



**AMADA**  
por  
**ellos**

**RETIRO ESPIRITUAL PARA MUJERES**



Walkiria Vespa Moreira es psicóloga por la FAESA, pedagoga por la UNASP, psicopedagoga clínica por la UNAP (Argentina), especialista en Educación por la FAD-MINAS y docente desde hace 33 años. Estudió Gestión de proyectos en la PUC (Río de Janeiro). Es oradora motivacional y coautora del libro Hijos saludables y felices. Está casada con el pastor Marcelo de Souza Moreira, es madre de tres hijos: Lucas, Daniel y Thiago.



Iglesia Adventista  
del Séptimo Día  
MINISTERIO DE LA MUJER



**RETIRO ESPIRITUAL PARA MUJERES**

Walkiria Vespa Moreira

Departamento de Traducción de la Confederação  
das Uniões Brasileiras da IASD

División Sudamericana  
Brasília – DF  
2025

**DIVISIÓN SUDAMERICANA DE LA IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA**

**Dirección general:** Ministerio de la Mujer – DSA

**Autora:** Walkiria Vespa Moreira

**Edición:** Márcia Ebinger y Rejane Godinho

**Revisión:** Departamento de Traducción - DSA

**Diagramación y tapa:** Evellyn Littke

**Año** 2025

re

su

## Resumen

Introducción \_\_\_\_\_ 4

Organización del Retiro Espiritual \_\_\_\_\_ 5

Amada por Dios \_\_\_\_\_ 6

men

# Introducción

Alicia vive una pesadilla en su vida matrimonial. El romance se convirtió en persecución y humillación. Ella se siente sola, menospreciada y abrumada. Además de tener que lidiar con la relación matrimonial tóxica, tiene hijos que cuidar. Agotada, sigue trabajando para contribuir al mantenimiento de la casa. Cuando se va a la cama por la noche, a menudo piensa: “¿Dónde está Dios que no lo veo? ¿Le importo? ¿Aún me ve? ¿Por qué tengo que sufrir tanto?”

¿Alguna vez ha experimentado una situación en la que cuestionó el silencio de Dios? ¿Se ha sentido sola y con una fe débil? ¿Ha perdido las ganas de orar por creer que sus oraciones no eran escuchadas?

Las promesas de Dios no fallan. Él prometió que estaría con usted:

“

*No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios. que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia”*

Isa 41:10.

“Cuando nos encontramos en situaciones difíciles, Dios manifiesta su poder y sabiduría en respuesta a la humilde oración. Confiad en él, porque oye y atiende las oraciones. Se manifestará a vosotros como Aquel que puede asistir en cualquier emergencia. El que creó al hombre y le dió sus maravillosas facultades físicas, mentales y espirituales, no le negará lo necesario para sostener la vida que le dió”. (*El ministerio de curación, p. 151*).

Este retiro espiritual, **Amada por Dios**, fue preparado para ayudarla a fortalecer su confianza en aquel que la ama, aquel que lo puede todo, que todo lo ve y que está ahí, cerca de usted. Camine por los textos bíblicos, poniéndose en el lugar de los personajes. Escuche las palabras de las Escrituras. Medite en ellas. Medite en la presencia de Dios en las victorias y fracasos de los personajes. Y crea: **Dios ha estado con usted hasta aquí, está con usted hoy, y estará con usted hasta que él venga, para encontrarse en el aire** (*Mateo 28:20; 1 Tesalonicenses 4:17*).

# Organización del retiro espiritual

## ¿Cuándo?

Las actividades propuestas se llevarán a cabo en dos momentos.

Las secciones "**Piense**", "**Experimente**" y "**Estudie**" tendrán lugar en el retiro.

La sección "**Viva**" se llevará a cabo en su hogar.

## ¿Como?

En **el retiro**, será direccionada a períodos de estudio individual y a períodos de estudio grupal. Escriba sus impresiones personales para consultarlas más adelante y compartirlas con el grupo.

**1. PIENSE** – Esta sección la invita a reflexionar sobre la inconstancia del amor humano y la constancia del amor de Dios por usted. Siéntase cómoda para compartir sus respuestas en el grupo.

**2. EXPERIMENTE** – Esta es una sección de autoconocimiento y aceptación a medida que analiza los hábitos de Jesús.

**3. ESTUDIE** – En esta sección, reflexionará sobre el significado de los pasajes bíblicos. Lea los textos con espíritu de oración y con la mente abierta para recibir la influencia del Espíritu Santo al interpretar lo que está leyendo. Recuerde que la Biblia se interpreta a sí misma. Para una mejor comprensión, lea versículos y capítulos antes y después del texto que está estudiando. La oración y el estudio de la Biblia son un dúo inseparable.

En **casa**, realizará la sección "Viva" durante cinco días.

**4. VIVA** – Los temas bíblicos la ayudarán a fortalecer su fe y su relación con Dios. Comience y termine sus estudios con oración. Analice sus sentimientos y conceptos con relación a los textos propuestos y dé sus respuestas personales. Báse en sus necesidades, debilidades, fortalezas y madurez en la fe en este momento de su vida. Después de todo, el caminar cristiano ocurre paso a paso, y el ritmo del caminar de cada persona es diferente. La propuesta de esta sección de estudio es que responda después de una profunda reflexión.



## 1. Piense

a. ¿Alguna vez fue separada de alguien a quien amaba o aún ama?

---

---

---

---

---

---



Desafortunadamente, las separaciones son comunes. El hecho de que sean comunes no las hace menos dolorosas. Las separaciones ocurren en diferentes tipos de relaciones: entre cónyuges, padres e hijos, hermanos, amigos, usted y su mascota, compañeros de clase, de trabajo, etcétera. La separación provoca un torrente de emociones y un fuerte sentimiento de pérdida, con un dolor lacerante, casi insoportable. Las emociones negativas, como la ira, la frustración, la decepción, el miedo y la culpa, por ejemplo, en algunos casos, suelen ser dirigidas contra nosotros mismos, contra otras personas o contra Dios.

Todo está bien y, de repente, se desmorona. Dios entiende cómo nos afectan estas pérdidas. No las minimiza. Y promete que estará a nuestro lado. Las personas pueden alejarse o ser alejadas de nosotros, pero Dios nunca lo hará.

Dios nos ve. Él la ve. Jesús camina a su lado, aunque usted no se dé cuenta. Él no la abandona. Nada puede separarla del amor de Dios. Lea Romanos 8:38 y 39 muy lentamente, y diga su nombre varias veces mientras lo lea. Es posible que recuerde algunas situaciones muy complicadas a medida que lea esos versículos. Léalos tantas veces como sea necesario, hasta que interiorice que nada puede alejarla del amor de Dios. Las pérdidas y las separaciones continuarán ocurriendo hasta que el mal sea eliminado del mundo, cuando Jesús regrese, renueve la tierra y destruya el mal, y a Satanás y sus ángeles (1 Tes. 4:16, 17; Isa. 65:17; Apoc. 20-22). Pero a lo largo de la vida, el Señor seguirá estando a su lado y no la abandonará. Y eso es suficiente porque él es Dios. Poderoso. Misericordioso. Perdonador. Reconciliador. Justo. Restaurador.

## ***Nada puede separarla del amor de Dios.***

“

*Las circunstancias pueden separar a los amigos; las aguas tranquilas del dilatado mar pueden agitarse entre nosotros y ellos. Pero ninguna circunstancia ni distancia alguna puede separarnos del Salvador. Doquiera estemos, él está siempre a nuestra diestra, para sostenernos y alentarnos. Más grande que el amor de una madre por su hijo es el amor de Cristo por sus rescatados. Es nuestro privilegio descansar en su amor y decir: “En él confiaré; pues dió su vida por mí”. El amor humano puede cambiar; el de Cristo no conoce mudanza. Cuando clamamos a él por ayuda su mano se extiende para salvarnos”*

El ministerio de curación, p. 48.



Hay una historia impactante en la Biblia sobre separación y reconciliación. Se encuentra en **Génesis 32:22-32**. Lea el texto bíblico y piense en lo que su vida tiene en común con la historia de separación y reconciliación de estos dos hermanos. Recuerde: así como Dios estuvo con ellos, así está con usted. Porque “Jesucristo es el mismo ayer, y hoy y por los siglos” (Heb. 13:8). Anote sus conclusiones en estas líneas.

---

---

---

---

---

---

## 2. Experimente

Comience este momento con una oración. Permita que los versículos de **Romanos 8:38 y 39** sean más fuertes en su mente que los pensamientos y las creencias negativas.

“Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro”

*Romanos 8:38 y 39.*

**Decida creer que Dios la ama. Escriba en estas líneas las acciones de Dios que demuestran que la ama.**

---

---

---

---



Las decepciones ocurren. Las frustraciones ocurren. Las separaciones ocurren. Las restauraciones ocurren. Las reconciliaciones ocurren. Los nuevos comienzos ocurren. No todo está perdido. Las cosas buenas pasan. Las cosas malas también. Pero hay que mantener una firme convicción de que Dios está siempre con usted y camina a su lado, aunque sus sentimientos, a veces, no correspondan a esta convicción.

Lea su promesa en **Isaías 41:10**:

“*No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia*”  
Isa 41:10.

Ahora piense en sus desafíos, en sus miedos, en las situaciones que la enfurecen o frustran y que la están paralizando, congelando sus sueños, impidiendo sus logros. ¡Esta promesa es un estímulo para que siga adelante con fe y valor!

**Escriba en estas líneas lo que hará a partir de ahora para salir de este estado de parálisis y avanzar con fe, con Dios a su lado.**

---

---

---

---

---

---

Cierre este precioso momento con una oración. No una oración mecánica. Hable con Dios sobre las decisiones que ha tomado. También converse sobre lo que no pudo decidir. Sea específica. Él sabe todas las cosas y la conoce mejor de lo que usted se conoce a usted misma. El punto es que necesita saber qué quiere cambiar, qué quiere conservar y qué necesita dejar. Él seguirá estando a su lado, animándola, fortaleciéndola, reprendiéndola cuando sea necesario. ¡Decida! ¡Avance!



### 3. Estudie

Lea **Romanos 8:31-39**.

a. *"Si Dios es por nosotros, ¿quién contra nosotros?"* (versículo 31). Explique cómo esa pregunta de Pablo contribuye a su desarrollo personal.

---

---

---

---

b. *"El que no escatimó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará también con él todas las cosas?"* (versículo 32). Esta pregunta reafirma que usted es "amada por Dios" y que él proveerá para sus necesidades. Piense en los diferentes aspectos de la vida: espiritual, emocional, su salud, familia, trabajo, estudios, sueños, relaciones, etcétera. Describa lo que necesita.

---

---

---

---

c. *"¿Quién acusará a los escogidos de Dios? Dios es el que justifica"* (versículo 33). El arrepentimiento genuino, el cambio de vida y el perdón de los pecados generan "nuevas personas", con otras perspectivas, otros valores, otras prioridades. Los juicios por comportamientos y acciones pasadas se borran de los registros celestiales cuando uno se arrepiente, le pide perdón a Dios y es justificado por él. Dios es el que justifica, el que la hace justa, a pesar de sus faltas. ¿Qué acusaciones tiene que dejar atrás a fin de aceptar el perdón y la justificación de su Salvador?

---

---

---

---



d. “¿Quién es el que condenará? Cristo es el que murió; más aun, el que también resucitó, el que además está a la diestra de Dios, el que también intercede por nosotros” (versículo 34).

¿Cuál de las acciones de Cristo a nuestro favor (morir, resucitar, interceder) llama su atención? ¿Por qué?

---

---

---

---

e. “¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Tribulación, o angustia, o persecución, o hambre, o desnudez, o peligro, o espada?” (versículo 35). ¿Ha puesto barreras al amor de Dios? ¿Se ha dejado amar por Dios? En este momento, ¿hay algo que le impida invitar a Dios a recorrer el camino de la vida con usted?

---

---

---

---

f. “¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Tribulación, o angustia, o persecución, o hambre, o desnudez, o peligro, o espada?” (versículo 35). ¿Ha puesto barreras al amor de Dios? ¿Se ha dejado amar por Dios? En este momento, ¿hay algo que le impida invitar a Dios a recorrer el camino de la vida con usted?

***Vengo a ti Jesús, quiero renovar mi ser  
con el gran amor, que encontré en ti.***

***Yo sé que todo el mal,  
manchas que en mí están  
se terminarán por tu gracia y amor.***

***Ven Jesús, tómate en tus brazos  
quiero estar siempre junto a ti.  
Y así volar tan alto como un ave  
pues quiero recibir tu Espíritu en mí,  
por tu gracia y amor.***

***Con mis ojos hoy, quiero contemplar tu faz,  
conocer tu amor, y crecer en ti.  
Renueva mi pensar, enséñame de tu verdad  
cada día más, por tu gracia y amor.  
Ven Jesús, llévame en tus brazos quiero estar,  
siempre junto a ti.***



g. Pensando en **Romanos 8:39**, que *“nada podrá separarnos del amor de Dios”*, escriba una oración pidiendo fuerza a Cristo para abandonar todo lo que la ha separado del Señor. Siéntase cómoda para compartir su oración con su pareja o con el grupo.

---

---

---

---

## 4. Viva

En las siguientes páginas, encontrarás lecturas sugeridas de las Escrituras para pasar tiempo a solas con Dios durante cinco días. El tema de cada lectura se centra en el amor de Dios, expresado en las cartas de Pablo. Lea los pasajes cuidadosamente y utilícelos como fuente de aliento para seguir adelante con las decisiones que ha tomado.



### DÍA 1

Lea el texto bíblico que se encuentra en **Romanos 5:5**. Medite en la cita de Elena de White y complete las siguientes actividades.

“El Espíritu es el que hace eficaz lo que ha sido realizado por el Redentor del mundo. Por el Espíritu es purificado el corazón. Por el Espíritu llega a ser el creyente partícipe de la naturaleza divina. Cristo ha dado su Espíritu como poder divino para vencer todas las tendencias hacia el mal, hereditarias y cultivadas, y para grabar su propio carácter en su iglesia”

El Deseado de todas las gentes, p. 625.

a. ¿Qué mensaje Dios ha implantado en su corazón al leer estos textos?

---

---

---

---



**b.** A veces, esperamos que el amor de Dios se manifieste de una manera grandiosa, pero no siempre es así. ¿De qué maneras experimenta el amor de Dios, aunque sea de una manera sencilla?

---

---

---

---

**c.** Termine ese momento con una oración de agradecimiento. Piense de qué maneras puede compartir el amor de Dios con los demás y escríbalas a continuación.

---

---

---

---

## **DÍA 2**

Lea el texto bíblico que se encuentra en **Romanos 5:6-8** y complete las actividades.

**a.** Cuando su fe es débil, cuando surgen dudas, cuando parece que ya no cree, Dios aún la ama. Estos versículos de la Biblia destacan la muerte y resurrección de Cristo por personas con una fe frágil. ¿Qué opina sobre eso?

---

---

---

---

Desde la caída de Adán y Eva, el pecado ha sido la condición de toda la humanidad, independientemente de si sentimos que somos pecadores o no. La percepción de que somos mejores porque somos cristianos y asistimos a la iglesia, o la justificación de que hay personas peores que nosotros, siempre nos impedirá experimentar un verdadero arrepentimiento, recibir el perdón de Dios y ser completamente renovados.



b. ¿Está consciente de que es una pecadora, de que necesita el arrepentimiento y, sobre todo, el perdón de Dios todos los días?

---

---

---

---

c. Termine el estudio de hoy con una oración de confesión y experimente el amor de Dios a través del perdón.

---

---

---

---

### **DÍA 3**

Lea el texto bíblico que se encuentra en **Efesios 2:8, 9** y responda la siguiente pregunta:

a. ¿Cómo explica lo que es la salvación por obras y la salvación por gracia?

---

---

---

Ahora reflexione sobre la cita de *Elena de White* y complete las demás actividades.



*“Es esencial tener fe en Jesús y creer que habéis sido salvados por él, pero hay peligro de tomar la posición que muchos toman al decir: ‘Estoy salvado’. Muchos han dicho: ‘Ud. tiene que hacer buenas obras, y vivirá’. Sin embargo, fuera de Cristo, nadie puede hacer buenas obras. Muchos dicen hoy: ‘Cree, solamente cree, y vivirás’. La fe y las obras van juntas. El creer y el hacer se entremezclan. El Señor no requiere menos del alma, ahora, que lo que requirió de Adán en el paraíso, antes de la caída: perfecta obediencia, justicia impecable. Lo que Dios requiere, bajo el pacto de la gracia, es tan amplio como lo que requirió en el paraíso: armonía con su ley, que es santa, y justa, y buena. El evangelio no debilita las demandas de la ley. Exalta la ley y la hace honorable. En el Nuevo Testamento no se requiere menos que lo que se requería en el Antiguo Testamento. Nadie preste oídos al engaño tan agradable al corazón humano de que Dios aceptará la sinceridad, no importa cuál sea la fe, no importa cuán imperfecta sea la vida. Dios requiere de sus hijos perfecta obediencia”*

*Mensajes selectos, t. 1, p. 438.*



b. ¿Qué parte del texto anterior le llamó más la atención? ¿Por qué?

---

---

---

---

c. El amor se demuestra en la fe y en las obras. Practique una acción de amor por los demás y anote lo que hizo en las siguientes líneas.

---

---

---

---

---

---



## DÍA 4

Lea el texto bíblico que se encuentra en **Gálatas 2:20**. Reflexione sobre la cita de Elena de White y complete las actividades propuestas.

“La vida del cristiano es una extraña mezcla de dolores y placeres, frustraciones y esperanzas, temores y confianza. Se siente sumamente insatisfecho consigo mismo, puesto que su propio corazón se agita tremendamente, impulsado por pasiones avasalladoras, que ceden entre el remordimiento, el pesar y el arrepentimiento, que a su vez dan lugar a un sentimiento de paz e íntimo regocijo, porque sabe, cuando su fe se aferra de las promesas reveladas en la Palabra de Dios, que cuenta con el amor perdonador y la paciencia infinita del Salvador, a quien trata de introducir en su vida y de incorporar a su carácter. Son estas revelaciones, estos descubrimientos de la bondad de Dios los que le dan humildad al alma y la inducen a clamar con gratitud: “ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí” Gálatas 2:20.

Cada día con Dios, p. 60.



a. Mencione una situación en la que la bondad de Dios haya cambiado la forma en la que ve la vida o responde a situaciones provocadoras.

---

---

---

---

b. ¿Cómo percibe su fe en Jesús? ¿Débil? ¿En desarrollo? ¿Fuerte? ¿Por qué?

---

---

---

---

c. Escriba tres acciones que la ayudarán a mantener su fe más fuerte de aquí en adelante.

1. 

---

---
2. 

---

---
3. 

---

---

## **DÍA 5**

Lea el texto bíblico que se encuentra en **Efesios 5:1, 2** y responda la siguiente pregunta:

a. ¿De qué maneras puede imitar a Dios en su vida diaria?

---

---

---

---



Para concluir este camino, reflexione sobre la cita de *Elena White* y complete las actividades.

“*La vanagloria, la ambición egoísta, es la roca sobre la cual muchas almas han sido destruidas y muchas iglesias inutilizadas. Los que menos se dedican a la devoción, que tienen menos conexión con Dios, son los que buscan más ansiosamente el puesto más elevado. No están en absoluto conscientes de sus debilidades y deficiencias de carácter. [...] Pueden haber aprendido las doctrinas de Cristo, pero no han aprendido a Cristo. El alma que constantemente contempla a Jesús verá su amor abnegado y su profunda humildad e imitará su ejemplo. El orgullo, la ambición, el engaño, el odio y el egoísmo deben ser limpiados del corazón. Muchas personas, estos rasgos pecaminosos han sido parcialmente vencidos, pero no completamente desarraigados del corazón. [...] Bajo circunstancias favorables, brotan de nuevo y maduran en rebelión contra Dios. Aquí hay un gran peligro. Pasar por alto cualquier pecado es acariciar a un enemigo que sólo espera un momento de descuido para ocasionar la ruina*”

Testimonios para la Iglesia, t. 5, p. 163.

**b.** ¿Qué parte de este texto del espíritu de profecía ha encendido una advertencia en su vida? ¿Por qué?

---

---

---

---

**c.** ¿Qué puede hacer de aquí en adelante para rendirse a Cristo y seguir su ejemplo?

---

---

---

---

---

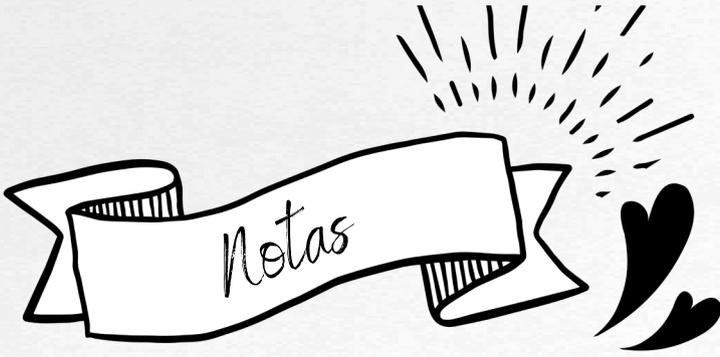
---

---

---

“*Jehová te bendiga, y te guarde; Jehová haga resplandecer su rostro sobre ti, y tenga de ti misericordia; Jehová alce sobre ti su rostro, y ponga en ti paz*”

Números 6:24-26.



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Importante:*

---

---

---

---

---

*Notas:*

---

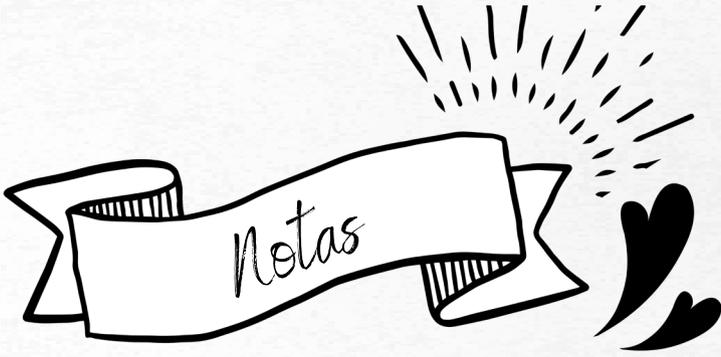
---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Importante:*

---

---

---

---

---

*Notas:*

---

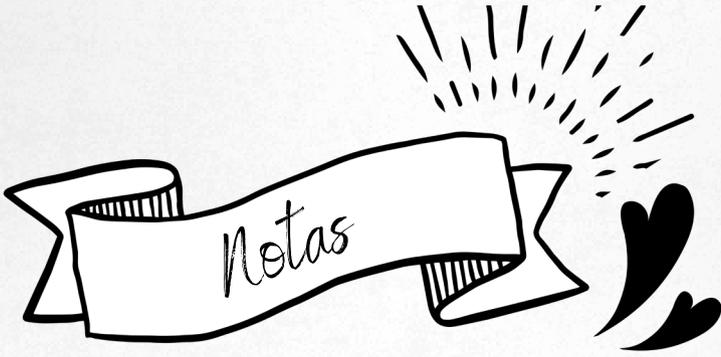
---

---

---

---





---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Importante:*

---

---

---

---

---

*Notas:*

---

---

---

---

---

