



**Fundación  
Conchita Sánchez de  
Castañeda**

**Salud o enfermedad:**

*Un cambio de perspectiva*

*Por: Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez*

Mientras la salud nos concede un modo de avance en el tiempo y el espacio y una fácil ejecución de las tareas, la enfermedad nos permite poner a prueba nuestra voluntad de ser mejores cada día, valorando los límites sin desánimos extremos y reconociendo que en la prueba es donde nuestro espíritu se ve fortalecido.

En algún momento de nuestra vida nuestras energías se pueden ver disminuidas por la enfermedad. Ese es el momento ideal para un cambio de perspectiva, que nos obliga a redescubrir, que nos permite compartir y nos lleva a ofrecer el esfuerzo.

En la lucha por recuperar la salud física habrá que ser decididos, constantes, fuertes y generosos; y aprenderemos todos, unos de otros en este gran esfuerzo, más de confianza más que de resistencia. La ciencia, la vida y la fe se encuentran cooperativamente frente al dolor.

Y sabemos precisamente que con confianza, fortaleza y sobretodo paciencia: las que vencerán las

principales batallas, de allí que nuestro empeño sea, por hacer de nuestras dificultades, una ocasión de trascender nuestros propios límites humanos.

En la debilidad descubriremos nuevas y renovadas fuerzas y más motivos aún, para persistir en nuestros ideales nobles y permanentes.

Preguntémonos, con frecuencia, cómo y para qué estoy empleando, las energías, los esfuerzos, los trabajos y los propósitos. Observemos con admiración a aquellos que en medio del dolor saben ser consuelo para los demás.

Al ver este ejemplo heroico sabremos vencer nuestro propio egoísmo y pensar un poco más en los demás.

Con frecuencia, en esta nueva perspectiva, conviene reflexionar de la siguiente manera:

- ¿Cómo puedo aprovechar mejor y aplicar mis energías?
- ¿Cómo puedo seguir adelante en medio de la dificultad y el dolor?
- ¿Hago todo lo posible por superar la dificultad en el aspecto científico con énfasis en los valores humanos?
- ¿Ofrezco el dolor por una causa noble?
- ¿Reconozco que hay otras personas que sufren más que yo?
- ¿Hay paz en mi corazón?
- ¿Tengo el firme propósito de ser feliz y superar las pruebas con optimismo?
- ¿Puede mi esfuerzo inspirar a otros a ser mejores?

Una visión optimista y una adecuada escala de valores serán

apoyos de fundamental importancia para recuperar la energía y avanzar por nuestro camino, día a día. Este cambio de perspectiva es necesario y constructivo para conservar y recuperar la salud.

En los momentos difíciles no olvidemos fortalecer los aspectos positivos, recordar las bendiciones, recuperar las fuerzas, apoyar a otros y hacer proyectos para el futuro, pues el presente es la base de nuestro porvenir.

Al observar la belleza de la naturaleza descubrimos la importancia de todo esfuerzo y sacrificio, porque bien se ha dicho que la estación que vendrá toma su vida y su fuerza de la estación que ya ha pasado. Así a la noche sigue el día; al invierno, la primavera; y al dolor, la alegría.

Esta nueva perspectiva, nos conduce a alcanzar un verdadero bienestar; y sabemos con certeza, que el bienestar que más interesa es el espiritual. Así, podremos enfrentar las dificultades y las pruebas con la fortaleza y la paciencia que harán que podamos vencerlas y cumplir nuestra misión en la vida.



Imagen: Dra. Carmencita Castañeda de Sceppa

Asista a las charlas gratuitas sobre Salud y Valores Humanos; **SALUDARTE** los primeros viernes de cada mes en Avenida Elena "B" 1-19 zona 1, de 17 a 19 horas. En Guatemala: Confirmar su asistencia al teléfono: (502) 2178167.

Escríbanos a: [info@fundacore.org](mailto:info@fundacore.org)  
Visítenos en: [www.fundacore.org](http://www.fundacore.org)

Espere próximo tema: Mosaico de Consejos Saludables