

Desde la Península de la Amistad: El valor de actuar con serenidad y humildad

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir, una frase del emperador romano y referente estoico, **Marco Aurelio**, la cual, dice así: **«Escribo para para recordar a sí mismo el valor de actuar con serenidad y humildad»**. Marco Aurelio, nos invita a escribir, aunque sea en una servilleta, para que no nos olvidemos de que manera tenemos que reaccionar, sobre todo, en momento tormentoso, como un estilo de vida que nos conduce a sacarle alguna **enseñanza a cualquier circunstancia**, por muy adversa que ésta sea.

Así que, sin más preámbulo, **ACTUAR CON SERENIDAD Y HUMILDAD**, aporta múltiples beneficios, ya que promueve la fortaleza interior, mejora las relaciones interpersonales a través del **respeto y la confianza mutua**. Además, fomenta el aprendizaje y el **crecimiento personal**; asimismo, contribuye a una **vida más plena y equilibrada**.

De manera, que la **serenidad**, permite mantener la calma ante los desafíos, mientras que la **humildad**, ayuda a mantener una perspectiva realista y a valorar a los demás, **evitando la soberbia y la arrogancia**.

Según el estoicismo, la **serenidad** nos abre las puertas a la paz interior, logrando un bienestar emocional que nos **fortalece** ante los golpes y desafíos que nos depara la vida. **Actuar con serenidad es actuar con sabiduría**, ya que la serenidad es un estado de calma y paz interior. Para Marco Aurelio, esto no significa la ausencia de problemas, sino la capacidad de saber **enfrentarlos con una mente tranquila**.

Según el estoicismo, la **humildad** es una virtud que consiste en reconocer las propias limitaciones y el propio lugar en el universo, lo que implica no tomarse demasiado en serio los éxitos o fracasos y **actuar con gratitud y aceptación del destino**. No se trata de falta de confianza, sino de un sentimiento de calma y tranquilidad que se genera de la comprensión de nuestra interdependencia y la **aceptación de que somos parte de un orden más grande**.

En resumen, uno, **ACTUAR CON SERENIDAD**, es vivir en el presente y aceptar los eventos con **sabiduría**, es así, como se cultiva una paz **y equilibrio emocional** que protegen de los disturbios internos.

Dos **ACTUAR CON HUMILDAD**, es permitir conocer las propias limitaciones y fortalezas, lo que resulta en una valoración más precisa de uno mismo, y no requiere compararse o competir con los demás, sino que día tras día, fomentar el **respeto** por los demás, por sus opiniones y sentimientos, **creando la base para vínculos sólidos, confianza y lealtad**.

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que

me ayude a compartirla.
iUn abrazo lleno de paz e infinitas bendiciones!
Por Fredis Villanueva.