



[www.cefasmx.org](http://www.cefasmx.org)

# RESILENCIA

*Para vivir la alegría  
que convoca y contagia*

Abril 2021

## ¿QUÉ ES?



La resiliencia es la capacidad de una persona para sobreponerse a fracasos, adversidades y carencias.

Seguir adelante; luchar para dejar atrás problemas, obstáculos y todo tipo de situaciones traumáticas, para mantenerse en pie con entereza.



## ¿QUÉ ES?



**Es la capacidad para asumir situaciones negativas y sobreponerse a ellas al darles un sentido.**



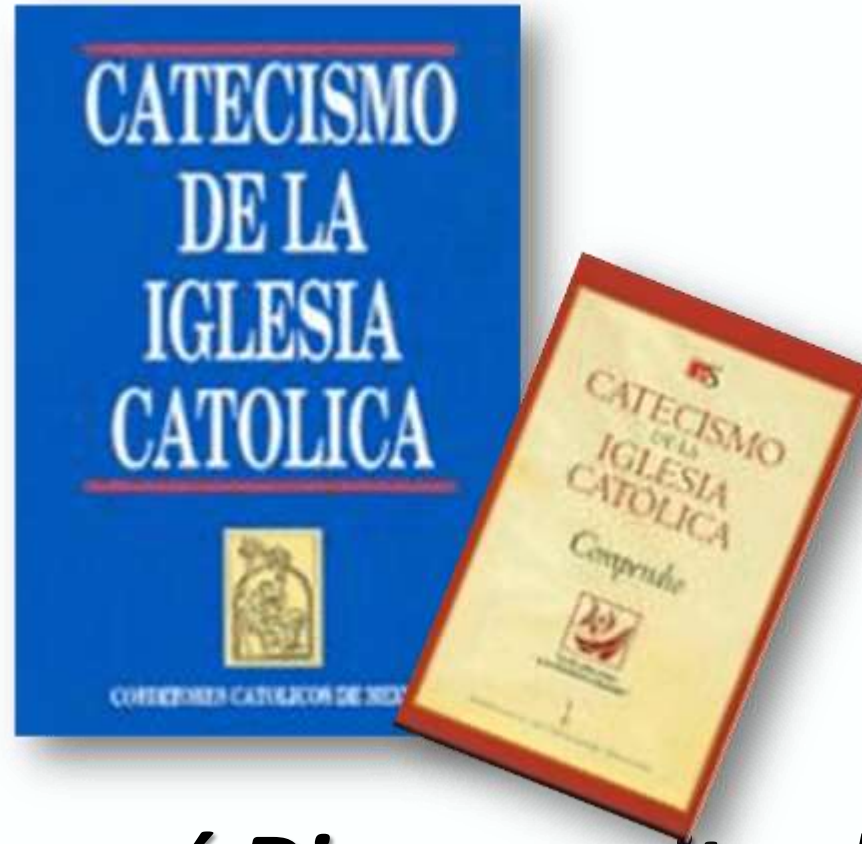
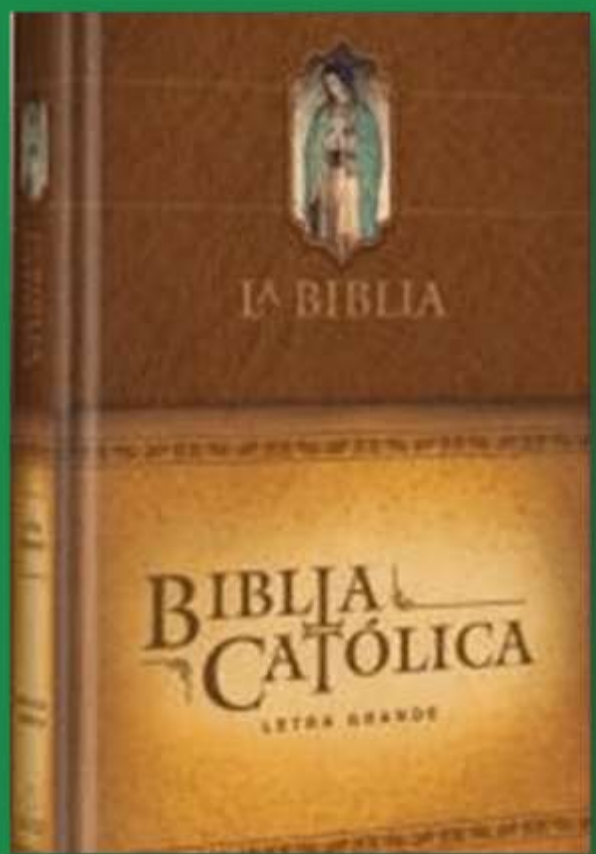
## ¿Para qué?



**Para hacer frente a las adversidades de la vida,  
transformar el dolor en fuerza para superar y salir  
fortalecido de ellas al comprender que cada uno  
edifica su propia alegría.**

## ¿QUÉ DICE...

*Dichoso el hombre  
que supera la  
prueba, porque, una  
vez superada  
recibirá la corona de  
la vida que el Señor  
prometió a los que  
aman.  
(Santiago 1,12)*



***¿Por qué Dios permite el mal? La fe nos da la certeza de que Dios no permitiría el mal si no hiciera salir el bien del mal mismo. Del mayor mal moral, la muerte de su Hijo, Dios ha sacado el mayor de los bienes: nuestra redención.  
(Cf Compendio, n. 58)***



***Dios que quiere que nos sirvamos de la verdad para seguir adelante y que nos busquemos en el amor; responsabilidad con el prójimo, conmigo mismo, en vez de excluirme de los demás.  
(cf Docat n. 42)***



## ¿Por qué?

**Estamos viviendo las consecuencias negativas de una pandemia mundial: enfermedad, muerte, crisis económica, angustia y miedo por el futuro, etc. Por eso es vital ser resilientes ante lo que estemos enfrentando para buscar soluciones y tomar las decisiones correctas, impulsados por el Espíritu Santo.**





El resiliente sufre, sí, pero no se deja vencer, sale de su dolor para vivirlo con serenidad.

**No es resignación:**

creer que nada puede cambiar...  
que puede llevar a la desesperanza.

**PARA VIVIR LA RESILIENCIA, CREE: ¡CRISTO VIVE!**

A pesar del dolor, la persona espera, confía y se abre de nuevo a la alegría. Con la gracia de Dios y su voluntad se reinventa a sí misma y da un sentido constructivo a su realidad, con una visión del aprendizaje, de reingeniería.

**Las personas resilientes saben que conocer sus virtudes y vicios, talentos y defectos, es el paso fundamental para crecer y establecer nuevos caminos en su vida.**



**PARA VIVIR LA RESILIENCIA, CREE: ¡CRISTO VIVE!**

**La resiliencia es una habilidad que todos podemos desarrollar al dirigir, adecuadamente, nuestros pensamientos y emociones para encauzarlos por el canal que nos dé más control sobre ellos.**



# 01

Sé consciente de tus fuerzas y tus limitaciones.



# 02

Sé consciente de tu creatividad.

## SUGERENCIAS PARA VIVIR LA RESILIENCIA



# 03

Ve la vida con objetividad y optimismo.

# 04

Rodéate de personas positivas.

# 05

Sé flexible ante los cambios.

***Ves más allá de la adversidad, sigues adelante.***

La resiliencia te protege de los problemas emocionales como la depresión y la tristeza al aceptar, comprender y afrontar los problemas, sin darte por vencido.



Asumes las crisis como una oportunidad para generar un cambio, para aprender, crecer y desarrollar tu potencial.

Por tu fe y esperanza en Dios, transformas tu experiencia en algo útil: contagias tus ganas de vivir porque sabes que Cristo vive y te acompaña.





**Ser resiliente para sacar algo bueno de las dificultades, salir fortalecido y contagiar a otros tu experiencia.**

**PORQUE OTROS TE NECESITAN, CEFAS TE INVITA A...**

**La vida es corta, no la hagas más pesada.  
Aprende a ser resiliente para seguir adelante  
porque cada día tiene su por qué  
y un bien que hay que descubrir.**



PORQUE OTROS TE NECESITAN, CEFAS TE INVITA A...

**Aprender y entrenarte para a vivir esos hábitos, que se convierten en virtudes, para crecer en la capacidad que te permite ser fuerte, a pesar de que la barca de tu vida parezca que se hunde por las pérdidas, las decepciones, los traumas y los fracasos.**

## ¿QUÉ EVITAR?

- ✓ Tener una visión negativa de sí mismo.
- ✓ Baja tolerancia a la frustración.
- ✓ Falta de autocontrol.
- ✓ Falta de seguridad en sí mismo.
- ✓ El miedo.
- ✓ La falta de conocimiento de uno mismo.
- ✓ Ausencia de expectativas.



**Nadie es inmune al sufrimiento, pero  
tenemos la opción de aprender de él.**



Dios nos espera sin cansarse nunca.  
Ese es el motivo de nuestra esperanza.

Cuando nos extraviamos, viene a buscarnos; cuando caemos por tierra, nos levanta; cuando volvemos a Él después de habernos perdido, nos espera con los brazos abiertos.

Su amor no se mide en la balanza de nuestros cálculos humanos, sino que nos infunde siempre el valor de volver a empezar. **«Dios nos enseña la resiliencia, la valentía de volver a comenzar, siempre, todos los días.**

Después de las caídas, siempre, volver a comenzar.

Él es paciente». (Papa Francisco 2 de febrero de 2021)



**CONVOCA  
Y  
CONTAGIA**

# JOSÉ Y MARÍA SON TESTIMONIO DE RESILIENCIA POR EXCELENCIA.

**Tenemos un gran ejemplo en san José, cuando acepta el embarazo de María; cuando toma al niño y a su madre y huye a Egipto. Tuvo la resiliencia para dejar atrás trabajo, casa, situaciones traumáticas para volver a empezar.**

**María, igualmente: la anunciación, el nacimiento, la presentación en el templo, la pasión... siempre en paz y confiada.**



## Reflexiona...



- ✓ ¿Las adversidades son para mí un estímulo para crecer?  
¿Tengo la capacidad de convertir una tragedia en un camino de crecimiento?
- ✓ ¿Soy capaz de manejar mis emociones? ¿Tengo autocontrol ante lo inesperado? ¿Me responsabilizo de mis actos?
- ✓ ¿Soy feliz cuando hago algo bueno para los demás y les demuestro mi afecto?
- ✓ ¿Creo profundamente que mi vida tiene un sentido?
- ✓ ¿Tengo una imagen positiva y equilibrada de mí mismo?
- ✓ ¿Tengo la flexibilidad de adaptar mis planes y cambiar mis metas cuando es necesario?
- ✓ ¿He aprendido a lidiar con la incertidumbre y me siento en paz, aunque no tenga el control ni seguridad de lo que viene?



## ORACIÓN...



¡Glorioso Patriarca San José!  
Esposo de María y Padre adoptivo de  
Jesús, tú que fuiste una persona  
resiliente a lo largo de tu vida,  
me pongo bajo tu amparo para que  
me guíes y me ayudes a vivir con  
resiliencia cuando me enfrente a  
problemas, obstáculos y situaciones  
traumáticas en mi vida.

Ten piedad de mí y haz que salga  
triunfante de ellas.

De antemano te doy las gracias por  
tu ayuda y por no dejarme jamás.

Amén.

# Comunícate

¡Nos interesa conocer tu experiencia!



[info@cefasmx.org](mailto:info@cefasmx.org)



81- 8368 - 0037



[/CentroEstudiosFamiliaresSociales/](https://www.facebook.com/CentroEstudiosFamiliaresSociales/)



[www.cefasmx.org](http://www.cefasmx.org)





**“Lo nuestro es  
EVANGELIZAR...  
nada más”**



*Este subsidio es para una reflexión personal, en comunidad, en la familia o con algún equipo o grupo.*

*Si se utiliza para una exposición y desea mayor información sobre el contenido, por favor comuníquese.*

- ✓ *El block de notas incluye referencias de citas bibliográficas.*
- ✓ *La catequesis y homilías del Papa Francisco, el Catecismo, el YOUCAT, DOCAT son las fuentes del contenido.*
- ✓ *Las imágenes son de la red.*
- ✓ *Actualización: Graciela G. de Madero, Patricia Moser de Madero y Lourdes D. de Clariond.*
- ✓ *Fecha: abril 2021*
- ✓ *Esta presentación NO pretende ser un tratado completo sobre el tema, sino un esquema, modificable, de apoyo para facilitar su exposición en una actividad de formación.*