

# **RESILIENCIA**

## **EL ARTE DE VIVIR EN LA ADVERSIDAD**

### **(ROMANOS 8:28)**

**Y LOS QUE AMAN A DIOS TODAS LAS COSA LES AYUDAN PARA BIEN BUENAS Y MALAS, AUNQUE LAS MALAS SEAN MENOS VALORADAS.**

### **INTRODUCCIÓN**

Resiliencia. Capacidad de adaptarse a situaciones adversas, traumas, tragedias, amenazas, fuentes de tensión significativas, se trata de superar algo y salir fortalecido.

Desde un punto de vista antropológico ha existido entes resilientes, como movimientos filosóficos, en distintas culturas y áreas geográficas, como el movimiento estoico griego, al principio del siglo III a.C. kintsugi asiático, a finales del siglo XV d.C. también libros teológicos entre el siglo XIII al XV a.C.

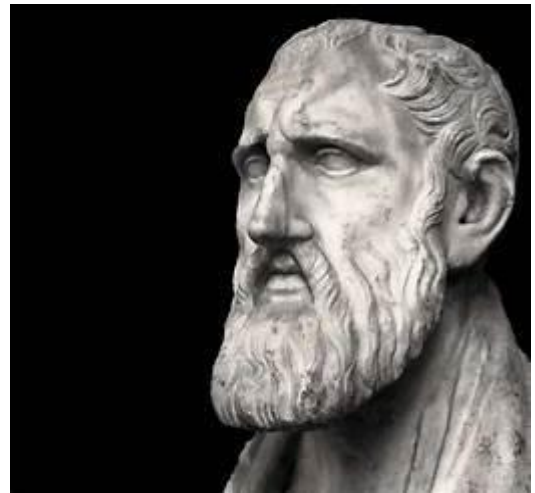
## PRINCIPIO DEL ESTOISISMO

“Hoy es un buen día gracias a un naufragio”

Cuenta la historia que Zenón de Citio era un comerciante rico que iba a viajar a Atenas con todas sus propiedades en un barco y por causa de un tifón naufragó.

El naufragio fue un punto de inflexión en la vida de Zenón, después de perderlo todo y sobrevivir decidió cambiar su vida y dedicarse a la filosofía.

Se convirtió en discípulo de Crates de Tebas un filósofo Cínico radical en respecto a la autoridad, la ironía es que un evento traumático como este naufragio llevó a Zenón a su verdadero propósito en la vida. Su experiencia le enseñó a valorar la simplicidad y la indiferencia ante las adversidades.



Nota: él pudo ser un comerciante rico como cualquiera de su época sin trascendencia

pero ese naufragio “proceso resiliente” formó en él una escuela de pensamiento que ha trascendido por siglos GRACIAS a un naufragio.

## KINTSUGI

### Origen del Kintsugi

La historia ubica el nacimiento de este bello arte japonés de reparar lo roto a finales del siglo XV, cuando el gobernador Ashikaga

Yoshimasa envió a China a reparar su tazón especial para la ceremonia del té (chawan), el cual accidentalmente se había roto. Al cabo de algún tiempo el tazón fue enviado de regreso al gobernador quien se llevó una gran sorpresa y decepción al ver el trabajo realizado ya que el tazón fue reparado con unas grapas metálicas que no le agradaron. Al no quedar conforme con ello, busco por Japón artesanos que le ofrecieran una mejor solución. Estos artesanos acentuaron las fracturas y unieron con oro y resina dándole una belleza especial, donde nos enseña que las fracturas no se pueden reparar, pero si reconstruir, a partir de los fragmentos darle una nueva vida.

La importancia de esta técnica ancestral, ha logrado traspasar de lo material a lo emocional. Por ese motivo, ha acabado convirtiéndose en una filosofía de vida que promueve que, frente a las adversidades y errores, hay que saber recuperarse y sobrellevar las cicatrices, ya que éstas, nos hacen mejores, más fuertes y más bellos.



## OPINION PSICOLOGICA

BORIS CYRULNIK.NEUROLOGO  
PSIQUIATRA Es conocido como el  
padre del término resiliencia, que  
extrajo de los escritos de John  
Bowlby. El término proviene de la  
resistencia de los materiales que se  
doblan sin romperse para recuperar su forma original.



El doctor afirma que el pensamiento resiliente te da  
seguridad y gestiona la tranquilidad

**“La resiliencia es más que resistir, es también aprender  
a vivir”**

El enfoque resiliente:

- Te da seguridad.
- Gestiona la tranquilidad aprendiendo a crecer a pesar de las situaciones difíciles.
- La resiliencia da creatividad artística, la creatividad juega un papel muy importante para el arte.
- Te hace altruista porque conoce el sufrimiento. El altruismo es una legítima defensa contra el dolor humano.
- Empatía es la capacidad de centralizar uno mismo para representar el mundo de otro.

La resiliencia es un principio de la filantropía, porque conoce del sufrimiento. La negación es opositora de la resiliencia.

## **PAPEL DE LA RESILIENCIA EN EL HOMBRE**

Es necesaria para el crecimiento, desde que comienza el trabajo de parto, en el nacimiento, al aprender a caminar, al andar en bicicleta, todos esos procesos tienen dolor de manera constructivista y forman carácter.

En la cultura actual se considera el hedonismo como la doctrina principal por satanizar, en el dolor no ven ningún beneficio por eso lo evitan, lo que tiene una lógica, pero en lo práctico el hombre es caótico y si no hay problemas el hombre los genera. Un ejemplo es cuando el niño privado sensorialmente de resiliencia y afecto precoz no puede aprender empatía y vive en mundo gris, por lo cual se daña a sí mismo dándose cabezazos contra la pared, se hieren, se mutilan por falta de pensamiento cognitivo, un niño con adversidades y carencias económicas se activa de manera inconsciente, a un modo de sobrevivencia, se vuelven creativos y se desafían a pensar para existir. Las personas como los campesinos, peones, jornaleros que sufren todo un drama luchan y no piensan en hacerse daño, cortarse o llegar al suicidio.

## PENSAMIENTO TEOLÓGICO

En la cultura judía y cristiana en el libro de Genesis 37 cuenta la historia



José tenía 17 años y cuidaba los rebaños con sus hermanos.

Israel quería a José más que a sus otros hijos porque había nacido cuando él estaba muy viejo. Israel le hizo una túnica muy distinguida. Sus hermanos se dieron cuenta de que su papá amaba a José más que a ellos. Por esa razón lo odiaban y no podían decirle ni una palabra amable. José tuvo un sueño, Estábamos juntos amarrando manojos de trigo en la mitad del campo. De repente mi manojito se levantó y quedó derecho. Después sus manojos rodearon el mío y le hicieron reverencias.

Cuando les contó esto a su papá y a sus hermanos, su papá lo regañó y le dijo:

—¿Qué clase de sueño es ese que tuviste? ¿Acaso es cierto que yo, tu mamá y tus hermanos vamos a postrarnos ante ti? Un día José fue a buscar a sus hermanos. Los hermanos lo vieron venir desde muy lejos. Antes de que él llegara, hicieron un plan para matarlo. Miren, ¡aquí viene el de los sueños! Vamos matémoslo y arrojemos su cuerpo en uno de los pozos secos, luego diremos que lo devoró un animal salvaje. Así veremos si se le cumplen los sueños. Tírenlo en este pozo del desierto, pero no le hagan daño. Rubén dijo esto para poderlo salvar y enviarlo de regreso a su papá.

Cuando José llegó a donde estaban sus hermanos, ellos le quitaron la túnica larga con mangas que tenía puesta. Después lo agarraron y lo lanzaron al pozo. El pozo estaba vacío

luego lo vendieron por 20 monedas de plata a los ismaelitas, quienes luego llevaron a José a Egipto. Los hermanos mataron una cabra, agarraron la túnica de José y la mancharon con sangre. Después los hermanos le llevaron la túnica larga con mangas al papá y le dijeron: «Encontramos esto, mira a ver si es la túnica de tu hijo». Los ismaelitas se llevaron a José a Egipto. Un egipcio llamado Potifar, capitán de la guardia del faraón, lo compró. El SEÑOR estaba con José e hizo que fuera un hombre muy exitoso. José vivió en la casa de su amo egipcio, El SEÑOR bendijo la casa de ese egipcio desde el momento en que él puso a cargo de José todas sus posesiones. José era un hombre muy apuesto y de buena figura la esposa de su amo comenzó a fijarse en José y le dijo:

—Acuéstate conmigo.

Pero José se rehusó y le dijo a la esposa de su amo: ¿Cómo puedo yo hacerle a él algo tan malo y cometer un pecado ante Dios? Un día, cuando José regresó de trabajar a la casa, no había ningún otro esclavo adentro. Entonces ella lo agarró de su ropa y le dijo:

—¡Acuéstate conmigo!

Pero él dejó su ropa en las manos de ella y salió huyendo. Cuando ella vio que él había dejado la ropa en sus manos y salido huyendo, llamó a los siervos de su casa y les dijo: —Miren, él vino a donde yo estaba para tratar de tener relaciones sexuales conmigo, pero yo grité fuerte. dejó su ropa al lado mío y salió corriendo.

El amo de José escuchó lo que le dijo su esposa y se enfureció. Entonces lo agarró y lo puso en la prisión donde metían a los prisioneros del rey, y José quedó encarcelado. Pero el SEÑOR estaba con José y lo ayudó haciendo que se ganara la confianza del carcelero. Entonces el carcelero puso a todos los prisioneros bajo el mando de José, quien dirigía todo lo que ahí se hacía. Él carcelero no supervisaba lo que hacía José porque el SEÑOR estaba con José y por eso el SEÑOR hizo que le saliera bien todo lo que hacía.

Dos años más tarde, el faraón soñó que estaba de pie al lado del río Nilo. Del río salieron siete vacas hermosas y gordas que se pararon a comer pasto. <sup>3</sup> después salieron del río otras siete vacas, feas y flacas, que se pararon al lado de las otras vacas en la orilla del Nilo. Entonces las vacas feas y flacas se comieron a las vacas hermosas y sanas. Luego el faraón se despertó. Después el faraón se volvió a quedar dormido y tuvo un segundo sueño: había siete espigas de trigo, gordas y buenas, creciendo en un mismo tallo. Después crecieron siete espigas más, flacas y quemadas por los vientos del oriente. Luego las espigas flacas se tragaron a las espigas gordas y llenas. Entonces, el rey se volvió a despertar y se dio cuenta de que todo había sido un sueño. A la mañana siguiente estaba preocupado, así que mandó llamar a los magos y a los sabios de Egipto, y les contó su sueño, pero ninguno de ellos se lo pudo interpretar. Entonces el jefe de los coperos le dijo al faraón: Una vez el faraón estaba enojado conmigo, su siervo, y me mandó a prisión junto con el jefe de los panaderos. Él y yo, tuvimos cada uno un sueño la misma noche, cada uno con su propio



significado. Había un joven hebreo ahí con nosotros, siervo del capitán de la guardia. Le contamos nuestros sueños y él nos explicó el significado del sueño de cada uno. Todo resultó tal como él nos lo había dicho.

Entonces el faraón mandó a llamar a José y rápidamente lo sacaron del hueco. José se afeitó, se cambió la ropa y se presentó ante el rey.

Entonces José le dijo al rey:

—Estos dos sueños son sobre lo mismo. Dios está tratando de decirle lo que él va a hacer pronto. Las siete vacas hermosas y las siete espigas hermosas son siete años. Es el mismo sueño. Las siete vacas flacas y feas que salieron después son siete años, igual que las siete espigas quemadas y secas. Esos son siete años de escasez. Dios le está mostrando lo que él va a hacer pronto. Durante siete años habrá abundancia de comida en toda la tierra de Egipto. Después de esos siete años vendrán otros siete años de escasez. La gente de Egipto se olvidará de toda la gran cantidad de comida que había antes. La escasez destruirá al país. La abundancia quedará en el olvido porque la escasez que vendrá después va a ser muy fuerte.

Dios ya decidió que va a hacer esto y todo va a comenzar a suceder muy pronto. Entonces el faraón debe buscar un hombre sabio e inteligente para ponerlo a cargo de Egipto. Después el faraón debe asignar gente que recoja una quinta parte de lo que produzca Egipto en los siete años de abundancia. Deben recolectar toda la comida de estos años buenos que vienen, almacenar el grano bajo el control del faraón en ciudades determinadas y cuidarlo. Esta comida va a ser una reserva para el país para los siete

años de escasez que caerán sobre Egipto. De esta manera no se destruirá el país.

Entonces el faraón le dijo a José:

—Como Dios te ha mostrado todo esto a ti, no existe nadie más sabio e inteligente que tú. Tú estarás a cargo de mi palacio y toda mi gente obedecerá tus órdenes. El faraón será el único con más poder que tú.

Después el faraón le dijo a José:

—Mira, te he puesto a cargo de toda la tierra de Egipto. Luego el faraón se quitó el anillo real de su mano y se lo colocó en la mano a José. Lo vistió con ropa muy fina y le colgó una cadena de oro en el cuello. Lo hizo montar en la segunda carroza real y la gente gritaba frente a él: «¡Abran paso!»

El faraón le dijo a José:

—Yo soy el faraón, pero sin tu autorización nadie levantará una mano ni un pie en toda la tierra de Egipto.

Después el faraón le dio como esposa a Asenat, la hija de Potifera, sacerdote. Entonces José quedó al frente de Egipto. José tenía 30 años cuando empezó a servir al faraón, el rey de Egipto. Se fue de la presencia del faraón y viajó por toda la tierra de Egipto. Durante los siete años de abundancia, la tierra produjo bastante. Él juntó todo el alimento de los siete años en que hubo abundancia en la tierra de Egipto, y lo almacenó en las ciudades. En cada ciudad almacenó el alimento de los campos que la rodeaban. Entonces José almacenó mucho trigo, tanto como la arena del mar. Había tanto que dejó de medirlo, porque no se podía medir.

Antes de los años de escasez, José tuvo dos hijos con Asenat, José llamó a su primer hijo Manasés porque dijo:

«Dios me hizo olvidar todos mis sufrimientos y a la familia de mi papá». A su segundo hijo lo llamó Efraín pues dijo: «Dios me ha dado hijos en la tierra en que he sufrido».

Los siete años de abundancia en la tierra de Egipto terminaron. Y los siete años de escasez comenzaron a llegar tal como José lo había dicho. En todos los países había escasez, pero en toda la tierra de Egipto había pan. Cuando la comida empezó a escasear en toda la tierra de Egipto, la gente comenzó a implorar pan al faraón. El faraón les dijo: «Vayan a ver a José, hagan lo que él les diga». Cuando la escasez se esparció por todo el país, José abrió sus bodegas y comenzó a venderles trigo a los egipcios. La escasez era muy grande en todo Egipto.

Gente de todo el mundo fue a Egipto a comprarle trigo a José, ya que era muy grande la escasez en todo el mundo. Cuando Jacob se enteró les dijo a sus hijos, Vayan allá y compren trigo para nosotros. De esa manera podremos sobrevivir y no nos dejaremos morir» diez de los hermanos de José se fueron a Egipto a comprar trigo. Pero Jacob no mandó con sus otros hermanos a Benjamín, el hermano de José, porque temía que le pasara algo. Así los hijos de Israel se fueron a comprar trigo, en compañía de muchos otros, porque la escasez había alcanzado la tierra de Canaán. José era el gobernador del país. Él era el que vendía el trigo a toda la gente de la tierra. Los hermanos de José llegaron y se postraron rostro en tierra ante él. Cuando José vio a sus hermanos, los reconoció, pero actuó como si no los conociera, pero ellos no lo reconocieron a él. José también se acordó de los sueños que había tenido sobre ellos. Les dijo: ¡Ustedes son espías! Pero voy a dejar que me

demuestren que están diciendo la verdad. Les juro por la vida del faraón que no se podrán ir de aquí hasta que no venga su hermano menor. Manden a uno de ustedes a buscar a su hermano mientras el resto permanece en prisión. De esta manera pondré a prueba sus palabras para saber si me están diciendo la verdad. Si no, ¡juro por la vida del faraón que ustedes son espías!

Entonces los encerró en prisión durante tres días. Al tercer día José les dijo:

—¡Yo temo a Dios! Hagan esto y les perdonaré la vida. Si ustedes son hombres honestos, entonces uno de sus hermanos se puede quedar aquí en prisión, mientras que el resto le lleva trigo a sus familias. Pero entonces deben traerme a su hermano menor, sólo así sabré que me están diciendo la verdad, y no morirán.

Ellos aceptaron. Se dijeron unos a otros:

—Estamos pagando lo que le hicimos a nuestro hermano. Vimos que estaba en problemas, nos rogó que le tuviéramos compasión, pero nosotros no lo escuchamos. Es por eso que ahora nosotros estamos en problemas. Después José se alejó de ellos y lloró de tristeza. Luego regresó y ordenó que llenaran sus costales de trigo. Los hermanos le pagaron con dinero, pero José le puso el dinero a cada uno en su costal. Finalmente, les dio las provisiones necesarias para el viaje.

Ellos cargaron los burros con el trigo y se fueron. Por la noche en el campamento, uno de ellos abrió uno de los costales para sacar trigo para los burros y encontró el dinero. Estaba ahí en la boca del costal. Entonces les dijo a sus otros hermanos:

—Mi dinero regresó. ¡Está aquí, en mi costal!

Todos ellos se asustaron mucho y temblaron de miedo. Cuando llegaron a la casa de su papá Jacob, en la tierra de Canaán, le contaron lo que les había pasado:

Jacob, el papá, les dijo:

—Me están dejando sin hijos. José ya no está y tampoco Simeón. Ahora se quieren llevar a Benjamín. Todo está en mi contra.

Entonces Rubén le dijo a su papá: Te doy permiso de matar a mis dos hijos si no te vuelvo a traer de regreso a Benjamín. Confíalo a mi cuidado y yo te lo traeré de regreso. Pero Jacob dijo:

—Mi hijo Benjamín no va a ir con ustedes porque su hermano está muerto y él es lo único que me queda de mi esposa Raquel. Si algo malo le llegara a pasar en el viaje que deben hacer, harán que este pobre viejo se muera de tristeza. La hambruna era muy grave en la tierra. Cuando se terminaron de comer todo el trigo que habían traído de Egipto, Jacob les dijo a sus hijos:

Vuelvan allá y cómprenos más comida para todos.

Judá le dijo a su papá, Israel:

—Manda al muchacho conmigo, déjanos ir de una vez para que así tú, nosotros y nuestros hijos, sobrevivamos. Yo mismo te garantizo que estará a salvo. Puedes hacerme responsable de él. Si no te lo traigo de regreso, me puedes culpar toda la vida. Si no nos hubieras retrasado ya habríamos hecho dos viajes.

Luego Israel, el papá, les dijo:

—Si así es como debe ser, entonces hagan esto: tomen de los mejores productos de nuestra tierra, empáquenlos en sus costales y llévenselos de regalo a ese hombre.

Empaquen un bálsamo, miel, perfume, mirra, pistachos y

almendras. Lleven el doble de dinero, vuelvan a llevar el dinero que encontraron en sus costales. Probablemente fue un error. Lleven a su hermano y váyanse inmediatamente a ver a ese hombre. Que el Dios Todopoderoso permita que ese hombre sea bueno con ustedes y los deje regresar con Simeón y Benjamín. De lo contrario me invadirá la tristeza por haber perdido a mi hijo.

Se fueron para Egipto y se presentaron ante José. Cuando José vio que Benjamín estaba con ellos, le dijo al siervo que estaba encargado de su casa:

—Lleva a esos hombres a mi casa, mata un animal y prepara una comida porque ellos van a comer conmigo al mediodía.

Entonces el hombre hizo todo lo que se le dijo y llevó a los hombres a la casa de José.

Los hombres se asustaron porque los llevaron a la casa de José, y dijeron:

—Nos trajeron aquí por culpa del dinero que nos volvieron a meter en nuestros costales la primera vez. Él quiere atacarnos y atraparnos, nos va a convertir en sus esclavos y se va a quedar con nuestros burros.

Entonces ellos se acercaron al esclavo encargado de la casa de José y le hablaron en la entrada de la casa. Le dijeron:

—Señor, nosotros vinimos la primera vez a comprar comida. Pero, cuando llegamos al sitio donde íbamos a dormir, abrimos nuestros costales y nos dimos cuenta de que todos teníamos todo nuestro dinero en el tope del costal. Ahora lo trajimos para devolverlo. El otro dinero que trajimos es para comprar comida. No sabemos quién nos volvió a meter el dinero en nuestros costales.

Entonces el siervo les dijo:

—Cálmense. No se asusten. Su Dios, el Dios de su papá, les debe haber metido el dinero en sus costales. Yo mismo recibí su dinero la vez pasada.

Luego el siervo trajo a Simeón ante ellos. Después los hizo seguir a la casa de José, les dio agua y les lavó los pies. También les dio comida a los burros. Los hermanos se enteraron de que iban a comer con José, y alistaron los regalos.

Cuando José llegó a la casa, sus hermanos le llevaron los regalos que le habían traído y se postraron rostro en tierra ante él. José les preguntó cómo estaban y también preguntó:

—¿Cómo está su papá, el anciano del cual me hablaron?  
¿Todavía vive?

Los hermanos respondieron:

—Nuestro papá, su siervo, está bien, aún vive.

Luego le hicieron reverencia.

Al ver a su hermano, José sintió ganas de llorar. Entonces se fue rápidamente, se metió en su cuarto y allí se puso a llorar. Luego se lavó la cara y salió. Se controló y dijo:

«Sirvan la comida».

Los siervos le sirvieron a José en una mesa solo, a los hermanos aparte en otra mesa y a los otros egipcios que estaban comiendo con ellos, les sirvieron en otra mesa.

Los sentaron separados porque los egipcios detestan comer con hebreos. Los siervos de José los sentaron a la mesa en orden, desde el mayor hasta el menor ante él. Por eso los hermanos se miraban asombrados. Luego José les ordenó a sus siervos que les llevaran comida a sus hermanos, pero la porción de Benjamín era cinco veces

más grande que la de los otros. Entonces ellos festejaron y bebieron con el José les dijo a sus hermanos:

—Yo soy José, ¿todavía está vivo mi papá? Pero sus hermanos no le contestaron porque quedaron aterrados al estar frente a él. Entonces José les dijo a sus hermanos:

—Por favor, acérquense a mí.

Ellos se acercaron y José les dijo:

—Yo soy su hermano José, el que ustedes vendieron como esclavo a Egipto. No se preocupen ni se enojen con ustedes mismos por haberme vendido, pues Dios me mandó antes que ustedes para salvar vidas.

Vayan rápido a dónde está mi papá y cuéntenle que su hijo José le manda este mensaje: “Dios me hizo gobernador de todo Egipto. Ven sin demora a donde yo estoy. Vas a vivir en la tierra de Gosén, y van a estar junto a mí, tú, tus hijos, tus nietos, tu ganado, tus rebaños y todas tus posesiones. Allá, yo te voy a cuidar para que ni tú, ni tu familia, ni los que estén contigo, pierdan todo lo que tienen, ya que todavía quedan cinco años de escasez”. Ahora ustedes y mi hermano Benjamín saben que sí soy yo el que les está hablando. Entonces cuéntenle a mi papá sobre el honor que recibí aquí en Egipto y de todo lo que han visto aquí.

Apúrense y tráiganme a mi papá.

Luego José abrazó a su hermano Benjamín y lloró.

Benjamín también lloró mientras abrazaba a José. Después José besó a todos sus hermanos y lloró a medida que los abrazaba. Después de esto, sus hermanos comenzaron a hablarle.

Al faraón le llegó la noticia de que los hermanos de José habían venido, lo cual les agradó tanto al faraón como a



sus ministros. Entonces el faraón le dijo a José: —Diles a tus hermanos que hagan esto: “Carguen sus burros con comida y vayan a la tierra de Canaán. Después traigan a su papá y a sus familias. Yo les daré las mejores tierras de Egipto, y comerán la mejor comida de la tierra”. Y ordénales esto: “Lleven carretas de Egipto para que traigan a sus mujeres e hijos. También traigan a su papá. No se preocupen si dejan allá sus posesiones. Les daremos lo mejor de Egipto”.

Se fueron de Egipto y llegaron a donde estaba su papá Jacob, en la tierra de Canaán. Le dijeron: «José está vivo y está gobernando toda la tierra de Egipto». Jacob no supo qué hacer, no les creyó lo que le decían. Ellos le contaron todo lo que José les había dicho. Y él vio todas las carretas que José había mandado para llevarlo de regreso a Egipto. Entonces Jacob se puso contento y emocionado. Luego Israel dijo: «Es suficiente, mi hijo José está vivo, iré a verlo antes de morir».

Mientras dormía, Dios le habló a Israel en un sueño. Lo llamó:

—¡Jacob, Jacob!

—Aquí estoy—respondió Jacob.

Luego Dios dijo:

—Yo soy Dios, el Dios de tu papá. No tengas miedo de ir a Egipto, porque allí haré de ti una gran nación. Yo iré contigo a

Egipto y luego te volveré a traer de regreso. Cuando mueras,

José cerrará tus ojos con sus propias manos. Jacob salió de Berseba. Los hijos de Israel cargaron a su papá Jacob,

a sus mujeres y a sus hijos, en las carretas que el faraón había mandado para traerlos. Jacob y todos sus descendientes llevaron su ganado y todas las cosas que habían adquirido en la tierra de Canaán y se fueron a Egipto. Jacob se llevó a Egipto a sus hijos, nietos, hijas, nietas y al resto de sus descendientes. a encontrarse con su papá, Israel. Cuando lo vio, lo abrazó y lloró largo rato abrazándose con él.

Luego Israel le dijo a José:

Ahora puedo morir en paz porque ya vi tu rostro y sé que estás vivo.

Después José les dijo a sus hermanos y a todos los familiares de su papá:

—Voy a ir a contarle al faraón que ya llegaron mis hermanos y los familiares de mi papá que estaban en la tierra de Canaán. Son una familia de pastores, siempre han tenido ovejas y ganado. Trajeron con ellos todos sus animales y todas sus pertenencias. Cuando el faraón los llame y les pregunte: “¿En qué trabajan ustedes?”, le van a responder:

“Nosotros, sus siervos, siempre hemos criado animales desde que éramos jóvenes, tal como nuestros antepasados”. Digan esto para que puedan quedarse a vivir en Gosén, ya que en Egipto detestan a los pastores.

Luego el faraón le dijo a José:

—Tu papá y tus hermanos vinieron a buscarte. La tierra de Egipto está a tu disposición. Acomoda a tu papá y a tus hermanos en la mejor parte de la tierra. Deja que vivan en la tierra de Gosén. Si tú sabes que hay entre ellos hombres diestros, ponlos a cargo de mi ganado.

Después José llevó a su papá, Jacob, y se lo presentó al faraón. Jacob bendijo al rey. El faraón le preguntó:

—¿Cuántos años tienes?

Jacob le respondió:

—Sólo he vivido 130 años, una vida muy corta y con muchas dificultades. Mis antepasados vivieron muchos más años que yo.

Luego Jacob bendijo al faraón y se fue.

José instaló a su papá y a sus hermanos. Les dio la mejor tierra de Egipto, en la tierra de Ramsés, tal como el faraón se lo había ordenado. José les dio alimento a su papá y a sus hermanos, incluso a los más pequeños.

Jacob vivió 17 años en la tierra de Egipto. Vivió hasta los 147 años antes de morir. Los hermanos de José estaban temerosos porque su papá había muerto. Dijeron: «Tal vez José siga enojado con nosotros y nos haga pagar por todo el mal que le hicimos». Entonces le mandaron un mensaje a José que decía: «Tu papá nos dio estas instrucciones antes de morir: “Díganle esto a José: Por favor, olvida la maldad y los pecados de tus hermanos. Perdona el mal que te hicieron”. Entonces te ruego que perdones la maldad que cometieron los siervos del Dios de tu papá». Cuando José leyó ese mensaje, se puso a llorar. Luego sus hermanos fueron a buscarlo, se inclinaron ante él, y le dijeron:

—Nosotros somos tus esclavos.

Pero José les dijo:

—No tengan miedo. ¿Acaso puedo tomar el lugar de Dios? Ustedes planearon hacerme daño, pero Dios lo hizo para bien.

José murió a los 110 años de edad, lo embalsamaron y lo colocaron en un ataúd en Egipto.



## **LECCION DE VIDA**

1. La adversidad que llega a la vida cuando no es por consecuencia de nuestro mal proceder puede ser un propósito divino y todo se está perfilando.
2. Olvidar el dolor.
3. Florecer en la tierra de aflicción. 4. Lo que muchos quieren para mal Dios lo usa para bien.

## **PROPOSITO EN GENERAL**

"Fomentar una sociedad sana, libre de depresión, donde los individuos puedan enfrentar los eventos fortuitos con creatividad y propósito, promoviendo un bienestar emocional y psicológico óptimo."

"Nuestro objetivo es empoderar a los individuos para que puedan enfrentar los desafíos con creatividad y resiliencia, y así construir una sociedad libre de depresión y llena de propósito."

## **PROPOSITO EN ESPECIFICO**

"Buscamos fomentar una cultura de resiliencia que permita a los individuos superar los obstáculos y alcanzar sus metas con determinación y creatividad."

## **VISION**

1. Especifico: Fomentar la resiliencia en la sociedad para reducir la depresión y promover la creatividad y el propósito.
2. Mensurable: Reducir un 20% la tasa de depresión en la sociedad en los próximos 2 años.
3. Realizable: Desarrollar programas de resiliencia y creatividad en 50 comunidades en los próximos 12 meses.
4. Relevante: Mejorar la salud emocional y psicológica de la sociedad.
5. Límite de tiempo: Lograr los objetivos en los próximos 2-5 años.



**PRESIDENTE DE  
FUNDACION RAJEM DE  
DIOS A.C**

