

Tiempo de cuarentena

## ¿Qué estás pensando?

*Dios tiene un plan y una misión para nosotros.*



Rubén Carracedo  
Pastor Coord. ABA Adultos Mayores



A medida que pasan los días, por momentos el encierro nos inquieta y nos pone intranquilos. Habiendo llevado una vida muy activa, hoy nos vemos encerrados en casa, donde nos invaden infinidad de noticias negativas, pesimistas, donde pareciera que la esperanza para los mayores es muy triste.

**Gracias a Dios, tenemos nuestra confianza depositada en Él** y al recurrir a su Palabra pienso en el profeta JEREMÍAS en la carta que escribe a los cautivos, cuando dice en **29:11-13**, *“mis planes para ustedes solamente yo lo sé, y no son para su mal, sino para su bien. Voy a darles un futuro lleno de bienestar”*.

Dios tiene un plan para nosotros y nos dio una misión que es la de compartir el mensaje de esperanza. Las situaciones diarias de la vida nos pueden cegar de ver las maravillas que Dios tiene para nosotros.

Dios no tiene teléfono, no está en Facebook, no usa Twitter, no está en las redes sociales, pero es nuestro amigo.

El Señor dice que nos escuchará cuando lo busquemos de corazón.

No perdamos el humor.

Hagamos una reflexión sobre el siguiente pensamiento, *“el cartero camina varias horas por día, la ballena nada todo el día, toma agua, se alimenta de pescado y es gorda. Los conejos comen bien, corren, saltan y viven ocho años. Los perros corren todo el día y viven 15 años. Las tortugas no hacen nada y viven 450 años.”*

**Conclusión: no hacer nada es saludable, ¡quédate en casa! Ánimo y fuerza. El Señor es con nosotros.**

(No hay mal que dure 100 años, ni cuerpo que lo resista).



Resiliencia

## En Cristo podemos ser parte de la solución

*Este es un excelente tiempo para poner en marcha la resiliencia eliminando el virus del negativismo y cultivar este valor empezando por pequeños retos cada día.*



Jorge J. Pastor  
Pastor de la IB en Denia, España.



Es fundamental entender la palabra resiliencia y aplicarla en esta época, especialmente con el confinamiento que tenemos que pasar los ciudadanos encerrados en los lugares donde vivimos. Todo el país está bloqueado como nunca antes en la democracia.

Las experiencias difíciles y estresantes que cambian la vida pueden ser motivadas por una enfermedad, quedarse sin trabajo, sufrir la ausencia de una persona amada por divorcio, separación momentánea, muerte, pasar por un desastre natural donde se pierdan los bienes, un accidente o el fracaso de un sueño largamente acariciado.

En el siglo pasado se atribuía la resiliencia a ciertas personas que tenían una condición innata como un don especial. Es decir, estaba en los genes y había una predisposición para *“aceptar las cosas malas que nos suceden”* y ayudar para que cambiaran para bien. **Ahora sabemos y hemos aprendido que la resiliencia es un valor que todos podemos desarrollar en la vida.** No se trata de unos pocos seleccionados, estudiosos, mentes inteligentes o privilegiados que pueden entender, vivir y transformar de forma positiva los acontecimientos negativos que a todos nos suceden. Tampoco son personas que tienen una capacidad superior ni tienen una *“pasta especial”*, sino que son seres que aprenden en función de las nuevas circunstancias que viven y se sobreponen a ellas. Utilizan cada problema y adversidad para ir un paso más allá y no frenar el desarrollo sino crecer y aumentar al máximo el potencial existente.

Resiliencia es la capacidad de adaptarse bien y positivamente en situaciones estresantes y circunstancias traumáticas que cambian la vida. Además, la resiliencia, también la entendemos como un proceso comunitario y cultural. Es decir que no es para beneficio personal solamente, sino que sirve para ayudar a otros a superar las crisis y dificultades. **Por lo tanto, trabajamos nuestra resiliencia y la ponemos al servicio de la comunidad que enriquece la vida cultural y social y todos nos beneficiamos de esa actitud y capacidad desarrollando la personalidad y el bien común.**

Estamos viviendo un proceso único en nuestra vida personal y comunitaria al cual debemos adaptarnos. Esta cuarentena no son unas *“vacaciones”*, tampoco un *“yo me quedo en casa porque no quiero salir”*, ni un juego o una broma de mal gusto, sino una realidad que todos estamos sufriendo las consecuencias y todos debemos ayudarnos unos a otros.

Es tiempo de poner en marcha la resiliencia que tenemos en potencia cada uno de nosotros. Unos más, otros menos, pero la oportunidad que esta crisis nos ofrece es única. Y el ser humano tiene la capacidad de sobreponerse por encima de los obstáculos incluso lo ha hecho por encima de las pestes y crueles guerras.

Esta es una oportunidad para madurar y dar un paso que te ayude personalmente, buscando ser solución y no fomentar el problema poniendo obstáculos y expandiendo el virus que nos ataca y otros virus que son más sutiles.

Muchos recibimos múltiples mensajes cada día hablando del coronavirus, por audio, video y escritos poniendo una nota de humor a la situación – y eso es maravilloso. Hay otros que son ácidos; sólo critican y no aportan soluciones. También hay quienes intoxican el ambiente con falsas noticias que se expanden más rápidamente que las buenas. Todos tenemos el potencial de promover la actitud resiliente y cambiar. Esto nos ayudará a superar cada obstáculo en los hogares, en la familia, en el trabajo, en la sociedad toda.

Ser resiliente es poner al servicio de los demás la mente creativa positiva y también las iniciativas que muchos han ofrecido de forma desinteresada. También cuando en casa los padres ayudan a organizar los trabajos y comunitariamente aportan soluciones. Es dar una palabra de ánimo y consuelo a alguien cercano o lejano y ser parte de la solución. Ser resiliente, es no crear tensión, provocación, instigación y promoción de actitudes negativas que traen como consecuencia actos violentos y enfrentamientos. Personalmente creo que todos podemos desarrollar este valor de la resiliencia. Y creo que este es un excelente tiempo para ponerlo en práctica, cultivando este valor empezando por pequeños retos cada día. Es decir, comenzar a tu ritmo, pero ya. Te sugiero que escojas una oración que vaya bien contigo. Las palabras pueden animarte o desanimarte, maldecirte o bendecirte, pero al final cambian tu forma de pensar.

**Puede parecer sarcástico el compartir contigo un proverbio chino que dice: “El fracaso no es caer, sino negarse a levantarse”.** Y es una gran verdad, levántate y pon en marcha la voluntad que cambiará tu vida. Quedarte como estas no va a cambiar el entorno, la familia o la sociedad.

Pablo el misionero aprendió el secreto de poner en marcha la resiliencia, porque sufrió persecución, naufragios, enfermedad, reveses de la vida, una gran presión emocional y religiosa, pero se recuperó y no sólo él sino también los que estaban a su lado porque aplicó este principio y escribió: *“Todo lo puedo resistir, porque Cristo me da fuerza”* (FILIPENSES 4:13).

**Ciertamente el coronavirus trae dolor, desolación y una grave crisis. La respuesta a esta pandemia no es el pánico que paraliza sino esperanza y fuerza que nos ofrece el Creador: “El que a mí viene no le echo fuera”** (JUAN 6:37). Si ahora pones en marcha las pequeñas acciones de resiliencia habrás comenzado a potenciar este valor que te ayudará en el futuro y te dará calidad de vida. Y en unos meses cuando estemos disfrutando de los paseos, la vida en comunidad, mirando por el retrovisor tal vez lloremos por alguien, pero también recordaremos que *“Hay cosas mucho mejores delante de nosotros que aquellas que hemos dejado atrás”* C.S. LEWIS

“Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Jehová tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas”

Josué 1:9