

Matutina para Mujeres | Miércoles 20 de Diciembre de 2023 | La resiliencia

Descripción



La resiliencia

Pero si hacen el bien, y aÃ³n asÃ³ tienen que sufrir, Dios los bendecirÃ¡. No le tengan miedo a nadie, ni se asusten. 1 Pedro 3:14, TLA.

La palabra â??resilienciaâ? es descrita como soportar, adaptarse, recuperarse, sobreponerse, prevalecer y reanimarse. La AsociaciÃ³n Norteamericana de PsicologÃ¡a la define como â??el proceso de adaptarse bien a la adversidad, a un trauma, una tragedia, una amenaza, o hasta a fuentes de tensiÃ³n significativa, como problemas familiares o de relaciones, problemas serios de salud o factores estresantes del trabajo o financieros. Significa â??rebotarâ?? como una bola o un resorte despuÃ©s de una experiencia difÃcilâ?.

Un expositor enfatizaba que las personas con fe en Dios han demostrado tener mayor capacidad para la resiliencia. Un estudio de la Universidad de Oxford asegura que los creyentes en Dios son capaces de sentir menos dolor fÃsico.²¹ Sometieron a voluntarios a descargas elÃ©ctricas y escanearon sus cerebros. Los que pensaban en textos bÃiblicos o en Dios sentÃ¡an menos dolor que los ateos y agnÃ³sticos. Las imÃ¡genes de los cerebros mostraron que la corteza frontal de los voluntarios creyentes se iluminaba, creando un efecto analgÃ©sico. Pedro lo presentÃ³ como una ley espiritual de causa y efecto: si somos perseguidos, seremos bienaventurados. Conocemos el final del conflicto y esto nos provee consuelo. El cristiano sale mÃ¡s fortalecido despuÃ©s de cada prueba.

Las palabras de Pedro fueron dadas originalmente en un contexto de sufrimiento, abuso y persecuciÃ³n de los cristianos (1 Ped. 3:13-17). Estaban siendo llevados ante jueces y magistrados paganos para dar razÃ³n de su fe. Pedro les aconsejÃ³: dar el primer lugar a JesÃºs, estar preparados para defender la fe, no tener miedo a los perseguidores, y mantener la paz. No era una paz por la ausencia de conflicto, sino la quietud del espÃritu a pesar de la adversidad. NingÃºn sufrimiento fÃsico o emocional destruye esa paz, resultado de una Ãntima relaciÃ³n con JesÃºs.

â??Tenemos el privilegio de caminar diariamente con JesÃºs, en una relaciÃ³n reposada, Ãntima y feliz. No necesitamos alarmarnos si el sendero cruza por conflictos y sufrimientos. Podemos gozar de la paz que sobrepasa todo entendimiento; pero nos costarÃ¡ batallas contra los poderes de las tinieblas, y luchas severas contra el egoÃsmo y el pecado innatoâ? (EJ, p. 92).

21 Ian Sample, â??Religious belief can help relieve pain, say researchersâ?, The Guardian, 30 septiembre 2008, en <https://www.theguardian.com/science/2008/oct/01/medicalresearch.humanbehaviour>.