

# ESPERANZA



**INSTITUTO DE  
ESPIRITUALIDAD**

Santa Teresa del Niño Jesús

QUITO - ECUADOR



La esperanza podemos experimentarla como :

- Sentimiento
- Estado de ánimo
- Valor
- 3 virtudes teologales

Generalmente la asociamos a algo positivo, como un recurso que nos anima a encontrar un camino o un sentido a la vida y por la cual creemos que lo que deseamos puede ser posible.



**INSTITUTO DE  
ESPIRITUALIDAD**

Santa Teresa del Niño Jesús

QUITO - ECUADOR

## Esperanza vs. expectativas

Con frecuencia la confundimos con las expectativas.

La esperanza es la creencia de que sucederá algo gratificante, que mejorará nuestra vida o nuestras circunstancias, algo que tendrá resultados positivos.

La expectativa consiste en un deseo similar al que se tiene cuando se trata de la esperanza, con la diferencia de que esperamos algo específico.

Puedo tener la esperanza de mejorar mis finanzas, lo cual es diferente a tener la expectativa de sacarme la lotería para que mejoren.



Al tener esperanza no me decepciono porque no pienso algo específico, puede haber varias opciones para mejorarlas:

- Conseguir un mejor trabajo con ingresos mayores
- Herencia
- Reducir mis deudas, tal vez vendiendo algún bien

Con la expectativa, si no me saco la lotería quedaré decepcionado, ya que lo que deseaba que sucediera no ocurrió.





La esperanza es muy necesaria para nuestra vida.

Quien no tiene esperanza cae en la apatía o  
desesperanza.

Es peligroso caer en desesperanza porque poco a  
poco se van apagando las ilusiones, las motivaciones  
y energías.

Incluso, se puede llegar a perder el sentido de vida.  
Además que ésta, nos hace vivir con miedo.

Una persona que siente desesperanza:

- Cree que nada tiene sentido
- A su alrededor ve un cúmulo de experiencias negativas, que muchas veces no ha procesado de la manera correcta
- También llega a tener baja autoestima
- Es indecisa, puede llegar a un punto donde cree que nada de lo que haga puede cambiar las cosas tan terribles que pasan a su alrededor

**Todo esto, está sólo en su interior.**





Experimenta tristeza, apatía, cansancio físico, baja motivación, desinterés por todo, incluso por las cosas que antes disfrutaba. En general, está llena de frustración, amargura y pesimismo.

A veces requiere ayuda psicológica para salir de esa situación.

Como dice el dicho: “La esperanza muere al último”, cuando ésta se pierde, sólo hay muerte y rigidez.



Actualmente decimos que la persona cae en depresión.

Hay personas con cierta personalidad, que son más propensas a sufrir desesperanza.

No se llega a este estado de un momento a otro.

Inicialmente, la persona se siente agotada por sentirse triste, después frustrada y al final decepcionada.



Muchas veces se asocia la esperanza con la vitalidad, con aliento.

El aliento aporta al cuerpo energía, vitalidad y esperanza.

Podemos decir que la esperanza es tan necesaria como el aire que respiramos, ya que sin ella no podemos vivir.



# ¿ Esperanza u optimismo ?



**INSTITUTO DE  
ESPIRITUALIDAD**

Santa Teresa del Niño Jesús

QUITO - ECUADOR



La esperanza también es un estado de ánimo, y es uno de los sentimientos más constructivos y positivos que podemos experimentar.

No hay que confundirla con optimismo. Aunque se complementan, son cosas diferentes.

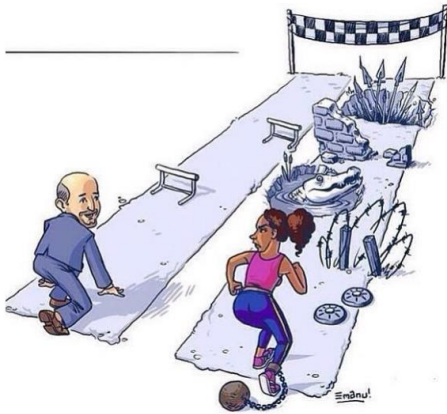
El optimismo es la actitud que adoptamos frente a la vida, en cambio, la esperanza no está siempre con nosotros. Aparece cuando pensamos que es necesaria para un momento determinado.

La esperanza, la tenemos que procurar, la vida no siempre nos ofrece su mejor cara, las cosas no siempre salen como queremos, por mucha ilusión y empeño que pongamos.

**La esperanza no nos asegura el éxito**



# Algunas cosas que nos ayudan a cultivar la esperanza:



- Fijarse metas. No se trata de ser ambicioso, sino de hacer cosas diferentes con objetivos realistas.
- Trazar un camino. Al tener una meta, es necesario también diseñar el camino a seguir para conseguirla, considerando alternativas para los obstáculos que se puedan presentar.
- No dejar que los obstáculos nos detengan. Si encontramos muchos, buscar nuevos caminos y mirar al futuro con optimismo, de esa manera la satisfacción será mayor.
- Confiar en nosotros. Perseverar y esforzarnos.



La adversidad siempre es una oportunidad para crecer, a veces los problemas y las crisis nos hacen más fuertes.

La esperanza nos brinda la oportunidad de crecer.

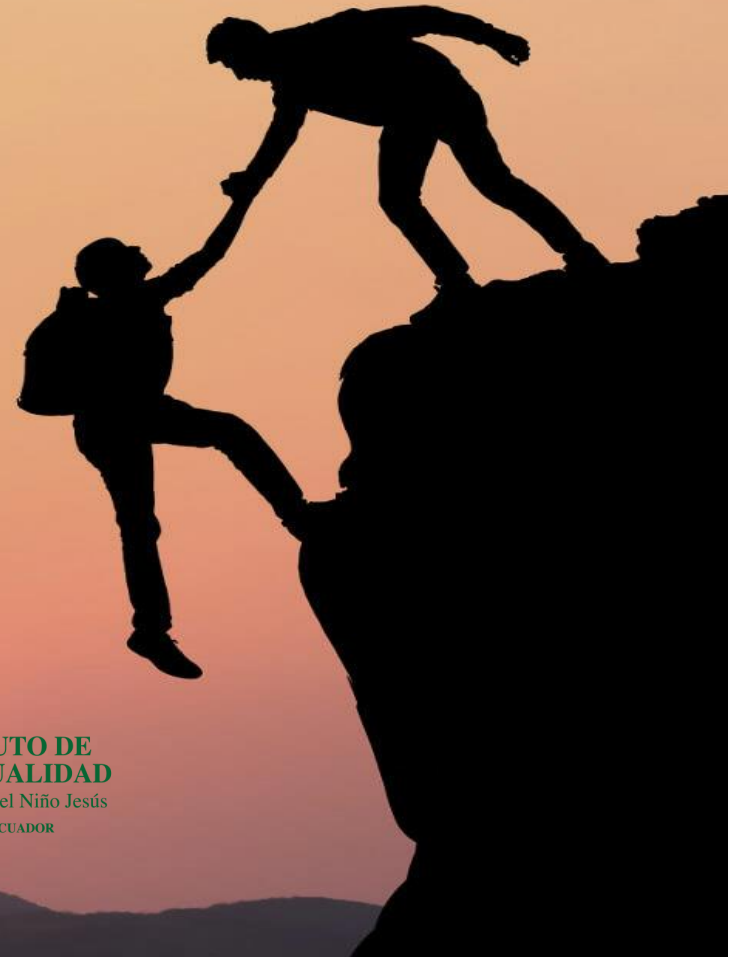
Una persona con esperanza se siente más capaz de superar los obstáculos que se le presentan.



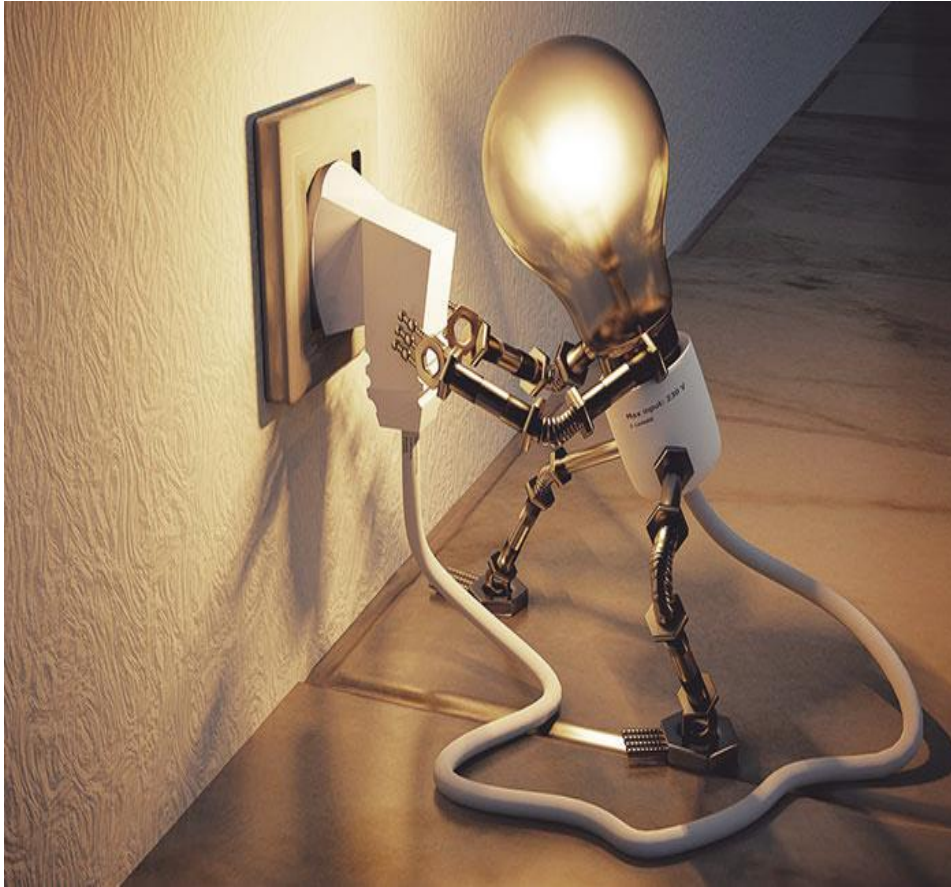
La esperanza puede ir hacia el futuro, hacia alguna persona, incluso también a mí mismo:

Puedo confiar en que algo mejor llegará, esperar algo que no veo, confiar en alguna persona y también en Dios.

La esperanza tiene que ver también con nuestros sueños, metas, pensamientos y propósitos. Si éstos no se realizan, la persona podrá decepcionarse, aunque no tanto como cuando tiene una expectativa.







Cuando tenemos el valor de la esperanza, tenemos un detonante que nos pone en marcha para seguir trabajando para llegar a un objetivo.

Lo cierto es, que la esperanza es el motor que nos mueve



El tener esperanza, implica tener fe y confianza en que las cosas saldrán o se darán.

Es ver más allá de lo que nuestros ojos pueden hacerlo.

Es un recurso que nos ayuda a salir a delante de los momentos complicados de nuestra vida y nos ayuda a no caer en depresión.

## **Es bueno recordar que detrás de la noche siempre hay un amanecer**

Cuando las cosas parecen ir mal y no terminarán, o cuando la vida parece haber perdido su significado y no hay nada más que hacer, nos sentimos acorralados.

Es entonces cuando surge la esperanza como recurso final para encontrar un nuevo rumbo, como dice santa Teresa, *“todo pasa, la paciencia todo lo alcanza”*.



Nos ayuda a soportar algunos momentos de la vida de dificultad y nos brinda consuelo en los momentos de angustia, que cuando aparecen, parecen interminables.

Nos impulsa a seguir luchando y confiando en busca de lo que queremos, pareciera que con ella recuperamos energías.





La esperanza sana nuestra alma desalentada, y será como una amiga que nunca nos abandonará ni desilusionará, por eso es importante buscarla y tenerla siempre con nosotros.

La esperanza es un valor de las personas, con el que logran renovar sus esfuerzos en medio de las dificultades, manteniendo inquebrantable su fe y sus ganas de luchar.

Nos llama a llevar una vida de perseverancia que nos ayuda a levantarnos después de cada caída.

# Virtud teologal

Unida a la fe y la caridad, es parte de las 3 Virtudes Teologales, que Dios nos dio, y nos sirven como un puente con el que podemos acercarnos a Él y alcanzar la vida eterna.

