cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

ARTESANOS DE LA PAZ

Alegres, no pesimistas ni alarmistas.

Centro Pastoral FIDEI

ABRIL 2022

¿Qué caracteriza el tiempo litúrgico de la Pascua de Resurrección?
¡Ciertamente la alegría!

Alegría que hay que vivir en lo personal, lo familiar y en nuestro entorno social. Promover el optimismo y el buen humor es un medio súper eficaz para prevenir la violencia en la familia.

ARTESANOS DE LA PAZ

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

No importa la edad, posición económica o circunstancias de vida; vivimos más y mejor cuando nos reímos a menudo y para eso es necesario tener buen humor.

En familia, todos son corresponsables de cómo reaccionar y afrontar lo bueno y, sobre todo, lo malo que sucede.

ARTESANOS DE LA PAZ

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

Conviene cuestionarios:

¿Nuestras palabras y gestos transmiten paz o crean conflicto?

Fortalecer el buen humor y la autoestima, como prevención, ayuda a afrontar situaciones difíciles.

ARTESANOS DE LA PAZ

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

El Papa invita a que “no pierdan el sentido del humor por favor.

Sepan reírse en comunidad, sepan hacer chistes, y reírse de los chistes que cuenta el otro, no pierdan el sentido del humor, el sentido del humor es una gracia de la alegría y la alegría es una dimensión de la santidad”. (Papa Francisco, 10 noviembre de 2021)

ARTESANOS DE LA PAZ

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

En una pandemia y un mundo envuelto en guerras, crisis económica, incertidumbre, pérdidas de todo tipo, frustraciones, angustia,

es difícil hablar del optimismo como una actitud necesaria porque su ausencia agrava cualquiera situación difícil por la que se esté pasando.

ARTESANOS DE LA PAZ

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

- ✓ El buen humor,
- ✓ el optimismo,
- ✓ los buenos recuerdos,
- ✓ el agradecimiento,

son los ingredientes para lograr
la armonía y la paz en la vida.

ARTESANOS DE LA PAZ

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

Con frecuencia las personas no saben cómo reponerse de las dificultades y pérdidas en su vida

y caen en frustración, ansiedad, angustia o amargura que, por lo general, desahogan con quien conviven. ¿Cómo? Mal humor, aislamiento, desquitarse con otros, humillar.

ARTESANOS DE LA PAZ

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

Medios para mantener la armonía y enfrentar situaciones que generan violencia

- ✓ **Lo que comes tiene un efecto en tu estado de ánimo.**

Comer sanamente asegura una buena digestión que favorece el buen humor.

La presentación, el sabor,

el ambiente mientras comes, principalmente con la familia,

tiene buenas consecuencias.

ARTESANOS DE LA PAZ

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

- ✓ Ante un apuro o disgusto serio, como decía un anuncio hace unos años:

  cuenta hasta 10

  mientras respiras lentamente antes de decir o hacer algo de lo que te puedes arrepentir.

ARTESANOS DE LA PAZ

Medios para mantener la armonía

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

- ✓ Darte un tiempo para meditar, rezar y reflexionar.
- ✓ Ejercitarte, hacer algún deporte que te relaje.
- ✓ Pasear en un parque,
- ✓ visitar amigos,

son medios que ayudan a tener una mejor actitud y buen humor.

Medios para enfrentar situaciones que generan violencia

ARTESANOS DE LA PAZ

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

- ✓ Intentar estar menos conectado a las pantallas y al teléfono para buscar acercarte más a las personas a tu alrededor.

- ✓ Sonríe y mira a las personas cercanas; un abrazo, el mirar a los ojos y escuchar, propicia la armonía que todos aprecian..

Medios para mantener la armonía

- ✓ Busca alguna actividad para pasar tiempo con los demás, especialmente con la familia.

La botana o la plática de sobremesa pueden dar la oportunidad de hablar de cosas positivas.

Medios para mantener la armonía

Señor, dame una buena digestión,
pero también algo para digerir.
Dame la salud del cuerpo y el buen
humor, necesario para mantenerla.
Dame, Señor, un alma sencilla que sepa
sacar provecho de todo lo que es bueno
y no se asuste cuando vea el mal, sino
más bien que encuentre el modo de
poner las cosas en su lugar.
Dame un alma que no conozca
el aburrimiento ni los refunfuños,
suspiros o lamentos, y no permitas
que me atormente demasiado
por esa cosa tan incómoda llamada «yo».

Dame, Señor, el sentido del buen humor. Amen.

El papa Francisco reza una oración del santo mártir Tomás Moro que da luz sobre el buen humor.

ARTESANOS DE LA PAZ

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

Mientras que la frustración y los resentimientos solo destruyen y crean conflictos que llevan a la violencia,

el buen humor y un sano optimismo, aunque no resuelven los problemas, sí **amortiguan la tristeza y la amargura y ayudan a encontrar motivos para reír**, que siempre los hay. Esto verdaderamente da luz para afrontar mejor las dificultades.

ARTESANOS DE LA PAZ

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

“Podemos pedir también esta gracia, la gracia del sano humorismo: hace mucho bien.

No nos olvidemos de que el primer acto de caridad que podemos hacer al prójimo es ofrecerle un rostro sereno y sonriente. Es llevarles la alegría de Jesús, como hizo María con Isabel.” (Papa Francisco, 19/12/2021)

Un compromiso

El ser humano es el único que ríe y el único que puede hacer reír, ¡hay que vivir así!

Un compromiso

ARTESANOS DE LA PAZ

cefas
Comunidades eclesiales de fe y amor

cefas

Comunidades eclesiales de fe y amor

ARTESANOS DE LA PAZ

Paz

info@cefasmx.org

www.cefasmx.org

Cefascomunidades

Este recurso da sugerencias para una reflexión comunitaria, familiar o personal, sin ningún fin de lucro.

- ✓ La catequesis y homilías del Papa Francisco, www.catholic.net, www.la-oración.org son las fuentes frecuentes del contenido.
- ✓ Las imágenes son de la red.
- ✓ Actualización: Lourdes Domene de Clariond, Alma Soto y Graciela Garza de Madero.
- ✓ Fecha: abril 2022

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.