

HOGARES DE
Esperanza
Y CURA



Autores:

Lección 1 al 8: Dr. Julián Melgosa: Asociado del Departamento de Educación de la Asociación General.

Lección 9: Dr. Rogerio Gusmão: Coordinador del Departamento de Salud de la División Sudamericana y Denise M. Lopes: Coordinadora del Departamento del Ministerio de la Mujer de la Unión Sur Brasileña.

Lección 10: Danielly Canabrava Palmeira. Enfermera, especialista en salud mental, posgrado en nutrigenómica y nutrigenética.

*Las Lecciones del 1 al 8 de este periódico son una adaptación de la compilación de tópicos de la Lección de la Escuela Sabática “La Biblia y las emociones” del primer trimestre de 2011 escrita por el Dr. Julián Melgosa. La lección 9 tiene como fuente primaria el sitio de INCA (Instituto Nacional de Cáncer) <https://www.inca.gov.br/tipos-de-cancer/cancer-de-mama>

Traducción: División Sudamericana de la IASD

Corrección: Unión Sur Brasileña de la IASD

Proyecto gráfico: Marcos Castro

Foto de tapa: Deposito

Fotos internas: Lightstock, Depositphotos, Freepik, Pxhere

Esta es una publicación del:

Departamento del Ministerio de la Mujer – Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día

12501 Old Columbia Pike / Silver Spring, MD 20904 / Teléfono: 301-680-6616

womensministries@gc.adventist.org /www.adventistwomensministries.org

La información contenida en este cuadernillo se destina solo a fines educacionales y no sustituye la consulta a un profesional de la salud mental o consejero.

Lecciones

Introducción	5
1. La Biblia y las Emociones	6
2. La Provisión Divina para la Ansiedad	11
3. El Estrés	16
4. Las Relaciones	21
5. La Culpa	26
6. Buenos Pensamientos	31
7. Esperanza Contra la Depresión	36
8. La Resiliencia	41
9. La Enfermedad Más Temida	46
10. Alimentos que Previenen y Combaten el Cáncer	51



Introducción

El anhelo de Dios es que tengamos: “prosperidad y salud”.

Su deseo no es que tengamos meramente salud física, sino también emocional. Pero el pecado debilitó nuestra salud emocional. Muchas veces, en vez de estar en el control de nuestras emociones, ellas nos controlan, hasta nos llevan a hacer lecciones equivocadas que provocan gran aflicción y tristeza. Felizmente, este no necesita ser el caso. El Señor tiene algo mejor para nosotros y también para las personas en la comunidad a quienes deseamos alcanzar. Esta serie de Lecciones de estudios de la Biblia: Hogares de esperanza y curación, provee principios bíblicos para una salud emocional sólida.

Las Lecciones abordarán personajes bíblicos con enfoque en sus reacciones emocionales a los eventos de sus vidas. Preguntémonos a nosotros mismos: “¿Qué podemos aprender de sus experiencias que nos ayudarán a cultivar la salud y la fuerza emocional provenientes de la fe?”

Oremos para que esta jornada nos ayude a comprender nuestras emociones, a acercarnos al Señor que nos concedió la mayor de las emociones: el amor. Como una herramienta misionera y de servicio, que estas Lecciones sean un puente a las personas que nos rodean, ayudándolas a conocer el amor de Jesús y, por la gracia de Dios, reflejen ese amor a otros. Que todos los que concluyan estas Lecciones puedan crecer en su amor y compartir ese amor que cura.

Que Dios los bendiga en su caminar.

Departamento del Ministerio de la Mujer de la Asociación General de la IASD.



Lección
01



Lightstock

La Biblia y las Emociones

Las emociones son una parte vital de la personalidad humana. Pueden ser poderosos motivadores, tanto para el bien como para el mal y, dependiendo de las emociones nos hacen sentir felices, tristes, con miedo o alegres.

Las emociones “positivas” pueden generar sentimientos de satisfacción y bienestar; las “negativas” tienden a provocar dolor y angustia. Mientras las emociones “positivas” pueden promover salud mental, una exposición prolongada a las emociones “negativas” puede suscitar problemas conductuales y de relaciones.

Dios quiere que disfrutemos los efectos de las emociones positivas. Sin embargo, debido al pecado, muchas veces enfrentamos los efectos adversos de las experiencias emocionales negativas. Los personajes bíblicos tampoco eran inmunes a los altibajos emocionales. Algunos consiguieron tener control sobre ellos; otros perdieron el control y permitieron que las emociones negativas los llevaran a acciones equivocadas.

A veces, las emociones dolorosas pueden llevarnos a ponernos de rodillas y buscar a Dios como la fuente definitiva de ayuda y apoyo. Otras veces, las luchas emocionales pueden hacer que las personas desistan totalmente de la fe. Cuán crucial es entonces que aprendamos más sobre nuestras emociones y la manera en que estas impactan nuestra vida.

EMOCIONES NEGATIVAS

1. Lea 2 Samuel 13: ¿Qué condiciones emocionales pueden identificarse en los siguientes individuos?

Amnón _____

Tamar _____

David

Absalón

Esta es una historia repleta de experiencias emocionales adversas con mucho dolor físico y emocional. El “amor” de Amnón por Tamar no era amor verdadero, sino un fuerte deseo sexual, e ilustra los extremos emocionales: pasión descontrolada y aversión. Tamar fue realmente la víctima. Ella sirvió a su hermano en obediencia al rey y, cuando las intenciones de Amnón se hicieron evidentes, ella hizo lo mejor para disuadirlo. Como toda mujer que fue víctima de violación o abuso, Tamar debe haber sentido furia, por haber sido humillada y usada. Ella seguramente tenía la autoestima significativamente baja. Su hermano Absalón no le fue de mucha ayuda; en vez de eso, le aconsejó guardar silencio. Los comportamientos sujetos a estados emocionales casi siempre serán desequilibrados y provocarán serias consecuencias.

¿Cuándo sintió usted odio, tristeza, miedo, ira o envidia? ¿Cómo luchó con esos sentimientos? ¿Qué le gustaría haber hecho de manera diferente?

EMOCIONES CONTRASTANTES

Estados emocionais negativos como ódio, preocupação, medo, ira e inveja produzem respostas fisiológicas imediatas: coração palpitante, tensão muscular, boca seca, suor frio, frio na barriga e outras manifestações físicas. A exposição prolongada a esses sintomas tem sido associada a complicações cardíacas e digestivas. Por outro lado, estados emocionais positivos como compaixão, bondade, humildade, gentileza e paciência são associados a uma sensação de bem-estar, uma perspectiva positiva e um ótimo relacionamento com os outros e com Deus. Na verdade, há evidências de que abrigar certas emoções negativas afetarà negativamente a saúde e a longevidade. Em contraste, a promoção de uma perspectiva positiva pode promover a saúde e a longevidade. Em outras palavras, quanto mais positivas forem nossas perspectivas e emoções, melhor será nossa saúde geral.

2. Lea Gálatas 5:22. ¿Qué diferencia puede hacer el fruto de Espíritu en cómo la persona vive la vida?

3. Lea Colosenses 3:12-14. ¿Cuál es la emoción positiva más excelente de acuerdo con Pablo?

¿Cuál es el significado de “revestirse” (NVI) en ese pasaje?



¿Cuáles son las consecuencias de poner en práctica esas palabras de Pablo?

¿Cuál ha sido su experiencia en cuanto a cómo su estado emocional afecta sus acciones? ¿Por qué es esencial no tomar decisiones importantes en medio de una oleada de emociones ya sean positivas o negativas?

EMOCIONES DE JESÚS, PARTE I

En Marcos 8:1-3 la “compasión” fue la motivación que llevó a Jesús a elaborar un plan para alimentar a la multitud.

4. Lea Marcos 1:40, 41; 6:34; 9:36; 10:21, 22. Además de alimentar a las multitudes, ¿qué otros actos de Jesús fueron motivados por la compasión?

Jesús tuvo compasión no solo cuando las personas tenían necesidades físicas básicas, sino también cuando no tenían liderazgo, dirección, aceptación u objetivos. Proveyó alimento y curación física, pero sentía las profundas necesidades espirituales y enseñaba sobre el reino de Dios. La compasión de Jesús también pudo verse en el toque físico cuando recibió a los niños y tocó a las personas enfermas a fin de demostrar el poder curador divino. En el caso de joven rico, su compasión se manifestó en el amor, y también en la tristeza por ver que no siguió sus orientaciones.

¿De qué forma manifiesta usted la compasión? O sea, una cosa es sentir compasión (la mayoría de las personas siente compasión), pero otra cosa es manifestarla mediante acciones concretas. ¿Cómo puede usted revelar a través de palabras y acciones, de la mejor forma, la compasión que tiene por las personas heridas?



EMOCIONES DE JESÚS, PARTE II

5. Lea Lucas 19:41-44. ¿Qué lo llevó a Jesús a orar por Jerusalén?

6. Lea Mateo 26:37, 38; Marcos 3:5; Juan 11:32-38; Marcos 11:15, 16. ¿Cuáles fueron algunas de las emociones dolorosas de Jesús en estas historias y qué provocó esas emociones?

Normalmente las personas lloran por sí mismas, pero en esas ocasiones la tristeza de Jesús vino de un profundo sentimiento por otros. Mucho de su sufrimiento tenía que ver con sentimientos de frustración cuando sus seguidores no comprendían su mensaje y al observar los resultados del pecado sobre la humanidad. Cuando Lázaro murió, Jesús se estremeció en espíritu y se conmovió (Juan 11:33), y esa es una traducción de la palabra griega que indica una fuerte manifestación de turbulencia emocional, acompañada por un sonido audible de la garganta y de la nariz. Contemplar las experiencias emocionales de Jesús puede ayudarnos a comprender cuánto puede entender él nuestra propia perturbación emocional. Vea este texto: “Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades [...]” (Hebreos 4:15).

EL PLAN DE DIOS PARA LAS EMOCIONES DOLOROSAS

7. Lea Juan 16:20-24. ¿Cuál es la promesa de Jesús en cuanto al dolor y al sufrimiento?

- a. Muchas veces la vida parece injusta al ver que los malos se divierten mientras muchas personas comprometidas con Dios sufren. Pero Jesús nos asegura que no ocurrirá para siempre. Además, las apariencias muchas veces nos engañan, y naturalmente tenemos la tendencia de ver a los demás como más felices y con más éxito que nosotros.
- b. Es necesario recordar siempre que la tristeza no solo pasará, sino que también dará lugar a la alegría.
- c. Jesús nos garantiza que, así como la mujer que da a luz se olvida del dolor cuando ve al recién nacido, sus seguidores un día superarán el dolor del pasado.



- d. Jesús nos ofrece felicidad total, una condición eterna que ningún enemigo les quitará a los salvos.
- e. Jesús afirma que los justos no necesitarán hacer pedidos y súplicas, porque todas sus necesidades estarán satisfechas.

¿Cómo puede usted apegarse firmemente a la promesa de que sus tristezas se transformarán en alegría? ¿Cómo esa seguridad lo ayuda a pasar por las adversidades de la vida? ¿Cómo puede usar las promesas de Jesús para animar a alguien que está sufriendo?

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo describiría usted las emociones de Jesús expresadas en el pasaje mencionado? ¿Qué Lecciones podemos aprender nosotros sobre eso de que si las emociones son debidamente canalizadas, pueden ser una fuente de bien?
- ¿Cómo pueden sustituirse las emociones negativas por las positivas? Considere la experiencia de María Magdalena y de la otra María, que fueron a mirar la tumba de Jesús y sintieron “temor y gran gozo” (Mateo 28:8).
- Las comunidades judías celebran el Purim para recordar la ocasión en que “su tristeza se cambió en alegría, y su luto en día bueno” (Ester 9:22). Discutan formas de garantizar que no nos olvidemos de las muchas veces en que nuestra tristeza se transformó en alegría. Comparta las ocasiones en que usted experimentó ese cambio emocional.
- ¿Cómo podemos aprender a asirnos de las promesas de Dios cuando, en el presente, parecen lejanas e inalcanzables?

Lección
02



Depositphotos

La Provisión Divina para la Ansiedad

La Escritura está repleta de versículos que contienen palabras como agobiado, ansiedad, angustiado, inquietud, asustado y aterrorizado. Se usan para referirse a personas ansiosas o temerosas y para presentar las promesas de Dios a los que están viviendo esos sentimientos. El mensaje “no temas” se presenta a lo largo de las Escrituras con fuerza y persistencia porque el miedo y la ansiedad son parte de la existencia humana desde la entrada del pecado en la Tierra. La preocupación por lo que puede suceder es una de las emociones más peligrosas para la salud mental y física, pero por el poder divino, la confianza en Dios y el contentamiento, podemos estar libres del miedo y de la ansiedad.

LA PRIMERA EXPERIENCIA DE TEMOR

Lea Génesis 3:6-10. Es difícil imaginar el primer momento de Adán y Eva con miedo, porque ninguno de nosotros puede recordar la primera vez que sintió esa emoción. Los psicólogos confirmaron que los bebés y los niños pequeños enfrentan miedos definidos, especialmente el de pasar hambre o de ruidos fuertes. Los niños en crecimiento y los adolescentes sufren miedo a animales, la oscuridad, a estar solos, a situaciones relacionadas a la escuela, a la separación de los padres, a no crecer o a ser rechazados por los compañeros. Los adultos también están sujetos a miedos como el de no encontrar al cónyuge apropiado, a no conseguir un buen empleo, a perder el empleo, a poder pagar las cuentas, a la falta de seguridad y la violencia, a contraer una enfermedad crónica o fatal, etc.

1. Considere la siguiente muestra de promesas contra el temor y la ansiedad. Identifique el componente distintivo de cada una de ellas

Salmo 23:4 _____

Proverbios 1:33 _____

Hageo 2:5 _____

1 Pedro 3:14 _____

1 Juan 4:18, 19 _____

El miedo y la ansiedad son frecuentes, destructivos y dolorosos. Los síntomas comunes de la ansiedad incluyen aprehensión, preocupación, insomnio, inestabilidad, tensión, dolor de cabeza, fatiga, tontura, palpitaciones, falta de aire, sudor, dificultad de concentración e hipervigilancia. La ansiedad también puede producir ataques de pánico, pero nuestro Dios está interesado en librarnos de esas experiencias indeseables y nos invita a confiar en él.

¿Qué le provoca miedo en especial y por qué? ¿Cuán racional es su miedo? ¿Qué pasos prácticos puede dar para eliminar lo que le causa miedo o para aliviar el miedo en sí?

NO TENGA MIEDO

2. Lea Génesis 15:1-3. ¿Cuál era la fuente de miedo de Abraham? ¿Qué razones válidas tenía él para temer?

La respuesta de Dios para las preocupaciones de Abraham fue: “No temas, Abram; yo soy tu escudo, y tu galardón será sobremanera grande” (vers. 1). Dios sabe que librarnos de la ansiedad es una de nuestras mayores necesidades y quiere que estemos contentos hoy y confiemos sobre el mañana.

3. Considere los siguientes textos. ¿Cuáles fueron las circunstancias donde se aplicó el mensaje tranquilizador del Señor “no temas”?

Deuteronomio 31:8 _____



2 Crónicas 20:17

Lucas 21:9

Juan 14:27

La ansiedad se manifiesta por la angustia sobre las inseguridades. Estas pueden estar en un futuro cercano o lejano y pueden no suceder; por lo pronto solo existen en la mente. Sin embargo, los síntomas de la ansiedad son muy reales, emocional y físicamente, y pueden ser dolorosos. No sorprende que el Señor desee librarnos de ellos.

¿Cómo puede utilizar mejor usted la garantía de Dios: “No tenga miedo” en cualquier situación en que se encuentre? ¿Cómo puede recordar que sin importar lo que esté enfrentando, Dios es más fuerte y mayor que ese desafío y que él la ama con amor mayor que sus temores?

CONFIANZA CONTRA LA ANSIEDAD

En Juan 14:1, 2, Jesús llama la atención de los discípulos al reino que les está preparando. En otras palabras, no importa lo que suceda con nosotros aquí, no importa cuán mal estén las cosas, es eso lo que nos espera. Por lo tanto, confiemos en el Señor y en sus promesas. Fue eso lo que Jesús les dijo en esa ocasión a los discípulos, y nos dice ahora. Cuando viene la ansiedad podemos usar algunas estrategias: buscar aumentar la autoconfianza y la autoestima; aprender a administrar los pensamientos; aprender técnicas de relajamiento y respiración. Aunque esas estrategias dan un nivel de éxito relativamente alto, son incompletas, porque la confianza en nosotros mismos es solo un pequeño paso. Necesitamos aprender a confiar en Dios.

4. Lea Salmo 118:8, 9. ¿Cómo compara el salmista la confianza en Dios con la confianza en el ser humano?
-

Lea Mateo 18:3. ¿Qué nos dice Jesús allí?

La primera tarea de los bebés es desarrollar confianza en su madre o en su cuidador. Al hacerlo los pequeños se sentirán contentos y confiados en el mundo y en el futuro que les espera. Jesús nos pidió que

nos relacionemos con él como un niño con su madre, permitiéndonos ser calmados y animados por su tierno cuidado. Pero, tenemos que hacer una elección consciente para lograr exactamente eso.

Dedique algunos minutos a recordar las veces en las que Dios respondió sus oraciones o le proveyó a usted lo mejor. ¿Cómo esas experiencias anteriores pueden ayudarla a fortalecer la confianza en su Padre celestial hoy, para cualquier situación difícil que esté enfrentando y por cualquier cosa que la ponga ansiosa y preocupada?

SOBRE LAS AVES Y LOS LIRIOS

5. Lea Mateo 6:25-33. ¿Qué puede aprender con el consejo de Jesús?

Considere:

- a. Mantener las cosas en perspectiva. Una agenda frenética puede hacer que usted pierda de vista lo que es realmente importante.
- b. Si él tiene el poder y la disposición de cuidar de las aves y flores, ¿no proveerá alimento y ropa para sus hijos?
- c. Examinar los problemas a fin de encontrar posibles soluciones puede ser productivo, pero preocuparse simplemente por la preocupación no solo no resuelve la cuestión, como también magnifica el lado negativo de las cosas.
- d. Ordene sus prioridades, pues usted puede enfrentarse con el torbellino del materialismo o de otras cosas que distraen de lo que realmente importa en la vida.

Considere todo lo que la preocupa y arrodílese y ore para pedirle a Dios que cuide de todas sus preocupaciones. ¿Cuáles son las preocupaciones en las que usted puede tener parte en la resolución? ¿Cuáles son las cosas que están absolutamente fuera de su control? Haga lo posible para resolver lo que está a su alcance, y entonces pida al Señor que le ayude a aprender a confiar en él para el resto.

UN DÍA A LA VEZ

6. Lea Mateo 6:34. ¿Qué le está diciendo Jesús? ¿Cómo puede aprender a hacer lo que él dice? ¿Por qué

es importante?

Jesús no está pidiendo que ignoremos la planificación o que seamos imprudentes, sino que no nos preocupemos por lo que puede suceder y que no usemos los típicos pensamientos: “Y si...”, “¿Y si me enfermo...?”, “¿Y si pierdo mi empleo?”, “¿Y si sufro un accidente?” “¿Y si mi hijo se muere?”. Los ansiosos se concentran 50% en eventos que nunca ocurrirán; 25% en sucesos del pasado que no pueden cambiar; 10% en críticas no confirmadas de otros; 10% en la salud (la mayor parte, solo aprehensión); 5% en problemas reales que tendrá que enfrentar.

7. Lea Filipenses 4:11, 12. ¿Cómo puede inspirarse en la experiencia del contentamiento de Pablo?

El contentamiento es una de las claves para vivir un día a la vez y un antídoto contra la preocupación. No es una actitud heredada, sino una característica adquirida y desarrollada.

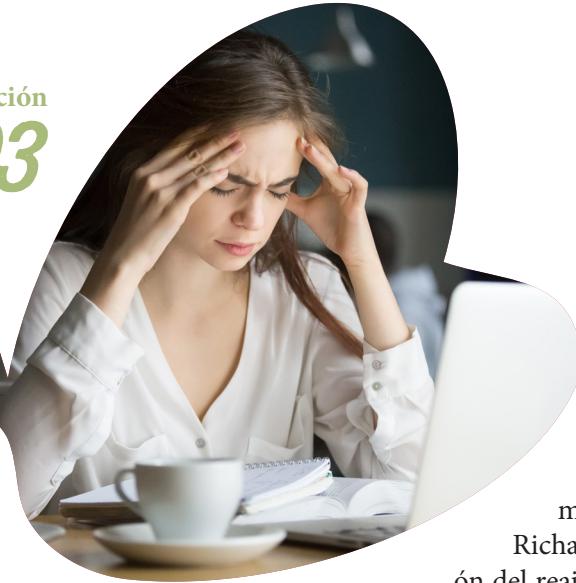
8. Lea Juan 14:27. En términos prácticos, ¿cómo se beneficia usted de la seguridad de paz de espíritu que nos da Jesús? ¿Qué podemos aprender unos con otros?

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN:

- ¿Cómo podemos alentar a las personas que, sin ningún motivo inmediato real, temen morir? ¿Y a las que están sufriendo de una enfermedad debilitante o terminal? ¿A otras que enfrentan situaciones diversas que amenazan la vida?
- Piense en todo lo que la preocupaba y que nunca sucedió. ¿Qué Lecciones puede aprender usted de esas experiencias y que deberían idealmente ayudarla a preocuparse menos con el futuro?

Lección 03

Freeplik



El Estrés

El estrés afecta a todos. Las demandas del trabajo, las crisis familiares, la culpa, las inseguridades en cuanto al futuro, la insatisfacción con el pasado, todo eso provoca estrés. Esos hechos, sumados a los acontecimientos comunes de la vida, pueden ejercer tanta presión sobre las personas que terminan afectando su salud física y mental. Los investigadores Thomas H. Holmes y Richard H. Rahe desarrollaron la escala de clasificación del reajuste social, que relaciona los eventos de la vida

con los correspondientes valores del estrés, para cada uno: Muerte del cónyuge: 100; lesión corporal o enfermedad: 53; cambio de residencia: 20; etc. La persona que suma 200 puntos o más, en un determinado tiempo, tiene 50% de posibilidades de enfermar; alguien que acumula 300 o más llegará a un punto de crisis. Cantidades moderadas de estrés son necesarias para aumentar el desempeño, pero, más allá de un punto, el estrés llega a ser un riesgo para la salud.

Jesús muestra, por precepto y ejemplo, que buscar a Dios en un momento y lugar tranquilos es el mejor remedio para el estrés de la vida (Marcos 6:31). Si se lo permitimos, el Señor nos ayudará a enfrentar las presiones que son una parte inevitable de la vida aquí.

EVENTOS EMOCIONANTES DE LA VIDA

1. Lea 1 Reyes 17:2-6, 15, 16. ¿Qué provisiones hizo Dios para la supervivencia de Elías durante el largo período de sequía en Israel?

Elías debe haberse sentido muy cerca del Señor que cuidó de él personalmente. Él fue testigo de los cuervos (aves normalmente desagradables) que vinieron dos veces por día para alimentarlo, vio las

raciones interminables de pan procedentes de un poco de aceite y harina, que fueron suficientes para alimentar a tres personas por dos años.

2. Lea 1 Reyes 17:17-22; 18:23-39, 45. ¿Cuáles fueron algunas otras cosas que le sucedieron a Elías, y ¿qué Lecciones podemos extraer de ellas para nuestra vida?

La vida de Elías estuvo repleta de intervenciones directas y divinas. Es difícil imaginar cómo alguien, después de todo eso, podría no confiar plenamente en el Señor. Sin embargo, poco después, Elías fue dominado por el desánimo.

¿El éxito y las realizaciones le están causando estrés? Una serie larga de eventos arrebatadores (aunque positivos) puede agregar mucho peso a su carga. Al mismo tiempo, ¿por qué debemos tener cuidado de no quedar muy satisfechas con nosotras mismos durante los buenos tiempos?

EVENTOS AMARGOS DE LA VIDA

Lea 1 Reyes 18:40. Si Elías participó o no personalmente del asesinato de personas no sabemos, pero claramente él estuvo al frente de la operación y esa debe haber sido una experiencia emocionalmente devastadora. Dios permitió ese hecho como la única forma de erradicar la idolatría, que incluía el sacrificio de niños (Jer. 19:5). No obstante, seguramente debe haber demandado un precio emocional al profeta.

3. Lea 1 Reyes 19:1, 2. En la cumbre del estrés de esa prueba, ¿qué más enfrentó Elías?

-
4. Lea 1 Reyes 19:3. Ante la muerte de todos los sacerdotes, Jezabel se sintió impaciente y furiosa. ¿Cómo reaccionó Elías al mensaje enviado por Jezabel?

¿Cómo pudo ese hombre de Dios, después de haber sido testigo de una serie de milagros maravillosos, quedar en tal estado de desesperación? ¿Cómo pudo reaccionar al punto de pedirle a Dios que le quitara la vida? ¡Piense en los milagros que él había visto y en los cuales hasta había estado involucrado!!

¿Cuántas veces usted hizo lo mismo: olvidó la forma impresionante por la cual el Señor obró en su favor en el pasado? ¿Por qué es importante, especialmente en los momentos de desesperación y estrés, repasar

los recuerdos de cómo Dios actuó en su vida anteriormente? ¿Por qué olvidamos tan fácilmente lo que el Señor hizo por nosotros? ¿Cómo pueden ayudarla la alabanza y la adoración en momentos difíciles?

LA TERAPIA DE DIOS

5. Lea 1 Reyes 19:5-9. ¿Cuáles fueron los remedios sencillos proporcionados a Elías durante ese período de estrés en su vida? ¿Qué podemos aprovechar de eso para nuestra vida? ¿Cómo nuestras acciones físicas impactan para el bien o para el mal, en nuestra actitud mental?

El reposo adecuado, el ejercicio físico y la dieta saludable son recetados con frecuencia para combatir el estrés psicológico. Un tratamiento común para los desórdenes de humor se llama programación de actividades. Consiste en el desarrollo de un cronograma rígido que contenga actividades agradables y con propósito que obligan a la persona deprimida a organizar, anticipar y realizar eventos. Esa terapia ayuda a la persona a ocupar el tiempo de manera positiva y a evitar la autocompasión. El ejercicio físico es con frecuencia incluido en las actividades, porque ayuda a producir endorfinas, sustancias químicas naturales semejantes a la morfina, que mejoran el humor y por lo menos temporariamente alivian la depresión.

Con la orientación del cielo, Elías fue inducido a dar pasos que restauraron su salud mental normal. Así como con Elías, necesitamos estar abiertos a la dirección divina.

¿Qué estamos perdiendo si oramos solo en los momentos de desánimo y desesperación? ¿Cómo puede usted aprender a vivir de manera más consistente, en una actitud de constante oración?

EL MÉTODO DE JESÚS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS

Todo seguidor de Cristo necesita de un rincón tranquilo para calmarse, orar y oír a Dios a través de su Palabra escrita.

6. Lea Marcos 6:31. ¿Qué lección podemos extraer para nosotros mismos? ¿Con qué frecuencia hace eso por usted misma, o siempre tiene una excusa?

“[Jesús] Hallaba sus horas de felicidad cuando estaba a solas con la naturaleza y con Dios. [...] La madrugada le encontraba con frecuencia en algún lugar aislado, meditando, escudriñando las Escrituras, u orando. De estas horas de quietud, volvía a su casa para reanudar sus deberes y para dar un ejemplo de trabajo paciente” (El Deseado de todas las gentes, p. 69).

7. Lea Mateo 21:17; Marcos 11:11. ¿Qué otro santuario tenía Jesús?

Jesús encontraba paz con los amigos que le proporcionaban consuelo y afecto..

¿Cómo puede aplicar usted el método de Jesús de administración del estrés en su vida?

DANDO ALIVIO A OTROS

8. Lea Hechos 10:38. ¿Cuáles son las características específicas del comportamiento de Jesús usadas por Pedro para describir a su Maestro?

El estilo de Jesús era fundamentalmente altruista. Él utilizó toda su energía para servir a otros, para darles alivio a través de sus palabras bondadosas y poder de curación. En la mayoría de los casos, la presión del trabajo, las relaciones, el dinero, etc., es egocéntrica. Concentrarse en otros (y no en sí misma) es una buena forma de eliminar la presión personal.

9. Lea Gálatas 6:12; Filipenses 2:4; y Juan 15:13. ¿Cuál es el mensaje para nosotros?

John D Rockefeller (1839-1937) dio un ejemplo de cómo sobrevivir al estrés al cambiar el énfasis de sí mismo hacia los demás.

En 1879, la compañía la Standard Oil de John D. Rockefeller controlaba cerca del 90% del refinado en los Estados Unidos. A los 50 años, él era el hombre más rico vivo. Pero en 1891, tuvo un colapso nervioso y casi murió. Pero, se recuperó de su enfermedad en pocos meses. ¿Cómo? Además de practicar hábitos de una dieta sencilla, descanso y ejercicio, decidió donar su fortuna y pasar los 40 años restantes de su

vida como filántropo. Al principio del siglo XX, su fortuna personal era de casi 900 millones de dólares. En ocasión de su muerte, su patrimonio era de 26 millones de dólares. Sus donaciones realizaron un bien enorme en el mundo y él prolongó su vida en casi otros 50 años, viviendo feliz hasta los 97 años.

¿Cuál ha sido su experiencia con las bendiciones que provienen del servicio a otros? ¿Por qué no hacer un esfuerzo concentrado y en oración para realizar más?

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Por qué ayudar a otros hace que nos sintamos bien? Al mismo tiempo, ¿por qué es tan difícil darnos a otros? ¿Cómo podemos aprender a estar más dispuestos a morir al yo a fin de atender las necesidades de los que nos rodean?
- Considere atentamente sus hábitos de salud. ¿Qué come y bebe? ¿En qué tipo de programas de ejercicios está? ¿Cuánto tiempo de esparcimiento tiene? ¿Qué cambios puede hacer para sentirse mejor emocional y físicamente?
- ¿Cuánto tiempo “libre” tiene? ¿Qué hace con ese tiempo? ¿Cómo podría utilizar mejor ese tiempo para fortalecer su relación con Dios?

Lección
04

Las Relaciones



La gran mayoría de las veces, las malas relaciones surgen como la principal causa del estrés en la vida de las personas. Si los problemas son con el cónyuge, los hijos, el jefe, el colega de trabajo, el vecino, el amigo o el enemigo, nuestras relaciones con las personas tienden a ser nuestro principal factor estresor. Por otro lado, cuando las relaciones son positivas, son una fuente poderosa de satisfacción. Eso parece coherente en cualquier región y cultura. Las personas nos hacen sentir felices o infelices.

TOTALMENTE HUMILDE Y CORTÉS

1. Lea Efesios 4:1-3. En su opinión, ¿por qué Pablo asocia la humildad, la mansedumbre y la paciencia con las buenas relaciones y la unidad?

Recuerde ejemplos de su experiencia en que las actitudes mencionadas antes ejercieron un impacto positivo en las relaciones.

2. Lea 1 Samuel 25. ¿Qué podemos aprender con las acciones de Abigail y David sobre el comportamiento adecuado en situaciones difíciles y tensas?

La historia de David, Nabal y Abigail brinda un ejemplo excelente de interacciones sociales de éxito. David envió a sus soldados a Nabal con un pedido justo, pero Nabal no demostró bondad o diplomacia. Leemos que él era un hombre duro y malo. Aunque David detuviera el poder militar, su mensaje fue muy

atento y humilde. En cuanto a Abigail era inteligente, bella y diplomática, preparando diversos alimentos en abundancia, corrió a apaciguar a David; se presentó como “su sierva” y pidió perdón en nombre de su marido. El resultado de la acción diplomática y humilde de Abigail cambió completamente las intenciones de David y salvó la vida de hombres inocentes. En cuanto a Nabal, probablemente murió de un ataque cardíaco, víctima de su propio miedo.

Es fácil (normalmente) ser bondadoso con los que nos simpatizan. Pero ¿y los que nos caen bien? Piense en las personas que usted cree muy desagradables. ¿Cómo reaccionarían si usted tuviera una actitud humilde y cortés con ellas? Pida la gracia de Dios, intente hacer eso (recordando también que usted no siempre es la persona más simpática y amable).

PAGAR EL MAL CON BENDICIONES

3. Lea 1 Pedro 3:8-12. ¿Cuál es el verdadero propósito que encontramos aquí? ¿Cuáles son algunas formas inmediatas de aplicar esos principios en nuestra vida?

Jesús cambió el concepto de “ojo por ojo” a “dar la otra mejilla” (Mateo 5:38, 39). Ese era un concepto revolucionario en la época y todavía lo es en muchas culturas y tradiciones. Por desgracia, hasta los cristianos en raras ocasiones retribuyen el mal con el bien. Pero Jesús sigue diciendo: “aprended de mí que soy manso y humilde de corazón [...]” (Mateo 11:29).

4. Lea 1 Samuel 24:4-6. ¿Cómo retribuyó David los ataques constantes de Saúl en su vida? ¿Qué nos dice eso sobre el carácter de David? ¿Cómo necesitamos aplicar la misma actitud en nuestra experiencia, especialmente cuando podemos estar teniendo problemas con alguien que, a su propia manera, también puede ser “ungido del Señor”?

Aunque había tenido oportunidades de vengarse repetidas veces David intentó acercarse y perdonar al rey. Él eligió una forma humilde y piadosa en el trato con alguien que no era bondadoso hacia él. ¿No deberíamos nosotros, en cualquier situación que enfrentemos, buscar hacer lo mismo?

EL PERDÓN

Es posible aparentar una vida religiosa rica y significativa y, sin embargo, tener serios problemas de relaciones. Es un hecho de la vida que, como seres humanos, muchas veces en nuestras interacciones con los demás les causemos dolor. Por lo tanto, cuán importante es aprender el arte del perdón.

5. Lea Efesios 4:32 ¿Cuán bien está aplicando usted esa verdad bíblica en su vida? ¿A quien necesita perdonar, y por qué es importante perdonar para su propio bien?

La religión y la espiritualidad fueron vistas durante décadas por muchos psicólogos y consejeros como una fuente de culpa y miedo. Actualmente son pocos los que piensan así. “Terapias” como la oración, el diario espiritual, la memorización de textos clave de la Biblia y los protocolos de perdón, son ahora reconocidos como medios de ayudar a muchas personas a superar una variedad de distorsiones emocionales. El perdón representa una de las estrategias más relajantes, aunque la capacidad de perdonar y ser perdonados en verdad provienen de Dios, a través de un corazón transformado por él (Ezequiel 36:26).

6. Lea Mateo 5:23-25; Lucas 17:3, 4; 23-34. ¿Qué nos enseñan esos versículos sobre el perdón?

A veces, se puede pensar que es prácticamente imposible conceder perdón. Sin embargo, Jesús en su total humanidad se preocupó por los que lo maltrataron y le imploró al Padre que los perdonara. A veces, las personas lastiman a otras sin comprender plenamente el dolor que están causando. En otras ocasiones, las personas ofenden porque son inseguras y tienen problemas personales, de esta forma buscan alivio lastimando a otros.

¿Cómo el tomar conciencia de los problemas de otros nos puede ayudar a perdonarlos? ¿Cómo puede aprender usted a perdonar a los que intencionalmente intentaron lastimarla?

CONFIESEN SUS PECADOS UNOS A OTROS

7. Lea Santiago 5:16. ¿Cómo interpreta usted la recomendación de Santiago de confesar los pecados unos a otros? Medite en ese versículo y pregúntese a sí misma cómo tiene que aplicar esa enseñanza a su situación.

Confesar los pecados, los errores y las transgresiones a alguien de su confianza promueve la cura emocional pues ayuda a aliviar la carga de la culpa, además de profundizar las relaciones interpersonales. Confiar y recibir confianza promueve el vínculo que se transformará en amistad genuina y duradera. En verdad, toda la profesión de aconsejar está fundamentada en el principio de que hablar hace bien al alma. Aunque haya desórdenes mentales que necesitan tratamiento profesional, muchos sentimientos de angustia pueden eliminarse de esa forma. Esto se aplica especialmente a los problemas creados por los mal entendidos, difamación, envidia, etc. Pero ¡atención! Aunque revelar los pecados a un amigo íntimo pueda proporcionar alivio, deja a la persona vulnerable. Siempre existe el riesgo de que el secreto sea revelado a otros, y eso es destructivo para los involucrados. Lo más importante es que siempre podemos confesar nuestras transgresiones al Señor con plena confianza y con la total seguridad del perdón.

EDIFICAR A OTROS

8. Lea Efesios 4:29; 1 Tesalonicenses 5:11, Romanos 14:19. ¿Cómo puede aplicar esta enseñanza a su vida? ¿Por qué es tan importante no solo para usted, sino también para los demás?

Muchas dificultades interpersonales surgen por rebajarnos unos a otros, y en el proceso herimos a toda la comunidad. Las personas que se involucran en chismes y calumnias tienden a tener problemas: sentimientos de inferioridad, la necesidad de ser notado, un deseo de control o poder, y otras inseguridades. Esas personas necesitan ayuda para abandonar esa forma destructiva de encarar sus conflictos internos. Palabras de ánimo y aprobación, énfasis sobre lo positivo, la humildad y una actitud alegre, son formas de apoyar a las personas con problemas personales. Otra forma de ayudar es servir como mediadores relacionales a los cuales Jesús llama pacificadores (Mateo 5:9).

9. Lea Mateo 7:12. ¿Por qué es tan importante eso para todas las relaciones?

Un hacendado chino cuidaba de su cosecha de arroz en la meseta de una montaña de donde veía el valle y el mar. Un día vio iniciarse una ola gigantesca, el mar se retrajo, dejando una gran parte de la bahía expuesta y él sabía que eso era indicio de que las aguas volverían con fuerza, para destruir todo el valle. Pensó en los amigos que trabajaban en el valle y decidió prender fuego a su campo de arroz. Inmediatamente, los amigos subieron la montaña para ayudar a apagar el fuego y eso evitó que fueran arrastrados por la ola gigante. Ese espíritu de ayuda mutua salvó la vida de esa gente. La lección es clara.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- Aunque usted no difunda rumores, ¿cuán interesada y abierta está a oír a otros? ¿Por qué, en cierto sentido, eso es tan malo como esparcir chismes usted misma? ¿Cómo puede dejar de ser parte de algo que provoca dolor a los demás?
- El perdón puede ser difícil, especialmente cuando fuimos muy heridos. ¿Cómo se aprende a perdonar a los que no piden perdón, que no les importa su perdón y que pueden hasta desdeñarlo?
- El abuso verbal y físico en las familias es una realidad que provoca mucho dolor en los individuos y grupos. ¿Cuál debe ser la actitud cristiana para ayudar a prevenir ese problema? ¿Qué se debe recomendar cuando el perdón no provoca cambios en el comportamiento abusivo?
- Piense ahora en su vida. ¿Qué pasos puede dar usted para promover una mejora en sus relaciones? ¿Por qué la humildad, la confianza en Dios y el deseo de hacer el bien son importantes en ese proceso?

Lección
05



PXLHRE

La Culpa

El sentimiento de culpa es una de las experiencias emocionales más dolorosas e incapacitantes. Puede provocar vergüenza, miedo, tristeza, ira, angustia y hasta enfermedad física. Aunque muchas veces desagradables, esos sentimientos pueden ser usados por Dios para conducir a los pecadores al arrepentimiento y al pie de la cruz, donde podrán encontrar el perdón que anhelan. Pero, a veces, el mecanismo de la culpa hace que las personas sientan culpa por algo que no es su responsabilidad, como en el caso de sobrevivientes de un accidente o hijos de padres divorciados. Pero, cuando el sentimiento de culpa se justifica, sirve como una buena consciencia. La culpa provoca un malestar suficiente para llevar a la persona a hacer algo al respecto. Dependiendo de las lecciones personales, la culpa es muy destructiva, como en el caso de Judas, o muy positiva, como en el caso de Pedro.

VERGÜENZA

1. Lea Génesis 3:8-13. ¿Cómo manifestaron la culpa Adán y Eva? Especialmente, ¿qué fue malo en la reacción de Adán?

La culpa fue la primera emoción adversa de la raza humana promoviendo un cambio de comportamiento. Ellos se escondieron “de la presencia del Señor Dios”. Esto indicaba miedo de su Padre y amigo, y al mismo tiempo vergüenza para enfrentarlo.

Note las palabras de Adán: “la mujer que me diste por compañera”, y las de Eva “La serpiente me engañó, y comí”. La culpa suscita algo semejante a una reacción atónica que lanza la culpa sobre otra persona o justifica su propio comportamiento. Sigmund Freud, el fundador del psicoanálisis, llamó a esa reacción “proyección” y argumentó que las personas proyectan su culpa en otros o en las circunstancias a

fin de aliviar la carga de la culpa. La verdadera solución consiste en aceptar la plena responsabilidad por sus acciones y buscar al Único que puede librarnos de la culpa: “Ahora, pues, ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús” (Rom. 8:1).

A veces, las personas sufren de culpa por motivos equivocados. Los parientes cercanos de las personas que se suicidaron, los sobrevivientes de un gran accidente o calamidad y los hijos de padres recién divorciados son ejemplos típicos de lo que en la mayoría de los casos es una culpa infundada. Las personas en esas situaciones necesitan recibir la seguridad de que no deben sentirse culpables por los comportamientos de otros o por los eventos imprevisibles.

¿Cómo reacciona usted a la culpa? Así como Adán, ¿usted es rápido para culpar a otros por sus malos actos? ¿Cómo puede aprender a reconocer lo que usted hizo mal, y entonces, por la gracia de Dios seguir adelante?

EL SUFRIMIENTO DE LOS HERMANOS DE JOSÉ

2. Lea Génesis 42:21. ¿Qué recuerdos que provocaron el remordimiento vinieron a la mente de los hermanos de José? ¿Qué dice eso con relación a ellos?

La culpa está asociada a un determinado acontecimiento del pasado. En otras ocasiones, asume la forma de un recuerdo repentino que invade la mente o que sucede en sueños o pesadillas.

3. Lea Génesis 45:3. ¿De qué otra forma la culpa afectaba a los hermanos de José? Génesis 45:3.

Las personas afectadas por la culpa piensan en ella repetidas veces, lamentando su acto y mostrando miedo por las consecuencias y culpándose a sí mismas. Ese acto de “rumiar” produce mucho sufrimiento. Por desgracia, no importa cuánto tiempo se dedique a evocar esos pensamientos, el pasado sigue inmutable. El arrepentimiento y el perdón son necesarios.

4. Lea Santiago 5:16; 1 Juan 1:9. ¿Considerando estos versículos ¿cómo la obediencia nos ayuda a luchar con la culpa?

Todos los pecados producen dolor al pecador y a Dios. Muchos pecados también incluyen a otras personas. Debemos atender cada ángulo del triángulo (Dios, los demás, yo) para llegar a resolver las transgresiones del pasado. La confesión humilde es la única forma de quedar libres de culpa.

¿Qué necesita confesar usted para experimentar esas promesas?

LAS FUERZAS AGOTADAS

5. Lea el Salmo 31. ¿Qué nos enseña con relación a la culpa y la confesión? ¿Qué quería decir David por “guardar silencio”? ¿Qué sucede cuando quedamos callados? ¿Cuál fue la solución de David para la culpa?

La confesión honesta es buena para el alma y aparentemente también hace bien al cuerpo.

En nuestros días, los profesionales de la salud reconocen la íntima relación entre el estrés psicológico y las enfermedades físicas. Desde hace décadas la expresión “enfermedad psicósomática”, forma parte del lenguaje de los profesionales de la salud y se refiere a síntomas físicos provocados, en gran parte, por procesos psicológicos. Pero, recientemente, el campo de la psiconeuroinmunología identificó el papel clave que las condiciones mentales desempeñan en la protección de nuestro cuerpo o en exponerlo a enfermedades. La culpa, como cualquier otra de las emociones adversas, provoca deterioro inmediato en el comportamiento y puede, a largo plazo, destruir la salud física. Pero, para los que conocen al Señor, no hay necesidad de colocarse en situación de riesgo.

Siendo así, la vergüenza, el remordimiento, la tristeza y la desesperanza provocados por la culpa, pueden desaparecer mediante el maravilloso perdón del Señor, y la alegría y la felicidad pueden instalarse (v. 11).

6. Lea 1 Timoteo 4:1, 2 ¿Qué quiere decir “consciencia cauterizada”?

Así como el fuego puede quemar las extremidades nerviosas y hacer que ciertas partes del cuerpo queden insensibles, la consciencia también puede quedar cauterizada por medio: a) de la repetición de la violación de los principios correctos hasta que no exista más el sentimiento del error; b) de las fuertes influencias del ambiente que llevan a la persona a considerar algo equivocado con indiferencia o hasta incluso como bueno.

¿Qué le incomodó alguna vez y ahora no le incomoda más? ¿Será que se trata de una consciencia cauterizada? Intente apartarse un poco de la situación para tener perspectiva y considerar atentamente lo que no incomoda su consciencia pero debería hacerlo.

LLANTO AMARGO

7. Lea Mateo 26:75 ¿Qué hizo que el sentimiento de culpa de Pedro fuera tan grande? ¿Pasó usted por una experiencia similar? Si le sucedió eso ¿qué aprendió y que le impide cometer un error semejante nuevamente?

En dos ocasiones Pedro afirmó su propósito de permanecer firme y de nunca negar al Maestro. El punto crucial, sin embargo, es que el llanto de Pedro lo llevó al arrepentimiento, al cambio de corazón y a la verdadera conversión, sin importar cuán doloroso fuera el proceso. A veces es eso lo que sucede: necesitamos vernos a nosotros mismos como realmente somos, ver lo que realmente está en nuestro corazón y de qué tipo de deslealtad somos capaces, para entonces postrarnos, quebrantados como Pedro, delante del Señor.

¿De qué manera sus fallas y fracasos lo hacen más sensible a las fallas y fracasos de otros? ¿Cómo puede aprender a ministrar a otros en sus dolores a partir de su dolor?

PERDÓN TOTAL

8. Lea Romanos 8:1 ¿Qué nos promete ese texto? ¿Cómo podemos apoderarnos de esa promesa?

El perdón de Dios es tan grande, tan amplio y completo que es imposible comprenderlo plenamente. Hasta las mejores cualidades del perdón humano no pueden ser comparadas con las de Dios. Él es tan perfecto y nosotros tan defectuosos; sin embargo, mediante la provisión de Dios por medio de Jesús, todos podemos tener el perdón pleno y completo, cuando reivindicamos las promesas hechas, en la fe y la sumisión totales al Señor.

9. Lea los tres versículos de abajo. ¿Cómo arrojan luz para ayudarlo a comprender el perdón de Dios?

Salmo 103:12. _____

Isaias 1:18. _____

Miqueas 7:19. _____

La nieve y la lana son buenos ejemplos de blancura; las profundidades del mar están entre los lugares más profundos que podamos imaginar; y nada puede ser más lejano, geográficamente que el este del oeste. Sin embargo, esas son alegorías limitadas del perdón de Dios.

¿Cómo podemos tener la seguridad de que nuestros pecados fueron perdonados si no sentimos que lo fueron? ¿Qué motivos tenemos para creer que fuimos perdonados, a pesar de nuestros sentimientos?

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Qué consejo le daría a alguien que está luchando con la culpa de los pecados pasados y que dice haber aceptado a Cristo pero que todavía no logra librarse del sentimiento de culpa? ¿Cómo puede ayudarlo?
- Piense en sus propias metáforas para describir la profundidad del perdón que encontramos en Jesús para los que lo aceptan.
- En un mundo donde Dios no existiera, ¿podría haber sentimiento de culpa? Discuta su respuesta.
- Dios puede usar la culpa para llevarnos a la fe y al arrepentimiento. ¿Hay otros “beneficios” de la culpa? En caso afirmativo, ¿cuáles?

Lección
06



Buenos Pensamientos

Como una de las formas más utilizadas de intervención para la salud mental hoy, la terapia cognitivo conductual (TCC) se basa en la presuposición de que la mayoría de los problemas psicológicos mejora cuando se identifican y cambian las percepciones, los pensamientos y comportamientos incorrectos y disfuncionales. Las personas con depresión tienden a interpretar los hechos negativamente; las personas ansiosas tienden a mirar al futuro con aprehensión; y las que tienen baja autoestima maximizan lo que les sucede a otros y minimizan lo suyo. La TCC, por lo tanto, es una de las mejores alternativas para promover el comportamiento deseable y eliminar los indeseables.

La Biblia nos enseña con relación a la conexión entre los pensamientos y las acciones (Luc. 6:45). Buenos modelos de pensamiento no solo son saludables, sino también son un camino para la integridad: “¿No yerran los que piensan el mal? Misericordia y verdad alcanzarán los que piensan el bien” (Prov. 14:22). Consideraremos algunas verdades bíblicas que nos pueden ayudar a tener control sobre nuestra actividad mental al permitir que Cristo asuma el control de nuestra mente.

PENSAMIENTOS: LA RAIZ DEL COMPORTAMIENTO

1. Lea Marcos 7:21-23 y Lucas 6:45. ¿Qué dicen estos textos con relación a la importancia de controlar no solo nuestras acciones, no solo nuestras obras, no solo nuestras palabras, sino también nuestros pensamientos?

Las personas que sufren de trastornos de control de impulso no logran resistir al impulso de robar,

de atacar a alguien o de apostar. Los especialistas en salud mental saben que esos impulsos son precedidos, muchas veces, de ciertos pensamientos (o cadena de pensamientos), que llevan al comportamiento indeseable. Por consiguiente, los pacientes son entrenados para identificar esos pensamientos desencadenantes y apartarlos inmediatamente y a ocupar la mente con otra cosa. De esa forma, ellos obtienen el control sobre los pensamientos y evitan las acciones, que muchas veces, esos malos pensamientos los llevan a realizar. Efectivamente, los actos pecaminosos, con frecuencia, son precedidos por los pensamientos (¿no es eso lo que llamamos tentación?). Es deber de todo cristiano aprender a identificar, con la ayuda de Dios, los primeros pasos en ese proceso, porque detenerse en los malos pensamientos casi inevitablemente lleva al pecado.

2. Lea Romanos 8:5-8 ¿Qué alternativa propone Pablo para luchar con el comportamiento inmoral?

Pablo muestra la mente y el comportamiento como íntimamente asociados. La mente llena del Espíritu buscará las buenas acciones, y la mente dominada por el pecado resultará en obras pecaminosas. No es suficiente cambiar el comportamiento por la conveniencia o para presentar un comportamiento correcto ante el mundo. El corazón (mente) necesita ser transformado, si no, los frutos finales mostrarán la verdadera naturaleza del corazón.

Imagine que tuviera que expresar verbalmente a otros los pensamientos que tuvo en las últimas 24 horas. ¿Qué diría usted? ¿Le daría vergüenza? ¿Qué dice su respuesta sobre los cambios que debe hacer?

PENSAMIENTOS COMO FUENTE DE ANGUSTIA

¿Qué cosas realmente lo angustian? ¿De qué formas puede aprender a confiar en el Señor, a pesar de esos miedos? Al final, ¿el poder del Señor no es mayor que cualquier cosa que lo amenaza?

Mucho de lo que sufrimos sucede por nuestros pensamientos, y además también podemos afectar negativamente el pensamiento de otros al manifestar nuestro negativismo. Las palabras son herramientas muy poderosas, ya sea para el bien o para el mal, edificando o destruyendo. Hay vida y muerte en las palabras que pronunciamos. Debemos tener cuidado con los pensamientos y sentimientos que salen de nuestra boca.

3. Lea Hechos 14:2; 15:24 y Gálatas 3:1 ¿Qué nos dicen esos versículos sobre el poder de impactar negativamente en las personas?

Piense en las veces en que las “meras” palabras de alguien la hirieron intensamente. ¿Cómo puede tener seguridad de que nunca hizo eso con alguien más?

MENTE SINCERA

4. Lea Filipenses 4:8 ¿Cuál es la esencia de las palabras de Pablo a nosotros aquí? ¿Cuál es la clave para hacer lo que él dice?

Recordar, repetir, pensar y meditar en las palabras de la Biblia es una de las mayores bendiciones espirituales disponibles para nosotros, y con seguridad es el camino para cultivar lo que Pedro llamó “mente sincera” (2 Pedro 3:1). Muchas personas obtuvieron bendiciones inestimables al dedicarse a memorizar textos bíblicos. Cuando enfrentaron momentos de preocupación, duda, temor, frustración o tentación, repitieron esos pensamientos mentalmente y obtuvieron alivio y paz mediante el poder del Espíritu Santo. La Palabra de Dios es la única fortaleza que tenemos contra el ataque mental de distracciones no espirituales que vienen del mundo.

Considere nuevamente el texto anterior. Haga una lista de las cosas que usted cree que son verdaderas, puras, santas, etc. ¿En qué consiste esa lista? ¿Qué tienen esas cosas en común?

La oración es otra forma de mantener la mente libre de problemas. Mientras conversamos con Dios hay poca posibilidad de tener pensamientos codiciosos u otras formas de pensamientos egoístas. La Biblia es clara: A Dios le importan nuestros pensamientos porque ellos impactan en nuestras palabras, acciones y bienestar general. Él quiere que tengamos buenos pensamientos porque nos harán bien, tanto física como mentalmente.

NUESTROS PENSAMIENTOS

5. Lea 1 Reyes 8:39; Salmo 19:14; 1 Crónicas 28:9 y 1 Samuel 16:7 ¿Qué punto crucial presentan esos textos? Y todavía más importante, ¿Cómo debería impactar esa verdad en nosotros y nuestra forma de pensar? ¿Esa idea la pone nerviosa y temerosa o le da esperanza? ¿O ambos? Analice los motivos para su respuesta.

El conocimiento que Dios tiene de nuestra alma es para nuestro bien. Cuando las personas están muy desanimadas para pronunciar una palabra sensible de oración, Dios les concede las necesidades. Los seres humanos pueden ver solo la apariencia exterior y los comportamientos, y así tratan de imaginar lo que la otra persona está pensando, pero Dios conoce los pensamientos de la manera que nadie más puede. Igualmente, Satanás y sus ángeles pueden solo observar, oír y evaluar lo que está en la mente, pero no pueden leer sus pensamientos. Al tomar las decisiones diarias (personales o relacionadas al trabajo) o al pensar en otras personas, haga una pausa por un momento y pronuncie una oración silenciosa a Dios. Disfrute la comprensión de un diálogo íntimo, solo entre usted y Dios. Nadie más en el universo se entera de esa comunicación. Permitir que Cristo entre en el proceso de nuestro pensamiento lo guardará de la tentación y le dará bendiciones espirituales. Ese proceso, sin duda nos ayudará a establecer una experiencia íntima con el Señor.

¿Cómo la ayuda la lección de hoy a comprender mejor la advertencia bíblica de no juzgar a otros? ¿Cuántas veces sus motivos fueron mal interpretados por los que no conocen su corazón? ¿Por qué entonces es importante también no juzgar a otros?

LA PAZ DE CRISTO EN NUESTRO CORAZÓN

6. Lea Colosenses 3:1-17. ¿Qué acciones específicas se nos llama a practicar a fin de vivir el tipo de vida en Cristo que nos fue prometida?

Ese pasaje nos lleva a la raíz de los comportamientos morales e inmorales: el corazón y la mente. Indican que evitar el pecado y obtener la virtud es una cuestión de elección y de preparación, no de improvisación. El pecado puede vencerse al colocar el corazón y la mente en las cosas de lo alto. Cristo es la fuente de la virtud y de la bondad. Cuando permitimos que Cristo entre en nosotros, es el único capaz

de darnos la verdadera paz a nuestra mente. Entonces, puesto que nuestra mente es el núcleo de nuestra existencia, debe estar bajo el cuidado de Jesús. Es fundamental para el desarrollo del carácter y no puede ser dejada a merced de las circunstancias.

El pensamiento es un proceso humano muy misterioso. Realmente no tenemos seguridad de cómo es o exactamente cómo funciona. La mayoría de los casos, sin embargo, en los recovecos más profundos de nuestra conciencia, solo nosotros hacemos la elección sobre lo que pensamos. El pensamiento puede cambiar en un instante. Simplemente tenemos que elegir cambiarlo. (En algunos casos, sin embargo, enfermedades mentales pueden afectar la capacidad de la persona de cambiar los pensamientos con facilidad, y en esos casos es necesario un tratamiento profesional). ¿Y en cuanto a sus pensamientos? ¿Qué va a hacer la próxima vez que tenga malos pensamientos?

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- Lea 2 Corintios 10:5. ¿Cómo podemos aprender a hacer esto?
- ¿Cómo Internet, los programas de la TV, la lectura recreativa, la publicidad, etc., actúan en nuestra mente? ¿Cuántos de nuestros pensamientos y acciones se ven afectados por estas fuentes? ¿Por qué engañarnos a nosotros mismos con el pensamiento de que lo que leemos o miramos no influye en nuestro pensamiento?
- ¿De qué manera nuestras acciones, hasta el mismo subconsciente, revelan los pensamientos de nuestra mente? ¿Cómo revela el lenguaje corporal lo que ocurre en nuestro interior?
- ¿Cuán atento está usted a sus palabras que, simplemente, revelan sus pensamientos? ¿Cómo puede tener la seguridad de que sus palabras siempre cooperan para el bien y no para el mal?

Lección
07



FREEMIK

Esperanza Contra la Depresión

La depresión o el desánimo extremo, incapacitante, se manifiesta desde el inicio del pecado. Varios personajes bíblicos mostraron síntomas que hoy probablemente serían diagnosticados como depresión.

Todas las personas enfrentan a veces momentos de extremo desánimo por diversos motivos. No sorprende entonces que la Palabra de Dios esté repleta de promesas que pueden darnos a todos, no importa nuestra situación, momentos de esperanza para un futuro mejor, si no en este mundo, con seguridad en el porvenir.

En el caso de depresión severa es importante que se obtenga ayuda profesional. Independientemente de su relación con Dios, cuando usted está físicamente enferma, debe buscar ayuda de un médico o profesional de salud. Lo mismo se aplica a los que sufren de depresión clínica severa, la que muchas veces está provocada por una predisposición genética y desequilibrio químico en el cerebro. Muchos cristianos pueden necesitar la ayuda de profesionales en ciertas ocasiones.

ABATIMIENTO

1. Lea el Salmo 42. ¿Cómo se relaciona usted con el texto mencionado? ¿Qué esperanza ofrece?

David sufría de graves alteraciones de humor en varias ocasiones debido a la persecución injusta (por ejemplo, de Saúl y los adversarios de Israel). Además, su violación a los mandamientos de Dios le ocasionó un profundo sentimiento de culpa (Salmo 51:4); y la culpa, muchas veces, está asociada a la depresión. Cuando la persona se considera de manera negativa (“soy un burro”), mira el mundo con pesimismo

(“la vida es siempre injusta”) y contempla el futuro sin esperanza (“nunca va a mejorar”), las posibilidades de depresión son altas. A esa actitud se la llama “pensamiento catastrófico”. Los cristianos pueden optar por formas alternativas de interpretar las cosas, una forma que incorpore el plan y los mensajes de Dios en la ecuación.

Considere las siguientes alternativas: a) Usted fue creado a imagen de Dios (Gén. 1:26, 27); b) los rasgos de Dios todavía están en usted; c) Por medio de su sacrificio Jesucristo lo rescató de la muerte eterna y le concedió privilegios (1 Pedro 2:9); d) a los ojos de Dios su valor es infinito; e) todavía existen cosas ciertas, nobles y admirables en el mundo; f) el mal un día será totalmente erradicado; g) hay un futuro maravilloso reservado para los hijos de Dios (Sal. 37:39).

No debemos sentirnos culpables por la tristeza o la depresión, también Cristo estuvo triste muchas veces. Además, en algunos casos tenemos buenos motivos para estar tristes.

CONSECUENCIAS DEL DESÁNIMO

Las personas manifiestan su sufrimiento de diferentes maneras. En Isaías 38:14, vemos a Ezequiel manifestando su aflicción con llanto y clamor, mientras otros individuos sufren en silencio y evitan reclamos evidentes o visibles. A veces los síntomas de la depresión son tan dolorosos, que la persona puede intentar el suicidio para poner fin a esa experiencia horrible.

2. ¿Qué síntomas se expresan en los siguientes textos?

Salmo 31:10: _____

Salmo 77:4: _____

Salmo 102:4,5 _____

1 Reyes 19:4 _____

La depresión provoca una variedad de manifestaciones dolorosas: (a) Un profundo sentimiento de pesar (tristeza). (b) Falta de motivación para hacer cualquier cosa, hasta actividades agradables. (c) Cambio en el apetito y pérdida o aumento de peso. (d) Disturbios del sueño, dormir mucho o poco. (e) Sentimientos de baja autoestima. (f) Un mal razonamiento y pérdida de memoria. (g) Pensamientos de muerte y suicidio. Algunas personas sufren solo uno o dos síntomas, mientras otras manifiestan varios y sufren por meses hasta que el episodio tiene fin. En cualquiera de los casos, la carga de la depresión es enorme y debe obtener alivio mediante intervención médica y espiritual.

Todos sentimos tristeza y desánimo de una forma o de otra en algún momento de la vida. ¿Qué cosas lo deprimen y por qué? Recuerde situaciones de la dirección de Dios en su vida. ¿Qué esperanza y ánimo puede extraer de esos recuerdos de la dirección del Señor? ¿Por qué es importante mantener esas memorias vivas?

ALIVIO DE LA DEPRESIÓN

3. Lea el Salmo 39:2-7. ¿Qué sucedió cuando David se calló? ¿Cuál fue el resultado de hablar?

Así como la mayoría de los trastornos emocionales, la depresión necesita que el sufridor hable sobre sus luchas con un amigo (o terapeuta) que sabe como escuchar, y mejor todavía, que sabe como ayudar a encaminar a recursos más intensivos, si es necesario. Ese acto, de conversar con alguien, puede desencadenar el inicio de la curación. Acercarse al Señor en oración fervorosa y sincera es una forma segura de aliviar la tensión y el dolor psicológico. No importa quiénes somos o cuán profundo sea nuestro desánimo, tener una relación con Dios puede contribuir mucho para darnos esperanza, valentía y curación.

4. Lea el Salmo 55:17. ¿Qué promesa contiene? ¿Por qué esa promesa significa tanto para nosotros?

Así como David, nosotros también podemos buscar al Señor en cualquier momento. Hasta los psicólogos seculares están recomendando a los pacientes que crean en la oración, que oren.

Elena de White describió la oración como “abrir el corazón a Dios como a un amigo” (TI, t.4, p. 525). Aun que la oración no siempre resuelve todos nuestros problemas, ¿cómo nos ayuda a sobrellevarlos?

LA NECESIDAD DE PERDÓN

5. Lea Salmo 32:1-5; vea también 1 Juan 1:9. ¿Cómo encontró David alivio para su agonía? ¿Cómo podemos encontrar lo mismo para nosotros?

A veces las personas sienten culpa por no confesar sus pecados. Otras veces, aunque hayan confesado

sus faltas, todavía sufren mucho por el sentimiento de culpa, se sienten indignas del perdón, lamentan el terrible sufrimiento que causaron, aunque hayan sido perdonados por Dios. No hagamos suposiciones ni juzguemos a las personas por estar pasando por situaciones de ese tipo. Es lamentable que muchos son más comprensivos con los que sufren de enfermedades físicas, pero son muy críticos en el trato con los que poseen crisis mentales y emocionales. Ayudemos a esas personas a enfocar las promesas del Señor sobre la curación y la aceptación, a entender que no pueden cambiar el pasado, y que usen los errores para aprender.

ESPERANZA CONTRA EL SUFRIMIENTO

6. Miqueas 7:1-7. ¿Cuál fue la solución del profeta para los problemas sociales e interpersonales que lo rodeaban?

La opresión y el abuso de varios tipos, la falta de respeto y de consideración, la corrupción y el engaño, relaciones defectuosas, actos inmorales, antiéticos y agresivos, existen desde el surgimiento del pecado, provocan mucho estrés y llevan a la depresión. Aprendamos con Miqueas a sobrevivir en medio de la crisis por medio de la esperanza viva. Esto es esencial si queremos vivir con salud mental razonable. Vivir sin esperanza lleva a la falta de significado y a la muerte. El tipo de esperanza presentado en la Biblia va más allá de la anticipación positiva. Abarca una solución perfecta para el presente por medio de la redención a través de Jesucristo, y también para el futuro, a través de su segunda venida, cuando no existirán cosas desagradables.

7. Lea Isaías 65:17; 2 Pedro 3:13; Apocalipsis 21:2-4. Considere estas promesas. ¿Qué esperanza se ofrece aquí para nosotros? ¿Por qué, en cierto sentido, es la única esperanza para cualquier persona?

De la misma forma que una mujer en el parto contempla el resultado final del nacimiento de su hijo y pronto se “olvida de la angustia” (Juan 16:21), el alma perturbada puede, por la gracia de Dios, tener esperanza mediante la visión de un Dios celoso que nos promete un mundo nuevo donde no habrá nada de lo que nos causa tanta tristeza en este mundo.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Cómo puede ayudar a los que sufren de depresión o de angustia emocional, cualquiera sea el motivo? Cualquiera que sean sus recursos, no importa cuán pobres sean, ¿qué más se puede hacer para ayudar a los necesitados?
- ¿Cómo puede ayudar usted a alguien que ora, aconseja, que ama al Señor y que confía en él, pero que se siente dominado por la tristeza, y no comprende el porqué? ¿Cómo puede ayudarlo a no desistir de la fe, sino apegarse a la esperanza y a las promesas de la Palabra?
- Uno de los mayores errores que una persona puede cometer es creer que porque se siente deprimida, muy deprimida, sin esperanza, significa que Dios la abandonó o que no tiene fe. En primer lugar, ¿por qué eso no es verdad? ¿Qué personajes bíblicos (Elías, Jeremías, Juan el Bautista, en la prisión, Jesús, en el Getsemaní) puede citar, a fin de mostrarles que la tristeza y el desánimo no significan que Dios los abandonó? ¿Cómo puede ayudarlos a saber que los sentimientos no son un buen barómetro de la fe?

Lección
08

Depositphotos



La Resiliencia

Resiliencia es el proceso de enfrentar adversidades, traumas, tragedias, amenazas o estrés extremos y “recuperarse” con éxito, sin quedar muy afectado negativamente por la experiencia. El concepto ha recibido creciente atención por la importancia de la resiliencia ante las dificultades de la vida. Al final, ¿quién entre nosotros no enfrenta factores estresantes de una forma o de otra? La pregunta es: ¿Cómo tener resiliencia para luchar con lo que sucede y no ser destruido emocionalmente en el proceso? La Biblia también habla de personas que tuvieron que enfrentar adversidades, pero que, por la gracia de

Dios, reaccionaron y vencieron los problemas. A pesar de las circunstancias difíciles y hasta fallas de carácter, fueron usadas por Dios porque tuvieron el poder de recuperación para avanzar, aun en medio de circunstancias adversas.

LA PACIENCIA DE JOB

1. Lea Santiago 5:10, 11. ¿Qué características de Job lo hacen digno de ser imitado? Vea también Job 1-3.

Una señora que hizo terapia para recuperarse de una seria crisis les dijo a los amigos que una idea transmitida por el consejero fue fundamental para su recuperación. El consejero insistía en decir: “Sus situaciones dolorosas tendrán fin... Ellas parecen oscuras e interminables ahora, pero no durarán mucho más”. Ese pensamiento la ayudó a ganar resiliencia. ¿Cómo tener más paciencia? La Biblia en Romanos 5:3 nos hace entender que no la adquirimos en la calma y la tranquilidad, sino en las propias tribulaciones. La historia de Job ofrece un ejemplo supremo de resiliencia. Él no entendió las razones de su sufrimiento, pero de alguna forma, nunca perdió la fe en Dios y persistió hasta que la tragedia terminó.

2. Lea Job 19:25. ¿A qué esperanza se apegó Job? ¿Cómo podemos aprender mejor a apegarnos a esa esperanza en nuestras propias adversidades?
-

Piense en las ocasiones en que usted pasó por algo terrible. ¿Qué esperanza la sustentó? ¿Qué palabras le dijeron que fueron de utilidad? ¿Qué palabras no fueron tan útiles, o fueron perjudiciales? ¿Qué aprendió para poder ayudar mejor a alguien que esté pasando una adversidad grande ahora?

JOSÉ EN EL CAUTIVERIO

3. Lea Génesis 37:19-28 y Génesis 39:12-20. Póngase en el lugar de José e imagine cuán desanimado debe haber estado. Imagine la cantidad de ira y amargura que podría haber desarrollado, y con razón. Aunque la Biblia no nos cuente con detalles cuáles fueron sus emociones, no es difícil imaginar el dolor que sufrió por tanta traición y deslealtad.
-

José se volvió al Señor en las dificultades y continuó creyendo en él, entregándose de forma total, y al final, de cada situación adversa vivida, resultaron cosas buenas. Cuando lo mandaron injustamente a la prisión, la experiencia abrió el camino para llegar a la corte de Faraón y para cumplir la misión de salvar a muchos, incluyendo a su propio pueblo.

4. ¿Qué nos dicen los siguientes textos sobre cómo las situaciones malas pueden transformarse en buenas?

Romanos 5:3–5 _____

2 Corintios 1:3, 4 _____

2 Corintios 1:8, 9 _____

2 Timoteo 1:11, 12 _____

Dios no quiere que suframos innecesariamente. En realidad, el ambiente que Jesús preparó para nosotros en el Cielo es sin lágrimas ni dolores (Apoc. 21:4). Pero, mientras esperamos que esa promesa se cumpla, parece verdad que el dolor es el camino para aprender ciertas lecciones como el desarrollo del

carácter, la empatía, el discipulado, la distinción entre el bien y el mal. Aunque sea difícil pensar en los beneficios del sufrimiento, especialmente en medio de las pruebas, podemos pedirle a Dios la fuerza necesaria para superar las dificultades.

Usted ¿ya pasó por alguna experiencia terrible que al fin le trajo algún bien, algún beneficio? ¿Cómo puede ayudarlo ese hecho a confiar en el Señor en la adversidad, aun cuando no parezca probable que exista algún bien?

NOEMÍ

5. Lea Rut 1: ¿Cuáles fueron algunos de los infortunios experimentados por Noemí?

Dejar el propio país para vivir en otro lugar es siempre temible, especialmente cuando el cambio está motivado por la necesidad de sobrevivir. Pocos días después de que se establecieron, el marido de Noemí murió. Madre e hijos se encontraban en una tierra extraña, degradados a la condición de viuda y huérfanos, sin protección y sujetos a otra humillación. Los hijos de Noemí después se casaron con mujeres moabitas, pero más tarde también murieron. Es difícil imaginar una situación más trágica, sin ningún pariente vivo cerca, y demás familiares en la lejana Belén.

6. Rut 1: 16-18; 4:13-17. ¿Cuál fue el punto del cambio en la vida de Noemí? ¿Cómo corrigió Dios las graves adversidades que sufrió Noemí?

Rut fue la nuera enviada por Dios para dar apoyo emocional. Noemí debe haber sido notable por haber inspirado la devoción en sus dos nueras, especialmente de Rut, quien aceptó al Dios de Israel y tomó la firme decisión de cuidar de su suegra por toda la vida en una tierra cuyos habitantes eran, históricamente, sus enemigos. Los capítulos 2 a 4 presentan una bella sucesión de eventos que culminaron en un feliz acuerdo familiar. Noemí dejó atrás los incontables sufrimientos y vivió para ser testigo del casamiento de Rut con Booz y el nacimiento de su nieto Obed, padre de Isaí, padre de David.

Por más que, en última instancia, necesitamos confiar en el Señor y entregarle todo a él, a veces, necesitamos también de la ayuda humana. ¿Cuándo fue la última vez que usted necesitó realmente de la ayuda de alguien? ¿Qué aprendió de esa experiencia?

LOS DÍAS DE ESTRÉS DE ESTER

7. ¿Cuáles fueron algunas de las adversidades, luchas y presiones que enfrentó Ester?

Ester 2:6, 7 _____

Ester 2:10 _____

Ester 2:21, 22 _____

Ester 4:4-17 _____

Ester 7:3, 4; 8:3 _____

Aunque fue adoptada por su primo mayor, el estigma de la infancia sin padres fue realmente difícil. A pesar de eso, Ester creció como una joven equilibrada, decidida y capaz. Después de llegar a ser reina, ella corrió el riesgo de que su nacionalidad quedara revelada, de llevar al rey las malas noticias de que los oficiales estaban conspirando para matarlo, pero la mayor responsabilidad que tuvo que soportar Ester fue quedar como el único canal para salvar a su nación. Sin embargo, ella se presentó delante del rey, aun sabiendo que corría riesgo elevado de muerte.

Así como Ester, todos nosotros nacemos en situaciones que no elegimos. ¿Cuál es su origen? ¿Qué cosas recibió ya sea buenas o malas por las cuales no pidió? ¿Cómo puede aprender a apreciar más las cosas buenas que recibió y vencer las malas?

EL SECRETO DE VIVIR CONTENTO

Cuando Pablo respondió al llamado de Jesús, todo cambió. En vez de perseguidor, fue objeto de la persecución radical de algunos de su propia nación, y más tarde, de los romanos. Sufrió tribulaciones por tres décadas y fue ejecutado después de haber sido encarcelado en Roma.

8. Lea 2 Corintios 11:23-28. Vea algunas de las adversidades que tuvo que enfrentar Pablo. Lea Filipenses 4:11-13. Después de tanto sufrimiento, ¿qué evaluación hace Pablo de su propia vida? ¿Qué lecciones hay aquí para nosotros, independientemente de las luchas por las cuales estemos pasando?

El contentamiento es un componente fundamental de felicidad y el bienestar psicológico. Esa disposición se da a los que ven la perspectiva positiva de las cosas, que miran al pasado con aceptación y al futuro con esperanza. Para algunos, no importa todo lo que tengan, nunca es suficiente. Otros, teniendo tan poco, aún están satisfechos. Una de las muchas definiciones actuales de “inteligencia” es la capacidad de adaptarse a situaciones nuevas. Eso puede significar vivir en lugares nuevos, relacionarse con personas nuevas, experimentar condiciones socioeconómicas nuevas. La habilidad de Pablo no es una característica hereditaria, porque él dice específicamente: “aprendí a contentarme cualquiera sea mi situación” (Fil. 4:11). La adaptación es la satisfacción en medio de una gran variedad de circunstancias, son procesos aprendidos que sobrevienen con el pasar del tiempo y con la práctica. El versículo 13 da la clave más importante para la resiliencia de Pablo. Él podía hacer cualquier cosa y todo en nombre de Jesucristo.

¿Cómo está su contentamiento? Usted ¿fue sacudido alguna vez de acá para allá y fue víctima de las circunstancias? ¿Cómo puede aprender a “vivir contento en todas y cualquier situación”? (v. 11).

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- Algunas personas vencen dificultades que para otros son aplastantes. En su opinión, ¿qué hace la diferencia?
- ¿Y en cuanto a las pruebas y tragedias que parecen no tener un final feliz? ¿Qué haremos con ellas? ¿Cómo las reconciliamos con nuestra fe y con las promesas de Dios?
- ¿Cómo puede usted aplicar el consejo del apóstol en 1 Pedro 4:12, 13? Una cosa es mantener el poder de recuperación y ser fiel en medio de las pruebas, pero ¿cómo hacer lo que dice Pedro?

Lección
09



FREEMK

La Enfermedad Más Temida

Entre las muchas enfermedades existentes, hay una que ha provocado mucho temor. A través de un crecimiento desordenado de las células que invaden tejidos y órganos, el cáncer hace temblar las bases de cualquiera.

De los órganos que pueden ser afectados por el cáncer, el que más ha traído ansiedad a las mujeres es la mama.

Es considerada un símbolo de la femineidad y cualquier anormalidad que aparece, afecta lo emocional, además de lo físico. Lo peor es que este cáncer ha sido la mayor causa de muerte entre las mujeres en todo el mundo. Según los datos de la Sociedad Brasileira de Mastología, de cada doce mujeres, una tendrá un tumor en las mamas hasta los 90 años.

Aunque esta enfermedad ya podría haber existido en los tiempos bíblicos, solo fue posible su diagnóstico y clasificación a partir del siglo XIX con el surgimiento de la cirugía y la anestesia, posibilitando que los tumores fueran retirados y estudiados. En estudios actuales en momias, por ejemplo, los investigadores de las universidades de Granada y Jaén, identificaron huesos de una mujer egipcia de 30 a 40 años con metástasis óseas de cáncer de mama, que debe haber vivido aproximadamente 2.200 años a.C. Antropólogos británicos, también identificaron cáncer de próstata en momias egipcias. *Galileu 27/03/2015.

1. Lea Éxodo 15:26. ¿Qué tipo de promesa hizo el Señor al pueblo de Israel cuando salió de Egipto?

Es muy alentador saber que Dios prometió a su pueblo que si seguía sus orientaciones él no enviaría ninguna de las enfermedades de los egipcios sobre ellos. Es cierto, cuando obedecemos los mandamientos y los estatutos de Dios, estamos seguros. Claro que no vamos a estar inmunes al cáncer porque Dios no les prometió eso a los israelitas. El cáncer está muy asociado al proceso de envejecimiento celular, y de eso solo estaremos libres cuando Jesús regrese y detenga nuestro proceso de envejecimiento.

EL CÁNCER DE MAMA

El cáncer de mama puede ser detectado por medio de exámenes, pero hay algunas señales que pueden indicar o por lo menos poner un alerta como: nódulo único endurecido, irritación o abultamiento de una parte de la mama; hinchazón de la mama (aunque no se sienta un nódulo); hinchazón y enrojecimiento de la piel, inversión del pezón; sensación de bulto o nódulo en la mama o en la axila; retracción de la piel; secreción por los pezones; hinchazón del brazo y dolor en la mama o pezón. Estas observaciones pueden ser identificadas con un autoexamen, especialmente enseguida después de la menstruación, en días variados, consultas médicas y exámenes específicos. Generalizando, el cáncer puede dividirse en invasivo y no invasivo. Un cáncer de mama no invasivo es el que está limitado a algún punto de la mama sin esparcirse a otros órganos. Por otro lado, el invasivo es el que se expande a otros puntos u órganos del cuerpo. La buena noticia es que cuando se hace un diagnóstico precoz, existe la posibilidad de un 90% de cura.

Reflexione cuánto está cuidando de sus mamas. ¿Se realiza el autoexamen, busca a su médico y hace los exámenes indicados regularmente? ¿Ha dado atención a las alteraciones que nota en su cuerpo demostrando que se cuida y se ama?

Tenemos orientaciones seguras de lo que debemos hacer para obedecer los mandamientos y leyes de la salud a fin de evitar una enfermedad o tratarla a tiempo.

1. Mantener el peso adecuado. Solo algunos kilos de más ya aumentan el riesgo de cáncer de mama.
2. Ejercicio físico diario. De 30 a 40 minutos de ejercicio todos los días, disminuyen el riesgo de cáncer de mama y ayudan a regular el peso y la grasa corporal.
3. Alimentación saludable. Dieta rica en frutas y verduras con baja cantidad de carbohidratos simples, de rápida absorción, azúcar y harinas refinadas y baja en grasa animal.
4. Autoexamen mensual de mamas.
5. Seguimiento médico anual con exámenes de imágenes, con la periodicidad que él indique.

Porque Jesús vino para darnos vida y vida en abundancia (Juan 10:10).

LA MAYOR DE TODAS LAS ENFERMEDADES

Aunque el cáncer sea atemorizante y afecte a miles de personas cada año, hay un problema o enfermedad peor y que aflige a todo ser humano: el pecado.



2. Lea Romanos 3:23. ¿Cuál es el diagnóstico del médico Jesús?

Todo comenzó cuando Adán y Eva rechazaron el secreto de la vida que Dios les dejó y aceptaron la alteración de la verdad del enemigo de Dios. A partir de ahí comenzó desarrollarse un crecimiento desordenado de células malignas en los pensamientos, los sentimientos y las actitudes y eso lo podemos ver en los nódulos de odio, enojo, egos hinchados, rostros enrojecidos de ira, inversión de valores, inmoralidad, disensiones, rechazo o alteración de la verdad creando el nódulo de la mentira, retracción del amor y respeto, secreciones de celos, envidia y maldad por todos lados. Estos síntomas se reconocen diariamente en nuestras relaciones, cuando hacemos un autoexamen de nuestro ser interior o cuando vamos al consultorio divino y observamos la Ley de Dios y su carácter. A diferencia del cáncer, el pecado es totalmente maligno e invasivo.

3. Lea Romanos 6:23; Juan 8:34; Salmo 51:5 y descubra por qué el pecado es invasivo:

1. _____
2. _____
3. _____

EXISTE ESPERANZA

4. Lea Salmo 103:1-4 e identifique la razón de nuestra esperanza.

El texto anterior no dice que Dios nos sanará en esta vida de todas las enfermedades, pero que él tiene cura para el pecado y todas sus consecuencias.

5. Lea Hebreos 2:9 y 1 Juan 2:2 y escriba cuál es la verdadera razón para la cura del pecado.

La Biblia dice que la paga del pecado es la muerte, pero el remedio preparado por Dios se basa en la quimioterapia del amor divino. Juan 3:16 dice “Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna”. Y como dice

Efesios 2:5, nos dio vida junto con Cristo, cuando todavía estábamos muertos en transgresión, por gracia somos salvos.

Para obtener este medicamento poderoso que es Jesús, el enfermo del pecado necesita reconocer:

- a. Que está enfermo, o sea, que es pecador.
 - b. Que acepte y crea que la muerte de Cristo en la cruz es suficiente para pagar el precio de su condenación.
 - c. Que confiese sus pecados, se arrepienta y sea bautizado para la remisión de sus pecados.
6. Lea 2 Corintios 5:17 para saber qué sucede con el que acepta y toma el medicamento del sacrificio de Jesús.

Todos los seres humanos odian el sufrimiento, pero pocos seres humanos odian el pecado. No intente cubrir, negar esta realidad o esconderse de Dios. Confiese sus pecados y Dios lo perdonará. Entonces, siga adelante como una nueva criatura sabiendo que cuando haya arrepentimiento y confesión de pecados, habrá perdón.

- El cáncer intenta destruirnos, pero Dios nos da la esperanza de vida y nos promete vida eterna cuando él regrese con poder y gran gloria por segunda vez (Juan 11:26).
- El cáncer nos debilita, pero Dios nos da fuerza (Nehemías 8:10).
- El cáncer puede producir miedo, pero Dios nos da paz (Juan 16:33).
- El cáncer puede llevarnos a la muerte, pero Dios conquistó la muerte y nos promete que viviremos para siempre (1 Corintios 15:55-57).
- Porque Jesús vino para darnos vida y vida en abundancia (Juan 10:10).

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- El pecado tiene sus días contados. Hasta que ese día llegue, comparta lo que podemos hacer para cuidar mejor nuestro cuerpo y prevenir el cáncer.

- ¿Hasta qué punto estamos acostumbrados a las noticias malas y el sufrimiento que ya no nos conmueven las necesidades de los que sufren? ¿Qué tipo de sufrimiento entiende usted que tiene una persona que pasa por un cáncer?
- ¿Qué tipo de ayuda o cariño podemos ofrecer a las mujeres que sufren cáncer de mama y sus consecuencias? ¿Qué tipo de ayuda podemos ofrecerles a los que sufren las consecuencias del pecado por elecciones impensadas o por circunstancias difíciles?
- Comparta cómo el pecado ha afectado la vida de la humanidad y qué decisiones toma usted hoy para obtener fuerza y victoria sobre el pecado en su vida.
- ¿Cómo Dios puede usar enfermedades para bendecirnos?

Lección
10

FREEMIX



Alimentos que Previenen y Combaten el Cáncer

Comer es un acto de placer para muchas personas, ¿pero será que ese placer que nos ofrece la comida vale la pena cuando pone en riesgo la salud? Muchos de nosotros valoramos mucho más el hecho de comer algo que nos ofrezca placer instantáneo, aun sabiendo que puede afectar la salud, que el bienestar que se sentiría si dejáramos de comerlo.

En la actualidad vivimos en un momento de la historia de la humanidad en el que hay más personas que mueren de enfermedades relacionadas al consumo excesivo de comida que personas que mueren de hambre. Es un tiempo en el que está probado que la comida puede ser una gran aliada para una vida saludable y la prevención de enfermedades, pero ha causado muchas enfermedades crónicas y cáncer. Cuando descubrimos la cantidad de cada alimento que necesitamos o debemos consumir para prevenir enfermedades y fortalecer nuestro organismo, es libertador; y cuando sucede esto nos sentimos cada vez más responsables de nuestra salud; en consecuencia, hacemos elecciones alimentarias más conscientes.

Cuando Dios creó al ser humano lo hizo perfecto. Sus funciones fisiológicas, neurológicas y químicas funcionaban en perfecta armonía. Pero, con la caída del hombre, toda la naturaleza del planeta y del ser humano entró en proceso de muerte. Nuestros genes fueron afectados por posibilidades de desarrollar enfermedades crónicas, autoinmunes, cánceres, entre otras.

ELECCIONES Y OBEDIENCIA

1. Lea Génesis 2:16, 17. ¿Por qué Dios colocó el árbol del conocimiento del bien y del mal en el Jardín del Edén?

Dios colocó el árbol del conocimiento del bien y del mal en el Jardín del Edén para dar a Adán y Eva la posibilidad de elegir obedecerlo o no. Ellos tenían la libertad de comer el fruto de todos los árboles, excepto del árbol del conocimiento del bien y del mal. Si el Señor no les hubiera dado el derecho de elegir, ellos hubieran sido esencialmente robots, simplemente habrían hecho lo que fueron programados para hacer, sin embargo, Dios los creó para ser libres, capaces de tomar decisiones y de elegir entre el bien y el mal.

Hoy cada uno de nosotros también tiene la oportunidad de elegir alimentos que conducen a una vida mejor o a preferir los que conducen a una muerte prematura o a una vida sin calidad.

Así como Adán y Eva, usted tiene la libertad de elegir lo que quiere comer, pero Dios dejó orientaciones de qué alimentos elegir para tener más salud y ser un instrumento de bendición. Piense en lo que usted comió en los últimos tres días. ¿Cómo evaluaría las elecciones que hizo? ¿Cuáles fueron los mayores desafíos que enfrentó con relación a elegir una alimentación saludable?

La dieta moderna con alimentos procesados, productos de origen animal y muy pobre en alimentos naturales, especialmente vegetales, trajo consecuencias generalizadas y peligrosas, pues los alimentos proveen energía y fuerza a nuestro organismo. La ciencia de la nutrición ha mostrado indicios que el sistema inmunológico puede fortalecerse para proteger el cuerpo contra enfermedades, pues los nutrientes de los alimentos tienen la capacidad de interactuar con los mecanismos moleculares del organismo, y en consecuencia modificar sus funciones fisiológicas.

EL PROPÓSITO DE LA ALIMENTACIÓN

2. Lea 1 Corintios 10:31. Si nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo, ¿cómo debemos tratarlo?

Cuando hablamos sobre alimentación buscamos una fórmula mágica, un solo alimento milagroso que cure, revierta o prevenga el surgimiento de enfermedades. Actualmente existen muchas dietas de moda,

jugos e infusiones milagrosos, pero ellos de forma aislada no pueden hacer grandes cosas. Es necesario que haya un cambio en el estilo de vida, y por eso Dios nos dejó prescriptos ocho remedios naturales (luz solar, alimentación equilibrada, abstinencia, agua, ejercicio físico, aire puro, descanso, confianza en Dios) que nos pueden ayudar en el tratamiento o la prevención del cáncer.

Hoy se sabe que la alimentación es la responsable de cerca del 35% de diversos tipos de cáncer. El consumo de alimentos con alto porcentaje de grasa saturada, colesterol, azúcares y bajo aporte de verduras, frutas y fibras, contribuye al surgimiento de esta enfermedad. Se cree que una alimentación saludable podría prevenir de tres a cuatro millones de nuevos casos cada año (Munhoz, 2016).

Con el aumento de los casos de cáncer se han hecho estudios con los compuestos fitoquímicos, propiedades antioxidantes, a fin de demostrar su poder de protección contra la enfermedad. Las vitaminas A, C, E, como también los carotenoides, también ayudan en la prevención del surgimiento de la enfermedad, funcionando también como antioxidantes.

De acuerdo con Fuhrman (2014) los alimentos anticancerígenos y fortalecedores del sistema inmunológico son los vegetales, los hongos, la cebolla, los frutos rojos y las semillas. Al ingerir esos alimentos en abundancia, asociados a una dieta saludable, la inmunidad se fortalece, lo que ayuda a combatir el cáncer y a envejecer con confianza. Los alimentos conocidos como crucíferos (coliflor, repollo, brócolis, nabo) poseen micronutrientes protectores y fitoquímicos, pero los crucíferos poseen una composición química única: tienen compuestos que contienen azufre, y cuando se pican y trituran, se produce una reacción química que transforma el azufre en isotiocianatos que tienen acción anticancerígena comprobada (Fuhrman, 2014).

Los frijoles/porotos contienen fibras y otros compuestos vegetales que protegen las células de daños genéticos y pueden retardar la progresión del tumor. Las verduras de hojas oscuras tienen múltiples nutrientes y antioxidantes que protegen contra múltiples cánceres, como de estómago, mama, ovario y pulmón. Los vegetales y las frutas rojas y rosadas protegen contra cánceres reproductivos y pueden inhibir el crecimiento de células cancerígenas. Los que consumen granos integrales muestran un riesgo 34% menor de cáncer en general, con relación a los que no los consumen.

Aunque la investigación de nutrientes aislados tenga su lugar en la ciencia de la nutrición, tales nutrientes nunca deben verse como elementos estáticos y separados. El conjunto de acciones y reacciones entre todos los nutrientes ingeridos dará los resultados positivos o negativos al organismo. La vida tiene riesgos, y es claro que una nutrición adecuada no puede impedir todas las enfermedades microbianas y todos los tipos de cáncer. Aún así, con los avances de la medicina moderna, de la ciencia de la nutrición y de la microbiología, no hay motivo para que las enfermedades graves, más comunes, no puedan llegar a ser extremadamente no comunes.

Reflexione: Tenemos que olvidar los atajos y las soluciones rápidas y fáciles como: “La infusión milagrosa” o “el vegetal bueno para...” “lo que es bueno para los riñones, el hígado o el dolor de cabeza”. Esos son cuestionamientos que no conducen a la solución del problema. Usted debe invertir en todo, y no solo en las partes asiladas, debe preocuparse por las causas de las enfermedades y no por los síntomas. La nutrición puede ser su tratamiento preventivo y curativo más poderoso y eficaz.

ALIMENTOS Y ACTITUDES QUE PREVIENEN O COMBATEN EL CÁNCER

3. Lea Génesis 1:29. ¿Cuáles alimentos les asignó Dios a nuestros primeros padres?

Es interesante notar que todos los alimentos designados por Dios son hoy reconocidos por la ciencia como los alimentos que protegen y revierten gran parte de las enfermedades. Necesitamos tener una alimentación con el máximo de alimentos integrales, proteínas de buena calidad (frijoles, vegetales verdes oscuros, etc.), variada y con la ingestión mínima o nada de alimentos procesados, refinados, azúcares, grasas y alimentos cárnicos. Tener una alimentación saludable es sencillo. Ingerir “comida de verdad”, es descascarar más y desempaquetar menos. Es preferir las frutas, las legumbres y las verduras de la época. Y consumir alimentos simples y sabrosos que nutren nuestro cuerpo, fortalecen el sistema inmunológico y permiten que la mente esté más clara para oír la voz de Dios.

Sigue la lista de algunos alimentos que poseen evidencias científicas de sus efectos “anticancerígenos”:

- Proteínas: legumbres (arveja, lenteja, poroto/frijol, garbanzo, soja);
- Cereales y fécula: pan multigranos, arroz integral, quínoa, trigo para kibbeh, avena, centeno, cebada, semillas de lino, papas;
- Grasas: castañas, aceite de oliva, aceitunas;
- Legumbres: crucíferas (repollo, repollo de Bruselas, brócolis, coliflor); los ricos en caroteno como la zanahoria, batata, ñame, zapallos, espinaca;
- Hongos: shitake, portobello, champiñón común;
- Hierbas: azafrán, mejorana, orégano, albahaca, romero, perejil, apio, ajo, cebolla, puerro, cebollín, canela, jengibre;
- Algas: Nori, Kombu, Wakame

- Frutas: frutos rojos (fresa, frambuesa, arándano, mora), cereza, cítricos (naranja, mandarina, limón, etc.), caqui, damasco, granada;
- Nueces: nueces y avellanas, nuez pecan, almendras, castaña de Brasil.

Aunque existen tantas informaciones sobre alimentación saludable, pocas personas saben qué hacer para mejorar su salud y los modelos de dietas y propagandas engañosas proliferan en todas partes. Como consecuencia, millones de personas pasan a creer en mitos como: el chocolate hace bien al corazón, los suplementos de aceite de pez protegen de ataques cardíacos, la leche de vaca y sus derivados previenen la osteoporosis, etc.

Uno de los aspectos más serios de la nutrición que usted debe comprender es que el consumo reducido y esporádico de alimentos saludables o de buenos nutrientes aislados, no es suficiente y no garantiza el resultado deseado, esto es, una vida saludable. La alimentación ideal tiene que ser entendida de manera más realista, teniendo en cuenta los efectos de todos los nutrientes cuando actúan en conjunto.

Recuerde: “Te haré entender, y te enseñaré el camino en que debes andar; sobre ti fijaré mis ojos” (Salmo 32:8).

Reflexione: No todo cáncer se debe al estilo de vida. Lea la historia de Job.

PREGUNTAS PARA DISCUSIÓN

- ¿Por qué desea usted más salud en su vida?
- ¿Qué hará usted para cambiar su estilo de vida?
- ¿Qué prácticas de estilo de vida ayudan a disminuir el riesgo de cáncer?
- Discuta maneras prácticas de incluir más alimentos que combaten el cáncer.

