

VIRTUD:
Vive con valores

PACIENCIA Y ADAPTABILIDAD

**Hoy todos quieren *el aquí y el ahora...*
No se tienen en cuenta que lo que vale la pena en la
vida necesita tiempo y esfuerzo para lograrlo.**



JULIO 2025



¿CÓMO SE DEFINEN?



La PACIENCIA ayuda a soportar con paz y confianza las dificultades, dolores o contratiempos sin quejas y sin perder la calma.

La ADAPTABILIDAD: capacidad de aceptar los cambios con una actitud positiva confiando en que Dios guía todas las cosas.

¿QUÉ TIENE QUE VER CON MI VIDA?

Todos enfrentamos problemas, en la familia, en el trabajo, con la salud, etc. La paciencia y la adaptabilidad ayudan a:

- ❖ Que la ansiedad o la depresión NO dominen tu vida.
- ❖ No desesperarse ni renegar.
- ❖ Encontrar paz en medio del caos.
- ❖ Buscar soluciones, nuevos caminos para el mayor bien.



Estas virtudes te hacen más fuerte, más sereno y más capaz de amar a los demás.



¿CÓMO PUEDES VIVIR ESTAS VIRTUDES?

Confías en que Dios tiene un plan aunque no lo veas.

Aceptas los cambios como oportunidades para crecer.

Cada dificultad es una ocasión para ofrecerle algo a Dios.

Recuerdas que nada escapa del amor de Dios.



¿QUÉ PASA CUANDO LA VIVES?

Aporta beneficios para tu salud mental, física y espiritual. Enfrentas la vida de una manera optimista, tranquila y siempre en busca de la unidad, unión y armonía.



- ❖ Paz incluso en la tormenta.
- ❖ Dejas de pelear con lo que no puedes cambiar.
- ❖ Aprendes a esperar el tiempo de Dios.
- ❖ Eres más comprensivo con los demás.
- ❖ Te conviertes en una persona firme, confiable y alegre.

¿QUÉ MEDIOS AYUDAN A VIVIR ESTA VIRTUD?



- ✓ **ORACIÓN DIARIA:**
Hablar con Dios pero escuchando... incluso su silencio.
- ✓ **CONFESIÓN FRECUENTE:**
Para limpiar el corazón de la impaciencia y el enojo.
- ✓ **MEDITA EL EVANGELIO:** Jesús es el modelo perfecto de paciencia.
- ✓ **ACOMPañAMIENTO ESPIRITUAL:** no camines solo(a)...
- ✓ **PEQUEÑOS SACRIFICIOS:** ayudan a entrenar tu voluntad.

ENEMIGOS A VENCER

IMPULSIVIDAD:

no medir las consecuencias.

LA IRA: la ansiedad y la angustia.

QUEJARSE CONSTANTEMENTE:

de todo y de todos.

ORGULLO:

querer que todo sea como yo digo.

FALTA DE FE:

no tener esperanza.

QUERER EL CONTROL: siempre,
no aceptar opiniones de los demás.



¿QUÉ DICE EL PAPA?



“Cada uno puede ser constructor de unidad con actitudes hacia los compañeros, superando las inevitables incomprendiones con paciencia, humildad, poniéndose en el lugar del otro, evitando prejuicios, y también con una buena dosis de humor” (PAPA León XIV, 24/5/2025).

¿QUÉ RECOMIENDA CEFAS?

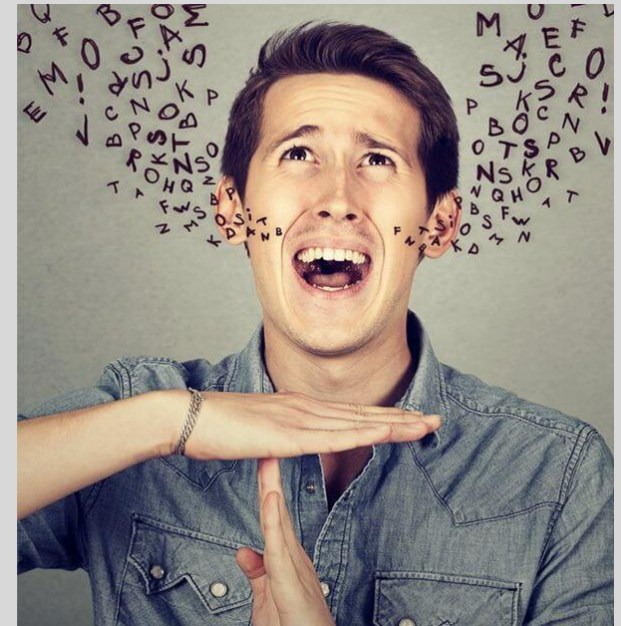
La impaciencia y la rigidez agravan los problemas...

Reflexiona:

- ❖ ¿Cómo vives los sufrimientos y dificultades de tu vida diaria?
- ❖ ¿Te esfuerzas por comprender el modo de ser de los demás?
- ❖ ¿Qué te lleva a la impaciencia? ¿Qué vas hacer para evitarlo?

RETO

Durante una semana, cuando algo no salga como tú querías, en vez de quejarte, di en tu interior: "Jesús, confío en ti. Enséñame a esperar y a confiar".



ORA POR UNA BUENA COSECHA

Señor Jesús, tú fuiste paciente hasta el final, incluso en medio del dolor y la incompreensión. Enséñame a vivir como tú, confiando en la voluntad de Dios.

Dame un corazón humilde para adaptarme a lo que no puedo cambiar, la fuerza para soportar con amor las dificultades.

Ven Espíritu Santo, dame la gracia para cosechar la paciencia necesaria para mirar a los demás como Jesús. Amén.



“La paciencia con los demás es amor. La paciencia contigo mismo es esperanza. La paciencia con Dios es fe” (Lao-Tsé).



81 8368 0037



5625517212 (Celular CEFAS)



**Batallón de San Patricio
#111 E-5 Valle Oriente,
San Pedro Garza García,
NL; C.P. 66260**



www.cefasmx.org



CEFAScomunidades



info@cefasmx.org