

## 4. Cuando el desencanto y frustración Se transforman en confianza



Todos en círculo cuando comience la música, se van pasando un pañuelo; al dejar de toca, la persona que se queda con el pañuelo se le da una sentencia.... Que grite, que cuente un chiste, que baile...etc... así sucesivamente.



ORACIÓN



CANTO

HAZME UN INSTRUMENTO DE TU PAZ	
<p>Hazme un instrumento de tu paz donde haya odio lleve yo tu amor donde haya injuria tu perdón señor donde haya duda fe en ti.</p>	<p>Maestro ayúdame a nunca buscar el ser consolado sino consolar ser entendido sino entender ser amado sino yo amar.</p>
<p>Maestro ayúdame a nunca buscar el ser consolado sino consolar ser entendido sino entender ser amado sino yo amar.</p>	<p>Hazme un instrumento de tu paz es perdonando que nos das perdón es dando a todos como Tu nos das muriendo es que volvemos a nacer.</p>
<p>Hazme un instrumento de tu paz que lleve tu esperanza por doquier donde haya oscuridad lleve tu luz donde haya pena tu gozo Señor.</p>	<p>Maestro ayúdame a nunca buscar el ser consolado sino consolar ser entendido sino entender ser amado sino yo amar.</p>
	<p>Hazme un instrumento de tu paz...</p>

## OBJETIVO

Identificar qué origen tienen mis enojos poniendo los medios para superarlos de manera que se transformen en una oportunidad para crecer y confiar en el Señor Jesús asumiendo mi responsabilidad y no culpando a los demás.

### 4.1 ENOJADO CONMIGO



El enojo es un estado emocional que puede manifestarse con varios niveles, desde una irritación leve hasta una furia o ira intensa, dependiendo de la gravedad de los motivos que lo desaten. Como otras emociones, está acompañada de cambios psicológicos y biológicos. ... Los recuerdos de hechos traumáticos o también pueden despertar sentimientos de enojo.

#### ***El enojo se manifiesta de dos formas: externamente e internamente.***

El enojo externo tiene que ver con hechos que pasan alrededor de nosotros, aquellos momentos en los que discutimos con alguien o somos víctimas de algún malentendido, entre otros.

Ahora, cuando el enojo es interno la persona tiende a tener problemas personales, situaciones pasadas que perturban su mente y lo martirizan o traumas que aún no ha podido superar y que le están causando un daño terrible en su estabilidad emocional.

Entonces diremos, cuando nos sentimos enfadados sin motivo es porque nuestro modo de comportarnos y nuestras reacciones en las relaciones con los demás, están muy vinculadas con cómo nos sentimos a nivel interno con nosotros mismos.

Cuando experimentamos el ruido interior de estar enfadados con nosotros mismos por algún hecho que no nos perdonamos o por alguna situación que no nos gusta cómo es, pero no hacemos nada por cambiarla, entonces, este sentir interno de desencanto y frustración se manifiesta externamente por medio de los enfados frecuentes con los demás, enojos que tienen su raíz en esa herida interior que produce vulnerabilidad.



En este caso, estas reacciones externas son una forma de proyectar en la dirección equivocada esa ira interior que tiene una causa distinta en forma de infelicidad. Así como la alegría produce muchas sonrisas en el alma, por el contrario, la desdicha interior produce un desencanto personal que puede manifestarse a través de enfados poco constructivos.

Un medio que nos puede ir ayudando en este manejo de nuestros enojos es cuidar nuestra higiene mental, y ¿qué es esto? una estrategia que podemos poner en marcha para que nuestra vida fluya de forma que encontremos paz mental y bienestar con nosotros mismos y nuestro entorno. Para ello hay que trabajar uno de los aspectos más importantes para vivir en armonía y en paz con nosotros mismos. Se trata de la *autoestima* .

Para conseguir una buena autoestima hay algo que es clave, irse conociendo a sí mismo. Una vez que conocemos cuáles son nuestras fortalezas, debilidades, luces y sombras, toca conocerlas, aceptarlas y asumirlas. Para fomentar la autoestima hay que actuar en coherencia con los propios ideales. Esto es, a lo que somos y a lo que aspiramos a ser. Si logramos que nuestros actos sean coherentes con nuestro pensamiento, evitaremos discrepancias que no harán sino confundirnos y dañar nuestra autoestima.



### **¿Sabes por qué te enojas?**

Todos creemos que nos enojamos por lo que nos pasa o por lo que la gente nos hace o dice. Esto es sólo, en parte cierto.

### **El enojo, como muchas otras emociones, puede:**

- ◇ Desencadenarse automáticamente,
- ◇ Surgir sin que nos demos cuenta del momento en que se inicia.
- ◇ Salir sin que conozcamos la causa real que lo provoca

*Sin embargo, son nuestros pensamientos los que lo aumentan, mantienen o disminuyen.*

### **Podemos mencionar algunos disparadores del enojo.**

Podemos enojarnos cuando nos sentimos:

- ◇ Atacados o lastimados, física y/o emocionalmente
- ◇ Ignorados, rechazados o excluidos
- ◇ Engañados, avergonzados o acusados injustamente
- ◇ Frustrados ante una pérdida o ante la imposibilidad de lograr lo que deseamos,
- ◇ Inferiores o devaluados.

### **Con frecuencia, utilizamos el enojo para:**

Evitar establecer relaciones cercanas, por no saber relacionarnos o por tener miedo de ser lastimados. sentirnos fuertes o capaces y enmascarar así, un sentimiento de inseguridad o autoestima baja o de una autoestima inflada.

### **Nos enojamos con facilidad cuando no aprendimos a:**

- ◇ Controlar nuestros impulsos
- ◇ Pensar antes de actuar
- ◇ Tolerar la frustración
- ◇ Manejar de otra manera la angustia o el miedo,
- ◇ Reconocer que el enojo puede ser síntoma de depresión.

Busquemos la manera de controlar nuestro enojo antes de que el enojo nos controle a nosotros. Todos sabemos lo que es el enojo y todos lo hemos sentido, ya sea como algo fugaz o como irritación general.

El enojo es una emoción humana totalmente normal y por lo general, saludable. obstante, cuando perdemos el control de esta emoción y se vuelve destructiva, puede ocasionar muchos problemas en el trabajo, en las relaciones personales y en la calidad general de vida.

Puede hacer sentir como si se estuviera a merced de una emoción impredecible y poderosa.

Cuando nos enojamos, nuestra frecuencia cardíaca y presión arterial se elevan y lo mismo sucede con el nivel de hormonas de energía y adrenalina.

## Debemos saber cómo expresar el enojo

La forma natural e instintiva de expresar el enojo es responder de manera agresiva. El enojo es una respuesta natural que se adapta a las amenazas, e inspira sentimientos intensos, con frecuencia agresivos, y conductas que nos permiten luchar y defendernos cuando nos sentimos atacados. Por lo tanto, para sobrevivir es necesario un determinado grado de enojo.

Por otro lado, no podemos atacar físicamente a cada persona u objeto que nos irrita o molesta. Las leyes, las normas sociales y el sentido común, imponen límites respecto de cuán lejos podemos permitir que nos lleve nuestro enojo.

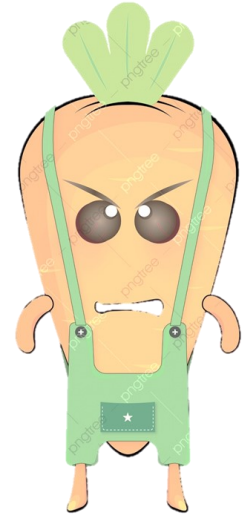
Las personas utilizan una diversidad de procesos conscientes e inconscientes para lidiar con sus sentimientos de enojo. Las tres reacciones principales son: expresar, reprimir y calmarse.

Expresar nuestros sentimientos de enojo con firmeza, pero sin agresividad es la manera más sana de expresar el enojo. Para hacerlo, debemos aprender cómo dejar en claro cuáles son nuestras necesidades y cómo realizarlas sin lastimar a otros. Ser firmes no significa ser prepotentes ni exigentes; significa respetarse a sí mismo y a los demás.

Otra manera de abordar esta reacción consiste en reprimir el enojo y después convertirlo o redirigirlo. Esto sucede cuando nosotros contenemos el enojo, dejamos de pensar en ello y en cambio nos concentramos en hacer algo positivo.

El objetivo es inhibir o reprimir nuestro enojo y convertirlo en una conducta mucho más constructiva. El peligro en este tipo de respuesta es que no nos permite exteriorizar nuestro enojo, pudiendo quedarse en el fuero interno. El enojo que queda en nuestro fuero interno puede causar hipertensión, presión arterial elevada o depresión.

El enojo no expresado puede generar otros problemas. Puede conducir a expresiones de ira patológica como, por ejemplo, conducta pasiva-agresiva (desquitarse con las personas indirectamente, sin decirles el motivo, en lugar de hacerlo de frente) o una actitud cínica y hostil duradera.



Las personas que están constantemente menospreciando a los demás, criticando todo y haciendo comentarios cínicos, no han aprendido a expresar su enojo de manera constructiva. No es sorprendente entonces, encontrar que éstas no tienen la probabilidad de establecer relaciones exitosas.

Por último, puede calmarse interiormente. Esto significa no sólo controlar su conducta externa sino también controlar sus respuestas internas, siguiendo los pasos para reducir su ritmo cardíaco, calmarse y dejar que los sentimientos pasen.



MANOS A  
LA OBRA

## Califica tu enojo

Contesta el siguiente cuestionario, con la mayor objetividad posible y sin pensar mucho las respuestas.

### Qué tan frecuentemente te sientes:

Tenso	
Frustrado.	
De mal humor	
Irritado o molesto por la conducta de los demás	
Demasiado inquieto para poder dormir	
Piensas que:	
¿La gente trata de aprovecharse de ti?	
¿No te reconocen lo que vales o lo que haces?	
¿Das mucho más de lo que recibes?	
Cuando estás molesto:	
¿Te piden que no grites?	
¿La gente te pide que te calmes?	
¿Te arrepientes de lo que dijiste o hiciste?	
¿Fumas, bebes, tomas tranquilizantes, drogas, etc., para calmarte?	

### El cuestionario toma en cuenta los tres aspectos.

Si contestaste "sí" a la mayoría o a una gran parte de las preguntas, significa que te enojas o molestas con frecuencia.

Si enojarse es ya un hábito en ti, quizás no te has dado cuenta de qué tan importante es que aprendas a manejarlo.

## 4.2 EL ENOJO DE JONÁS Y LA MISERCORDIA DE DIOS

ORACIÓN



CANTO



**Busca la paz y olvida el enojo**

[https://youtu.be/OIN\\_apNXzd8](https://youtu.be/OIN_apNXzd8)

Oh qué lindo es tener la paz de Dios, aquí muy dentro del corazón, pareciera que uno está en los cielos delante del trono del Señor.

Busca la paz y olvida el enojo busca la paz que viene de Dios busca la paz y olvida el enojo busca la paz, que vine de Dios. Qué lindo es tener la paz de Dios.

TEMA



DESARROLLO

Al hombre le cuesta entrar en la lógica de Dios y a menudo aplica un concepto de «justicia» que se ve afectado por su «rigidez» y «terquedad».

Limitado como está al pequeño horizonte de su corazón, no es capaz de entender como «obra el Señor», su infinita misericordia y voluntad de perdón. Lo aclara la historia del profeta Jonás.

El Pontífice recorrió el libro de Jonás señalando, de forma preliminar, cómo parece «un diálogo entre la misericordia, la penitencia, la profecía y la terquedad».

Ante todo, está Jonás, «un testarudo que quiere enseñar a Dios cómo se deben hacer



las cosas». De hecho, «cuando el Señor lo envió a predicar la conversión a la ciudad de Nínive», él se fue «en un barco en la dirección opuesta». Es decir, «escapaba de la misión que Dios le había confiado y le había encargado». Los acontecimientos, sin embargo, pasan por alto su voluntad, ocurre, de hecho, que a causa de una tempestad el «barco está en peligro» y Jonás confiesa su culpa a los marineros que «rezan cada uno a su dios» y les pide: «Tírenme al mar, yo soy el culpable».



Así sucede, pero, recordó el papa Francisco, «el Señor, que es tan bueno, hizo que un pez se tragara a Jonás y tres días después lo dejara en la playa».

«En aquellos días, por segunda vez el Señor dirigió estas palabras a Jonás: “levántate, vete a Nínive, la gran ciudad y proclama el mensaje que yo te diga”».

Esta vez el profeta «obedeció», «se ve que predicaba bien, porque los ninivitas tuvieron miedo, tanto miedo que se convirtieron». Gracias a su intervención, «la fuerza de la palabra de Dios llegó a su corazón». Y a pesar de que era una «ciudad muy pecadora», sus habitantes cambiaron de vida, «rezaron, hicieron ayuno».

Sucede así que «Dios vio sus obras, es decir, que se habían convertido de su conducta perversa y Dios se arrepintió del mal que había determinado hacerles y no lo hizo».

Nos podríamos preguntar: «Pero, entonces, ¿Dios cambió?». En realidad, «ellos cambiaron». De hecho, primero «Dios no podía entrar en su vida porque estaba cerrada en los propios vicios, pecados»; después ellos «con la penitencia abrieron el corazón, abrieron la vida y el Señor pudo entrar».

Al contemplar el tercer pasaje», el hecho de que «Jonás se disgustó y se irritó, porque el Señor había perdonado a la ciudad: “No, tú me mandaste, yo prediqué. Ahora tú debes hacer lo que me habías dicho”». Surge aquí el hecho de que Jonás «era un testarudo, más que testarudo, era rígido; estaba enfermo» de «rigidez del alma». «tenía el alma “almidonada”, no se podía agrandar, cerrada; las cosas son así y deben ser así». Por eso, después de «la conversión de Nínive «al Señor le tocó hacer “otro trabajo”: la «conversión de Jonás».

Veamos cual es el método pedagógico usado por el Señor con Jonás. El profeta «irritado, enojado, se va fuera de la ciudad, a una cabaña». Y ya que «allí el sol era fuerte, el Señor hizo crecer una planta de ricino, para que le diera sombra». Jonás — que «había ido allí para ver qué ocurría en la ciudad, estaba seguro de que el Señor le había perdonado» y de que «tal vez tenía la esperanza, o peor, las ganas de que bajara fuego del cielo.

Estaba allí, esperaba el espectáculo— en realidad «estaba feliz» por este árbol que le daba consuelo. Pero después «el Señor hizo que el ricino se secara» y entonces Jonás «se enfadó más» y, usando la misma expresión que había usado con los marineros, dijo «mejor para mí morir que vivir».

Es este, el momento en el que «el Señor entra en el corazón de Jonás» y le habla: «¿Te parece justo irritarte así por esta planta de ricino?». Él responde: “Sí, es justo” —estaba realmente enfadado—; “Estoy tremendamente irritado”. Pero el Señor le responde: “Tú sientes piedad por esta planta de ricino, por la que no has trabajado, que no has hecho salir, que en una noche creció y en una noche murió. ¿Y yo no debería tener piedad de Nínive, esa gran ciudad en la que hay más de ciento veinte mil personas que no saben distinguir entre la mano derecha y la mano izquierda y una gran cantidad de animales?”». El Señor «manifiesta a Jonás su misericordia». He aquí entonces cómo la Escritura habla también del hombre de hoy.

«Los testarudos de alma, los rígidos, no entienden qué es la misericordia de Dios. Son como Jonás: “debemos predicar esto, que se castigue a estos porque han hecho el mal y deben ir al infierno».

Es decir, los rígidos «no saben agrandar el corazón como el Señor. Los rígidos son temerosos, como el pequeño corazón cerrado, pegados a la justicia desnuda». Sobre todo, los rígidos «olvidan que la justicia de Dios se hizo carne en su Hijo, se hizo misericordia, se hizo perdón; el corazón de Dios siempre está abierto al perdón.

A Jonás —«testarudo, pusilánime, rígido», que «no entendió la misericordia de Dios»— el Señor «le habría podido decir: “Arréglatelas tú con tu rigidez y tu terquedad”».

Y, en cambio, «el mismo Dios que quiso salvar aquellas ciento veinte mil personas, fue a él a hablarle y a convencerlo». Porque es «el Dios de la paciencia, es el Dios que sabe acariciar, que sabe agrandar los corazones». He aquí, entonces, «el mensaje de este libro profético»: con su «diálogo entre la profecía, la penitencia, la misericordia y la pusilanimidad o la terquedad», nos dice que «siempre vence la misericordia de Dios», porque «su omnipotencia se manifiesta precisamente en la misericordia».



MANOS A  
LA OBRA

**1er. Momento** en silencio reflexionar

¿En qué ocasiones de mi vida he sido como Jonás: terco (a) duro (a)?

En qué momento he tenido mi alma cerrada, queriendo enseñar a Dios como se hacen las cosas.?

**2do. Momento**

Agradecer al Señor su misericordia conmigo.

Agradecer por ser el Dios de la paciencia, el Dios que sabe acariciar y agrandar los corazones.

## 4.3 JULIA NAVARRETE MUJER DE FE



### ORACIÓN



### CANTO



Athenas - Aumenta mi Fe

<https://youtu.be/pHoSFVvQmLM>

Jesucristo te has entregado por mí, por mí, Jesucristo te has entregado por mí.  
Pan de Vida ahora estas tu aquí, Aumenta mi fe mi Señor, aumenta mi fe en tu amor. Aumenta mi fe aumenta mi fe en tu amor.

Jesús Jesús Jesús Mi Salvador.

Jesucristo te has entregado por mí, por mi Pan de Vida ahora estas tu aquí.  
Aumenta mi Fe mi Señor, aumenta mi fe en tu amor. Aumenta mi fe aumenta mi fe en tu amor.

### TEMA



En el caso de Madre Julia Navarrete hay toda una serie de acontecimientos biográficos, de salud e incluso históricos que se convierten en hitos de ese período de prueba. Enumeremos algunos de ellos con algo de detalle.

### DESARROLLO

En primer lugar, los problemas de la separación y la fundación en Aguascalientes con la organización del colegio minan, según sus propias palabras, su salud, contrayendo por ello una tuberculosis pulmonar. En la misma época, como ella cuenta, se le presentan otros problemas de salud, que la acompañarán prácticamente durante toda su vida particularmente unos frecuentes y pesados dolores de cabeza muy profundos que ella llama a veces “de cerebro”, lo que nos da una medida de la intensidad de dichos dolores. Sin embargo, la vida pronto le presentará una prueba aún más fuerte, mucho más intensa de la que pudiera suponer la propia enfermedad: “me mandó Dios la pena más grande que podía mandarme en esta época. Mi cofundadora, la Madre Virginia Rincón, cayó enferma y en seis días se la llevó el Señor al cielo.

Creo que nadie pudo darse cuenta de lo que esto significó para mi alma”. La Madre Virginia también sufrió las consecuencias del abandono de el “Oasis” y ello la debilitó al punto de contraer una fuerte pleuresía. Dejaba a la Madre Julia Navarrete en un estado de soledad humana enorme, presa de un vacío difícil de llenar.

..... yo perdía en la madre Virginia una hija, una hermana, una compañera la más adicta y buena; que el Instituto quedaba bajo mi sola y única responsabilidad, que, en fin, quedaba sola humanamente hablando, para luchar con tantos y tan encarnizados enemigos; enemigos que, siendo personas buenas y aun santas, creían hacer obsequio a Dios (Jn 16,2) haciéndome guerra, pero que no por esto causaban heridas menos profundas. 1 Cf. M. JULIA NAVARRETE, *Mi camino...*, 113-114.

Naturalmente, como muy acertadamente indica el P. Barrios Moneo, estas penas internas, como venimos diciendo, no son meras contradicciones humanas, sino que son vividas por Madre Julia como una verdadera pasión, noche oscura, en la cual Dios parece haberse vuelto contra la misma alma, ser sordo a sus justas súplicas. De este combate, sin embargo, saldrá victoriosa, sometiendo su voluntad a la del Padre a ejemplo de Jesús: “¡Cuánto luché por acallar mi corazón y someterlo al querer de Dios, solo él lo sabe! Al fin, triunfó la gracia y doblegué mi soberbia y le dije al Señor: ‘Sea como tú lo dispones’. Comprendí que no debía resistirme a la gracia y que debía seguir mi vida sosteniendo yo sola la fundación y confiando plenamente en Dios ¡Qué días tan tremendos!

Julia, por lo tanto, comprende en medio del dolor y la incertidumbre que la muerte de Virginia y la situación moral, espiritual y humana a la que se ve abocada por causa de tan desgraciado acontecimiento son, en el fondo, obra de la gracia; obra misteriosa, sí, que se realiza como noche oscura para ella, noche de purificación que debe asumir pasivamente en el proceso de configuración con Cristo abrazada a su cruz. Tendremos ocasión de profundizar en esta idea pero no queremos dejar de apuntarla ya en este momento: nota esencial de la vida espiritual de Julia Navarrete es su capacidad de asumir, sin determinismos pesimistas, que nuestra vida está en manos de Dios,

que Él conduce su historia personal, la de la congregación, la del mundo; que en todo se manifiesta una voluntad positiva, misericordiosa, paterna y materna; que, al fin, todo está en las manos de un Dios bueno que obra para nuestro bien y que, aun en la noche más oscura, es necesario pronunciar con Jesús: 'no mi voluntad, sino la tuya', porque incluso de los acontecimientos más terribles puede el ser humano, abandonado al querer de Dios, sacar fuerzas para afrontar la vida con positividad.

“La madre Julia practicó las virtudes en grado heroico. “Brilló en primer lugar por una fe íntegra y fuerte, que ella alimentaba por la oración asidua y por la devoción hacia la Eucaristía y el Corazón de Jesús...a la Santísima Virgen...”

*(Julia de la oscuridad a la Luz p. 656)*



## MANOS A LA OBRA

Enumera algunas de las situaciones difíciles que te hayan llamado la atención por las que pasó la Madre Julia

1.-
2.-
3.-
4.-
5.-

Porqué consideras que la madre Julia pudo superar a lo largo de su vida los problemas, dificultades, soledad, desprecios, sequedad espiritual etc.


**Celebración:** En un lugar preparado: (poner un cirio encendido que represente a Jesús nuestra luz)

### 1.- Paso:

En actitud humilde nos ponemos ante el Señor nuestro Dios

La invitación es a hacer un examen de conciencia donde reconozcamos que hemos ofendido a Dios y a los demás, los hemos dañado con nuestros enojos, hemos visto cosas donde no las hay, hemos sido tercos y necios con Dios, queriendo que haga las cosas a nuestro modo.

**2.- paso:** Cada uno va imponiendo las manos en la cabeza de sus compañeros haciendo una oración por él.

### Palabra de la Madre Julia Navarrete

**CIERRE** “¡Cuánto luché por acallar mi corazón y someterlo al querer de Dios, solo él lo sabe! Al fin, triunfó la gracia y doblegué mi soberbia y le dije al Señor: ‘Sea como tú lo dispones’