

Virtud:

# ECUANIMIDAD

**"La paz os dejo, mi paz os doy; no os la doy como la da el mundo. No se turbe vuestro corazón ni se acobarde" (Juan 14, 27).**



# ¿QUÉ ES ?



La ecuanimidad es esa paz que nos permite mantenernos tranquilos, tanto en los momentos buenos, como en los difíciles. Aunque haya viento, por dentro estamos tranquilos porque confiamos en que Dios nos acompaña.





# ¿CÓMO SE VIVE?

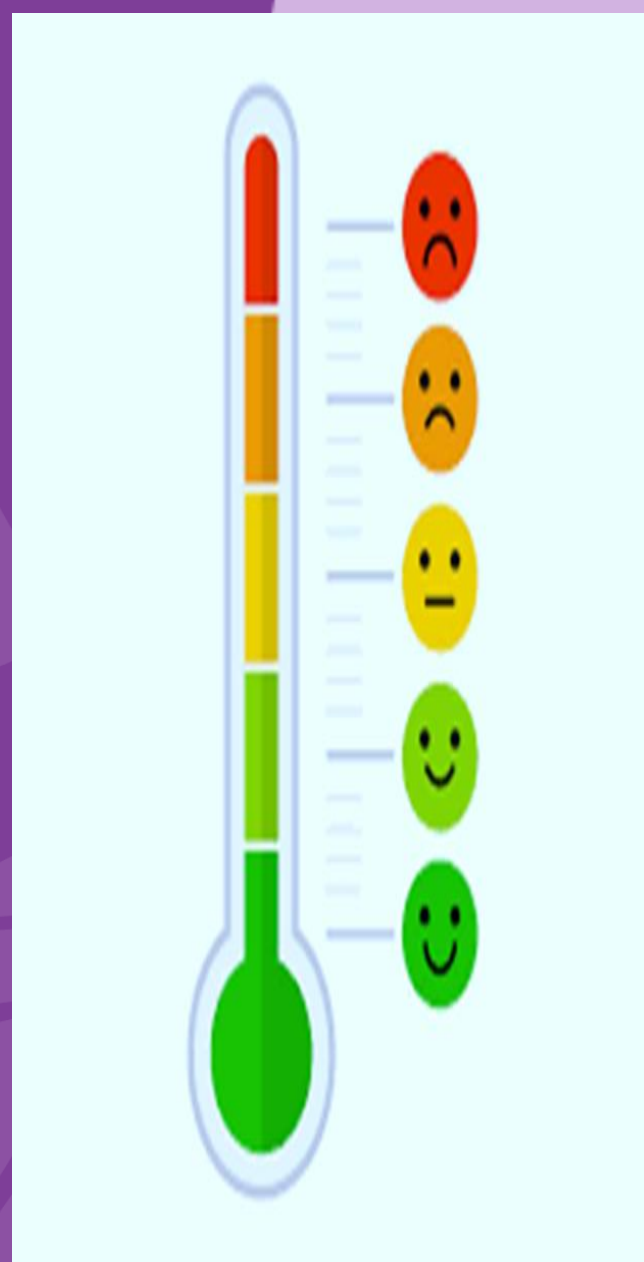


Cuando sientas que pierdes la calma, respira hondo y repite: "Señor, tú estás conmigo. Dame tu paz."  
O también: "Confío en ti, Jesús. Tú tienes el control".  
Repítelo las veces que necesites. Dios te escucha siempre.

# CONOCERSE PARA MEJORAR



## TERMÓMETRO DE LA ECUANIMIDAD



● Me desespero con todos y por todo: Pierdo la calma fácilmente, me enojo mucho, no duermo bien por la preocupación.

☒ A veces tranquilo, a veces alterado: Depende del día; cuando hay problemas, me cuesta mantener la paz.

● Generalmente en paz: Confío en Dios, aunque a veces me cueste; busco la calma antes de reaccionar.

☒ Sereno y confiando en Dios: Vivo con la certeza y esperanza que Dios me acompaña; los problemas no me quitan la paz interior.

Antes de dormir, agradece tres cosas buenas del día, aunque haya sido difícil... Entrena tu corazón para ver la mano de Dios en todo.

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Nos permite mantener la paz interior y nos ayuda a no dejarnos arrastrar por las emociones. Al mantener el equilibrio interior, podemos descubrir mejor la voluntad de Dios y responder con generosidad a su llamado.

# ¡Felices porque la ecuanimidad hace crecer la fe, la esperanza y el amor!



- ❑ En lo personal: Crecimiento espiritual porque te acerca más a Dios al confiar en Él. Ya no quieres controlar todo; dejas que Dios guíe tu vida.
- ❑ En la familia: Cuando vives sereno(a), tu hogar se convierte en un lugar de paz. Los hijos aprenden a no angustiarse por todo y el matrimonio se fortalece porque no pelean por cualquier cosa.
- ❑ En la comunidad reflexionar: "Encomienda al Señor tu camino, confía en Él, y Él actuará" (*Salmo 37, 5*).  
¿Por qué creer esta verdad? ¿Cómo vivirla?





# ENEMIGOS



- **La ira descontrolada:** que busca venganza Y te lleva a desear el mal.

- **El orgullo y la codicia:** te hace sentir insatisfecho y siempre querer más.

- **La tristeza desordenada:** te priva de la esperanza y te hacen reaccionar con amargura.

- **La ansiedad:** te mantiene atrapado en las preocupaciones y no en la esperanza.





# Y EL PAPA DICE QUE...

“Oremos para que aprendamos cada vez más a discernir, saber elegir caminos de vida y rechazar todo lo que nos aleje de Cristo y del Evangelio”

(Papa León XIV, 3 de julio de 2025).





# CONCLUSIÓN



Que la ecuanimidad sea tu compañera de camino. Cuando la tormenta llegue, recuerda: Dios está contigo en la barca. No tengas miedo, no te angusties. Confía, respira profundamente y sigue adelante con paz. Así vivirás como feliz peregrino de la esperanza, construyendo puentes de amor y serenidad donde vayas.

# Acompañarte y fortalecer tu formación, ¡nuestra misión!



81 8368 0037



5625517212 (Celular CEFAS)



Lázaro Garza Ayala Ote. #690  
Esquina con General Naranjo E-1  
San Pedro Garza García NL  
CP 66230



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



CEFAS/comunidades



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

