



# VIDEO 7

---

ALEGRÁNDONOS POR ELLA:  
NUESTRA DISPOSICIÓN DE CORAZÓN



Hay tres disposiciones  
esenciales del corazón  
cuando hablamos con una  
mujer en crisis: la oración,  
la serenidad y el deleite.

# RESUMEN DEL VIDEO

En el séptimo video, “Alegrándonos por ella: nuestra disposición de corazón”, se invita a los participantes a explorar las tres disposiciones esenciales del corazón necesarias al hablar con una mujer en crisis: oración, serenidad y deleite. Es esencial arraigarnos en la oración y dejarnos conmover por la bondad de la mujer que tenemos ante nosotros. Esto nos permite verla como una hija amada de Dios, con sueños y destino propios, no como un proyecto, un obstáculo o una discusión a ganar. Cuando una mujer es capaz de verse a sí misma como un regalo, bella y buena, es capaz de avanzar con esperanza y recibir la vida de su hijo como un regalo.

# ORACIÓN INICIAL

*Santísima Trinidad, te alabamos y te damos gracias por amarnos a cada uno de nosotros hacia la vida. Te pedimos la gracia de recibir nuevamente el regalo de nuestra propia vida, para que podamos vivir profundamente nuestra verdadera identidad como tus amados hijos e hijas. Oramos para que cada persona pueda saberse elegida y amada, deseada desde el principio de los tiempos y sostenida en existencia en cada momento por tu amor. Padre, te pedimos que nos llenes de tu luz y nos renueves con tu paz. Espíritu Santo, te pedimos la valentía de pronunciar tu Palabra de vida; que nuestras acciones, palabras y pensamientos sirvan para sostener y proteger la dignidad y el valor de cada persona, y que nuestras vidas den testimonio radiante de la verdad de tu amor. Te lo pedimos por Jesucristo, nuestro Señor.*

*Amén.*

---

# INTRODUCCIÓN

Estás invitado a compartir algo que sea significativo para ti. Compartir una experiencia de importancia es profundamente humanizador y fomenta la formación de confianza entre los individuales. Estas conexiones son la base para construir una comunidad.

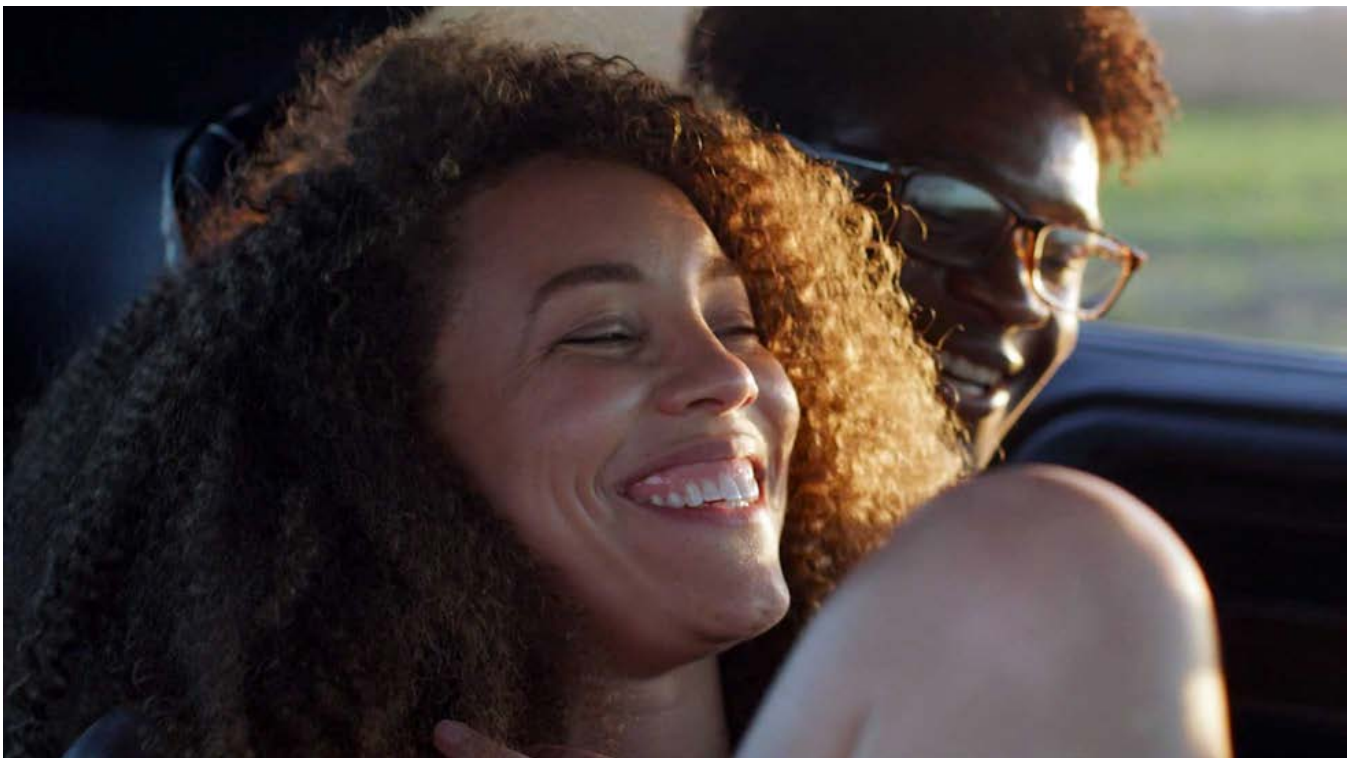
## PREGUNTA INTRODUCTORIA

Describe un momento en el que te sentiste festejado y que alguien más se deleitaba contigo.

---

### VIDEO #7

## ALEGRÁNDONOS POR ELLA: NUESTRA DISPOSICIÓN DE CORAZÓN



## NOTAS

[illegible]

# REFLEXIÓN INDIVIDUAL

*Los textos y preguntas de las Sagradas Escrituras que se sugieren se ofrecen como ayuda para la oración. No es necesario que respondas todas las preguntas ni reflexiones sobre cada pasaje de las Escrituras, pero debes seguir la inspiración de Dios. Puedes dedicar todo el tiempo asignado a reflexionar sobre un sólo pasaje de las Escrituras o una sola pregunta de reflexión y no escribir ni una sola palabra, ¡y no hay problema!*

## CITAS BÍBLICAS PARA REFLEXIONAR

**ISAÍAS 62:4**

“Porque Yavé se complacerá en ti”.

**MATEO 3:17**

“Este es mi Hijo, el Amado; éste es mi Elegido”.

**SOFONÍAS  
3:17**

“El Señor tu Dios está en medio de ti, Guerrero victorioso;  
Se gozará en ti con alegría, En Su amor guardará silencio, Se regocijará por ti con cantos de júbilo”.

**SALMO 18:19**

“Me sacó a un espacio abierto, me salvó porque me amaba”.

**SALMO 149:4**

“Pues el Señor se siente bien con su pueblo, con su salvación reviste a los humildes”.

## PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

1. ¿Hubo alguna palabra, frase o idea que resonó en mí? ¿Hubo algo nuevo para mí?
2. La hermana Benedicta dice: “Una vez leí un poema que decía: ‘Pisa con cuidado porque pisas mis sueños’. Cuando acompañamos a una mujer embarazada esto es lo que experimentamos: lo único que ella tiene son sus sueños y los pondrá a nuestros pies y luego nos pedirá que pisemos con cuidado. Por eso es tan importante para nosotros posicionarnos con humildad ante quienes nos encontramos”. ¿Cuándo hubo un momento en el que mis mejores planes o sueños salieron mal? ¿Cómo me sentí? ¿Cómo lo superé? ¿Hubo alguien en particular o algún momento específico en el que experimenté un acompañamiento genuino?
3. La hermana Benedicta dice: “El amor es, ante todo, el acto de que otro conmueva mi corazón: me siento atraída por otro. Amar al otro es manifestar ese deleite. Dejarme mover por otro”. ¿Cuándo realmente me he deleitado con otra persona? ¿Cómo podría describir este momento?
4. La hermana Maeve dice que es importante no abordar a la otra persona como una tarea: “Estoy de acuerdo en abrir mi corazón y entablar una relación de amor, y para ello debo abordar cada encuentro con un estado interior de serenidad. ... Mi objetivo es dejarle la experiencia de que ha sido amada”. ¿He tenido alguna vez la experiencia de ser recibido por alguien que parece no tener nada más que tiempo para mí? ¿Cómo fue la experiencia?
5. Desarrollar una disposición de serenidad puede ser un desafío en nuestro mundo acelerado y orientado a las tareas. ¿Cómo podría empezar a cultivar un estado interior de serenidad en mi propia vida y mis relaciones?
6. La hermana Maeve dice: “Es verdaderamente un trabajo privilegiado estar con otros, sentarnos en su presencia para que podamos descubrir con los ojos de Dios y su gracia, la bondad que creó, la belleza que hizo, la fuerza que desea dar, y nosotros, por nuestra parte, nos regocijaremos en sus regalos”. ¿He considerado el tiempo que dedico a servir a otros como un privilegio o como una carga? ¿Cómo podrían ayudarme las palabras de La Hermana Maeve a recibir el don del otro, que me confía su corazón?
7. ¿Cómo me permite la oración adoptar la postura de ver al otro como un regalo?
8. ¿Hay algún fruto de mi oración que me gustaría compartir con otros?

### Disposiciones del Corazón

1. Oración

2. Serenidad

3. Deleite

## NOTAS

[illegible]

“

Cuando alguien se abre a ti, comparte contigo su vulnerabilidad y fragilidad, de una manera real, te está confiando su corazón. ¡Qué tremendo privilegio!

”

# DISCUSIÓN

Al finalizar el tiempo asignado para la reflexión personal, reúnanse con el grupo para discusión. Este período de diálogo y conversación tiene como objetivo promover la comprensión, la reflexión y el entendimiento profundo.

## PREGUNTAS DE DISCUSIÓN

1. ¿Hay algún fruto de tu oración que te gustaría compartir con los demás?
2. En su trabajo como psicóloga clínica, la Madre Agnes Mary y sus colegas descubrieron que las madres que tenían la presión adicional de cuidar a un niño con autismo eran mejores madres cuando sus maridos se deleitaba con ellas y afirmaba su capacidad como madres. Esto permitió a las madres entregarse a su maternidad con aún mayor amor y confianza. ¿Cómo impacta esta idea sobre la importancia de deleitarse en el otro la forma en que usted puede acercarse a su familia, su iglesia, su comunidad y las personas a las que sirve?
3. La hermana Maeve explica que si la mujer a la que servimos no siente que la amamos por quien es, creará que nuestras acciones no están motivadas por su valor y bondad, sino por nuestra bondad. En otras palabras, se sentirá como un proyecto. ¿Cómo podrías protegerte de ver a las personas como proyectos? ¿En contra de verse a sí mismo y a su propia bondad como el centro de su servicio?
4. La hermana Benedicta dice que “el deleite no es un trabajo que nos agota, sino que nos anima y el esfuerzo se vuelve casi sin esfuerzo”. ¿Se permite el tiempo y el espacio para deleitarse con aquellos a quienes sirve? En caso afirmativo, ¿cómo le ha impactado esto? ¿Sientes que este deleite te eleva?
5. Deleitarse en el otro puede convertirse en una cura para el agotamiento. Para tener el tiempo y la oportunidad de deleitarnos en otro necesitamos reconocer y conocer nuestras propias limitaciones. Como dice la hermana Benedicta: “No somos el salvador. Jesús es. Y tenemos que dejarlo en paz”. ¿Eres capaz de reconocer tus propias limitaciones? ¿Hay cosas en tu vida que necesitas dejar de lado para tener el tiempo y el espacio para deleitarte con los demás?

[illegible]

“

Es muy importante para nosotros posicionarnos humildemente ante quienes nos encontramos: ella es una persona de infinita dignidad y, como yo, tiene fragilidades y vulnerabilidades humanas.

”

## ORACIÓN FINAL

*Jesús, te alabamos y te damos gracias por tu bondad y misericordia.  
Te pedimos un derramamiento de tu Espíritu sobre el mundo entero.*

*Oramos para que cada persona pueda encontrar poderosamente tu amor hoy, y que todos lleguen a saber que la vida es un regalo que debe ser apreciado y protegido. Por favor ayuda a las mujeres embarazadas y vulnerables a conocer la verdad de sí mismas como un regalo – escogidas, amadas y hermosas – y dales toda la gracia para elegir la vida y el florecimiento para ellas y sus hijos.*

*Te pedimos esto en tu nombre mientras oramos: Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo, como era en el principio, ahora y será por los siglos.*

*Amén. Nuestra Señora de Guadalupe, Madre de la Vida,  
ruega por nosotros.*

Copyright © 2025 Instituto McGrath para la Vida de la Iglesia,  
Universidad de Notre Dame y Hermanas de la Vida

[Laesenciadelavida.com.com](http://Laesenciadelavida.com.com)