

Nos acompañamos,
cuenta conmigo.



Centro de
Espiritualidad y
Pastoral
Jesuitas Venezuela

Tabla de contenido

Cuenta conmigo.

Caminar más fortalecidos: ¿Qué nuevas herramientas tengo que no tenía?

Incertidumbre: Herramientas psicoespirituales (Parte II) – Comprender qué me pasa.

Cuenta conmigo.

Autor: P. Edgar Rodríguez, SJ

Una vida alimentada con la oración, robustece el espíritu y nos conecta con el amor de Dios y con sus fuerzas, las cuales nos protegen ante las adversidades de la vida, transformándolas, para afrontarla no huyendo, sino, asumiendo y enfrentando los desafíos y dificultades que la misma trae consigo, brindando herramientas y valores humano-cristianos para superar los momentos críticos y sufrientes de la propia vida.

La oración se convierte en el fundamento de la fe y un "*botón de reinicio diario*" permitiendo re-direccionar proyectos y encontrar sentido, incluso en las dificultades que se nos puedan presentar en la vida. Es importante resaltar que a la humanidad se le ha formado para ver las dificultades y los problemas como aquellos que obstaculizan sueños y deseos, y no como algo que te invita a incentivar la creatividad y recrear la realidad.

Alimentar nuestra vida con la oración significa fortalecerla en el alma y en el espíritu en la búsqueda de la voluntad divina de Dios, esto lo experimentó Jesús en su propia vida, y era en esos momentos duros donde buscaba más de Dios (siempre se retiraba a orar a solas).

Oración Preparatoria: Las oraciones ignacianas siguen pasos estructurados, donde el punto clave del *Ejercicio Espiritual 46*, se centra en la oración preparatoria para ordenar todo a la mayor gloria y servicio de Dios, usualmente formulada como: ***"Padre bueno, dame tu gracia para que todas mis intenciones, acciones y operaciones, las realice y ordene en servicio y alabanza tuya"***. Esto se integra en varios pasos:

- Ponerse en presencia de Dios, mediante la preparación de su encuentro. Un proceso que incluye preámbulos (relajación, presencia de Dios) y composición de lugar.
- Lectura, contemplación, coloquio (conversación con Jesús) y un examen final, buscando un encuentro profundo con Dios. "Enseñanzas y compromisos", este examen puede incluir también tres elementos, a saber: sentimientos: "lo que viví", discurso: "por qué lo viví" y el impulso: "compromiso".

Contexto Social: En Venezuela, luego del 03 de enero de 2026, existen personas que quedaron marcadas emocionalmente, dejando como saldo personas confundidas, depresivas, con incertidumbre, inseguridad laboral y viviendo un presente que va caminando a un futuro incierto.

Los venezolanos hemos estado viviendo situaciones duras de represión, donde las heridas del pasado han dejado cicatrices que recuerdan un pasado doloroso, sufriendo hambre, exclusión, inseguridad, individualismo. Pudiéramos decir que asumimos una actitud de sobrevivencia, donde cada quien busca resolver sus problemas personales o familiares.

Para vivir cristianamente esta realidad, hace falta experimentar una oración que conlleve al perdón y a la reconciliación, que transforme la vida, que dé frutos que se traduzcan en disposición a cambiar, en fuerzas para seguir remando contra corriente. Como país tenemos que orar mucho para ser fuertes y para que esta realidad no nos apague nuestra paz, alegría, nuestros valores cristianos, nuestra libertad, nuestra capacidad de *“amar y servir”*.

La realidad socio-política-religiosa, está muy marcada por elementos como incertidumbre, angustia, desesperación, injusticia, ambición, ansiedad y muchos más elementos que a modo peyorativo debilitan la fe, la paz y la unión como país. No hay que obviar que también existen elementos que impulsan a no quedarse estancados ante la realidad, trabajar por construir una sociedad más justa y equitativa en búsqueda de un bien común.

Reflexiones de tres textos bíblicos.

1) Jn 16, 18-24. En la tradición católica se habla de la promesa de Jesús a sus discípulos: su tristeza, su soledad y su abandono, se convertirán en gozo. Más allá de la grave crisis humanitaria, económica y política de las aflicciones temporales del mundo, incluyendo la inflación, migración, el deterioro gubernamental, entre otras; hay que pensar en cómo construir herramientas y estrategias políticas para impulsar la construcción de un país, donde entre todos, en comunión, podamos construir un presente y futuro con esperanza y alegría.

2) Marcos 14, 33-41. Narra la profunda angustia de Jesús en el huerto de Getsemaní antes de su arresto; donde pide a Pedro, Santiago y a Juan que velen mientras ora a Dios para que, si es posible, aparte de él la copa, pero acepta la voluntad divina. Los discípulos, sin embargo, se duermen a pesar de las súplicas de Jesús para que se mantengan despiertos y oren, revelando la debilidad de la carne frente a la disposición del espíritu, justo antes de que llegue la hora de su entrega.

Ante los sentimientos de soledad, angustia, miedo, abandono, ansiedad, debilidad y zozobra, Jesús recurre a la oración, como escudo y fortaleza para poder enfrentar con fe las tentaciones del mal. Reflexionemos:

- ¿Cómo me siento y me ha afectado emocional y personalmente estos últimos acontecimientos de Venezuela?
- ¿Qué estrategias pastorales necesito utilizar para evitar que el ambiente social-político-religioso, y las adversidades de la realidad, no afecten mi salud, y cómo éstas han sido instrumentos de acompañamiento humano-cristiano?

3) 1Timoteo 2, 1-7: Nos invita a orar por todos, incluyendo gobernantes, políticos y por todos aquellos que han hecho mal a la humanidad. Jesús nos invita a no quedarnos en el sufrimiento, sino a levantarnos de esas caídas fuertes. Tenemos que levantarnos, sacudirnos el polvo, escuchar la voz que nos dice: “levántate y gana la carrera”. Si existe algo importante por lo cual deberíamos desgastarnos es en orar constantemente, es por la salud y el bienestar de los demás.

Tu compañía me fortalece

*Si nadie te ama, yo te amaré por siempre.
Si quieres caminar, iré contigo hasta agotar mis fuerzas.
Si me llamas, aquí estoy contigo.
Si quieres llorar; abrázame, lloremos juntos.
Si eres débil, te daré mis fuerzas.
Si nadie te necesita, yo te necesito.
Si tienes miedo, toma mi valentía.
Si estás sumergido en el dolor, compartamos juntos la alegría.
Si estás cansado, yo seré tu descanso.
Si quieres conversar, soy todo oído.
Si estás a oscuras y en tinieblas, yo seré tu luz y tu sol.
Si quieres ver mi rostro, búscame entre los débiles.
Si estás solitario, te brindo mi compañía.
Si no le encuentras sentido a la vida, yo te brindo sueños e ilusiones.
Si la soledad toca tu vida, aquí estoy yo para acompañarte.
Si el frío hiela tu cuerpo, toma mi manto y cúbrete.*

*Si tienes mucha sed, sácíame con agua de tu fuente.
Si ante las injusticias te quedas en silencio, llénate de valor,
abre tus ojos y tus labios, denuncia.*

Caminar más fortalecidos: ¿Qué nuevas herramientas tengo que no tenía?

Autora: Lucy Peña

Ya nadie me cuenta de mi alcance y limitaciones, ahora yo lo he vivido y soy testigo de mis nuevos talentos. Soy esa parte de Venezuela que puede vivir en paz en medio de la incertidumbre, soy esa parte de Venezuela que puede vivir en confianza en medio de la incertidumbre.

Dentro de las nuevas herramientas se pueden apreciar las siguientes:

- Confianza en Dios.
- Confianza en ti mismo.
- Confianza en la red de personas amigas y conocidas que te rodean.

Confianza en Dios:

Lectura: La tempestad calmada. Mt 8, 23-27

Dios va con nosotros y no hemos de dejarnos conducir por el miedo.

Confianza en ti mismo:

- Recuperar el sueño, volver a tu habitación e intentar descansar.
- Toma los ruidos que tiene tu mente y escríbelos, háblalos o dibújalos.
- Considera los últimos acontecimientos como un recuerdo.

- Sitúate en el presente.

Confianza en la red de personas amigas y conocidas que te rodean:

- Acércate a las personas de confianza y comparte con ellos lo que piensas y sientes.
- Atrévete a soñar una Venezuela mejor y distinta.
- ¿Cómo es el país que deseas para ti y tu familia?

Tips:

Normalicemos:

1. Recuperar mi sentido de realidad: hay incertidumbre, pero también posibilidad de andar con normalidad.
2. Sin adelantar hechos o construir situaciones que no están ocurriendo.
3. Sin alimentar el pánico y la inseguridad.

Otro estilo puede ser crear una batería de frases dicientes y enviarlas a los grupos, personas o en los estados y a las personas que deseen que comenten o creen nuevas frases:

- La incertidumbre nos enseña a confiar en Dios.
- Bajas las preguntas y sube la confianza en Dios.
- Reconoce tus sentimientos y ponle nombres.
- Construir tu vida no solo depende de un sistema político social, depende también de tu actitud ante el compromiso y la honestidad.
- Al mal tiempo, buena cara, reflejo de una fe y una esperanza sostenida en Dios.
- Dios es el autor de la vida, Él cuida su obra. No temas, sólo actúa con rectitud.
- Ora y confía. Ora y realiza con amor lo que tengas que hacer cada día.
- Venezuela es petróleo, pero también eres tú y cada persona que vive con riqueza de trato y con valores humanizadores.

Incertidumbre: Herramientas psicoespirituales (Parte II) – Comprender qué me pasa.

Autor: P. Danny Daniel Socorro, SJ

En la entrega anterior reconocimos que la incertidumbre forma parte de la experiencia humana y que, en ciertos momentos, incluso puede impulsarnos a crecer; sin embargo, cuando se prolonga en contextos de crisis, termina afectando profundamente nuestras emociones, pensamientos y conductas, debilitando la vida cotidiana y la esperanza colectiva. Por ello, esta segunda entrega se centra en dar un paso necesario y esperanzador: Comprender qué me pasa para seguir caminando y recuperar la serenidad y el rumbo en medio de la adversidad.

Comprender qué me pasa.

Es importante considerar varios elementos:

Validación de la experiencia:

No sigas creyendo que sentirte débil o experimentar miedo es por falta de fe. Es de profundamente humanos y de personas espirituales sentir miedo, sentir rabia, tener ganas de cobrarte lo que te hicieron, etc. Negarlo es ir contra la propia naturaleza humana, contra la propia vida.

Tampoco sigas repitiendo que lo que estás viviendo es una prueba de Dios. Los creyentes no asumen que Dios envía pruebas, sino más bien están convencidos de que Dios está con nosotros en las pruebas: “Aun cuando tu madre se olvide de ti, yo nunca te olvidaré. Fíjate, te llevo tatuado en las palmas de mis manos” (Is 49, 15-16).

También es de humanos dudar. No caigas tampoco en la trampa de que cuando se tiene fe nunca se duda, eso es de extraterrestres. La duda es parte de nuestras vidas. La duda es el trampolín de la fe, porque es cuando más estamos en las manos de Dios.

En esta primera etapa del trabajo personal: No moralices. Sentir lo que sientes no es bueno o malo, eso es parte de ti. Lo bueno o lo malo será lo que haces con ese sentir, pero eso hay que verlo más adelante.

Paso importante: Ponle nombre y apellido a lo que sientes, sin moralizar. Sería ideal que lo escribas.

Desintoxicación informativa:

No hay cosa más difícil, en tiempos de incertidumbre, que dejar de estar pegado a las redes sociales buscando información. El deseo de estar informado en la incertidumbre es el mecanismo normal de nuestra psicología, porque ante la falta de claridad de lo que está sucediendo requerimos de llenar de información en medio los vacíos y lagunas de conocimientos. El problema es que hay muchas noticias falsas.

Al estar sumergido en las redes sociales ante situaciones de incertidumbre tiene varios efectos negativos sobre tu bienestar psicológico: a) Mantienes el cerebro en estado de alerta; b) al recibir tanta información contradictoria, el cerebro se satura y pierde la capacidad de tomar decisiones sencillas o de distinguir lo relevante de lo trivial; c) ver constantemente tragedias o conflictos sociales agota tu capacidad de empatía, dejándote emocionalmente vacío o apático.

Paso importante: Discernimiento Informativo, esto significa, primero, obligate a limitar el tiempo y las veces de exposición ante las redes sociales (dos veces al día); segundo, identifica dos o tres fuentes confiables de información.

Identificar fuentes de incertidumbre:

En momentos de crisis, muchas preocupaciones se mezclan y generan sensación de amenaza constante; por eso es útil detenerse y escribir qué situaciones concretas están generando incertidumbre, diferenciando entre hechos reales, posibilidades futuras y temores alimentados por rumores o suposiciones. Nombrar lo que inquieta ayuda a ordenar el mundo interior y evita que la angustia se vuelva difusa y desbordante, permitiendo mirar la realidad con mayor claridad.

Controlar lo controlable:

Luego de identificar las preocupaciones, es recomendable hacer un ejercicio sencillo pero poderoso: distinguir qué cosas pueden ser controladas personalmente y cuáles no dependen de uno. Aceptar con serenidad lo que hoy no podemos cambiar y concentrarnos en acciones cotidianas que sí están en nuestras manos —cuidar el hogar, sostener rutinas, cumplir responsabilidades, ayudar a otros— devuelve sensación de estabilidad y evita gastar energía emocional en aquello que escapa completamente de nuestro control.

Aceptar la ambivalencia:

Es normal sentir ambivalencia, es normal tener experiencias contradictorias. No te fuerces a sentir una sola cosa. Dios nos hizo capaces de caminar como resucitados: con las heridas en nuestras vidas, pero andando con corazón agradecido por las bendiciones que se nos están dando constantemente y por los nuevos caminos que se nos abren.

Muchas personas sienten miedo, pero al mismo tiempo sienten esperanza. Esta ambivalencia a veces genera incomodidad y hace que en momentos te sientas desanimado y en otros momentos te sientes.

En esta segunda parte hemos dado un paso esencial: comprender qué ocurre en nuestro interior cuando la incertidumbre se prolonga, aprendiendo a reconocer lo que sentimos, ordenar la

información que recibimos, enfocarnos en lo que sí podemos hacer y aceptar la ambivalencia emocional que vivimos; por ello, al terminar esta lectura, tómate un momento de silencio, respira profundo, ponte en manos de Dios y ofrece todo lo que te ha dejado inquieto al leer este artículo.

Prepárate para la próxima entrega, en la que abordaremos *cómo cultivar la resiliencia desde la espiritualidad* para seguir caminando con esperanza en medio de la adversidad.

Agradecimiento especial a todos los colaboradores que hicieron posible la realización de este material.

¡En todo amar y servir!



@jesuitasdevenezuela

@cepvenezuela

@psicologia_ucab