes por pedir responsabilidad afectiva. "No es el estrés el que nos hace caer, sino la forma en que respondemos a los eventos estresantes." (Wayde Goodall)

¿Qué es la responsabilidad afectiva? Es el arte de manejar con cuidado nuestras emociones y las de quienes nos rodean. Ser conscientes de lo que sentimos y por qué lo sentimos, y también de cómo nuestras palabras, acciones y decisiones impactan a los demás. Significaría tener en cuenta el mundo de la otra persona aun sabiendo que ese mundo es diferente al tuyo. Algunos pilares de la responsabilidad afectiva:

1. **Autoconocimiento.** Es esencial para entender nuestras propias emociones, reacciones y necesidades. Solo al conocernos podemos comunicar efectivamente lo que sentimos y necesitamos, así como comprender y respetar las necesidades de los demás. Nos permite identificar patrones en nuestras reacciones emocionales y comportamientos.
2. **Comunicación asertiva.** Es la capacidad de expresar nuestros pensamientos y sentimientos de forma clara y directa. Nos permite establecer límites saludables y evitar malentendidos, promoviendo relaciones basadas en la honestidad y el respeto. No se trata solo de hablar, sino también de saber escuchar y recibir el feedback de manera constructiva. Es fundamental para negociar en situaciones de conflicto, buscando soluciones que satisfagan a todas las partes involucradas.
3. **Empatía.** La empatía nos permite ponernos en lugar del otro, hasta cierto punto, comprendiendo sus sentimientos y perspectivas. Es fundamental para desarrollar la sensibilidad necesaria para interactuar de manera respetuosa y compasiva. Abarca tanto la capacidad de sentir con el otro como la habilidad de imaginar cómo nuestras acciones afectan a los demás.
4. **Respeto por los límites.** Reconocer y respetar los límites, tanto propios como ajenos, es esencial para mantener relaciones saludables y equilibradas. Incluye entender y aceptar que cada persona tiene su propio espacio, tiempo y capacidad emocional.
5. **Gestión emocional.** La habilidad para manejar nuestras emociones de manera saludable es clave para no actuar impulsivamente, lo que podría dañar nuestras relaciones. Implica reconocer nuestras emociones, entender sus orígenes y encontrar formas constructivas de expresarlas.
6. **Responsabilidad personal.** Asumir la responsabilidad por nuestras emociones y acciones es fundamental. Nos aleja de la tendencia a culpar a los demás por cómo nos sentimos, llevándonos hacia una postura de mayor control y madurez emocional.

Al comprometernos con responsabilidad, ponemos al máximo nuestras capacidades para sacar adelante la tarea encomendada. Teniendo en cuenta que conocemos las condiciones que estamos aceptando y las obligaciones que éstas nos conllevan. Podremos cambiar la competitividad individualista por la cooperación competente; el consumismo por el uso racional de los recursos; el espíritu egocéntrico por el espíritu de concordia. En la sociedad actual y, desde el compromiso y la ética de la responsabilidad, debemos exigir que el derecho produzca leyes, sentencias y procedimientos justos para encarnar la Hospitalidad al máximo. Y de esta manera no apagaremos la **lámpara de la esperanza** que nos hace más humanos.



QUE NO SE APAGUEN LAS LÁMPARAS

Cuando hablamos de responsabilidad tratando de explicar su significado, lo primero que hemos de tener en cuenta, es que la responsabilidad se la considera un valor humano. Podemos decir que una persona es responsable, cuando tiene la virtud de tomar libremente decisiones, de manera consciente y además asumir las consecuencias que tengan las citadas decisiones, respondiendo de ellas ante quien corresponda.



El Papa nos recuerda que: “La sociedad tiene una necesidad vital de personas que sean presencias responsables. Sin personas no hay sociedad, sino una agrupación aleatoria de seres que no saben por qué están juntos” afirma. De lo contrario, manifiesta en su mensaje el Papa, lo único que quedaría sería “el egoísmo del cálculo y el interés propio, que hace que la gente sea indiferente a todo y a todos. Además, las idolatrías del poder y del dinero prefieren tratar con individuos en lugar de con personas, es decir, con un "yo" centrado en sus propias necesidades y derechos subjetivos en lugar de un "yo" abierto a los demás, que se esfuerza por formar el "nosotros" de la fraternidad y la amistad social”.

Vivimos en una sociedad compleja, donde cuesta ver valores y principios básicos, que ayudan a las personas en su crecimiento personal en lo que entendemos como humanismo cristiano. Pero esto no tiene que ser óbice para bajar la guardia, y mucho menos renunciar a ser **lámparas que iluminan nuestro entorno**. El apóstol Pablo en la primera epístola a Timoteo (5,8) escribió “Si alguien no tiene cuidado de los suyos, principalmente de sus familiares, ha renegado de su fe y es peor que un infiel”. Para animarnos como cristianos, extraigo algunas reflexiones del papa Francisco de su homilía el día de San Pedro. “Refiriéndose a San José decía “el custodio”, custodio de María, de Jesús y ahora de la Iglesia, José es custodio porque sabe escuchar a Dios, se deja guiar por su voluntad, y precisamente por eso es más sensible aun a las personas que se le han confiado, sabe cómo leer con realismo los acontecimientos, está atento a lo que le rodea y sabe tomar las decisiones más sensatas. En él vemos como se corresponde a la llamada de Dios, con responsabilidad, con prontitud; pero vemos también cuál es el centro de la vocación cristiana: Cristo.

Guardemos a Cristo en nuestra vida, para guardar a los demás. Guardemos también a la creación, obra de Dios. La vocación de custodiar no solo nos atañe a nosotros, los cristianos, sino que tiene una dimensión que antecede y que es simplemente humana, corresponde a todos. Es custodiar toda la creación, la belleza de la creación. Es tener respeto por todas las criaturas de Dios y por el entorno en el que vivimos. Es una responsabilidad que nos afecta a todos. Cuando el hombre falla en esta responsabilidad, cuando no nos preocupamos por la creación y por los hermanos, entonces gana terreno la destrucción y el corazón se queda árido. Para custodiar también tenemos que cuidar de nosotros mismos. Recordemos que el odio, la envidia, la soberbia, ensucian la vida. Por ello debemos vigilar nuestros sentimientos, nuestro corazón. Porque ahí es donde salen las intenciones buenas y malas: las que construyen y destruyen”. En este mes de agosto celebramos la gran fiesta de la Asunción de la Virgen María, nadie como ella para elegirla como faro y guía en el camino que nos conduce al Cielo. Pidámosle que llene nuestro corazón de su humildad, su ternura y amor a los demás.

PARA PENSAR

“Cuando nuestra salud emocional está en mal estado, también lo está nuestro nivel de autoestima. Tenemos que reducir la velocidad y lidiar con lo que nos preocupa para que podamos disfrutar de la simple alegría de ser felices y estar en paz con nosotros mismos”

(Jess C. Scott).

**Lámpara es tu Palabra para
mis pasos (Ain Karem)**

