



VIDA Y VIRTUD

**Resiliencia para
aceptar y sacar
provecho de las
dificultades
cotidianas**

Octubre 2022



¿Qué es la resiliencia?



Capacidad de adaptación para poder sobrellevar las situaciones inusuales o inesperadas al **mantener un funcionamiento efectivo frente a las adversidades del entorno.**

La **capacidad de recuperarse** de situaciones difíciles, complicadas, complejas, por la actitud que hace capaz, a la persona, de enfrentar y sobrellevar las dificultades al **anteponer a los obstáculos soluciones.**





“La capacidad que tiene un individuo de **encarar un golpe, resistirlo y volver**, como un muelle o una pelota de goma, a su forma inicial tras superarlo”
(Luis Rojas Marcos).

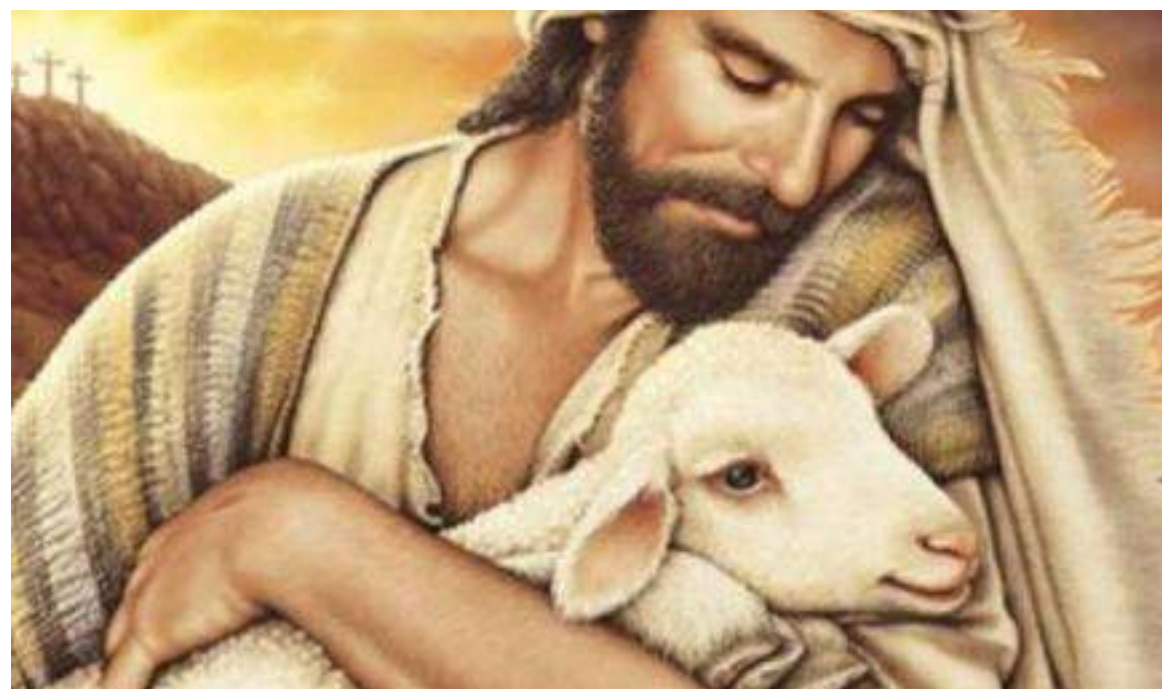


Ante la enfermedad, un problema económico o la muerte de un ser querido, hay que enfrentar la situación para no quedarse estancado ni dominado en el proceso. Es decir, **salir adelante, con determinación, y tener una esperanza regeneradora de sacar siempre un bien de toda situación adversa al tratar de ser mejores.**

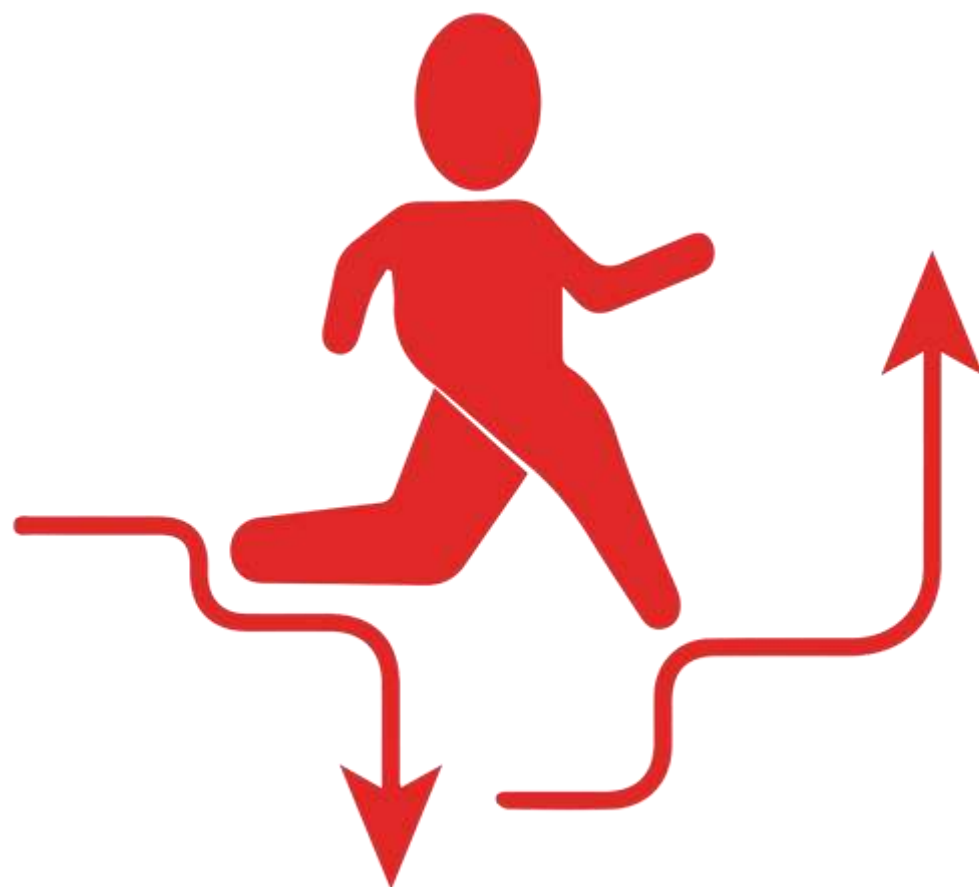


Punto clave:

Dios no solo ofrece consuelo ante el fracaso, en el sufrimiento, en las pérdidas, sino que da la gracia para **vencer y sacar el mayor bien de las dificultades.**



¿Para qué?



No solo ser capaz de sobreponerse a las adversidades, sino ir **un paso más allá** y **utilizar esas situaciones para crecer** y desarrollar al máximo su potencial.



El ser humano tiene la conciencia que le permite **reflexionar, orientar y valorar** las consecuencias de las diversas situaciones y, lo más importante, **qué va hacer ante las contrariedades,** grandes y pequeñas, que encuentra en su vida.



¿Cómo podemos ayudar a las personas que amamos o a los que nos rodean, si nosotros NO tenemos capacidad de recuperarnos de situaciones difíciles, o de enfrentarnos a ellas?

Nadie puede dar lo que no tiene.



EL PAPA FRANCISCO NOS INVITA A:

"Dios nos espera sin cansarse jamás. Este 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. Nos enseña la resiliencia**, el valor de volver a empezar. Siempre, todos los días. Después de las caídas, volver a empezar siempre.

Él es paciente”
(2 febrero de 2021).



¿Qué dice la Sagrada Escritura?

“¡Feliz el hombre que
soporta la prueba!
**Superada la prueba,
recibirá la corona
de la vida**
que ha prometido
el Señor a los que
le aman”
(*Santiago 1, 12*)



¿Qué debes eliminar de tu vida?



- ✓ **El pesimismo**, que frecuentemente se basa en “supuestos e invenciones” de lo que nos ocurre.
- ✓ **La tristeza** que mantiene sumida a la persona en un malestar que no le permite ver otros puntos la realidad.
- ✓ **Una baja autoestima y el ser irresponsable de la propia vida.**



¿Qué debes eliminar de tu vida?



- ✓ **El no saber tomar decisiones en la vida** impide salir de los problemas.
- ✓ **La ofuscación o el pánico** que disminuye la capacidad de poder enfrentar un problema.
- ✓ **Culparse de todas las situaciones adversas;** además, es un error creer que superar más adversidades hace más fuerte a la persona.



Puedes vivir esta virtud si...

RESILIENCIA

Adaptación

Capacidad

Superación

Decisión



- ✓ Procuras adquirir esta actitud, **PROGRESIVAMENTE**, en el transcurso de la vida.
- ✓ **Piensas por ti mismo**; reconoces tus propios talentos y capacidades, en vez de añorar los que otros tienen.
- ✓ **Buscas soluciones a los propios problemas o retos.**



- ✓ **Tienes control sobre tus emociones** y un concepto positivo de ti mismo.
- ✓ **Eres tenaz**, sin caer en la terquedad. Tienes los motivos para mantenerte firme y luchar por lo que te propones, es decir, siempre tienes un motivo y una razón por la cual actúas.



¿Qué pasa cuando la vives?



- ✓ Respetas la diversidad al permitir que todos puedan expresar sus sentimientos. Escuchas, y comprendes, sin necesariamente aceptar todo; **buscas el mayor bien de toda situación.**
- ✓ Eres creativo para no limitarte a intentar pegar el jarrón roto, que sabes nunca a volverá a ser el mismo. El resiliente hará un mosaico con los trozos rotos, y **transformará su experiencia dolorosa en algo bello o útil.**



- ✓ La resiliencia es una actitud que **potencia la felicidad.**
- ✓ Tienes el poder de sobreponerte a la adversidad y recuperarte de los golpes del destino, **convirtiendo el sufrimiento en un medio**, no sólo para resistir sino, también, **para aprender a vivir.**





- ✓ **Mejora la salud** física y emocional.
- ✓ **Desarrollas la capacidad** de hacer frente a las adversidades.
- ✓ **Mayor satisfacción** en las tareas cotidianas.
- ✓ **Relaciones interpersonales más adecuadas**, pues hay una mayor aceptación de sí mismo y de los demás.





¿Qué te recomienda CEFAS?



Somos parte de las Comunidades Regeneradoras; es nuestra forma de evangelizar, en primer lugar a nuestra familia, a los que nos rodean y a nuestra comunidad.

Un medio importante para esta misión es **transmitir, sobre todo con el testimonio**, el por qué es importante tener esta actitud en la vida.





Pensar en la familia y en la comunidad. Si queremos aportar para que ambas tengan un espíritu fuerte que les lleve a sacar lo mejor de cada situación, hay que esforzarse por **ser su mejor ejemplo en la manera que reaccionamos ante un conflicto.**

Este testimonio moldeará e influirá mucho más que mil palabras.

Hay que **mirar los conflictos como oportunidades**, mantener la calma, sin agresiones ni evasiones.



¿Qué te recomienda CEFAS?

Para “sobrevivir” a la adversidad **no hay nada mejor que apoyarse en la familia**, los amigos o una comunidad.

Contar a los demás lo que se está haciendo o lo que se piensa hacer para superar la actual situación, es el mejor medio para descubrir otra forma de afrontar los problemas.



¿Qué te recomienda CEFAS?



No olvidemos que **somos comunidades regeneradoras de la alegría y la esperanza, es nuestra forma de evangelizar, y lo lograremos si sabemos sacar el mayor bien de toda situación.**



Porque siempre se puede mejorar...

En la familia, desde pequeños, y en todo el resto de la vida, si tienen algún **problema, no hay que solucionárselos**, más bien orientarlos, ayudarles a pensar cómo resolverlo. También, con mucho cariño, hay que **enseñar el control de las emociones**: si perdieron algo o si se pelearon con un amigo, ayudar a pensar el porqué de la situación para poder encontrar una solución.



Modelo: San José

Muchas veces ocurren hechos en nuestra vida cuyo significado no entendemos. Nuestra primera reacción es a menudo de decepción y rebelión. San José deja de lado sus razonamientos para dar paso a lo que acontece y, por más misterioso que le parezca, **lo acoge, asume la responsabilidad y con esperanza confiada y audaz, vive su misión.**

“Todos pueden encontrar en san José —el hombre que pasa desapercibido, el hombre de la presencia diaria, discreta y oculta— un intercesor, un apoyo y **una guía en tiempos de dificultad**” (*Patris Corde*).



Una oración

Amado Dios, hoy me presento ante Ti con humildad pero con la inmensa necesidad de que me colmes de tu fuerza, de tu paz y de tu amor. Confío en Ti, en tus palabras y tus promesas y sé que Tú serás calma aun en medio de la más fuerte de las tormentas. **Señor, por favor llena mi vida de serenidad.**

Permíteme comprender y aceptar que existen situaciones que no puedo cambiar, pero que cada día, sin importar las circunstancias, puedo emprender acciones para construir un mejor mañana, lleno de dicha y prosperidad.

Concédeme la alegría de vivir un día a la vez, conectado contigo y con mi presente, aceptando las adversidades como un camino para convertirme en mejor persona, una más bondadosa, humilde y resiliente. Amado Dios, sin importar las circunstancias, por favor ayúdame a seguir adelante. Recuérdame que Tú nunca me darías una carga que yo no pueda soportar, porque donde terminan mis fuerzas, justo ahí empiezan las tuyas, Amén.





cefas
Comunidades
eclesiales
de fe y amor

+52 8183 680037

WhatsApp CEFAS / +52 56255 17212

Batallón de San Patricio # 111 E-5 Valle Oriente

info@cefasmx.org

www.cefasmx.org

CEFAScomunidades