

10 ideas para guiar nuestra vida en estos tiempos complicados

¿Qué da fuerzas a las personas para crecer y superarse? Isabel Sánchez ha mostrado en su libro “Mujeres brújula en un bosque de retos” la vida de diversas mujeres de diferentes países y situaciones, de las que ha extraído 10 ideas que pueden servirnos para guiar nuestra vida en estos tiempos complicados.

05/09/2020

ReL 10 ideas para navegar por la vida con provecho

Isabel Sánchez Serrano es, parece, "la mujer con más poder en el Opus Dei". Eso dice la nota de prensa de su reciente libro *Mujeres brújula en un bosque de retos* (Espasa). Ella especifica en su prólogo que "desde el año 2000 formo parte del consejo de mujeres que asesora al prelado del Opus Dei, en la sede central, en Roma. Y desde el 2010 dirijo este consejo".

Española nacida en Murcia, licenciada en derecho, su posición en el Opus Dei le ha permitido conocer a muchas "mujeres brújula" (también hombres), "*influencers*", muchas veces frágiles y vulnerables, que han sabido convertir sus flaquezas en fuerza para mejorar su entorno e innovar". Las ha encontrado en persona en distintos países y en

circunstancias muy variadas y reflexiona sobre ellas en su libro.

Son "brújula" porque su ejemplo puede orientar a muchas personas que hoy viven "en una situación de desconcierto, que no saben en qué creer y por qué luchar. Otros se han sumido en la desesperanza o han abrazado la cultura de la queja". Terminado de escribir el libro que recoge las historias de muchas personas ejemplares que ella ha podido conocer, llegó la crisis del coronavirus. "Son vidas que supieron hacerse grandes en la adversidad, superarse y sobrevivir. Y mucho de eso es lo que vamos a necesitar en adelante".

Al final del libro, la autora reflexiona sobre lo que da fuerzas a las personas para crecer y superarse, y destila 10 ideas que pueden servirnos para guiar nuestra vida en estos tiempos complicados.

1. Crece sobre tus raíces

"Llegamos con una carga genética heredada, crecemos con tradiciones familiares, de ciudadanía o nacionalidad. [...] Las raíces son para nosotros, como para las plantas, un órgano vital. [...] Todo queda almacenado como material capaz de enriquecer nuestra andadura vital, si sabemos aprovecharlo a fondo.

Esto supone reflexionar sobre nuestras emociones y sentimientos, integrándolos en el cuadro más grande de nuestra identidad: no siempre quiero identificarme con todo lo que siento; soy dueña de interpretarlo y metabolizarlo, según parámetros de verdad y bien".

2. Atrévete a pensar: ten convicciones propias

"En esta época de *maxinformación* podemos quedar tan aturridos por la cantidad de datos que nos creemos

sabios, cuando no hacemos más que repetir opiniones prefabricadas", advierte Isabel. Acechan peligros como los bulos -fake news- y los estereotipos, como "una lente distorsionada". "Ir contra ellos requiere honradez, fortaleza para desechar la pereza mental y una cierta buena voluntad inicial de apertura a la realidad tal como es", anima.

3. Vive lo cotidiano con atención: ahí haces historia

Lo que mueve a las personas en el día a día son las otras personas a las que aman: "servirlas, hacerlas felices, lograr su seguridad, salud y bienestar..." Eso se hace desde lo pequeño y el día a día. "En ocasiones puede parecer que ese hoy y ahora es insípido o gris, porque nos olvidamos de extraer de él el néctar de la felicidad que conlleva.

Citando a José Benigno Freire ("La felicidad inadvertida"), propone "aprovechar con ingenuidad infantil todos esos instantes positivos, las circunstancias favorables, las ocasiones de amable convivencia".

4. Convierte el trabajo en tu mejor amigo, no en tu enemigo mortal

"¿Cuánto tiempo dedicas a las personas que quieres?", plantea. "No valen las impresiones, conviene contabilizar el tiempo real. Y quizá nos llevemos una sorpresa. Y citando a Gary Chapman en Los 5 lenguajes del amor se pregunta "¿quieres legar a esa cima laboral con o sin tu cónyuge?". Pero, ¿y si no nos gusta mucha nuestro trabajo? En esos casos vale la pena centrarse en la parte de él que nos gusta más, y recordar la gente a la que ayudamos, y también cómo mejoramos con él, las técnicas que aprendemos, las mejoras, etc.

5. Genera vínculos sanos, estables y duraderos

Amabilidad, confianza y respeto: tres propuestas del Papa Francisco en "Amoris Laetitia" para el trato con los demás. "Son abono indispensable para que las relaciones se desarrollen sanas y maduras". "El que ama es capaz de decir palabras de aliento que reconfortan, que fortalecen, que consuelan, que estimulan, que lanzan hacia adelante, porque hacen experimentar la confianza". Eso sí, "todo lo que vale cuesta, y en este caso el precio es tiempo, fortaleza y desinterés".

6. Acumula menos cosas, mantenlas en segundo plano

La sociedad consumista nos quiere convencer de que tener más cosas (ropa, actividades, inscripciones) nos hará más felices. Isabel señala que hay también corrientes que

reaccionan a eso: el movimiento minimalista en EE.UU. anima a tener en el armario sólo 33 prendas.

Laudato Si' también invita a una vida austera y a no "picotear aquí y allá, buscando siempre lo que no tienen". "La felicidad requiere saber limitar algunas necesidades que nos atontan", señala la encíclica de Francisco.

7. Amplía tus horizontes: formas parte del relato del mundo

Se amplían los horizontes leyendo, aprendiendo a escuchar a los demás, conociendo a más gente. "No se trata simplemente de hacer cosas juntos - como ver algo en televisión-, sino de hacerlas para darse atención individual, cuidarnos mutuamente y experimentar la aceptación del otro.

Respecto a la lectura, no hay que esperar a "tener tiempo", hay que establecerlo con decisión: el libro es como un gimnasio para nuestro

cerebro, márcate hora y lugar para el ejercicio".

8. Busca oasis de paz

San Agustín dijo que la paz es "la tranquilidad en el orden". Eso implica poner orden en la propia vida. También requiere "disfrutar de momentos de silencio, donde dejemos que las experiencias, las emociones, las vivencias, vayan tomando poso en nuestro fondo interior". También vale la pena sumergirse en la armonía y belleza del universo. Además, está la paz que procede del trato con Dios, "que trasciende al mundo" y puede brotar en circunstancias difíciles.

9. Aprende el arte de recomenzar

"Una de las primeras guías para la existencia feliz será aprender a convivir con nuestras propias limitaciones y con las de los demás", señala la autora. Eso implica también

saber "transformar los reveses en oportunidades" y "aprender a estar en la cancha del mundo con deportividad".

10. Elige un modo de vida sostenible y piensa en tu legado

Isabel recoge en el libro varios ejemplos de personas que superaron sus circunstancias de dolor o sufrimiento, y las hicieron fecundas, pensando en dejar un legado a sus seres queridos, o a los demás. Así se elige un estilo de vida bueno, que se alimentará del amor y ejemplo de las personas que amamos o admiramos, y de nuestra libertad.

"No pierdas el norte, y serás para otros una brújula", concluye Isabel Sánchez.

Pablo Ginés

ReL

.....

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
dev.opusdei.org/es-es/article/ideas-para-
guiar-nuestra-vida-tiempos-
complicados/](https://dev.opusdei.org/es-es/article/ideas-para-guiar-nuestra-vida-tiempos-complicados/) (08/08/2025)