

El Poder de la Resiliencia

Por: Pastor David Ingman

Hemos escuchado del tema: “La ayuda viene en camino”; y hemos visto algunos puntos importantes para mantenernos firmes mientras esperamos que Dios se manifieste en nuestras vidas: 1) Clama a Dios, 2) No te sueltes de Él y 3) Aguanta en ese lugar. La idea central es clara: ¡No tires la toalla en este viaje llamado vida!

Ahora, veamos un cuarto punto en este proceso: la resiliencia. Esta es una palabra poco usada, pero poderosa. Significa el proceso de adaptarse bien a la adversidad, al trauma, a la tragedia, a amenazas o fuentes de tensión significativas como problemas familiares, de relaciones personales, enfermedades graves, situaciones estresantes en el trabajo o dificultades económicas.

2 Corintios 4:8-9 (NTV). “Somos presionados por todos lados, pero no aplastados; estamos perplejos, pero no caemos en la desesperación. Somos perseguidos, pero nunca abandonados por Dios. Somos derribados, pero no destruidos.”

¿Cómo es posible ser derribado sin ser destruido? La respuesta está en otra poderosa declaración bíblica: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.” (Filipenses 4:13).

2 Corintios 12:10 (NTV). Entonces, al final del día, no se trata de nuestra fuerza, sino de la fuerza de Cristo en nosotros. Solo porque hemos sido derribados momentáneamente, no significa que estamos destruidos. Como cristianos, nuestras más grandes victorias, muchas veces, nacen en nuestros momentos más débiles, porque es entonces cuando somos fortalecidos por la mano de Dios. Romanos 8:28 (NTV).

Cuatro pasos para cultivar la resiliencia en nuestras vidas:

1. **Apóyate en la fuerza de Dios.** Enfrenta las dificultades recordando que su fuerza se perfecciona en nuestra debilidad. Salmos 121:1-2 (NTV).
2. **Renueva tu mente.** Reflexiona sobre las promesas de Dios a través del estudio constante de Su Palabra. Filipenses 4:13
3. **Mantente conectado con la comunidad.** En tiempos difíciles, rodéate de hermanos en la fe para recibir apoyo, aliento y oración. Proverbios 27:17.
4. **Mantén una perspectiva eterna.** Así como Jesús soportó la cruz por el gozo que venía después, nosotros también debemos recordar que nuestros sufrimientos son temporales. ¡Lo mejor está por venir! Romanos 8:18.

Y finalicemos con este poderoso recordatorio:

“Ya que han sido resucitados a una vida nueva con Cristo, pongan la mira en las verdades del cielo, donde Cristo está sentado en el lugar de honor, a la derecha de Dios. Piensen en las cosas del cielo, no en las de la tierra.” (Colosenses 3:1-2, NTV).