



Iglesia Adventista[®]
del Séptimo Día



GRUPOS PEQUEÑOS
GRANDES BENDICIONES



EL PODER DE LA ESPERANZA

SECRETOS
DEL BIENESTAR
EMOCIONAL

SERIE DE ESTUDIOS PARA
GRUPOS PEQUEÑOS

EL PODER DE LA ESPERANZA

SERIE DE ESTUDIOS PARA
GRUPOS PEQUEÑOS

EXPEDIENTE

Producción ejecutiva: Directores de MIPES de la División Sudamericana

Título: “El poder de la esperanza”

Categoría: Grupos Pequeños

Serie preparada por: Dr. Rogério Gusmão-Dir. Ministerio de Salud- DSA

Coordinación general: Pr. Everon Donato- Director de MIPES DSA

Diagramación y diseño: Claudia Suzana R. Lima y Gustavo Leighton

Revisión: Leny Lima Vidal y Fanny Apaza

Derecho de traducción: Divisão Sudamericana

I ÍNDICE

1.	La fuerza del pensamiento	07
2.	Construyendo un pensamiento positivo	10
3.	Desarrollo integral armónico	13
4.	Ansiedad: exceso del futuro	16
5.	Depresión: exceso del pasado	19
6.	Estrés: exceso del presente	22
7.	Traumas psíquicos	25
8.	Esclavos de los vicios	28
9.	Sentimiento de culpa	31
10.	Un monstruo dentro de nosotros	34
11.	Consejos del fabricante	37
12.	Superación, venciendo a sí mismo	40
13.	El poder de la esperanza	43

I PROGRAMA

Las cuatro etapas de un grupo pequeño:

- **Confraternización:** Recepción. Conversar sobre las actividades del día para “romper el hielo”.
- **Adoración:** Cánticos, oración, meditación, testimonios y estudio.
- **Estudio comparado de la Biblia:** Énfasis en la aplicación del texto para la vida.
- **Testimonio:** Planificación evangelizadora del grupo. Oración intercesora.

IDEALES DEL GRUPO

1. Nombre del grupo: _____
2. Nuestro lema: _____
3. Nuestra oración: _____
4. Himno oficial: _____
5. Nuestra bandera: _____
6. Nuestro texto bíblico: _____

I PRESENTACIÓN

Los grupos pequeños son una estructura indispensable para el crecimiento armonioso de la iglesia. Formar parte de una comunidad relacional no es sólo un privilegio, sino una necesidad para que los cristianos vivan los valores del Reino. Los grupos pequeños son esenciales para el pastoreo, el discipulado de los nuevos convertidos, la formación de líderes y el desarrollo de los dones espirituales.

Esta serie de lecciones ha sido preparada para que cada participante de los grupos pequeños disfrute de temas variados, a través de un lenguaje relacional. El contenido de este material propone ayudar a los miembros de la iglesia en América del Sur a crecer en tres áreas esenciales de la vida de un discípulo: comunión, relación y misión.

Nuestro deseo es que este material contribuya para una vida alegre con Cristo, promoviendo profundas reflexiones y también los cambios necesarios para el verdadero discipulado.

¡Éxito!

Pr. Everon Donato – Director Ministerio Personal DSA



LA FUERZA DEL PENSAMIENTO

1

PARA ROMPER EL HIELO

¿En qué le gusta pensar cuando está solo? ¿Dirige usted intencionalmente sus pensamientos o permite que la mente viaje a su voluntad?

INTRODUCCIÓN

Existían dos trabajadores antiguos y experimentados en una empresa, uno meditaba y hablaba mucho de las adversidades y frustraciones que pasó y las características negativas de la empresa y de las personas que trabajaban allí, el otro meditaba y hablaba mucho de las conquistas y victorias que pasó y las características positivas de la empresa y de las personas que trabajaban allí. Teniendo en cuenta que la empresa y las personas que allí trabajaban eran las mismas, ¿con cuál de los dos a usted le gustaría conversar?

TEXTO PARA ESTUDIO: Filipenses 4:6-8

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

Discuta en grupo: ¿Cuál es para usted la importancia de dirigir sus pensamientos sobre su cuerpo y sobre su vida?

Para Pensar:

El pensamiento puede causar:

DESDE	HASTA
La reconciliación	La agresión
El amor	El odio
La paz y la confianza	La ansiedad
La alegría	La tristeza
Una sonrisa sincera	Dolor de cabeza
Bienestar en general	Palpitaciones
Disposición para trabajar	Dolor en la espalda

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

En su opinión, ¿Ha meditado usted en cosas positivas o negativas?
¿Edificantes o destructivas?

Para Pensar:

¿Cómo identificar si sus pensamientos son negativos o positivos?
Normalmente los pensamientos negativos llevan a emociones negativas
y los pensamientos positivos llevan a emociones positivas.

EMOCIONES NEGATIVAS	EMOCIONES POSITIVAS
Rechazo	Comprensión
Envidia	Generosidad
Agresividad	Aceptación
Miedo	Confianza
Ansiedad	Tranquilidad
Frustración	Paciencia

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué hacer para desenvolver el pensamiento positivo? ¿Qué debemos evitar para que la mente no provoque emociones negativas?

Para Pensar:

Al controlar sus pensamientos, usted evitará conductas inapropiadas, actuará de forma más adecuada y tendrá mejor salud física y mental. Definitivamente, al controlar sus pensamientos, usted estará promoviendo su propia felicidad. Como medida preventiva, intente identificar y controlar las emociones y los pensamientos que perjudican. Siga el ejercicio a continuación.

TAREA

I. Prepare un registro, de dos o tres días, relatando dos o tres situaciones de cada día.

II. Escriba las situaciones, las emociones y los pensamientos.

III. Consulte la lista de emociones negativas y positivas para saber cuáles son las emociones experimentadas.

EJEMPLO

Este ejercicio lo ayudará a conocerse mejor y a ejercitar en el control de sus pensamientos. Desarrolle emociones y pensamientos positivos y deje de lado los negativos.

SITUACIONES	EMOCIONES	PENSAMIENTOS
Discuto con mi cuñada	Esta mujer nunca "cede"	Angustia
Selma terminó el informe a tiempo	Me gustaría ofrecerle un buen presente	Satisfacción

CONSTRUYENDO UN PENSAMIENTO POSITIVO

2

PARA ROMPER EL HIELO

Cada uno de nosotros tiene un enfoque peculiar de la realidad de la vida. Unos tienen una visión pesimista y otros una visión optimista; hay personas que son extremadamente pesimistas o extremadamente optimistas. ¿Cómo se clasifica usted? Y las personas que están cerca de usted, ¿cómo lo clasifican?

INTRODUCCIÓN

Una antigua anécdota cuenta la historia de dos hermanos, uno extremadamente pesimista y el otro extremadamente optimista. Vivían peleando y tenían comportamientos extraños, donde uno veía cosas bellas el otro sólo veía cosas malas.

Los padres muy preocupados, resolvieron actuar de una manera inusual. En la Navidad compraron regalos diferentes y provocativos, con la esperanza de llevarlos al equilibrio.

Al pesimista le dieron una nueva bicicleta, último modelo, con todo lo que un niño quisiera. Al abrir el presente, el pesimista exclamó: ¡Qué horror! Una bicicleta. Ya sé lo que va a suceder, voy a caer, arañar mis piernas, romper los brazos, voy a parar en el hospital, tomar inyección y puntos... Van a gastar dinero conmigo. Qué vida infeliz...

Al optimista le regalaron una lata de estiércol de caballo. El optimista, al abrirla, abrió los ojos y con intensa alegría exclamó: ¡OBA! ¡MARAVILLA! Gané un caballo, ¿dónde está? Y salió en busca del equino.

TEXTO PARA ESTUDIO: Lucas 6:45 y Juan 14:01

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Cuáles son los beneficios de desarrollar un pensamiento optimista, saludable en su vida?

Para Pensar:

“Una hermana... me escribió pidiéndome algunos consejos que la animaran. La noche que siguió a la lectura de su carta, soñé que me hallaba en un jardín y que uno, al parecer el dueño del mismo, me conducía por sus caminos. Yo estaba recogiendo flores y gozando de su fragancia, cuando esta hermana, que había estado caminando a mi lado, me llamó la atención hacia algunos feos zarzales que le estorbaban el paso. Allí estaba ella afligida y llena de pesar. No iba por el camino siguiendo al guía, sino que caminaba entre espinas y abrojos. ¡Oh!-murmuró ella-¿no es una lástima que este hermoso jardín esté echado a perder por las espinas? Entonces el que nos guiaba dijo: No hagáis caso de las espinas, porque solamente os molestarán. Cortad las rosas, los lirios y los claveles” *Camino a Cristo*, 118.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Actualmente ha nutrido usted expectativas más optimistas o pesimistas?

Para Pensar:

Ser optimista no significa ser descuidado e irresponsable o no estar angustiado ante más perspectivas; sino, ver lo que se puede sacar de la adversidad y transformar los problemas en desafíos.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué hacer para desarrollar un pensamiento positivo sobre sí mismo y

sobre los demás? ¿Cómo desarrollar un pensamiento positivo sobre el pasado y el futuro?

Para Pensar:

Controle las tendencias mentales. Conozca el tipo de diálogo que realizamos con nosotros que se vuelve imprescindible para abandonar los malos hábitos de pensamiento y busque alternativas positivas que ayuden en la solución de esas situaciones.

Observe los pensamientos siguientes. Identifique algunas reacciones mentales típicas y considere la buena alternativa del pensamiento.

TAREA

AUTO DIÁLOGO NEGATIVO	PENSAMIENTO POSITIVO
“Todo esto es horrible”	“No está tan mal, podría ser peor”
“No sirve para nada”	“Existe algo de bueno”
Mi gripe acabará en neumonía”	“Voy a sanar rápidamente de esta gripe”

¡Decida actuar esta semana construyendo un pensamiento positivo! Discuta sobre algunas maneras de poner el pensamiento positivo en práctica. En el próximo encuentro, dé un pequeño informe de lo que sucedió.

DESARROLLO INTEGRAL ARMÓNICO

3

PARA ROMPER EL HIELO

La salud puede ser definida como un completo bienestar físico, mental, social y espiritual. ¿En cuál, o en cuáles de estas áreas usted piensa que necesita mejorar?

INTRODUCCIÓN

“Nerd” es un concepto sociológico moderno que se atribuye a personas que presentan algunas características, como poseer una inteligencia por encima de la media, siendo aficionadas por disciplinas de la cuadrícula curricular convencional, o por temas diversos, muchas veces la tecnología o la ficción científica. Normalmente no se involucran con las diversiones y recreaciones de la juventud, no desarrollan habilidades sociales y no les gusta la práctica deportiva. Este puede ser un ejemplo de la falta de desarrollo armónico.

TEXTO PARA ESTUDIO: Lucas 2:52

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué hay que hacer para tener un desarrollo armónico sano como lo tuvo Jesús? ¿Qué áreas necesitan desarrollarse?

Para Pensar:

El origen psicosomático de las enfermedades, la fusión mente-cuerpo, la íntima conexión del aspecto físico con las funciones mentales, incluso las sociales y espirituales, son evidencias de una naturaleza humana unitaria e indivisible.

Esta idea no es incompatible con la existencia de diferentes dimensiones del ser humano. El evangelio presenta el crecimiento del joven Jesús de Nazaret (prototipo del ser humano ideal) enumerando la sabiduría (desarrollo intelectual), la estatura (desarrollo físico), la gracia para con Dios (desarrollo espiritual) y la gracia para con los hombres (desarrollo social).

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Cómo evitar los desequilibrios?

Para pensar:

Si desea disfrutar de la salud abundante, decida cultivar todas las dimensiones del desarrollo. Esto le ayudará a realizarse como persona y a expandir sus potencialidades. Evite concentrarse en una sola área del desarrollo para no causar desequilibrio.

ilustración:

Él fue considerado el hombre más fuerte del mundo a finales del siglo XX. Mike Tyson fue el más joven campeón mundial de boxeo. Con apenas 20 años de edad, ganó mucho dinero; en apenas una de las 58 luchas de su carrera ganó 25 millones de dólares y se casó con una de las más bellas actrices de Hollywood; pero tuvo la vida marcada por la violencia, la condena en la justicia, la prisión y se decretó en la quiebra personal en 2003.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué debo hacer para desarrollarme física, mental, social y espiritualmente?

Para pensar:

Para desarrollar:

El físico: haga ejercicios físicos, descanse 7 - 9 horas, aliméntese racionalmente, mantenga contacto con la naturaleza y evite sustancias perjudiciales para la salud.

La mente: haga tareas intelectuales, lea, estudie, amplíe sus conocimientos, cultive un pensamiento positivo y controle su carácter.

Lo social: estreche los lazos de unión con la familia, amigos, vecinos y compañeros de trabajo. Las relaciones sociales sanas protegen nuestra salud.

Lo espiritual: busque desarrollarse a través de la lectura de su palabra y del diálogo establecido con el creador a través de la oración sincera

TAREA

Elija al menos una actividad en cada área del desarrollo armónico para realizar durante esta semana.

Quien busca el crecimiento armónico es más feliz y vive mejor. Esto es precisamente lo que Dios quiere para nuestra vida. "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma." 3 Juan 1: 2

ANSIEDAD: EXCESO DEL FUTURO

4

PARA ROMPER EL HIELO

Cuando usted piensa en el futuro de sus familiares, del trabajo y de las finanzas en general, ¿Qué es lo que usted siente? ¿Confianza o miedo? ¿Seguridad o ansiedad?

INTRODUCCIÓN

Cuando Laura tenía sólo cinco años de edad, el padre abandonó a la familia por una mujer más joven que su madre. Él se fue y nunca volvió. La madre de Laura tuvo que trabajar duro para sustentarla y mantener la casa. Como no tenía a quien recurrir, dejaba a la niña en una guardería, mientras se desdoblaba en los dos empleos que había conseguido a mucho costo.

Laura siempre oía a la madre reclamar de la falta de dinero; por lo que pasó a tener miedo del futuro. Temía que la madre se fuera como el padre lo había hecho. Temía perder la casa, el cuarto, la vida. Ella no podía estar tranquila. Vivía con la sensación de que un desastre estaba a punto de suceder. Simplemente no podía controlar los pensamientos negativos.

Dos años de una rutina pesada acabaron cobrando un alto precio: la madre de Laura enfermó gravemente, muriendo pocos meses después. La niña se vio “abandonada” una vez más, y una inseguridad profunda inundó su vida.

Adoptada por una tía lejana, Laura creció sin la acogida de la madre ni la protección del padre. Tenía miedo de todo y pensar en el futuro hacía su corazón palpar.

TEXTO PARA ESTUDIO: Filipenses 4:6 y I Pedro 5:7

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

Hable sobre los factores que inducen y los que inhiben la ansiedad.

Para Pensar:

Se sabe por experiencia que la inseguridad y la sensación de fracaso son causas profundas de ansiedad. Laura buscaba ser exitosa en todo lo que hacía, justamente porque se sentía insegura y fracasada.

También es común encontrar el sentimiento de culpa como responsable final por estas manifestaciones, de ahí la importancia del perdón tanto para nosotros y para los que necesitamos perdonar.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Ha experimentado usted algunos de los síntomas consecuentes de la ansiedad en su vida?

Para pensar :

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD

- Sensación de inquietud.
- Fatiga.
- Dificultad para concentrarse.
- Irritabilidad.
- Tensión muscular.
- Alteraciones del sueño

SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD GRAVE

- Palpitaciones o ritmo cardíaco acelerado.
- Sudor.
- Respiración jadeante.
- Temblores o sacudidas.
- Escalofríos u olas de calor.

- Sensación de asfixia o pavor.
- Dolor o malestar torácico.
- Tontura.
- Boca seca.
- Miedo de perder el control o enloquecer.
- Miedo de morir.
- Hormigueo

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Cómo deshacerse de las causas de la ansiedad en el pasado y en el presente?

¿Cómo desarrollar una personalidad segura y confiada?

Para pensar:

“La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo.” Juan 14: 27

La persona que acepta a Dios como fuente de perdón, recibe amplio beneficio a través de la oración. Se trata de una experiencia reconciliadora que olvida completamente el pasado y ofrece un nuevo comienzo.

TAREA

Organícese y divida sus tareas en seis partes por semana y cada día haga la parte de aquel día y no piense en las otras. Dedique un día para descansar.

DEPRESIÓN: EXCESO DEL PASADO

5

PARA ROMPER EL HIELO

Cuando usted mira su historia de vida, ¿qué sentimientos predominan? ¿Alegría o tristeza?

INTRODUCCIÓN

Carlos siempre fue considerado un hombre fuerte y enérgico; tanto que, debido a esas cualidades y a su estatura de casi un metro noventa, los amigos lo llamaban “Carlón”. Sin embargo, los años de una vida problemática, regada de borracheras, fiestas y relaciones amorosas pasajeras, acabaron cobrando la cuenta. Con poco más de 70 años, Carlón era sólo una sombra de lo que había sido. Pasaba la mayor parte del tiempo sentado en una silla de ruedas, en silencio, removiendo los pensamientos, mientras el tiempo pasaba lentamente en la casa de reposo que él nunca estuvo dispuesto a llamar hogar. El cuerpo, antes atlético, se movía arqueado por el peso de las memorias.

Carlos había sido diagnosticado con cáncer terminal. En los últimos años, sufría una depresión profunda. Era hombre de poca conversación y nunca recibía visitas de parientes. Parecía que todos lo habían abandonado.

TEXTO PARA ESTUDIO: Salmos 31:10-14 y 34:18

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué sentimientos descritos por el escritor del texto bíblico dan la percepción que él pasó por una tristeza profunda? ¿Con qué frecuencia a experimentado usted los mismos sentimientos?

Para pensar:

La depresión es un gran trastorno moderno. Es el mal que encabeza las consultas psiquiátricas y de psicología clínica. Crece cada vez más: se estima que la depresión ocupará el segundo lugar entre las causas de enfermedades hasta el año 2020, quedando atrás sólo de las enfermedades cardiovasculares.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Cuál de los efectos de la depresión usted percibe con mayor frecuencia?

Para pensar:

LA DEPRESIÓN PRODUCE:

- Estado de inmensa tristeza.
- Ausencia de alegría en cualquier actividad.
- Pérdida o aumento de apetito o peso.
- Alteraciones del sueño.
- Fatiga o pérdida de energía.
- Sentimientos negativos para consigo mismo.
- Sentimiento de culpa.
- Limitaciones en la capacidad mental.
- Ideas, intenciones de suicidio.

Si usted suele aislarse demasiado en sus angustias, cambie de actividad o se estará aproximando a pasos largos a la depresión. En cambio, es recomendable que tenga un amigo o confidente a quien pueda contar sus ansiedades.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué debo hacer para superar la depresión?

Para pensar:

Aunque normalmente la depresión necesita algún profesional médico o psicólogo para tratarla, usted puede hacer mucho para ayudar.

- Cuente con un amigo o confidente: Meditar solo en sus problemas es la peor actividad para el depresivo.
- Manténgase ocupado: Salga al aire libre, haga deportes, busque actividades que desvíen su mente del problema.
- Evite el alcohol: No se equivoque, sólo lo debilita física y mentalmente.
- Mantenga una dieta saludable: Verduras, frutas y cereales fortalecen el físico y la mente.
- Haga ejercicio físico: Combate directamente a la depresión por los neuro-hormones liberados y ayuda en el tratamiento del insomnio.
- Piense positivamente y asuma una actitud esperanzadora.

“Tener fe en Dios como un ser dispuesto a ayudar, proteger, facilitar y favorecer a aquellos que lo buscan, es el primer paso para beneficiarse de la espiritualidad. Esta convicción produce una relación con la divinidad que inspira paz interior. Es el mismo sentimiento de un niño pequeño que va de la mano con su padre por un camino pedregoso; no tiene miedo, pues siente seguridad en una mano fuerte.” *Mente Positiva*, 75

TAREA

Ayude a alguien necesitado esta semana y trate de suplir alguna de sus necesidades. ¡Ese es un buen remedio contra la depresión!

ESTRÉS: EXCESO DEL PRESENTE

6

PARA ROMPER EL HIELO

Normalmente, después de una semana de trabajo o estudio, usted se siente ¿animado, satisfecho u oprimido?

INTRODUCCIÓN

El tránsito estaba realmente infernal aquel día. Después de una jornada de trabajo tenso, con problemas y más problemas para resolver, innumerables correos electrónicos y llamadas telefónicas para responder, lo que más quería Pablo era llegar a casa, comer algo, hundirse en el sofá de la sala y ver cualquier cosa en la televisión. Pero los minutos desperdiciados en el tránsito se transformaron en horas. Cuando llegó a su casa, ya era noche. Entró, se sacó los zapatos, arrojó el fólder en un rincón, dijo un “hola” apresurado a la esposa y apenas vio a los dos hijos que jugaban en la alfombra. Tomó una ducha tibia, se vistió con ropa cómoda y se sentó a la mesa de comedor.

- ¿Tienes algo para comer?- preguntó secamente.
- Tu madre llamó hace poco. Reclamó que no vas a visitarla desde hace muchos meses.
- Ella sabe que no tengo tiempo. Tengo mucho que hacer, cuentas a pagar y problemas para resolver.

Este es un ejemplo de una experiencia de estrés.

TEXTO PARA ESTUDIO: Mateo 11:28 y Éxodo 20:8-11

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué quería decir Jesús con “Venid a mí los cansados y sobrecargados”?

Comparta algunas experiencias de estrés y comente sus efectos sobre su cuerpo y sus emociones.

Para pensar:

Muchas veces el estrés es muy necesario para sacarnos de situaciones de riesgo y peligro, dándonos fuerzas que ni siquiera sabíamos que teníamos, pero los efectos nocivos del estrés sobreviven cuando estas situaciones se vuelven prolongadas y rutinarias, afectando física y psicológicamente.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿En su opinión, qué señales físicas y psicológicas del estrés usted ha presentado?

¿Cuál es la importancia de observar el sábado ante la cuestión del estrés?

Para pensar:

Muchas enfermedades provienen del estrés causado por presiones familiares, del trabajo, financieras y otras que nos llevan a enfermedades orgánicas como:

- Úlcera péptica, irritación del colon, hipertensión, arteriosclerosis, angina de pecho, infarto, migraña, obesidad, vaginismo, impotencia, dolor de espalda y otras.

En cuanto a los efectos psicológicos, los pensamientos, las emociones y el comportamiento también se ven afectados por fallas de memoria, falta de concentración, impaciencia, irritabilidad, dificultad para dormir y problemas de relación.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué hacer y qué dejar de hacer para superar el estrés?

Para pensar:

Superar el estrés involucra a la persona por completo física, mental, social y espiritualmente.

- Bloquee los pensamientos negativos, estimule temas y motivaciones positivas trayendo a la memoria momentos y temas agradables.
- Haga ejercicio físico 6 veces por semana, dormir por lo menos 7 horas y el descanso semanal son grandes remedios.
- Planear y realizar encuentros semanales con familiares o amigos compartiendo alimentos saludables y actividades recreativas.
- Separe diariamente un tiempo para meditar en la palabra de Dios y orar. Jesús invitó a sus discípulos estresados así: “Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco.”. Marcos 6: 31.

TAREA

Respete sus límites, a partir de esta semana:

- Separe al menos 7 horas al día para descansar.
- Separe las horas sabáticas semanalmente para el descanso y las actividades espirituales.
- Separe al menos 20 días de vacaciones al año.

TRAUMAS PSÍQUICOS

7

PARA ROMPER EL HIELO

¿Se acuerda de acontecimientos de fuerte intensidad emocional que dejaron huellas profundas en usted? ¿Le gustaría compartir esa experiencia?

INTRODUCCIÓN

Él era un joven saliendo de una adolescencia muy complicada, pues aún muy pequeño, se había quedado huérfano de madre, quien murió en el parto de su hermano Benjamín. Su padre tenía otros matrimonios, y diez hijos de esos otros matrimonios, y las esposas de su padre ofrecían a José amenazas más que protección. Su padre Jacob, percibía estas amenazas e intentaba protegerlo, pero los intentos de protegerlo sólo aumentaban aún más los celos y envidia de sus diez hermanos que planearon la muerte de José, pero a la hora de la ejecución, decidieron simular su muerte y lucrar con la venta de José como esclavo.

TEXTO PARA ESTUDIO: Génesis 37: 18- 20, 23, 24, 26 y 28

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿El contexto de la vida de José favorecía las condiciones para un profundo trauma psíquico?

¿Cuáles son las consecuencias de un trauma psicológico y cuánto tiempo puede durar?

Para pensar:

Los traumas del pasado pueden producir:

- Complejo de inferioridad - La persona pierde la seguridad en sí misma, demostrando complejo de inferioridad e inseguridad.
- Depresión- El trauma suele ser percibido como una pérdida y toda pérdida trae el riesgo de síntomas depresivos.
- Dificultad para realizar tareas normales - La persona afectada se siente incapaz de alcanzar objetivos simples.
- Tendencias paranoicas - La persona traumatizada demuestra desconfianza del ambiente y puede interpretar las actividades neutrales de las otras personas como una emboscada contra ella, y se considera víctima de agresión o persecución indebida.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

Lea Filipenses 3:13 y 14, ¿cómo podemos interpretar este texto ante cuestiones que provocan traumas psicológicos?

En su opinión, ¿qué ambiente y personas deben ser evitadas para prevenir traumas?

Para pensar:

No hay ambientes y personas que estén inmunes de agresores. La mayoría de las veces los agresores son personas cercanas y el ambiente de agresión es el propio hogar.

Vivimos en un mundo en guerra y la mayor de todas las guerras es la guerra entre el bien y el mal. Siempre hay situaciones traumáticas en una guerra. A pesar de todo, nuestro general está personalmente comprometido en nuestra salvación, aunque tengamos que cargar una u otra lesión de guerra.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué hacer para superar los traumas?

Para pensar:

Hay traumas que requieren tratamiento psicológico o psiquiátrico, sin embargo, estos consejos te pueden ayudar.

- Asuma el pasado y céntrese en el futuro.
- Hable sobre el acontecimiento traumático con personas de confianza o con personas que pasaron por el mismo trauma.
- Mire el lado positivo, desastres y calamidades tienden a unir a los sobrevivientes, las familias y las comunidades. Sea agradecido por la acogida.
- Intente perdonar, aunque sea un proceso que puede llevar mucho tiempo, es posible evitar el odio y el resentimiento hacia los responsables del trauma.

Recuerde:

- José perdonó a sus hermanos
- Jesús oró por sus agresores.

TAREA

Ore por alguien que le agredió.

Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos...y orad por los que os persiguen” Mateo 5: 44.

ESCLAVOS DE LOS VICIOS

8

PARA ROMPER EL HIELO

¿Cuáles son las necesidades más importantes para su supervivencia y bienestar?

INTRODUCCIÓN

Él era una persona muy exitosa, todos lo miraban con admiración y respeto, sin duda una celebridad. Quién diría que un niño, de origen humilde, del campo, al cuidado de los animales en la hacienda de su padre, llegaría a donde él llegó; hoy viviendo en una casa maravillosa, teniendo una hermosa mujer, hijos; en fin todo lo que un hombre a su edad ni siquiera podía imaginar.

Hasta que un día por la ventana de su terraza observó una escena que le llamó la atención. Cerca a oscurecerse, notó que podía ver a través de la ventana de su vecina, partes de su cuerpo al bañarse. Sabía que tenía todo lo que necesitaba y que no debía quedarse allí observando a aquella mujer que era esposa de uno de sus empleados, pero pensó... "Sólo por hoy, esto no me va a afectar." Pero en el próximo atardecer allí estaba David observando nuevamente a su vecina, y sus emociones, hormonas e imaginación sufrieron una reducción tan grande que aquella contemplación se convirtió en obsesión y ahora todo se vuelve secundario para él. Familia, bienes, hijos, valores y deberes. Nada era más importante en este momento que satisfacer su obsesión.

TEXTO PARA ESTUDIO: 2 Samuel 11: 2-4 y Romanos 7: 18- 25

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Cómo la historia de David ilustra el poder destructor de un vicio?

En su estilo de vida, ¿qué sustancia o hábito perjudicial ha sido más fuerte que usted? ¿O qué hábito malo usted cree que termina en la hora que quiera, sólo que este día nunca llega?

Para pensar:

La felicidad se define como la ausencia total de vicios. Y no nos referimos solamente a drogas pesadas o ilegales. Existen sustancias psicoactivas que vician en las bebidas alcohólicas, cigarrillos y café. Además, hay otros vicios sin componente químico: Juegos de azar, sexo compulsivo, pornografía e internet.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

De acuerdo con el texto de Romanos 7: 18- 25, ¿cómo Pablo describe la lucha contra la naturaleza carnal que intenta esclavizarnos?

Para pensar:

Todos los vicios son peligrosos tanto en sustancias como en los comportamientos, pues quitan la libertad de los que sufren esta dependencia. Los vicios en sustancias presentan tres características:

Dependencia: Cuanto más satisface el deseo, mayor éste se vuelve.

Tolerancia: El usuario de la droga necesita dosis cada vez mayor para lograr efectos similares a los anteriores.

El síndrome de abstinencia: Es el castigo físico y/o psicológico por el no uso de la sustancia, pudiendo presentar temblores, insomnio, agitación, palpitaciones, sudor, náuseas y vómitos, y en las emociones de tristeza profunda, angustia, desmotivación general, entre otras.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué hacer para cambiar el estilo de vida y abandonar los vicios?

Para pensar:

Es posible por la gracia de Dios fortalecer su voluntad y romper el ciclo vicioso restableciendo su salud, sus lazos familiares y profesionales. Es verdad que las cicatrices se quedan, pero la herida se cierra. David llevó sus cicatrices, pero logró reorganizar su familia y restablecer su reputación y reequilibrarse profesionalmente. Fue David quien escribió el Salmo 51:10 y esto puede ser útil para usted.

ORIENTACIÓN

Muchos van a necesitar buscar médicos para tratar esta dependencia.

El grupo de apoyo basado en los 12 pasos de los alcohólicos anónimos ha ayudado a miles de personas a abandonar el vicio. La búsqueda de ellos puede ayudar a algunos en condiciones de vicio.

TAREA

Evite el contacto con personas, ambientes, o aparatos tecnológicos que faciliten el fortalecimiento de un vicio químico o conductual.

Ore a Dios en un horario específico, combinado con su grupo, por el dominio propio que es un fruto del Espíritu Santo.

SENTIMIENTO DE CULPA

9

PARA ROMPER EL HIELO

Mirando sinceramente al pasado ¿qué decisión, elección o actitud le gustaría cambiar más, pues afectó negativamente a su vida y/o la de otras personas?

INTRODUCCIÓN

Por muchos años, Carlos vivió como si no tuviera culpa alguna ante la familia que abandonó y la hija que creció con una serie de problemas emocionales como consecuencia de lo que sufrió en la infancia. Ahora, viviendo en una casa de reposo y viendo la muerte aproximarse, finalmente su conciencia parece estar despertando. Sin embargo, ¿qué hacer con ese sentimiento? No tenía más que pedir perdón a la esposa, y la hija como ya vimos, se rehusaba a verlo. La desesperación y la frustración aumentaban día tras día.

TEXTO PARA ESTUDIO: Romanos 4:7

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

En el texto de Romanos 4: 7, Pablo está citando el salmo 32: 1, un salmo de David, probablemente compuesto después de su pecado con Betsabé. ¿Cuál es la relevancia de este texto para quien está atormentado por la culpa?

Recuerde una situación en que el sentimiento de culpa le ayudó a corregir una actitud equivocada y otra en que sólo trajo malestar y en nada ayudó.

Para Pensar:

Muchas veces las personas viven con sentimiento de gran culpa, culpa falsa o dudosa, eso les acarrea las siguientes tendencias:

- Complejo de inferioridad
- Perfeccionismo
- Autoacusación constante
- Miedo al fracaso
- Exigencia excesiva con los demás

Por otro lado, el sentimiento de culpa es un recurso útil que estimula la conducta correcta y respetuosa, favoreciendo la buena convivencia. El sentimiento de culpa real es síntoma de una conciencia alerta (algo muy deseable), que sirve de autoconciencia y previene los delitos y la falta moral. Sin embargo, no todas las conciencias son saludables.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Cómo evaluar si la conciencia presenta exceso o falta de culpa?

Para pensar:

La conciencia no siempre constituye una norma de conducta sabia. Hay conciencias demasiado limitadas y otras muy abiertas.

Las que son demasiada restrictas esperan que lo mismo ocurra con los demás. Y las liberales creen que todo es bueno.

Por lo tanto es necesario contar con formas externas y trascendentes, principios éticos de valor universal. No es en vano que el apóstol Pablo advirtió a su discípulo Timoteo acerca de algunos que, teniendo la conciencia cauterizada, mandan a los creyentes hacer cosas absurdas (1 Timoteo 4: 2 y 3).

Las conciencias cauterizadas se vuelven insensibles e incapaces de ser una guía de conducta confiable.

Las leyes existen justamente porque la mayoría de las personas necesitan un código de normas externas a su conciencia, por lo que el creador dejó un código para ser la referencia de la conciencia en Éxodo 20: 1 al 17 y Jesús amplió el entendimiento y el alcance de la ley en Mateo 5: 1 al 18.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Cómo enfrentar la culpabilidad?

Para pensar:

Si la culpa es comprobada; es decir, contrastando con la ley y el buen código de ética, usted falló; el camino es hacer los aciertos y en algunos casos, también obtener el perdón.

Cuando la culpa es infundada o exagerada, el proceso es más complicado y exige diversas actitudes:

- Atenuar las culpas: Hablar de los sentimientos de culpa con un amigo de confianza ayuda a organizar nuestras propias ideas al respecto. En todos los casos sirve de alivio para reducir parte de la tensión creada por ese sentimiento.
- Practicar el perdón: Perdonar a los demás ayuda a perdonarse, que es el objetivo principal del sentimiento de culpa.
- Recurrir a Dios: Dios está dispuesto a perdonar hasta las mayores fallas, aquellas que no son perdonadas a nivel del ser humano:
- “...si vuestros pecados fueren como la grana, como la nieve serán emblanquecidos; si fueren rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana.”(Isaías 1: 18)

TAREA

Durante esta semana perdone a alguien.

Pida a Dios la capacidad de perdonar.

UN MONSTRUO DENTRO DE NOSOTROS

10

PARA ROMPER EL HIELO

¿Recuerda la última vez que perdió la serenidad y pasó a hablar más alto, usando palabras más duras? Comparta cómo se sintió en el momento y después de que se calmó.

INTRODUCCIÓN

A pesar de la poca edad, Isabela de sólo seis años, cuando tenía sus excesos de rabia, nadie quería quedarse cerca de ella. Era realmente de dar miedo y pena. Cuanto más ella actuaba así, más bullying sufría, en un círculo vicioso de provocación, explosiones de rabia y más provocaciones. Ella simplemente perdía el control y pasaba a agredir a los compañeros y a la maestra. En la mayor parte del tiempo, era dócil e introspectiva, lo que llevaba a los profesores y orientadores de la escuela a desconfiar de que estuviera mostrando alguna herida contenida o en alguna situación difícil, posiblemente en la familia. Por otra parte, hacía tiempo que su padre no asistía a las reuniones de padres y profesores. Isabela es un ejemplo de una persona que no podía controlar su ira.

TEXTO PARA ESTUDIO: Mateo 26: 52 y Efesios 4: 25 y 26

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Por qué Jesús reprendió la agresividad de Pedro?

¿Cuáles son las consecuencias de la agresividad en las relaciones?

Para pensar:

El odio, la ira y la agresividad no traen ningún beneficio. Sin embargo, son tendencias fuertes y muchos no saben cómo manejarlas. Como consecuencia, las personas quedan amargadas y terminan pagándolo con su propia salud y aun perjudicando sus relaciones.

La ira y el odio pueden manifestarse de vez en cuando y, aunque no quieran aceptarlo, pueden llegar a ser inevitables. Sin embargo, cuando sobrepasan el nivel esporádico, son reacciones que causan devastación en las relaciones familiares, sociales y de trabajo. La agresividad física es inaceptable en cualquier grupo y debe ser prevenida.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Cuál es la diferencia entre ser firme y ser agresivo? ¿Cómo airarse y no pecar?

Para pensar :

Es verdad que la línea entre firmeza e ira o entre airarse y pecar o airarse sin pecar, puede parecer muy tenue, pero es posible identificar la diferencia.

En el diálogo firme, la razón controla las emociones y la estrategia prevalece sobre la fuerza. Así, el cerebro es estimulado a elaborar los mejores argumentos, la ira va ir hacia las amenazas, como armas teniendo las emociones, dominando la razón. Observa el diálogo de Nabucodonosor con los tres cautivos hebreos en Daniel 3: 15 al 20.

- Nabucodonosor- Ira- Amenaza- “Se llenó de furia ...”
- Los tres hebreos - firmeza - “No necesitamos... No serviremos ... No adoramos.”

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Cómo evitar la ira y la agresividad?

Para pensar:

No considere al oponente un enemigo. En Mateo 5: 44 Jesús habló “Ama a vuestros enemigos y orad por los que os persiguen”. Cuando comprendemos que en la vida necesitamos de personas que no estén de acuerdo con nosotros y hasta nos persiguen para nuestro desarrollo, por la gracia de Dios podemos amarlos y orar por ellos en lugar de odiarlos y buscar su mal.

Utilice el método de Cristo. Durante la mayor opresión e injusticia, Jesús reaccionó con dos frases que son poderosas para neutralizar la agresividad. En Lucas 23: 34 leemos: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen.”

- No saben lo que hacen: La ira ciega enloquece a la gente. No responda, no discuta y no pelee con quien está airado. Quien esta airado no sabe lo que hace, quien no sabe lo que hace es loco y con un loco no se discute ni se pelea.
- Perdónalos: La ira sólo se neutraliza con el perdón, cualquier otra reacción sólo promueve el ciclo vicioso ira - agresión. Las personas agresivas y airadas sufren y deben recibir el perdón; por supuesto que si permanecen perversas, necesitan alejarse de la víctima y someterse al tratamiento o sufrir las consecuencias legales de sus actos perversos para contener sus agresiones. Sin embargo, la capacidad de perdonar es el mejor neutralizante de los efectos nocivos de un pasado que ya no puede ser cambiado y esta capacidad de perdonar viene de la gracia de Dios. Es un don que Él da a los que le piden.

¿Quisiera seguir el ejemplo de Jesús y pedirle capacidad para comprender a las personas y ejercer el perdón?

TAREA

Intente tratar a las personas enojadas como personas que no saben lo que están haciendo. Sea paciente y bondadoso. En el próximo encuentro comparta una experiencia, en la cual usted evitó la ira.

CONSEJOS DEL FABRICANTE

11

PARA ROMPER EL HIELO

¿A Cuántos les gusta leer el manual del fabricante antes de desembalar algún electrodoméstico nuevo? Normalmente, ¿qué te lleva a leer el manual del fabricante?

INTRODUCCIÓN

“Imagínese que usted está caminando en una playa y ve una frase escrita en la arena: “Al principio creó Dios los cielos y la tierra.” Entonces se acerca un surfista y le dice: “Estas palabras aparecieron ahí en la arena.” ¿Aceptaría usted esa “explicación”? Y si él dijese que las olas fueron golpeando contra la playa y el viento fue soplando sobre los granos de la arena hasta el punto de organizarlos de esa forma. ¿Todavía no lo creería? ¿Y si él, por fin, dijera que eso sucedió durante millones de años? ¿Ayudaría?

Hemos sido creados por Dios y el azar no se combina con la maravillosa complejidad del Universo y del cuerpo humano.

TEXTO PARA ESTUDIO: 1 Corintios 6: 19 y 1 Corintios 10: 31

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

Imagine dos escenas. En la primera, usted ve en la calle un Ferrari del año 1948, hermosa, brillando y andando a todo vapor. En la segunda escena, ve a otro Ferrari del año, oxidado, machucado, a lado de la carretera con el motor hirviendo. ¿Qué hablan de sus propietarios?

¿Cuál es la importancia de reconocer a Dios como Creador y de glorificarlo con nuestro cuerpo?

Para pensar:

Así como la durabilidad y conservación de un automóvil depende mucho más de quien cuida del automóvil que de quien lo fabricó, nuestro cuerpo también funciona así. Cerca del 70% de las enfermedades que adquirimos son consecuencia de un estilo de vida que transgrede las reglas de una vida sana. Sólo el 20 a 30% de las enfermedades no serían evitadas con un estilo de vida saludable.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué significa hacer todo para la gloria de Dios? ¿Qué quiere decir la Biblia cuando afirma que no somos de nosotros mismos?

Para pensar:

Dios atribuye a la raza humana un alto precio. Esto queda claro ante el infinito precio de rescate que Jesús pagó en la cruz. Jesús habría venido al mundo y daría su vida por un solo pecador (ver Mateo 18: 12-14). Los seguidores de Cristo no permitirán que sus apetitos y deseos carnales los dominen, en su lugar su cuerpo será dominado por la mente regenerada y guiado constantemente por la sabiduría divina.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué debo hacer para tener un estilo de vida saludable? ¿Cuáles son las orientaciones básicas?

Para pensar:

Tenemos necesidades básicas física, emocional y espiritual que necesitan ser satisfechas de la forma correcta para que tengamos salud. Todo ser humano vive su vida corriendo detrás de satisfacer estas necesidades. Jesucristo se presenta como la mayor de todas las necesidades humanas y presenta su gracia como el mayor poder disponible de cambio para satisfacer nuestras necesidades más elementales y profundas. En su maravillosa gracia, Él nos dice cómo vivir sanos:

Aire puro: 06 litros por minuto. “Yo soy la resurrección y la vida” Juan 8: 25.

Agua: 02 litros por día. “Yo soy el Agua Viva” Juan 6: 35.

Alimento: 03 comidas saludables con frutas, verduras, cereales y nueces al día. “Yo soy el Pan de Vida” Juan 6: 35.

Luz solar: 08 minutos de exposición del 70% de la superficie corporal al día, 05 veces a la semana. “Yo soy la Luz del mundo” Juan 8: 12.

Ejercicio físico: 30 minutos. 06 veces a la semana. “Yo soy el camino la verdad y la vida” Juan 14: 6.

Descanso: 07 a 09 horas por noche. “Venid a mí y yo les daré descanso” Mateo 11: 28.

Equilibrio/Dominio de sí: Siempre. “Mi gracia te basta porque mi poder se perfecciona en la debilidad” 2 Corintios 12: 19.

Confianza en Dios: Siempre. “Todo es posible al que cree” Marcos 9: 23.

TAREA

Escoja un hábito que quisiera cambiar y pida a Dios que por su gracia le dé la victoria. Ore todos los días para seguir los consejos de su fabricante.

SUPERACIÓN, VENCIÉNDOSE A SÍ MISMO

12

PARA ROMPER EL HIELO

Comparta una de sus mayores victorias o conquistas en la vida, y las emociones vivenciadas.

INTRODUCCIÓN

Él era un muchacho huérfano de madre que acababa de salir de la adolescencia, había sido rechazado por los hermanos y estaba muy lejos de su familia, sentía la presión de las hormonas de la juventud, pero la vida de esclavo y extranjero no daba buenas opciones a José; aunque no encontraba a nadie que le correspondiera, la esposa de su jefe que era una hermosa mujer siempre se insinuaba a él y constantemente ellos estaban solos en aquella casa. Hasta que en un día, cuando nadie los observaba, ella lo tiró hacia el cuarto ya removiendo su ropa, pero José venció la presión pecaminosa. Él huye hacia fuera, incluso sin su túnica. Así José venció el desvío de sus necesidades, se venció a sí mismo al dominarse.

TEXTO PARA ESTUDIO: Génesis 39:7 – 12 y Apocalipsis 7: 9- 17

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

Enumere las privaciones que usted tuvo que enfrentar para realizar sus conquistas.

¿Cómo la historia de José y de los santos que pasaron por la gran tribulación nos muestran que es posible vencer a nosotros mismos?

Para pensar:

“Uno de los efectos más deplorables de la apostasía fue la pérdida de la facultad del dominio propio por parte del hombre. Sólo en la medida en que se recupere esta facultad puede haber verdadero progreso”
Consejos sobre el régimen alimenticio, 86

Apostasía = Separación de Dios = Pérdida del dominio propio

Religión = Aproximación con Dios = Restauración del dominio propio.

II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Cómo enumeraría los puntos principales de la victoria de José sobre el dominio de sí mismo? Enumere al menos 3 puntos.

Para Pensar:

Una gran victoria no es más que la suma de muchas pequeñas victorias.

“Vuélvase hacia Él vuestro agradecido corazón que tiembla de incertidumbre. Echad mano de la esperanza que os es propuesta. Cristo aguarda para adoptaros en su familia. Su fuerza auxiliará vuestra flaqueza; os guiará paso a paso. Poned vuestra mano en la suya, y dejaos guiar por Él.” *Ministerio de Curación*, 56.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Cuál es la mayor virtud de los ganadores y cómo lograr desarrollarla?

Para pensar:

“Someter el yo y colocar las pasiones bajo el control de la voluntad, es la conquista más grande que los hombres y las mujeres pueden lograr.”

3 Testimonios para la Iglesia, 202.

“Debemos aferrarnos por fe a los méritos de la sangre de Cristo, y mediante su poder y su gracia podemos tener la fuerza para vencer nuestros errores, nuestros pecados, nuestras imperfecciones de carácter, y salir victoriosos, habiendo lavado nuestras ropas en la sangre del Cordero.” *3 Testimonios para la Iglesia, 203*

Sin obstáculos no existen luchas, sin luchas, no hay desarrollo, sin desarrollo no hay victoria ni vencedores.

TAREA

- Pida diariamente a Dios que Él desarrolle en usted la capacidad de dominarse y vencerse a usted mismo cada día, esta es la verdadera victoria del perfeccionamiento y superación.
- Alabe y agradezca a Dios por sus victorias, reconozca y agradezca a los que le ayudaron y conmemore las grandes y las pequeñas victorias.

EL PODER DE LA ESPERANZA

13

PARA ROMPER EL HIELO

Hable acerca de una buena expectativa que usted espera que suceda pronto.

INTRODUCCIÓN

¡No aguanto esperar más! – Exclamaba el impaciente novio Isaac. El hombre cuarentón no pensaba en otra cosa. Todo ya estaba resuelto: la aprobación de los padres, la ceremonia, los partes, los padrinos, la decoración y hasta la habitación que sería el dulce hogar, sólo faltaba un detalle...la llegada de su novia Rebeca, pero estaba demorando tanto que hasta parecía que ella estaba viniendo a camello por las arenas del desierto.

TEXTO PARA ESTUDIO: Tito 2: 13 y 1 Pedro 1: 3 y 4

DISCUSIÓN

I. CONOCIENDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

Al escribir a Tito, Pablo usó la expresión “Bendita Esperanza”, ¿qué crees que significa? ¿De qué manera se referiría al regreso de Cristo?

Para pensar:

Muchos de los sobrevivientes de los campos de concentración nazi se salvaron porque mantuvieron la esperanza de la liberación hasta el fin, porque no aceptaron que aquel era el fin de sus días y se concentraron en la esperanza de ser liberados algún día de aquel infierno.

Como la esperanza es una condición tan importante y afecta a tantas áreas de nuestro presente y futuro debemos conocer formas de promoverla.

III. INTERPRETANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

El apóstol Pedro usó la expresión “Viva Esperanza”, ¿por qué crees que la utilizó? ¿Existe esperanza que no está viva?

¿En qué cosas o en quién están sus esperanzas?

Para pensar:

Es verdad que el dinero, los bienes, el crecimiento intelectual, profesional y el matrimonio, pueden ser una bendición y hacer felices a las personas, pero también es verdad que estas mismas cosas pueden traer angustias, frustraciones e infelicidad para las personas.

Jesús dijo: “porque separados de mí nada podéis hacer.” Juan 15:5

Desconectados de Cristo “la esperanza viva”, perdemos la capacidad de administrar el dinero, la profesión, la familia y hasta las propias emociones. Ahora conectados a Cristo “la esperanza viva”, aunque tengamos muchos traumas, pérdidas y pocos bienes, nos da la capacidad de administrar y desarrollar lo poco que ponemos en sus manos. Por eso Pablo habló “todo lo puedo en Aquel que me fortalece”.

III. APLICANDO EL TEXTO

Discusión en grupo:

¿Qué pasos necesito dar para que la verdadera esperanza se realice en mi vida?

Para pensar:

Jesús también comparó su segunda venida como un matrimonio en el que Él, el novio, providenciaría todas las necesidades que un matrimonio impone: lugar para vivir, fiesta e incluso la ropa de los invitados. Él quiere llevarte a un lugar donde no habrá más muerte ni sufrimiento ni lágrimas. Hoy Jesús lo desafía a entregar todos los aspectos de su vida a Él y experimentar lo que significa ser perfeccionado por su gracia y estar preparado cuando Él vuelva por segunda vez en las nubes de los cielos.

TAREA

Vea con los líderes del grupo los pasos necesarios para conectarse definitivamente con Cristo a través del Bautismo.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the bottom of the page, there is a decorative border consisting of overlapping, semi-transparent geometric shapes in shades of gray, creating a modern, abstract look. The overall design is clean and minimalist, suitable for writing or drawing.

NOTAS

[illegible]

NOTAS

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. At the bottom of the page, there is a decorative border consisting of overlapping, semi-transparent geometric shapes in shades of gray, creating a modern, abstract look. The overall design is clean and minimalist, suitable for writing or drawing.