



Lunes, 12 de Abril

## VIVIR CON OPTIMISMO

### **PALABRA DE DIOS: Hebreos 12, 14-15**

«Seguid la paz con todos, y la santidad, sin la cual nadie verá al Señor. Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados».

### **LECTURA**

Buenos días. Hoy trataremos la **forma optimista y pesimista de vivir.**

La actitud que mostremos para afrontar los problemas será clave para resolverlos de una manera eficaz. Mantener una actitud optimista frente a la vida, puede ayudar a superar los diferentes problemas que van apareciendo.

Una de las principales características de la disposición optimista, es la forma en que interpretamos los acontecimientos que nos ocurren, influyendo en cómo nos sentimos y, en cómo actuamos.

Una misma situación puede ser interpretada de diferentes maneras.

Vemos el siguiente vídeo:

[https://www.youtube.com/watch?v=u\\_XjPW06cAc](https://www.youtube.com/watch?v=u_XjPW06cAc) (3:51) Actitud- Optimismo y Pesimismo

Así, frente a una situación negativa como puede ser los suspensos que hemos tenido, una persona puede pensar que la situación está muy difícil y que seguramente no conseguirá recuperar lo que tiene pendiente, lo cual le generará un estado de ánimo negativo que le desanimará a la hora de afrontar la última evaluación.

Por contra, otra persona puede pensar que, a pesar de que la situación está muy difícil y va a ser un gran reto, estudiará y se esforzará todo lo posible. Esta interpretación, permite a la persona afrontar la situación con una actitud más positiva, confiando en sus posibilidades y fortaleciéndose frente a los sentimientos de desesperanza y frustración que puedan aparecer.

Y en estos momentos, tú ¿cómo afrontas la vida? ¿Ves el vaso medio lleno o medio vacío?

En definitiva, no se trata de ver la vida como un camino de rosas, sino de entender y aceptar qué los problemas forman parte de la vida y que son los que nos hacen crecer y madurar.



## ORACIÓN

Señor, enséñame a mirar hacia el futuro y ver cosas positivas.

Ayúdame a pensar que las situaciones inciertas se solucionarán con éxito y las dificultades se superarán.

Señor que sepa ver oportunidades y no solo obstáculos...

Y dame la tenacidad, la perseverancia y, sobre todo, el sentimiento de control de la situación, que tanto necesito.

Que ante las situaciones cotidianas, en vez de sentir miedo e inseguridad, escuche en mi corazón esa voz tuya que me dice: *“tranquilo, que todo va a salir bien”*, y pueda respirar profundo.

Que me dé cuenta, Señor que, con la ayuda de tu gracia, el futuro es nuestro.

**María, Auxiliadora de los Cristianos, ruega por nosotros**

**Martes, 13 de Abril**

## AL SERVICIO DE LAS PERSONAS

**PALABRA DE DIOS: Mateo 10, 42**

*«Y cualquiera que dé a uno de estos pequeñitos un vaso de agua fría solamente, porque es discípulo mío, en verdad os digo que no perderá su recompensa».*

### LECTURA

Este año el Premio Nobel de Economía se ha concedido a un grupo de expertos que luchan contra la pobreza a través de una metodología experimental.

No ha sido un camino fácil, han sido bastantes los obstáculos, las críticas y los fracasos que este trío de economistas ha superado hasta llegar a este reconocimiento y demostrar que el cambio es posible.

Estamos acostumbrados a pensar que solo las grandes organizaciones no gubernamentales o las agencias de Naciones Unidas tienen la responsabilidad y capacidad para cambiar las cosas. Sin embargo, es importante recordar el enorme potencial de nuestras acciones, desde cualquiera que sea nuestro sector profesional.

Incluso en las decisiones del día a día, hay lugar para el impacto, la lucha por la justicia social y la transformación.

Vemos el siguiente vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=PyIAX6sEXnM> (1:40) Ayudar a los demás

¿Qué pequeño detalle podemos aportar cada uno de nosotros? Muchas veces pensamos que tenemos que hacer grandes cosas, pero el cambio de la sociedad comienza allí donde estamos y con los que convivimos.

Así que te lo vuelvo a preguntar: ¿Qué pequeño detalle vas a tener con aquellos con los que estás conviviendo?



## ORACIÓN

Jesús, maestro bueno, enséñame el camino para vivir solidariamente.  
Ayúdame a convertir mi corazón duro en un corazón sensible y cercano a los que sufren.  
Enséñame a ver el dolor, el sufrimiento, y las necesidades de los demás.  
Dame la sencillez necesaria para conmoverme frente al prójimo y acudir en su ayuda.  
Que no sea mezquino en mi entrega,  
que aprenda a dar todo lo que tengo: mis cosas, mi tiempo, mi esfuerzo, mi vida entera,  
para que otros vivan más y mejor.  
Ayúdame a tener compasión, que no es lástima, sino solidaridad activa y compromiso con el otro,  
Sentir con el otro, padecer con él, movilizarse desde adentro para ir a su encuentro,  
Dejar los propios intereses, para atender lo de los otros,  
Aprender a dar, antes que pedir y que recibir.

**María, Auxiliadora de los Cristianos, ruega por nosotros**



Miércoles, 14 de Abril

## VIVIR DESDE LA SENCILLEZ

### **PALABRA DE DIOS: Efesios 4, 2**

«Siempre humildes y amables, pacientes, tolerantes unos con otros en amor».

### **LECTURA**

Buenos días. Hoy comenzamos con una pequeña historia que nos cuenta Alex Rovira en una de sus reflexiones: “el poder de la sencillez”. Nos cuenta lo que le sucedió a la protagonista:

“Al pasar nuevamente junto al CAFÉ DEL LABERINTO, recordó que el camarero le había prometido explicarle cuál es el sentido de la vida.

Ariadna se sentó en el único taburete vacío junto a la barra y se sorprendió al encontrar ante sí las tres tazas vacías, como la primera vez que había entrado en el café. Eso la convenció de que la estaban esperando.

El camarero confirmó esa certeza al dirigirse hacia ella muy risueño y decir:

- Bueno, ¿qué desea la señora?

- Ya lo sabe: vengo a que me explique cuál es el sentido de la vida.

- Eso haré. Pero no olvide que el sentido de la vida es diferente para cada persona y es usted misma quien debe descubrirlo. Yo sólo puedo contarle lo que he descubierto después de trabajar cuarenta años como camarero.

Ariadna contempló expectante las tres tazas vacías mientras el hombre se ponía bien la armilla antes de iniciar, feliz y sonriente, su explicación:

- He calculado que el contacto de un camarero con cada cliente que pide un café no supera de media un minuto escaso. Es el tiempo que suman el saludo y la pregunta: “¿qué desea tomar?”, lo que te pide el cliente, cuando pones la taza sobre la mesa, la hora de pasar la cuenta y la despedida cuando se marcha. Son muchos momentos diferentes, pero el verdadero contacto entre el camarero y el cliente no supera en conjunto el minuto.

-¿Y qué significa eso?

-¡Significa que es una oportunidad! Independientemente de la calidad del café, que es lo de menos, en ese minuto el camarero tiene ante sí tres opciones o, mejor dicho, tres posibles resultados que dependen de su actitud.

Tras decir eso, el camarero hizo una breve pausa para buscar las palabras más adecuadas. Luego explicó:

- En ese minuto puedes conseguir que la persona se marche peor de lo que ha llegado, si eres grosero. O bien puede irse igual que ha venido, si le tratas con indiferencia. Pero también tienes la oportunidad de que salga del café mejor de lo que ha entrado, si le regalas un poco de amabilidad.

- ¿Y eso es todo? -dijo Ariadna sin ocultar su decepción- Pero ¿qué tiene que ver eso con el sentido de la vida?

-¡Este ES justamente el SENTIDO DE LA VIDA!, y no sólo para los camareros. Todos tenemos cada día decenas de pequeños y grandes contactos con los demás. Nuestro reto es conseguir el tercer resultado: que su vida sea un poco mejor después de estar con nosotros. ¡Ese es el desafío, el premio gordo de cada encuentro!

Al escuchar esto, Ariadna se quedó muy pensativa. El camarero entonces le guiñó el ojo y se despidió así:

- Y ahora debo irme: tenemos muchas vidas que mejorar.

Vemos un ejemplo sobre el valor de la sencillez y humildad en el siguiente vídeo:



**Cortometraje sobre el valor de la Humildad de DIF de Hermosillo:**

<https://www.youtube.com/watch?v=2pdd6VU8zD8> (3:14)

¿No crees que la mayor muestra de grandeza de un ser humano se observa en su sencillez, en su humildad, en su calidez, en su amabilidad, en su ternura? Tenemos muchas vidas que mejorar, ¿Por qué no empiezas con la tuya propia y la de quienes tienes cerca?

**ORACIÓN:**

**Ave María. María, Auxiliadora de los Cristianos, ruega por nosotros**



Jueves, 15 de Abril

## ¿TIENES HABILIDADES PARA LA VIDA?

### **PALABRA DE DIOS: Mateo 24, 43-44**

«Pero comprended esto: si el dueño de la casa hubiera sabido a qué hora de la noche iba a venir el ladrón, hubiera estado alerta y no hubiera permitido que entrara en su casa. Por eso, también vosotros estad preparados, porque a la hora que no pensáis vendrá el Hijo del Hombre».

### **LECTURA**

Habilidades para la vida son aquellas aptitudes necesarias para tener un comportamiento adecuado y positivo que permita enfrentar eficazmente los retos y desafíos de la vida diaria. Son un conjunto de destrezas psicológicas y sociales cuyo desarrollo incrementa las posibilidades de las personas en la vida.

Exponemos algunas:

#### **La autoestima.**

Vemos el siguiente vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g> (4:31) Autoestima

La autoestima es la valoración que tiene uno de sí mismo, de cómo nos percibimos en lo corporal, en lo intelectual y social. Se nota o expresa en la confianza para enfrentarnos a los desafíos básicos de la vida, la confianza en nuestro derecho a triunfar, a ser felices.

¿Crees que las personas que tienen una elevada autoestima son optimistas?, ¿se sienten importantes?, ¿se quieren?, ¿superan la frustración con facilidad? y, ¿cómo crees que sienten las personas con baja autoestima?

#### **La asertividad:**

Vemos el siguiente vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=-GYCQVojl5Q&list=RDQMTERQRy7FfGE&index=4> (1:15) ¿Eres asertivo?

La asertividad es la confianza que tenemos en nosotros mismo y en nuestra capacidad para decir lo que se piensa y se siente, sin perjudicar a los demás, que tienen derecho a ser tratados con respeto. Y tú, ¿cómo hubieras reaccionado?, ¿crees que eres asertivo?

### **ORACIÓN**

**Ave María**

**María Auxiliadora de los Cristianos, ruega por nosotros**



**Viernes, 16 de Abril**

## VIVIR CON TERNURA

### **PALABRA DE DIOS: Efesios 4, 2-3**

«... Siempre humildes y amables, pacientes, tolerantes unos con otros en amor. Esfuércense por mantener la unidad del Espíritu mediante el vínculo de la paz».

### **LECTURA**

Uno elige cómo quiere relacionarse con los demás y con el mundo, y lo puede hacer desde la sequedad y la frialdad o desde la calidez, la ternura, haciéndole sentir importante al otro y la expresión clara y sincera del amor. Nos hace sentirnos bien cuando la gente cuenta con nosotros y nos gusta la sensación de que nos necesitan. Por eso es esencial saber pedir y al mismo tiempo saber recibir.

### **Mostramos una historia que nos enseña el cariño sincero con un vídeo:**

**Cambio de pilas - corto de Disney-Pixar:** <https://www.youtube.com/watch?v=oDCFZup95Vw> (5:33)

A todos nos gusta que nos pidan favores. Cuando yo pido a mis compañeros de clase una hoja, un boli, estoy abriendo mi puerta para que luego me pidan a mí con naturalidad y sencillez. Porque si yo primero soy la que pido, estoy generando relaciones de cercanía e igualdad.

¿Crees qué en tu clase circula la ternura en forma de detalles?, ¿os echáis una mano en los momentos buenos y malos?, ¿qué gestos de ternura utilizas con tus amigos?, ¿un mensaje de Whatsapp, le acompañas a casa, le felicitas por su cumpleaños, un plan sorpresa...?

### **ORACIÓN**

Señor, enséñanos a amar  
como tú nos has amado,  
como tú nos has encargado amar,  
como le inspiraste al apóstol que fuera el amor.

Asístenos,  
para que seamos comprensivos sin complicidad,  
para que seamos serviciales sin servilismo,  
para que confiemos en el amor sin envidias,

para que no seamos egoístas, ni rencorosos, ni  
indiferentes.

Danos un corazón grande,  
para disculpar sin límites,  
para perdonar sin límites,  
para confiar sin límites,  
para aguantar sin límites,  
para hacer el bien sin límites.

**María, Auxiliadora de los Cristianos, ruega por nosotros**