

## Contando historias de transformación - Asivida, Ielco 2do.semestre 2020

### Acompañarse en los procesos cotidianos como el sufrimiento y la alegría.

Janeth es una mujer que tiene un tono de voz suave, en cada encuentro desde la virtualidad se destacaba su puntualidad, su atención y el estar siempre tomando nota de lo que allí se conversaba. Sus apreciaciones fueron motivación para continuar buscando formas creativas y temáticas que generaran reflexión y aporte a cada una de las mujeres que se conectaban.

Janet, nació en Bogotá, es miembro activo de la Congregación Vida Nueva. Su vida ha tenido momentos alegres y difíciles. Dentro de los primeros está el haberse graduado de la universidad, su matrimonio y el nacimiento de su hijo y en el segundo fue el haber sido diagnosticada con cáncer hace cuatro años, siendo tratada con radioterapia y quimioterapia durante un año, tiempo en el cual se aferró más a Dios. Otro momento difícil fue cuando estuvo a punto de perder su pierna en un accidente cuando apenas su hijo tenía dos años de edad.

Menciona que este año ha sido difícil para todo el mundo, al principio por el tema de la cuarentena, luego se suma la situación económica *“empezar a gastar los ahorros y más crítico cuando se acabaron y toco empezar a pedir prestado para cumplir las obligaciones”*. Y para ella el quedarse en casa generó una adaptación, como fue organizar horarios y luego disfrutar estando en el encierro. Por las obligaciones laborales nunca había podido con todas las labores, esto le permitió esmerarse en cada cosa que hacía y compartir mucho más con su esposo e hijo, algo que nunca había podido hacer lo cual es muy agradable. Así como también tener espacios de descanso libres, acogedores, leer sin afanes y hacer cursos de actualización. Algo muy interesante fue el poder compartir con las hermanas en diferentes grupos, como el de las mujeres a nivel nacional y el grupo de oración.

En el grupo de mujeres a nivel nacional comenta, que se dieron varios aprendizajes dentro de los cuales están: el mirar el interior de cada una, relajarse con música y con manualidades. Estas actividades permitieron compartir en la distancia con hermanas y amigas y el conocer que están en situaciones parecidas fue de gran ayuda. Mediante estos encuentros virtuales con las mujeres se compartieron aspectos de su entorno como: lugar donde viven, el clima si es caliente o frío, la relación con sus familias, y la expresión de sentimientos. Las herramientas y aportes adquiridos enriquece realmente y son de gran apoyo *“yo añoraba esta reunión para aprender y compartir entre todas”*.

Manifiesta que le impacto el tema de acompañarse en los procesos cotidianos como el sufrimiento y la alegría. Y como las mujeres se pueden liberar con actividades en servicio y aprendizajes a través de la palabra, viviendo experiencias a partir del arte, ayudando y apoyando, viviendo abundantemente y entre todas las mujeres afrontando las calamidades, teniendo como base a Dios como nuestro creador y liberador, lo cual dignifica a la mujer.

Ella considera que es importante hacerse preguntas y reflexionar a partir de la frase que le encantó tomada de Juan 8:32 Libres para servir.

*“El poderse liberar de tantas cosas que nos atan que nos encadenan y dedicarnos más bien a ser libres en el servicio”.*

Para Janeth los espacios de capacitación y de integración le permiten adquirir herramientas como: escucha activa, empatía, motivación y darle sentido a la vida, para hacer un acompañamiento a otras en esos momentos difíciles y buscar el propósito que el señor tiene para cada una.

Olga Lucía Gualtero Useche

Diciembre /2020

### **El trabajo desde casa.**

Este año 2020 ha traído, desafíos y aprendizajes y ha generado expectativas e incertidumbre. El tener que adaptarse de un momento a otro a unas dinámicas que no se esperaban no deja de generar impacto.

Empezando con el buscar un lugar en casa para lograr ubicarse las personas que laboran en el hogar, vivir 24/7 compartiendo un mismo espacio, buscar un lugar para descansar de la rutina, el aumento en las actividades diarias, las complicaciones a nivel económico y social y las afectaciones en la salud física y mental.

Con respecto a esto último se empezaron a presentar en el aspecto físico algunos síntomas como cansancio visual, complicaciones en las articulaciones, cuello y espalda y dificultades para dormir. En lo mental estas situaciones generaron estrés, ansiedad y temor lo cual fue abrumador tanto para niños como para los adultos. Así como las medidas de salud pública como el distanciamiento social, que hacen que las personas se sientan solas y aisladas generando que las emociones antes mencionadas se incrementen.

El buscar alternativas de cuidado personal y de los otros, de alguna manera permite que los sentimientos de agobio, desesperación y estrés se minimicen. Por lo tanto, para algunos fue importante generar actividades dentro de las cuales están: las lúdicas, hacer ejercicio, leer el libro que tenía aplazado, relajarse, escuchar música, estar atento a los cambios anímicos, conocer las entidades de apoyo y no perder la comunicación con los amigos y allegados.

Así como llegó de repente esta pandemia, los ajustes en la cotidianidad después de un tiempo se fueron dando, junto con los cambios que esto trajo. Sin duda las capacidades y recursos con los que cuenta cada persona les permitieron continuar adelante y empezar a ver en medio de las dificultades, las oportunidades y transmitir a otros todos los buenos momentos y aprendizajes vividos.

No cabe duda que reflexionar también desde lo espiritual frente a ¿qué tanto valor se le da al cuerpo, ¿cómo se cuida, ¿cómo se honra a Dios por medio de él? ¿O el preguntarse si por el contrario Dios nos valora por lo agobiado, ocupado y atareado que se está? O ¿Será que Él, recompensa por vivir al borde del agotamiento y descuidar la vida? como En Mateo 11:28 se puede ver cómo Dios mira para el trabajo y reconoce el cansancio, las cargas, haciendo una invitación maravillosa y muy saludable: ***“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar”***.

La Palabra de Dios en ningún momento exige hacer sacrificios inhumanos, todo lo contrario, exhorta a que se esté atento a como se está cuidando ese ser de manera integral, es decir la salud física, mental y espiritual.

Hoy la Palabra ayuda a valorar la vida en todo sentido, en razón de lo que realmente somos; de acuerdo al plan de Dios.