

ESTUDIO BÍBLICO PARA MUJERES

LAS EMOCIONES

DESDE LA PERSPECTIVA DE DIOS





Contenido: Fuimos creadas por Dios como seres emocionales, lo que significa que ninguna emoción es inherentemente buena o mala. Al contrario, Él las utiliza todas como puentes para atraernos hacia Él. Por eso, el enfoque correcto no es cómo combatir las emociones negativas, sino descubrir cómo cada una nos conduce al Creador. Este estudio nace con el propósito de revelarnos la perspectiva de Dios sobre lo que sentimos y enseñarnos a redirigir cada emoción hacia Él, guiados por el Espíritu Santo.



Propósito: Ofrecer herramientas prácticas que, bajo la guía del Espíritu Santo, impulsen el crecimiento espiritual de las mujeres, enseñándoles a abrazar sus emociones desde la perspectiva de Dios y a canalizarlas para fortalecer su fe y su vida diaria.



Indicaciones de uso:

- ☞ Ora antes de iniciar cada estudio, pues solamente con la ayuda del Espíritu Santo, podrás comprender lo que Dios quiere mostrarte.
- ☞ Aunque este estudio está diseñado principalmente para el crecimiento individual, su formato es sumamente flexible y puede adaptarse con facilidad para grupos de discipulado o como material de enseñanza
- ☞ Al concluir este recorrido, descubrirás que tu corazón y emociones son valiosas para Dios. El Espíritu Santo te capacitará para examinar tu interior con gracia, ayudándote a identificar y rendir cada una de tus emociones ante Él.

Copyright © 2023 por World Reach, Inc.

Escritoras:

Angelina de Estrada de World Reach, Inc.

Nancy Mckeeth de CORD Ministries, Int.

Krizzia Sinaí Benítez Vega, Licenciada en Biblia y Teología.

Índice

Introducción a las emociones	03
El miedo	07
El rechazo	11
El asco	14
El abstinencia	17
La tristeza	20
La angustia	24
La Felicidad	28
La aceptación	31
El enojo	35
La frustración	39

ESTUDIO No.1

Tema: Introducción a las emociones

CONTENIDO

Actividad inicial: Recuerda la última vez que te sentiste enojada o desanimada por alguna circunstancia difícil. Trata de revivir los detalles:

¿Qué sentías en tu cuerpo mientras esa emoción estaba activa en ti?

¿Qué tuviste ganas de hacer mientras esa emoción se apoderaba de tu cuerpo y de tus pensamientos?

Inicio del estudio:

¿Qué son las emociones? El diccionario define la emoción como: “una **alteración del ánimo intensa y pasajera**, agradable o penosa, que va acompañada generalmente de una reacción corporal. Es una respuesta automática del organismo, que incluye componentes fisiológicos, cognitivos y motivacionales, actuando como un mensaje sobre cómo nos afecta una situación.”¹

Muchas veces nos sentimos extrañas ante ciertas emociones, sobre todo cuando se manifiestan en nuestro cuerpo y nos impulsan a hacer cosas que jamás habríamos imaginado. Estas reacciones se vuelven tan comunes que rara vez nos detenemos a pensar: ¿por qué nos sentimos así? Por esta razón escribimos estas lecciones, con el propósito de ayudarnos a ver nuestras emociones a través de los ojos de Dios y aprender a examinarlas para acercarnos más a Él.



Mientras pinta el regalo, piense que las emociones son un regalo de Dios. La Biblia tiene mucho que enseñarnos sobre las emociones. J. Alasdair Groves y Winston T. Smith, en el libro *Desenredando las emociones*, dicen lo siguiente: “Es verdad que la Escritura nos advierte sobre los peligros de las emociones, de cómo ellas a veces reflejan nuestro desordenado mundo interior y nos provocan decisiones apresuradas, imprudentes y destructivas. Pero también nos enseña que son parte indispensable de ser humanos y juegan un papel esencial en nuestra relación con Dios y con otros”. Jesús experimentó distintas emociones en su peregrinaje en la tierra. A continuación, se presentan algunos ejemplos en los que Jesús experimentó una emoción. Escribe en el espacio en blanco cuál fue:

Lee Juan 11:32-35 _____

Lee Mateo 26:37-38 _____

Lee Marcos 3:4-5 _____

Lee Mateo 9:36 _____

Lee Lucas 10:21 _____

¿Cuántas de estas emociones has experimentado? _____

¹ https://www.gaceta.unam.mx/wp-content/uploads/2023/01/DICCIONARIO-DE-LAS-EMOCIONES_TOMO-I.pdf

Dios nos creó para responder de forma natural tanto a las alegrías como a las dificultades de la vida; eso significa que reaccionamos desde nuestra propia capacidad humana. Por ejemplo, cuando alguien o algo que amamos sufre, es completamente normal sentir tristeza o aflicción. Dios no espera que ocultemos esas emociones, ya que forman parte de la naturaleza que Él nos dio. Sin embargo, lo que sí espera es que esos sentimientos se conviertan en un puente que nos guíe hacia Él.

Pensemos un poco en el rol de las emociones. Cuando llega una circunstancia difícil a nuestra vida, es natural que los sentimientos salgan a la luz. Al hacerse visibles, nos ayudan a identificar que algo ocurre en nuestro interior; funcionan como un indicador de que algo anda mal o bien en nosotros. Por ejemplo, leamos en Juan 2:14-17 (NTV), la reacción de Jesús:

“Vio que en la zona del templo había unos comerciantes que vendían ganado, ovejas y palomas para los sacrificios; vio a otros que estaban en sus mesas cambiando dinero extranjero. Jesús se hizo un látigo con unas cuerdas y expulsó a todos del templo. Echó las ovejas y el ganado, arrojó por el suelo las monedas de los cambistas y les volteó las mesas. Luego se dirigió a los que vendían palomas y les dijo: «Saquen todas esas cosas de aquí. ¡Dejen de convertir la casa de mi Padre en un mercado!». Entonces sus discípulos recordaron la profecía de las Escrituras que dice: «El celo por la casa de Dios me consumirá»”

¿Qué estaba pasando en el templo? _____
 ¿Qué emoción se mostró en Jesús? _____
 ¿Cuál fue su reacción ante esa emoción? _____
 En este caso en particular, usted considera ¿qué su emoción era válida? _____

Si respondió que sí en su última respuesta, estamos en sintonía. Su enojo era totalmente válido porque habían convertido el templo de Dios en un mercado. Jesús sintió una profunda indignación por lo que observaba en ese momento. Aunque parezca contradictorio, este pasaje nos enseña que las emociones que solemos catalogar como "malas" no siempre lo son. En este caso, la molestia de Jesús nació de un sentido de justicia, piedad y santidad ante un hecho que desagradaba a Dios.

En otras palabras, es importante identificar cuando el sentimiento que estamos experimentando es por algo justo, piadoso y santo delante de los ojos de Dios. ¿Por qué hacemos este énfasis?, porque en nuestra mente podemos pensar que nuestras emociones son válidas, y que tenemos derecho a responder como queremos ante ellas, sin embargo, el parámetro de quien determina si realmente es una emoción que surge por algo piadoso es Dios mismo. Por ejemplo: cuando nos enojamos porque alguien blasfema contra Dios, ese es un enojo piadoso y válido, ese enojo **no nos** conduce al pecado. No obstante, cuando el enojo surge por motivaciones ajenas a la santidad de Dios, el riesgo de pecar es alto. Sentirse herido y molesto por una ofensa recibida es una reacción legítima; el diseño de Dios no nos pide ocultar la molestia. El peligro real radica en permitir que la emoción tome el control y nos impulse a la venganza. Ante esto, las emociones deben funcionar como una señal de alerta para detenernos, examinar el corazón y acudir a Dios. Al entregarle lo que sentimos, Él nos capacita para guiar el enojo con sabiduría, trayendo sanidad a nuestra vida y bendición a nuestro entorno, incluso a quienes nos dañaron.

Entonces, ¿Son malas las emociones? _____
 ¿Hacia dónde deben guiarnos las emociones? _____
 ¿Cuándo las emociones pueden ser piadosas? _____
 ¿Cuándo las emociones no son piadosas? _____

Debemos aprender a ver las emociones como señales de alerta que nos invitan a detenernos; así podremos examinar el corazón, comprenderlas desde adentro y, finalmente, rendirlas ante Dios. Por ejemplo, Gloria está atravesando una circunstancia difícil y ha comenzado a sentir miedo. En medio de la situación, decide hacer una pausa para identificar lo que experimenta su cuerpo: nota que su

corazón palpita más rápido de lo normal y que la adrenalina se eleva. Su primer impulso suele ser calmar el temor y solucionar el problema en sus propias fuerzas, una reacción completamente normal. No obstante, el deseo de Dios es que nosotras aprendamos algo clave: cuando aparezcan esas reacciones físicas y el ansia de control, no debemos luchar bajo nuestras propias fuerzas. En ese instante, la invitación es a correr a Dios en oración, entregarle nuestra carga emocional y pedirle que escudriñe lo que verdaderamente hay en nuestro corazón.

ACTIVIDAD FINAL

Lee 2 Reyes 20:1-11, y contesta las siguientes preguntas:

¿Qué dificultad estaba atravesando Ezequías?

¿Qué emoción está experimentando Ezequías?

¿Cuál fue la reacción inmediata de Ezequías ante la noticia del mensajero en el verso 2?

¿Cómo vio Dios la reacción de Ezequías?

¿Cómo respondió Dios ante la oración de Ezequías?

¿Cómo ves a Dios ante la emoción que experimentó Ezequías?

¿Qué te enseña esta historia?

Dios siempre inclina su oído para escucharnos; Él no espera que escondamos lo que sentimos. Al contrario, desea que nuestras emociones salgan a la luz y las veamos como una señal para acudir a Él en oración. Es la oportunidad perfecta para compartirle nuestros miedos y aquello que nos impide verlo en medio de la prueba. La oración es el puente que nos conecta con Dios cuando nos inundan esos sentimientos intensos que no podemos, ni debemos, controlar con nuestras propias fuerzas. Él quiere usar cada emoción para dirigir nuestra mirada hacia su Gracia, tal como lo hizo con Ezequías. No es un camino fácil, pero es posible bajo la guía del Espíritu Santo.

Te invito a orar en este momento y pedirle a Dios que, de ahora en adelante, te ayude a entregarle cada emoción en el momento exacto en que surja.

Bibliografía

Desenredando las emociones por J. Alasdair Groves, y Winston T. Smith

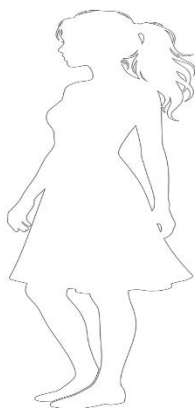
ESTUDIO No.2

Tema: El Miedo

CONTENIDO

Actividad inicial: Conteste las siguientes preguntas.

- 1- Recuerda la última vez que experimentaste mucho miedo. Una vez que lo haz recordado identifica en la silueta, qué partes de tu cuerpo lo percibió, dibujando un círculo en cada parte. Por ejemplo: sentiste un nudo en la garganta y no podías hablar, entonces haz el círculo en la garganta de la silueta.
- 2- ¿Qué áreas de tu vida, sientes que te generan más temor? Alrededor de la silueta dibuja una nube y adentro de la nube, escribe esa área. Por ejemplo: me genera temor el futuro de mis hijos, entonces escribe en la nube "futuro de mis hijos".



Inicio del estudio:

Partiremos por el significado de la palabra **"miedo"**, el diccionario la define como: "Una emoción natural que se caracteriza por experimentar una sensación desagradable e intensa ante la percepción de un peligro real o imaginario. Es una de las pocas emociones básicas que compartimos con muchos animales. La consecuencia suele ser huir ante el peligro, intentar evitarlo o combatir aquello que lo causa."² La Psicología define la función del miedo, como una emoción primaria que nos prepara para la supervivencia, para dar una respuesta rápida y eficaz ante una amenaza. En otras palabras, es vista como un mecanismo de defensa, que se activa como alarma psicológica que identifica amenazas físicas o emocionales del ser humano.³ Hagamos un ejercicio: traiga a la mente un recuerdo muy específico en el que haya sentido temor por algo a su alrededor. Por ejemplo, un robo que sufrió o un ruido fuerte en mitad de la noche que le hizo pensar que alguien entraba a su casa. Luego, escriba cómo reaccionó ante ese evento.

¿Qué dice la Biblia sobre el miedo?

Isaías 41:10 dice: "No tengas miedo, porque yo estoy contigo; no te desalientes, porque yo soy tu Dios. Te daré fuerzas y te ayudaré; te sostendré con mi mano derecha victoriosa" (NTV). Este pasaje nos recuerda una gran verdad: Dios reconoce el sentimiento del profeta al decirle: "no tengas miedo",

² https://unamglobal.unam.mx/global_revista/el-miedo-una-alarma-mental-para-proteger-la-integridad/

³ Ibid.,

porque nos formó con emociones, incluyendo el miedo. Para Dios, el miedo es una emoción normal ante las amenazas de la vida. El miedo no es el problema; el problema es cuando nos paraliza. Por eso la promesa es clara: *"No tengas miedo, porque yo estoy contigo"*. Dios no nos juzga por sentir

miedo o temor, sino que nos invita a mirar su grandeza por encima de las circunstancias. El miedo es inevitable, pero debe ser el recordatorio diario de que necesitamos reenfocarnos en la presencia de Dios. Por ejemplo, Leamos 1 Samuel 21:12-13, que dice: "David oyó esos comentarios y tuvo mucho miedo de lo que el rey Aquis de Gat pudiera hacer con él. Así que se hizo pasar por loco, arañando las puertas y dejando que la saliva escurriera por su barba." (NTV)

¿Qué oyó David? _____

¿A qué tuvo miedo (lee el verso 10)? _____

¿Cuál fue la reacción de David ante el miedo que sintió? _____

Todas hemos pasado por momentos de miedo, y probablemente seguiremos pasándolos, y cada una reaccionará ante esa emoción de diferentes maneras. Incluso David, a quien Dios describió como un hombre conforme a su propio corazón, sintió miedo y actuó impulsado por el miedo. En conclusión, la Biblia nos muestra que el miedo es una emoción humana normal, diseñada para alertarnos ante una amenaza. Sin embargo, la clave está en lo que nos dice Isaías 41:10, el objetivo es pasar del miedo a la confianza porque Dios está con nosotros. Ese es el proceso que aprenderemos a lo largo de estas primeras lecciones: cómo interactuar con el miedo y cómo encaminarlo hacia Dios.

¿Cómo Interactuar con el miedo?⁴

Muchas veces sentimos miedo, pero no lo identificamos de inmediato. En su lugar, solemos usar palabras como: Intranquila, preocupada, nerviosa, ansiosa, tensa, asustada, espantada, atemorizada, en pánico, etc. Cada una de estas palabras expresan, con distintas intensidades, la experiencia básica del miedo. El miedo nos impulsa a buscar **seguridad, control, y respuestas**. Estas tres cosas son buenas; el problema surge cuando intentamos encontrarlas en nosotras mismas y no en Dios.⁵ Piense en una situación en la que haya sentido miedo y reflexione en lo siguiente:

¿Cómo intentaste resolver el problema que te generaba miedo?

¿De qué manera buscaste controlar lo que estaba pasando?

¿Qué hiciste para sentirte más segura otra vez?

Para aprender a interactuar o escuchar el miedo, permitiendo que nos alerte de lo que sucede y nos impulse a buscar a Dios, podemos seguir estos pasos:

1. **Identificando el miedo**

El primer paso consiste en aprender a identificar cuándo una circunstancia, evento o persona nos está causando miedo. Muchas veces, la propia emoción nos ciega y nos empuja directamente al último paso: buscar una respuesta inmediata para huir de lo que experimentamos. Por eso, el reto está en detenernos e identificar físicamente lo que sentimos. Para lograrlo, solo necesitas hacer una pausa, escuchar tu cuerpo y observar si experimentas alguna de las siguientes señales:

- Falta de aire
- Aumento del ritmo cardíaco
- Manos sudorosas
- Músculos tensos
- Pensamientos acelerados

Es importante considerar que el miedo derivado de situaciones prolongadas o complejas de resolver puede tener un impacto directo en la salud. Vivir con ese miedo de forma constante hace que el cuerpo se canse y empiece a enfermarse; por eso aparecen los dolores de cabeza, problemas digestivos y esa sensación de no tener energía.

Otra forma de identificar que tenemos miedo es observando cómo nos comportamos con las personas

⁴ J. Alasdair Groves y Winston T. Smith, en el libro *Desenredando las emociones*.

⁵ J. Alasdair Groves y Winston T. Smith, en el libro *Desenredando las emociones*.

cercanas. Muchas veces, el miedo nos impulsa a adoptar una actitud de advertencia hacia quienes nos rodean, con el único fin de protegerlos de aquello que nosotros mismos tememos.

También podemos identificar el miedo, cuando nos hacemos preguntas constantes como: «¿Y si no me alcanza el dinero para cubrir esa necesidad?» o «¿Y si a nadie le gusta lo que estoy haciendo?». Por lo general, son cuestionamientos cargados de incertidumbre que nacen del temor a que ocurra lo contrario de lo que esperamos.

En conclusión, es necesario que **aprendas** a identificar el miedo en **tu** cuerpo y en **tu** actitud. Para ello, **necesitas** hacer una pausa y observar lo que **sientes** o **estás** haciendo **en** ese momento. Te animo a orar y a pedirle a Dios que, la próxima vez que sientas miedo, te ayude a hacer una pausa para identificar los elementos que **hemos aprendido**.

2. Examinando el miedo

A diferencia del paso anterior, examinar el miedo requiere ir más profundo e identificar sus razones. Para ello, analizaremos dos elementos: aquello que nos preocupa y lo que hacemos o dejamos de hacer frente a la situación. Contestar las siguientes preguntas nos ayudará a descubrir el origen de ese miedo.

- *Cuando sientes miedo, ¿qué percibes a tu alrededor?* Puede ser en las personas, en tu casa, en la calle o en lo que sucede a tu alrededor. Por ejemplo: Siento que la gente me mira.
- *¿Qué haces tú cuando sientes miedo?* Por ejemplo: ¿buscas pastillas para calmarte, te encierras a ver televisión o el celular, o te pones de mal humor y pasas irritable?
- *Tómame un momento para reflexionar: ¿Por qué te asusta o te preocupa tanto que ocurra eso a lo que le temes?* Si eso que tanto temes llegara a pasar, ¿qué sucedería realmente?

Recomendación: Guarda estas preguntas en un cuaderno personal. Recurre a ellas cuando estés pasando por una situación difícil donde sientas que el miedo empieza a ganar terreno.

3. Evaluando el miedo

El miedo, en ocasiones, puede tener raíces en preocupaciones totalmente válidas. Un claro ejemplo de esto lo vemos en Mateo 26:36-39, cuando Jesús experimentó una profunda angustia antes de ser entregado. Sin embargo, también existen miedos que nos alejan de Dios. Por lo tanto, la primera pregunta que debemos hacernos para evaluar nuestro temor es: **¿Mi reacción ante ese miedo es piadoso o pecaminoso?** El miedo es piadoso cuando es por algo válido delante de Dios. El mejor ejemplo es Jesús, quien sintió una profunda aflicción en el Getsemaní ante el peso de la cruz, pero respondió en total sumisión al Padre. Por el contrario, el miedo se vuelve pecaminoso cuando debilita nuestra fe, nos arrastra a la desobediencia o cuando el temor a las personas y a las circunstancias llega a ser mayor que nuestro temor a Dios.

La segunda pregunta que debemos hacernos es: **¿Qué probabilidades reales hay de que ocurra eso que tanto temes?** El miedo es un experto exagerador y un mentiroso que siempre nos hace pensar lo peor. Por eso aprender a evaluar las amenazas es algo importante. Si al examinarlas descubrimos que el miedo ha distorsionado la realidad, experimentaremos un alivio inmediato y su fuerza disminuirá.

Recuerda que el objetivo de cuestionar tus miedos es quitarles el control y rendirlos ante el corazón de tu fe. Ante esto, te invito a reflexionar en la siguiente pregunta: **¿Cómo ve Dios lo que estás viviendo hoy?** Nuevamente te animo a tener presentes estas preguntas en tu cuaderno personal, para que las puedas responder en medio de tus momentos de temor. Muchas veces nos asustamos por cosas que ni siquiera se van a cumplir, y estas preguntas te ayudarán a reflexionar si es probable o no que sucedan.

4. Actuar en respuesta al miedo

Ante el miedo, nuestra mejor respuesta siempre será acudir a las Escrituras y a la oración (te invito a leer el Salmo 27:1-3 y Mateo 11:28-30). Al hacerlo, recordamos que podemos confiar plenamente en el cuidado de Dios y en su control sobre lo que nos atemoriza. Por otro lado, cuando la ansiedad se vuelve física, es vital ayudar a nuestro cuerpo: respirar profundo durante un par de minutos o

hacer un poco de ejercicio son herramientas excelentes para calmar un corazón acelerado. Finalmente, está el descanso. Al elegir detenerte y descansar en lugar de lanzarte desesperadamente a la acción, estás demostrando una fe activa, poniendo la batalla y su resultado en las manos de Dios.

ACTIVIDAD FINAL

Lee 1 Reyes 19:1-8, y seguidamente conteste las siguientes preguntas:

¿Qué relata el pasaje sobre Elías y Jezabel?

¿Por qué tuvo miedo Elías?

¿Cuál fue la reacción de Elías ante el miedo?

¿Cuál fue el agotamiento físico y mental de Elías?

¿Qué aprendes de la reacción de Elías?

¿Cómo puedes ver a Dios a través de este relato?

Frente a tu próximo temor, ya sea provocado por alguien o por algo, ¿qué te está llamando Dios a hacer para responder con fe en lugar de miedo.

ESTUDIO No.3

Tema: El rechazo



CONTENIDO

Actividad inicial: A veces, el miedo al rechazo se disfraza de pensamientos cotidianos. Lee con atención las siguientes situaciones cotidianas y escribe qué es lo que realmente temes que suceda. Te damos el primer ejemplo, para que te ayude a comprender lo que debes hacer en las siguientes situaciones cotidianas que te proponemos.

Situación Cotidiana	Lo qué piensas o haces (reacción)	Miedo que detectas
Mandas un mensaje de texto importante a un amigo o amiga y tarda 6 horas en responder.	Revisas el teléfono cada 5 minutos y te da ansiedad.	Tengo miedo de haber dicho algo malo y que ya no quiera ser mi amigo.
Te piden dar tu opinión en una reunión de trabajo o estudio.		
Quieres proponer un plan a alguien que te gusta, pero decides no hacerlo.		



Inicio del estudio:

En psicología se define el rechazo como la acción y la sensación de ser excluido, negado o no aceptado por otra persona o grupo. Es una experiencia emocional muy intensa, ya que activa las mismas redes cerebrales que el dolor físico y amenaza nuestra necesidad innata de pertenencia⁶. Todas nos hemos sentido rechazadas en algún momento, ya sea por alguien cercano o por un extraño. Como es una experiencia dolorosa a nivel físico y emocional, nuestro instinto es protegernos para no volver a sufrirla. Es por esto que muchas personas, con el fin de evitar ese dolor, caen en la trampa de complacer a los demás o adaptarse a situaciones que van en contra de lo que realmente quieren. **¿Has vivido alguna experiencia de rechazo recientemente? Si es así, ¿cómo reaccionaste ante ella?** _____

Robert Plutchik, ha clasificado las siguientes emociones como primarias: Sorpresa, miedo, ira, asco, felicidad, y tristeza. El rechazo, no se clasifica como una emoción primaria, sino como una reacción a la emoción primaria del miedo. Por ejemplo: Imagínate que le propones un plan que te emociona mucho a una persona cercana y te responde directamente "no tengo tiempo". **¿Qué pasaría por tu mente en ese momento?** _____

¿Pensarías que esa persona está muy ocupada o sentirías que no quiere pasar tiempo contigo? _____

Cuando personalizas la situación y asumes que el problema eres tú (o que no le interesas a la otra persona), aparece el dolor del rechazo. Como respuesta, decides aislarte y no volver a compartir tus proyectos para no sufrir de nuevo. El fondo del asunto no es el rechazo, sino el miedo. Es el miedo profundo a no encajar, a que tu esfuerzo no sea valorado y a sentir que tus ideas no importan. De esta manera, el rechazo funciona como una máscara del miedo. Siempre que te sientas rechazada, la verdadera raíz es un miedo oculto. Por eso, el primer paso es aceptar que nos duele el rechazo, para luego poder mirar más profundo, indagar en nuestro interior y descubrir a qué le tenemos miedo. Después de lo que hemos visto, explica con tus propias palabras qué significa el rechazo para

⁶ https://es.wikipedia.org/wiki/Rechazo_social

ti y de qué manera se conecta con el miedo. _____

El rechazo puede transformarse en un puente hacia una mayor intimidad con nuestro Dios.

¿Cómo interactuamos con el rechazo?

1. Identificando el rechazo

El primer paso consiste en aprender a identificar el momento exacto en que una situación, un comentario o una persona nos hace sentir rechazadas. Muchas veces, la propia emoción nos ciega y nos empuja directamente al último paso: buscar una respuesta inmediata para huir de lo que experimentamos. Por eso, el reto está en detenernos e identificar físicamente lo que sentimos. Para lograrlo, solo necesitas hacer una pausa, escuchar tu cuerpo y observar si experimentas alguna de las siguientes señales⁷: Opresión en el pecho, nudo en la garganta, malestar estomacal, aumento del ritmo cardíaco, músculos tensos, pensamientos acelerados.

Recuerda que para identificar físicamente lo que experimentamos al sentirnos **rechazadas**, necesitamos **detenernos**, hacer una pausa y escuchar con detalle a nuestro cuerpo. Te animo a tener una libreta a la mano para escribir lo que estas sintiendo; esto te ayudará a conectar con esa pausa y a concentrarte en tus sensaciones físicas, en lugar de concentrarte en la situación que viviste.

2. Examinando el rechazo

Examinar el rechazo requiere ir más profundo e identificar sus razones. Para ello, analizaremos el origen de este sentimiento y comprenderemos a qué le tememos. Recordemos que sentirnos rechazadas nace de un miedo interno hacia algo o alguien, el cual se manifiesta a través del rechazo. Contestar las siguientes preguntas nos ayudará a descubrir el origen del miedo al rechazo.

- Al sentirte rechazada, ¿cuáles son esas primeras emociones que percibes? Quizás te invada el desconcierto por no comprender el motivo del rechazo, sobre todo si es alguien muy cercano. Es ahí cuando tu mente se llena de mil preguntas y suposiciones.

A continuación, te escribo otras emociones secundarias que puedes experimentar:

- Vergüenza
 - Humillación
 - Desamparo
 - Ansiedad
 - Frustración
- Una vez identificado lo que sientes, necesitas profundizar en la siguiente pregunta: ¿Por qué te desconcertó tanto ese rechazo? ¿Te dio vergüenza, te sentiste humillada, ansiosa o frustrada? ¿Qué recuerdo o dolor del pasado está despertando este rechazo en ti?
- El siguiente paso es cuestionarte: ¿cuál es el verdadero miedo que se esconde detrás de esto?
- Luego, tómate un momento para reflexionar: ¿Por qué te asusta o te preocupa tanto que ocurra eso a lo que le temes? Si eso que tanto temes llegara a pasar, ¿qué sucedería realmente?

Recomendación: Escribe estas preguntas en un cuaderno personal, para que puedas recurrir a ellas cuando estés pasando por una situación difícil en donde te sientes rechazada.

3. Evaluando el rechazo

Desde la psicología, autores como Aaron Beck, Lise Bourbeau y Carol Dweck coinciden en que solemos interpretar el rechazo como un veredicto sobre nuestro valor personal, cayendo en el pensamiento de: *"Si me rechazan, significa que no valgo lo suficiente"*. Sin embargo, el rechazo casi nunca define quién eres, sino la falta de afinidad o compatibilidad en un momento determinado. Este aspecto es fundamental al evaluar cómo reaccionamos cuando nos sentimos rechazadas. Es muy probable que no se trate de algo personal, sino de que la otra persona esté pasando por una situación

⁷ <https://www.nashvillepsych.com/rejection-sensitivity-adhd/>

complicada o haya malentendido la situación. Para evaluar esto con claridad, te invito a responder las siguientes preguntas: **¿Qué pasó exactamente en el momento en que te sentiste rechazada?** Describe la situación de la forma más objetiva posible, como una cámara de video.

¿Cuál es el diálogo interno que se activó en ti a raíz de este rechazo? Escribe lo que tu mente te está pensando (suposiciones).

Mirando la situación con objetividad, ¿cuánto de este rechazo tiene que ver contigo y cuánto se debe a las circunstancias o actitudes del otro?

¿Qué necesidad oculta o herida del pasado está sacando a la luz este dolor que siento?

Tras responder a estas preguntas con total honestidad, ¿cómo cambia tu perspectiva sobre el rechazo que experimentaste? ¿Pudiste identificar el miedo oculto que se escondía detrás de esa circunstancia?

Recomendación: Escribe estas preguntas en un cuaderno personal, para que puedas recurrir a ellas cuando estés pasando por una situación difícil en donde te sientes rechazada.

4. Actuar en respuesta al rechazo

Ante el rechazo, nuestra respuesta inmediata siempre será activar nuestras defensas, reaccionar con hostilidad o hundirnos en la incertidumbre, buscando desesperadamente protegernos del dolor que estamos experimentando. Sin embargo, ante el rechazo, necesitamos aprender a responder a través de la oración y las Escrituras (te invito a leer el Salmo 46). Al hacerlo, recordamos que podemos confiar plenamente en el cuidado de Dios, porque Él es nuestra fortaleza y refugio en medio de cualquier tribulación. Si la ansiedad se está manifestando en tu cuerpo o tu mente no para de dar vueltas a mil suposiciones, este es el momento de parar, y buscar espacios de silencio para orar y refugiarte en los Salmos que proclaman el cuidado de Dios, esa es la mejor respuesta al rechazo. Recuerda que el descanso del cuerpo es el primer paso para aquietar el alma.

Actividad práctica

Por favor lee Génesis 37:1-8. Y luego contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué hacía José? _____
2. ¿Qué le contaba José a su padre sobre sus hermanos? _____
3. ¿Por qué José se convirtió en el hijo predilecto de su padre? _____
4. ¿Por qué rechazaban a José sus hermanos? _____

En este pasaje se explica cómo José experimentó el rechazo de sus hermanos, quienes lo envidiaban por ser el hijo consentido de su padre; debido a esto, lo aislaron y dejaron de hablarle. El rechazo escaló a tal punto que planearon venderlo como esclavo a unos mercaderes y, para ocultarlo, le mintieron a su padre diciéndole que un animal lo había devorado.

¿Qué piensas que sintió José ante el rechazo de sus hermanos? _____

¿Cuáles crees que eran los motivos ocultos detrás del rechazo de sus hermanos? _____

¿Hasta qué punto consideras que el comportamiento de José influyó en la reacción de sus hermanos? _____

¿Crees que el resentimiento de los hermanos tenía un origen comprensible, dada la situación familiar? _____

Seamos honestos: si estuvieras en el lugar de José, ¿cuál habría sido tu primera reacción y cómo deberías haber actuado realmente conforme lo aprendido en esta lección? _____

C O N T E N I D O

 Inicio del estudio:

Reina-Valera 1960 (RVR1960) Y os acordaréis de vuestros malos caminos, y de vuestras obras que no fueron buenas; y os avergonzaréis de vosotros mismos por vuestras iniquidades y por vuestras abominaciones. Ezequiel 36:31	Palabra de Dios para Todos (PDT) Entonces cuando recuerden la maldad en la que vivían y sus malos hechos, sentirán asco por los pecados que cometieron y de cómo se contaminaron, y se les quitarán las ganas de seguir haciéndolo. Ezequiel 36:31
---	---

14

deseas, puedes consultarlos en distintas versiones).

Lee y subraya las palabras que crees que se relacionan con el "asco"

• **Malaquías 1:13**

Habéis además dicho: ¡Oh, qué fastidio es esto! y me despreciáis, dice Jehová de los ejércitos; y trajisteis lo hurtado, o cojo, o enfermo, y presentasteis ofrenda. ¿Aceptaré yo eso de vuestra mano? dice Jehová. Maldito el que engaña, el que teniendo machos en su rebaño, promete, y sacrifica a Jehová lo dañado. Porque yo soy Gran Rey, dice Jehová de los ejércitos, y mi nombre es temible entre las naciones.

• **Oseas 9:9-10**

Llegaron hasta lo más bajo en su corrupción, como en los días de Gabaa; ahora se acordará de su iniquidad, castigará su pecado. Como uvas en el desierto hallé a Israel; como la fruta temprana de la higuera en su principio vi a vuestros padres. Ellos acudieron a Baal-peor, se apartaron para vergüenza, y se hicieron abominables como aquello que amaron.

• **Salmos 119:158**

Veía a los prevaricadores, y me disgustaba, porque no guardaban tus palabras.

• **Levítico 26:30**

Destruiré vuestros lugares altos, y derribaré vuestras imágenes, y pondré vuestros cuerpos muertos sobre los cuerpos muertos de vuestros ídolos, y mi alma os abominará.

En resumen, estos cuatro versículos nos muestran que el alma de Dios siente un profundo rechazo hacia la idolatría, la indiferencia a su adoración, la corrupción y el pecado en general, incluyendo aquellos en los que nosotras mismas caemos. ¿Recuerdas la lista de cosas que anotamos al inicio de la lección? Aquellas eran situaciones que nos causaban asco en un sentido físico. Ahora, te invito a hacer una lista de actitudes, comportamientos o pecados específicos que te resulten tan ofensivos que lleguen a provocarte un repugnancia o asco a nivel emocional.

¿Por qué consideras que estos pecados nos provocan un rechazo tan profundo?

2. Examinando el asco

Dado que Dios siente un profundo rechazo hacia el pecado, vale la pena examinar qué es el pecado y por qué causa en Él tanta aversión. Lee Proverbios 6:16-19 y escribe sobre las líneas qué cosas aborrece o repudia Dios.

- 1- _____
- 2- _____
- 3- _____
- 4- _____
- 5- _____
- 6- _____
- 7- _____

Ahora examinemos cómo se manifiesta esta emoción en nuestro interior. Por ejemplo, ¿qué se despierta en nosotras cuando somos testigos de una injusticia?

¿Qué emociones se despiertan en nosotras cuando alguien nos hace un daño profundo? Por ejemplo, piensa por un momento, si un hombre abusara sexualmente de ti, el asco sería físico y emocional, ¿Cómo describirías esa sensación?

3. Evaluando el asco

Una curiosidad teológica: Mientras que nosotras experimentamos el asco tanto en el plano físico como en el emocional, en el caso de Dios esta reacción ocurre únicamente en el plano espiritual y moral, puesto que Dios es Espíritu. Sin embargo, cuando el Hijo de Dios se encarnó y habitó como

hombre, muy probablemente experimentó el asco en ambas dimensiones: la física y la emocional. Si bien es cierto sentir asco es muy normal y natural ante todo lo que nos genera repudio, desagrado y aversión, evitarlo es casi imposible y curiosamente es una sensación negativa, pero si le damos el seguimiento correcto resulta en algo positivo. La capacidad de sentir asco es innata, hablando en el sentido físico, y por supuesto desde la infancia o dependiendo de la cultura se puede determinar a qué cosas sentirles asco y a que cosas no. De manera emocional también, está claro que para muchas personas algunos pecados son más tolerables o no repugnantes que otros, no debería ser así, porque el pecado en todas sus formas es ofensivo y desagradable, aunque irónicamente pueda generar placer al inicio. Un dato psicológico demuestra que gracias a la sociedad adulta que rodea a los niños, el narcisismo por ejemplo, que es un tipo de personalidad caracterizado por tener una preocupación excesiva hacia uno mismo y las propias necesidades, a menudo a expensas de otros, comienza a crecer en los niños cuando el mal olor, la suciedad y viscosidad se relacionan con un grupo de personas o sobre un grupo social específico dándoles un rango de inferioridad como se ha evidenciado a lo largo de la historia en grupos como los judíos, afroamericanos, mujeres, homosexuales, pobres, entre otros y la primera reacción de los niños frente a estos comportamientos narcisistas que tiene la sociedad es evitar el contacto con cualquiera de estos grupos o con las cosas que toquen puesto que el concepto que han desarrollado en sus mentes es que estas cosas o personas están contaminadas.¹⁰

El equilibrio radica en que Dios prohíbe la discriminación, el racismo, el prejuicio y cualquier otra forma de desprecio hacia la persona, aun cuando no se esté de acuerdo con sus actos inmorales o su condición de higiene. En la Biblia encontramos múltiples ejemplos de personas que provocaban rechazo en su entorno, como los leprosos o la mujer con flujo de sangre; ambos eran considerados inmundos, pero Jesús los tocó, los sanó y los perdonó. En este sentido, nuestro rechazo no debe dirigirse hacia las personas, sino hacia el pecado, empezando por el nuestro, que suele ser el más difícil de confrontar. Cuando sentimos esa aversión válida hacia el mal, el resultado debe ser positivo: movernos a la abstinencia y a la pureza. Es como cuando vemos un baño sucio: la repugnancia nos impulsa a limpiarlo de inmediato con cloro y jabón hasta dejarlo fresco. De la misma manera, si el pecado nos genera un verdadero rechazo, nos motivará a evitarlo activamente, tal como señalaba el puritano Thomas Watson: *"Hasta que el pecado no sea amargo o asqueroso, Cristo no será tan dulce"*.

4. Actuar en respuesta al asco

El asco o la repulsión es una emoción que puede parecer negativa. Sin embargo, de forma sorprendente, puede conducirnos a una respuesta positiva: la abstinencia como mecanismo de defensa. Por ejemplo, al sentir aversión por los desechos orgánico (pupú), hacemos todo lo posible por evitar el contacto con ellos. Lo mismo debería ocurrir frente al pecado; debería generarnos tal nivel de repugnancia que busquemos evitarlo a toda costa. Este rechazo no nace solo del desagrado momentáneo, sino también del deseo de evitar las consecuencias negativas que conlleva esa falta de precaución. Jesús ponía de ejemplo a los fariseos de aquel tiempo, se preocupaban tanto por tener las manos limpias antes de comer, (que por supuesto es higiénico) pero sus corazones estaban llenos de hipocresía, menosprecio, y legalismo con los demás débiles y pecadores como ellos. No seamos como ellos: hagamos lo que decían, pero no lo que hacían, tal como nos enseñó nuestro Señor Jesucristo. Ante el daño o la repugnancia que otros nos provocan, debemos buscar y pedir al Señor gracia, perdón, amor y sanidad. Tomando el ejemplo anterior sobre el abuso sexual, la víctima requiere un proceso de restauración y acompañamiento terapéutico que le permita superar desde el asco generado hasta alcanzar una sanidad integral.

ACTIVIDAD FINAL

¿Podemos pedirle a Dios en oración que nos dé un mayor asco hacia el pecado, pero un corazón más compasivo hacia los más vulnerables? _____

Retó: Podemos buscar oportunidades concretas para servir y ayudar; por ejemplo, colaborando con la limpieza de los baños de la iglesia, ofreciendo un baño o ropa limpia a una persona en situación de calle, o ayudando a asear la casa de alguien que lo necesite.

¹⁰ <https://es.wikipedia.org/wiki/Asco>

ESTUDIO No. 5

Tema: La abstinencia

CONTENIDO

Actividad inicial: De la siguiente lista, marca con una **X** los hábitos pecaminosos de los que necesitas abstenerte por representar una debilidad en tu vida cristiana.

1. Gritar al enojarme	
2. Jactarme en público cuando obtengo un logro	
3. Competir cuando siento que alguien me supera en algo	
4. Responder a las ofensas de otros	
5. Victimizarme y exagerar cuando alguien no hizo lo que yo esperaba	
6. Quejarme cuando no tengo muchas cosas	
7. Ver y decir siempre lo negativo de las cosas y de las personas	
8. Preferir solo a los que me interesan o son de mi agrado	
9. Justificarme al ver que me he equivocado delante de otros	
10. Culpar a otros cuando me siento responsable de algo malo que hice	

Instrucciones: *Te animamos a tomarte el tiempo para orar antes de iniciar el estudio y pedirle a Dios que abra tu corazón y mente ante lo que vas aprender, y haga los cambios necesarios en ti.*

 Inicio del estudio:

¿Qué es la abstinencia?

El diccionario de la lengua española define la palabra como “privación de determinadas cosas como alimentos o bebidas y más, en cumplimiento de precepto religioso o de voto especial. Sinónimos que tiene son: privación, abstención, inhibición, renuncia”¹¹. Por supuesto en la Biblia también aparece el término y no es solo una regla moral o una simple norma de conducta, sino un reflejo directo de la gracia, la santidad y la gloria de Dios.

¿Qué dice la Biblia acerca de la abstinencia?

En la psicología existe un proceso llamado «síndrome de abstinencia». Este es un conjunto de síntomas físicos y psicológicos que ocurren cuando una persona interrumpe o reduce significativamente el consumo de una sustancia a la que su organismo es dependiente. Dicha condición es una manifestación clínica de la dependencia física, entendida como la adaptación del organismo a la presencia continua de una sustancia. Cuando la sustancia se retira o se disminuye su consumo, el organismo experimenta una serie de reacciones para ajustarse a la ausencia de la

¹¹ <https://dle.rae.es/abstinencia>.

misma, produciendo los síntomas del síndrome de abstinencia. El paciente presenta reacciones físicas como sudoración, vómito, temblores y otros y también reacciones psicológicas como ansiedad, depresión, pesadillas.¹²

Bíblicamente, vemos una invitación constante de Dios a abstenernos de aquello que se resume en pecado, lo cual no solo le deshonor a Él, sino que también nos destruye a nosotros. En la Escritura, la abstinencia no se presenta como un síntoma de privación, sino como un acto de consagración. Ejemplos como José o Daniel demuestran que abstenerse implica negarse a los deseos pecaminosos e incluso huir del mal. Por ello, la verdadera victoria sobre el pecado no depende solo del esfuerzo humano ni de métodos puramente terapéuticos, sino del poder del Espíritu Santo, quien nos transforma y nos capacita con dominio propio.

¿Cómo interactuar con la abstinencia?

Recordemos que la abstinencia no es una emoción en sí misma, sino la respuesta práctica que nace al sentir una verdadera repulsión hacia el pecado.

1. Identificando la abstinencia

La abstinencia no es una emoción en sí misma, sino una decisión y un resultado práctico frente a aquello que nos produce repulsión. Sin embargo, con el pecado —al igual que ocurre con las drogas— suele darse una paradoja: en lugar de evitarlo, el ser humano tiende a buscarlo hasta caer en la adicción. Cuando alguien desea permanecer en esa conducta, no experimenta un rechazo real ni siente la necesidad de abstenerse. El objetivo es alcanzar un nivel de convicción tal que nos lleve a aborrecer el mal, sea el daño físico que causan las sustancias nocivas o el quebranto espiritual que produce el pecado. Por ello, la abstinencia se convierte en una respuesta objetiva y determinante ante lo que reconocemos como abominable.

Veamos los siguientes ejemplos bíblicos:

1. Daniel 1:8 ¿A qué renunció Daniel? _____
2. Job 31: 1 ¿Qué pacto hizo Job? _____
3. Salmos 119:101 ¿De qué se refrenó el salmista? _____
4. Salmos 1:1 ¿De qué cosas se aparta la persona bienaventurada según el salmo? _____

Por supuesto, queda claro que Dios prohíbe de manera específica todo lo mencionado en los versículos anteriores; sin embargo, la verdadera pregunta es: ¿por qué Dios nos manda a abstenernos de todo ello? _____

Desde luego, no se trata solo de evitar las consecuencias, sino principalmente de recordar que Él también aborrece esas cosas. Después de todo, ¿hacia qué siente Dios un verdadero rechazo? _____

2. Examinando la abstinencia

Examinemos algunos casos cotidianos, desde una perspectiva tanto científica como espiritual, sobre por qué deberíamos abstenernos de ciertas cosas. Un caso claro es el hábito de usar el celular antes de dormir, especialmente con la luz de la habitación apagada: el brillo de la pantalla frena la producción de la hormona que le avisa al cuerpo que es hora de descansar, haciéndole creer que todavía es de día. Esto dificulta conciliar el sueño. ¿Qué consecuencias trae consigo el dormir mal?: _____

No lavarnos las manos luego de tocar: dinero, llamadores de puertas, celulares, y no cambiar la esponja de lavar platos, son lugares donde se almacenan y transportan virus y bacterias fecales o respiratorias. De hecho, debido al calor de las manos y al contacto constante, la pantalla de un celular puede albergar más bacterias que un inodoro. Por ello, debemos evitar tocar alimentos o llevarnos las manos a la cara tras manipular estos objetos sin habernos lavado primero. ¿Qué otros ejemplos añadirías a esta lista? _____

Ahora, pensemos en el pecado en general y en formas concretas como la inmoralidad sexual, el chisme o la avaricia. ¿Qué efectos específicos producen en nuestra vida? _____

¹² <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sindrome-abstinencia>.

Entonces, ¿realmente vale la pena abstenernos de todo esto? _____
Si un baño sucio nos provoca tal rechazo que evitamos entrar —o peor aún, sentarnos—, ¿cuánto más debería darnos repulsión el pecado y sus nefastas consecuencias?

3. Evaluando la abstinencia

La Biblia incluye un mandamiento claro y específico al respecto. Lee 1 Tesalonicenses 5:22 y escribe lo que dice a continuación:

Este versículo nos enseña a examinarlo todo para evaluar si proviene de Dios o no, descartando las falsas doctrinas. Como bien exhorta el apóstol Pablo: debemos abstenernos de este y de cualquier otro tipo de mal. Sin embargo, la Biblia también es tajante respecto a prácticas muy específicas, pues condena el pecado en todas sus formas sin excepción. Lee los siguientes pasajes y escribe de qué debemos abstenernos:

- 2 Corintios 6:14-17: _____
- Hechos 15:29: _____
- 1 Corintios 8:13: _____
- 1 Corintios 7:5: _____
- 1 Tesalonicenses 4:3-4: _____
- 1 Pedro 2:11: _____
- Apocalipsis 3:16: _____

La abstinencia es un voto de consagración a Dios; una renuncia radical al pecado o a cualquier mal hábito. Esta victoria no se logra por fuerzas humanas, sino únicamente bajo el poder del Espíritu Santo en el creyente. Para profundizar en esta verdad, lee y escribe en las líneas lo que declara **2 Timoteo 1:7**: _____

4. Actuar en basa a la abstinencia

La abstinencia como resultado de la repulsión al pecado, no es fácil conseguirla, según lo que dice Pablo en Gálatas 5, la única forma de vencer los deseos de la carne es caminando en el Espíritu. En esta lucha interviene nuestro ser integral, pues la naturaleza pecaminosa involucra no solo la voluntad, sino también nuestras emociones y pensamientos. **Lee Gálatas 5:16.**

¿En qué resulta andar en el Espíritu? _____

¿Qué significa anda con (o seguir el paso del) Espíritu? La palabra que Pablo utiliza para “andar” es *stoicheo*, que significa hacer dos cosas: despojarse de la carne y revestirse de una nueva forma de vida llena del Espíritu. Sigue al Espíritu, vive bajo su control y no andes según la carne.¹³

¿Por qué entonces el pecado produce “asco” y debe resultar en abstinencia?

¿Cuáles crees que son los beneficios de hacer el voto de abstenerse del pecado?

¿Quién es el único capaz de ayudarnos a dominar nuestras emociones?

ACTIVIDAD FINAL

Te invito a orar de manera personal. En primer lugar, pídele a Dios que genere en ti repulsión ante el pecado; que el pecado no te sepa dulce. También, pídele un sincero arrepentimiento por tus faltas para así tomar el voto de la abstinencia.

¹³ <https://www.coalicionporelevangelio.org/articulo/que-significa-andar-espiritu/>

ESTUDIO No. 6

Tema: La tristeza



CONTENIDO

Actividad inicial: Tómame un momento para conectar con la tristeza. En una hoja de papel, haz un sencillo dibujo o figura sencilla que represente esta emoción para ti. Cuando termines, contesta las siguientes preguntas:

¿Qué dibujaste en el papel? _____

¿De qué manera ese dibujo refleja o conecta con la tristeza? _____

Instrucciones: *Te animamos a tomarte el tiempo para orar antes de iniciar el estudio y pedirle a Dios que abra tu corazón y mente ante lo que vas aprender, y haga los cambios necesarios en tu vida.*



Inicio del estudio:

¿Qué es la tristeza?

Las emociones son expresiones de lo que valoramos o amamos. La tristeza es la emoción que sentimos ante la pérdida o derrota, ya sea real o imaginada de algo que valoramos profundamente.¹⁴ La pérdida de cualquier cosa que amamos puede provocar la tristeza. He sentido tristeza al ver que un animal arruinó las plantas que sembré en mi jardín, o cuando se manchó mi camisa favorita. A veces nos entristecemos por cosas que a los demás les parecen insignificantes, pero que para nosotras tienen un gran valor. Pero, la tristeza puede ser mucho más profunda. Los cambios y las transiciones en la vida representan pérdidas tanto físicas como emocionales. La pérdida de relaciones importantes sea por el duelo, el divorcio, un desacuerdo o una mudanza, nos afecta profundamente. Cuando no alcanzamos las metas que hemos propuesto, nos sentimos tristes por la pérdida de un sueño. Al valorar a cualquier persona, cosa o idea, corremos el riesgo de perderla. El autor Antoine de Saint-Expey escribió que la tristeza es *"una de las vibraciones que prueban el hecho que somos vivos"*.¹⁵ *"Es el precio," según E.A. Buccheaneu, "que pagamos por el amor."*¹⁶

¿Cómo ve Dios la tristeza?

La Biblia reconoce que la tristeza llega a la vida de todos. Por ejemplo, en Eclesiastés 3:4, el autor nos recuerda que hay un tiempo apropiado para las lágrimas. Asimismo, en Juan 16:20, el Señor nos advierte que los creyentes también enfrentaremos momentos de tristeza.

La tristeza a menudo nos hace sentir solas, como si a Dios no le importara lo que nos pasa. Sin embargo, nada está más lejos de la realidad. Te invito a leer los siguientes versículos y a responder estas preguntas:

- Lee Isaías 49:14-16. En el versículo 14, ¿qué pensaba el autor acerca de Dios? _____

¹⁴ Groves, J. Alasdair y Smith, Winston T., *Untangling Emotions* (Wheaton: Crossway, 2019) p. 32.

¹⁵ Brown, Brene, *Atlas of the Heart*, narrated by Brene Brown, Audible, 2022, (capítulo 6, minutos 10.11 a 19.57).

¹⁶ Brown, *Atlas of the Heart*, (capítulo 6, minutos 10.11 a 19.57).

¿Cómo respondió Dios ante esta acusación? (v.15) _____

¿Qué imagen usa el versículo 16 para ilustrar cómo es nuestra relación con Dios? _____

Tal como una madre que ama a sus hijos, Dios jamás abandona a quienes ama. ¿Qué tan cerca de nosotros está Dios? La imagen de que nos tiene esculpidos en las palmas de sus manos es sumamente profunda. *"Esto tiene un cumplimiento evidente y hermoso en las manos de Jesús con cicatrices de clavos. Como Jesús le dijo a Tomás en una aparición posterior a la resurrección, mira las palmas de mis manos (Juan 20:27). Cuando vemos las manos de Jesús con cicatrices de clavos, vemos cómo nos ha esculpido en las palmas de sus manos."*¹⁷

Lee el Salmo 34:18-19, y contesta lo siguiente:

- Dios está cerca de _____
- Dios salva a _____
- Dios libra al justo de _____

Dios nos hizo con la capacidad de amar, y como resultado, la capacidad de sentir la pérdida de lo amado. El entiende nuestra tristeza, nos acompaña y nos conforta. Ahora lee Hebreos 4:15-16, y lleva los siguiente espacios:

- El _____ de nuestras debilidades.
- Nos invita a _____ con fiadamente.
- Nos promete _____ y _____ para ayudarnos.

Jesús, nuestro sumo sacerdote, estaba dispuesto, no solamente a tener lastima de nosotros desde lejos, sino experimentar las emociones humanas. Su compasión comparte nuestra pena. Su amor nos invita a acercarnos. El Señor responde a nuestras necesidades cuando sufrimos.

¿Cómo interactuamos con la tristeza?

1. Identificando la tristeza

Hay tristezas que superamos fácilmente. El dolor por mi jardín dañado o por mi blusa manchada no duró mucho tiempo. De igual forma, cuando tu equipo favorito pierde un partido, te sientes triste, pero puedes seguir adelante sin dificultad. Sin embargo, hay temporadas de tristeza que resultan abrumadoras. A una persona profundamente triste le resulta difícil concentrarse o enfocarse en las rutinas de la vida diaria. A menudo, su tristeza se mezcla con sentimientos de enojo, culpa o vergüenza.¹⁸

La tristeza no solo es una emoción, también tiene un profundo impacto físico. El cuerpo puede sentirse pesado y manifestar el malestar a través de dolores de cabeza o de estómago. Es común experimentar una fatiga constante que, paradójicamente, suele venir acompañada de insomnio. Además, altera el apetito, llevando a algunos a dejar de comer y a otros a hacerlo en exceso. Ante una pérdida o derrota, el cerebro reacciona como si enfrentara una amenaza, activando el estado de alerta: la respiración se acelera y los latidos del corazón se intensifican. Esto puede generar un deseo impulsivo de huir o luchar, o bien la sensación opuesta de que el cuerpo se desconecta, incitando al aislamiento. En este estado, la concentración, el razonamiento y la toma de decisiones se vuelven tareas difíciles. La tristeza se siente, literalmente, como un golpe físico al corazón; en casos extremos, el estrés puede llegar a romperlo.¹⁹

¹⁷ Brown, *Atlas of the Heart*, (capítulo 6, minutos 10.11 a 19.57).

¹⁸ Therapist.com team, Sadness: What it feels like, how it can help, and how to cope, 03/25/2026, Sadness: What it feels like, how it can help, and how to cope | therapist.com.

¹⁹ Cognitive Den, "6 Physical Symptoms of Grief you shouldn't ignore", YouTube, fragmento de video, accedido

Relacionamos la tristeza con las lágrimas. El ojo produce tres clases de lágrimas. Las *lágrimas basales* cubren y protegen el ojo todos los días, y las *lágrimas reflejas* responden a irritaciones en el ojo.²⁰ La tercera clase de lágrimas son las *lágrimas emocionales*. Su composición química incluye sustancias como endorfinas y hormonas relacionadas con el estrés que ayudan al cuerpo a regularse y regresar a la calma.²¹ Las lágrimas no son muestra de debilidad, sino el recurso que Dios nos dio para sanar.

2. Examinando la tristeza

Cada una de nosotras es única. ¿En qué parte del cuerpo sientes la tristeza? _____

¿Qué cosas te hacen llorar? _____

¿Sueles evitar llorar a toda costa o lloras con facilidad? _____

3. Evaluando la tristeza

La tristeza nos brinda una excelente oportunidad para evaluar nuestras prioridades. ¿Qué cosas nos provocan tristeza? ¿nos duele únicamente perder aquello que contribuye a nuestra propia comodidad, o también aquello que deshonra el nombre de Dios? ¿sentimos más el dolor de ser decepcionados por alguien a quien amamos, o la tristeza de reconocer que nuestro propio pecado nos ha separado de Él? ¿qué hacemos o a dónde acudimos cuando sentimos la vulnerabilidad que acompaña a una pérdida o a un fracaso? Y finalmente, ¿cómo respondemos ante la tristeza de los demás?

El pastor y consejero David Powlinson dice: "la persona sabia no niega su tristeza, sino que alimenta su alma con la verdad... No debes esconder lo que verdaderamente sientes; al fin y al cabo, ¿cómo puedes enfrentar algo si finges que no existe?... Deja que la verdad de las Escrituras penetre tus experiencias, emociones, creencias y deseos. Sé sincera con Dios y Él te encontrará exactamente donde esté."²²

Escribe en las siguientes líneas tus pensamientos y reflexiones personales sobre la tristeza.

4. Actuar en respuesta a la tristeza

Podemos glorificar a Dios en medio de la tristeza. El primer paso es aprender a lamentar. Un lamento es un tipo de oración que es un grito a Dios de un corazón sincero que se siente quebrantado.

- Lee el Salmo 13 y reflexiona en este lamento de David.
 - Versículo 1: ¿Con quién está hablando David? _____
 - Versículos 1-4 ¿Cuáles son algunas de las preguntas que David tenía para Dios? _____

¿Alguna vez le has hecho a Dios alguna de estas preguntas? _____

No minimices tu dolor. Pon tus quejas y aflicciones delante de Dios. Lo verdaderamente importante es que le muestres tu rostro, aun cubierto con lágrimas, y no tu espalda. Reconoce que necesitas la ayuda de Dios para superar tu dolor.²³ Lee los versículos 5 y 6 del Salmo 13 y llena los espacios vacíos.

11/6/2026

²⁰ National Eye Institute, "How Tears Work", N.D., <https://www.nei.nih.gov/eye-health-information/healthy-vision/how-eyes-work/how-tears-work>, accedido 9/6/2026

²¹ History of Simple Things, "Why do our eyes tear up when we're emotional?", History of Simple Things, 19/03/2026, YouTube, https://youtu.be/ADe9scPvCok?si=E9Pqr_FJkb6q2X0f, fragmento de video, accedido 9/6/2026

²² Paulison, David, *Seeing with new eyes*, (Phillipburg: P&R Publishing) 2003. pp 215-217. Trad. Nancy Mackeeth.

²³ Vroegop, Mark, "Dare to Hope in God", *Desiring God*, 6/4/2019, *Dare to Hope in God: How to Lament Well | Desiring God*, accedido 8/6/2026

Mas yo en tu misericordia_____.

Mi corazón se alegrará en_____.

Cantaré a Jehová, porque me ha_____.

David renovó su confianza al recordar la gran misericordia del Señor. Meditar en la fidelidad de Dios fortaleció nuevamente su fe, y esa misma fe lo llevó a recuperar el gozo de alabarlo. En la siguiente lección nos enfocaremos en algunas maneras prácticas de enfrentar la tristeza, pero la respuesta cristiana siempre debe comenzar con un corazón sincero que busca al Señor en medio de cualquier situación.

La tristeza en la vida: La Biblia contiene numerosos ejemplos de personas que experimentaron profunda tristeza. Abraham se entristeció tras la muerte de su esposa, Sara (Génesis 23:1-2). Ana vivió la angustia de un anhelo no cumplido y derramó su corazón ante Dios al no poder tener un hijo (1 Samuel 1:10). David expresó su dolor por el pecado que lo distanció de Dios (Salmo 51:12). Job sufrió por todas sus pérdidas y por un profundo sentimiento de abandono (Job 3:11). El profeta Jeremías lloró amargamente ante la desobediencia del pueblo y el juicio de Dios (Jeremías 9:1). Incluso Jesús experimentó su propia tristeza y se conmovió profundamente ante el dolor de los demás (Juan 11:33-36).

Faltaban pocos días para que cumpliera 100 años cuando mi querida abuela murió. Como era de esperarse a su edad, saber que ya estaba en la presencia del Señor no fue una sorpresa. Por eso, me sorprendió tanto mi propia reacción al recibir la llamada que confirmaba su partida y saber que me sería imposible llegar a tiempo a su funeral. Sentí una debilidad inmensa en todo el cuerpo; no pude comer y pasé toda la noche en el suelo de mi habitación, llorando. Mi abuela fue una fuente inagotable de amor incondicional, creatividad y alegría en mi vida. Su muerte, sumada a la impotencia de no poder despedirme, representaron una pérdida enorme para mí. Sin embargo, así como Dios no abandonó a los personajes bíblicos que atravesaron el fuego de la tristeza, tampoco me abandonó a mí en medio de ese dolor. Y ten la certeza de que tampoco te abandonará a ti en tus pérdidas o fracasos.

ACTIVIDAD FINAL

Toma un momento para reflexionar en tu propia experiencia con la tristeza. Escribe aquí una oración sincera a Dios que represente como la tristeza ha afectado tu fe.

ESTUDIO No. 7

Tema: La angustia



CONTENIDO

Actividad inicial: Para esta lección quería encontrar la palabra precisa para expresar la idea de una tristeza profunda. Para mi sorpresa, descubrí que existen unos 150 sinónimos de la palabra «tristeza» en español.²⁴ Tómate un minuto para pensar y escribir en el espacio de abajo todas las palabras que vengan a tu mente para expresar esta emoción. Después, encierra en un círculo la palabra (o palabras) que represente la tristeza más profunda que has experimentado.

Instrucciones: *Te animamos a tomarte el tiempo para orar antes de iniciar el estudio y pedirle a Dios que abra tu corazón y mente ante lo que vas aprender, y haga los cambios necesarios en ti.*



Inicio del estudio:

¿Qué es la angustia?

Decidí usar la palabra «angustia» para describir esa tristeza que nos agobia. Es un término bíblico que expresa una emoción profunda y abrumadora; se utiliza, por ejemplo, para describir cómo se sentía Jesús en el huerto de Getsemaní (Mateo 26:37). Transmite la idea de un dolor insoportable y persistente: la sensación de quien teme que su tristeza jamás llegará a su fin. El salmo 31:9 lo expresa bien cuando dice: “*Ten misericordia de mí, oh Jehová, porque estoy en angustia; Se han consumido de tristeza mis ojos, mi alma también y mi cuerpo.*”

¿Cómo ve Dios la angustia?

La Biblia no presenta la tristeza ni la angustia como pecados. Dios mismo, siendo completo y perfecto, ha experimentado el dolor de la tristeza: el pecado del ser humano aflige su corazón (Génesis 6:6, Salmo 78:40). De igual manera, Jesús sintió angustia en varios momentos de su vida; lloró sobre Jerusalén (Lucas 19:41), sufrió el peso de una profunda tristeza en Getsemaní (Mateo 26:38) y experimentó el abandono del Padre en la cruz (Salmo 22:1, Mateo 27:46). Incluso, según Efesios 4:30, es posible contristar al Espíritu Santo. Cuando atravesamos por la angustia, Dios no espera que neguemos lo que sentimos, sino que lo enfrentemos con fe. Lee los siguientes versículos y, al lado de cada uno, escribe una frase que exprese un aspecto del carácter de Dios que debas recordar cuando te sientas triste.

- Mateo 11:28-30 _____
- 1 Pedro 5:7 _____

²⁴ Diccionario de sinónimos y antónimos, “Sinónimos de tristeza”, WordReference.com, N.D., [Sinónimos de tristeza](#) [Diccionario Español de sinónimos](#), accedido 11/6/2026.

- Hebreos 4:15 _____
- 2 Corintios 1:3,7 _____
- Lamentaciones 3:21-26 _____
- Jeremías 33:3 _____

¿Cómo interactuamos con la angustia?

• **Identificando la angustia**

La autora Brené Brown describe la angustia como "La tristeza nos afecta a un nivel muy profundo. Se experimentan el duelo y la incredulidad de tal manera que uno jamás vuelve a ser la misma persona. La angustia nos toma por sorpresa porque regresa a embestirnos una y otra vez, haciendo que reintegrarse a la vida cotidiana sea una tarea verdaderamente difícil."²⁵

• **Examinando la angustia**

¿Has pasado o estás atravesando por un tiempo angustia? _____

¿De qué manera sientes que has cambiado tras experimentar una tristeza profunda? _____

• **Evaluando la angustia**

La fe puede crecer tanto en las pequeñas tristezas de la vida cotidiana como en los grandes desafíos. Existen tres promesas a las que podemos aferrarnos para fortalecer nuestra fe en medio de la angustia:

- **Tenemos una esperanza futura.** Esta vida, con todas sus tristezas, no es el final. La angustia no durará para siempre; hay una esperanza firme a la que podemos aferrarnos, y los siguientes versículos lo afirman: Salmo 30:5, 1 Tesalonicenses 4:13-18, Apocalipsis 21:4, Isaías 61:1-4, Romanos 8:18, Juan 16:20-22.
- **Dios está cerca.** Muchas veces, el "por qué" de las circunstancias que nos causan angustia no tiene una respuesta satisfactoria. Sabemos que vivimos en un mundo caído y que ocurren situaciones, tanto en la creación como en nuestras vidas individuales, que sobrepasan la comprensión humana. Aunque a menudo buscamos explicaciones que no llegan, podemos aferrarnos a la promesa de que Dios jamás nos abandona. Él está presente y siente una profunda compasión por nosotros como lo dicen los siguientes pasajes: Salmo 34:18; Isaías 57:15; 2 Corintios 1:3-4; Romanos 8:38-39.
- **Dios usará mi dolor para mi bien.** Cuando respondemos a la tristeza con fe, Dios puede usarla para nuestro bien. La tristeza por el pecado nos impulsa al arrepentimiento (2 Corintios 7:10) y nos vuelve sensibles ante las necesidades espirituales de los demás (Romanos 9:1-2). Asimismo, atravesar el dolor nos llena de compasión para brindar ayuda a otros cuando pasan por momentos de angustia (2 Corintios 1:3-7; Romanos 12:15). En definitiva, Dios usará cada experiencia de nuestra vida para transformarnos a la imagen de Cristo (Romanos 8:28-29).

Un tema central del libro *Aflicción*, de Edith Schaeffer, es que nuestras angustias representan oportunidades únicas para glorificar a Dios. No existe nadie que haya experimentado exactamente la misma tristeza o el mismo dolor que tú has vivido. Como Dios dijo acerca de Job, Dios puede decir de nosotras "Mira mi sierva (pon tu nombre), que no me niega, aunque está pasando por tal

²⁵ Brown, *Atlas of the Heart*, (capítulo 6, minutos 10.11 a 19.57). Trad. Nancy Mckeeth.

experiencia difícil".²⁶

Cuando la vida resulte abrumadora, no midas tu fe por tus emociones. Sentirte triste no te convierte en un fracaso espiritual, no significa que seas débil ni representa una falta de espiritualidad. Tampoco es necesario que te recuperes a toda prisa: Dios se quedará contigo el tiempo que sea necesario. Tu tristeza no tendrá la última palabra, aunque, por un tiempo, sea preciso sostener la esperanza y el dolor al mismo tiempo.

• **Actuar en respuesta a la angustia**

Hay cosas muy prácticas que podemos hacer cuando atravesamos por la angustia. Lo difícil es que, muchas veces, no queremos hacerlas. Tu primer impulso puede ser no salir de la cama, aislarte de los demás o negarte a admitir que necesitas ayuda. Sin embargo, estas 7 actividades son pequeños actos de fe que recuerdan que Dios tiene el control de tu vida y que vas a estar bien.

- **Toma nota de cómo te sientes.** Hay muchas maneras de procesar y expresar lo que estás sintiendo. Por ejemplo, no necesitas permiso para llorar. ¿Recuerdas cuando hablamos del lamento? A medida que hablas con Dios con total sinceridad sobre cómo te sientes, irás entendiéndote mejor a ti misma. También puedes escribir tus sentimientos en un diario o grabar tu voz explicando lo que te pasa. Y si tienes a una persona de confianza con quien desahogarte, ¡mucho mejor!
- **Descansa.** No es sano quedarte todo el día en la cama ni descuidar tu higiene o tu rutina diaria, pero sí necesitas descansar. El cuerpo requiere al menos 7 horas de sueño para poder recuperarse.
- **Muévete.** Pon tu cuerpo en movimiento. Puede ser algo tan sencillo como estirarte o caminar por la casa, pero empieza con algo que ponga tu corazón a trabajar y te recuerde que todavía hay esperanza. Si puedes, sal de casa y siente el sol y la brisa.
- **Haz algo.** Piensa en algo que generalmente te da gozo. Puede ser la música, el arte, la jardinería, la costura, la lectura, la cocina o cualquier otra actividad que disfrutes. Recuerda que la vida es mucho más que tu tristeza.
- **Muestra gratitud.** No necesitas dar gracias a Dios por lo que te causó tristeza, pero hay una multitud de cosas por las cuales sí podemos dar gracias. En lugar de enfocarte solo en lo que has perdido, empieza a pensar en las cosas buenas y valiosas que todavía tienes.
- **Toma un descanso de los medios sociales.** Recuerda que la gente que publica en redes sociales solo muestra su mejor cara y esconde los lados difíciles de su vida. Deja de compararte con ellos y pon en pausa tus redes sociales por un tiempo.
- **Sea bondadosa.** Empieza a pensar en los demás. ¿A quién puedes servir hoy? Usa tu creatividad para mostrar amor al prójimo. Ver las necesidades ajenas ayuda a poner nuestra propia situación en perspectiva.

La tristeza no es lo mismo que la depresión. Como ya dijimos, es posible que tu tristeza no se alivia rápidamente. Hay dolores que nunca se van por completo, pero con el tiempo aprendes a convivir con la pérdida y vuelves a experimentar el gozo. Puedes sentir gratitud por las cosas hermosas de la vida, aun con un matiz agriado. Sin embargo, presta atención si tus sentimientos de angustia se prolongan demasiado tiempo sin ningún cambio. Si tu interés por la vida no regresa, o si tras un largo período te sigue costando concentrarte o ser productiva, puede ser que tu tristeza se haya convertido en depresión. Especialmente si empiezas a tener pensamientos de hacerte daño, debes buscar ayuda profesional y pastoral. No hay nada anti bíblico en reconocer que necesitamos la ayuda de los demás. Lee cada pasaje y escribe a lado lo que dice acerca de nuestra relación con otros en momentos difíciles.

- Proverbios 17:17 _____
- Gálatas 6:2 _____
- Colosenses 3:12 _____

²⁶ Schaffer, Edith, *Affliction*, (Ada:BakerBooks), 1993, p. 76.

- 2 Corintios 1:4 _____
- 1 Tesalonicenses 5:11 _____
- Romanos 12:9-13 _____

La angustia en la vida: Si te pasa como a mí, probablemente hay cosas en tu pasado que todavía te duelen cuando te pones a pensar en ellas. Ya no sientes esa tristeza con la misma intensidad de antes, pero tampoco son recuerdos agradables. Sin embargo, lo que sí me conforta al mirar atrás hacia esos tiempos de angustia son las personas que Dios puso en mi vida para acompañarme en medio del dolor.

Blake era el mejor amigo de mi esposo, Juan. Eran compañeros desde el colegio y mantuvieron su amistad al llegar a la adultez. Blake se estaba preparando para ser piloto misionero, pues su deseo era servir a Dios en alguna región remota del mundo. Como parte de su entrenamiento, debía acumular cierta cantidad de horas de vuelo en condiciones similares a las que enfrentaría en su campo de misión. Durante uno de estos vuelos en un área aislada de Idaho, algo salió mal y su avión se estrelló contra una montaña. Blake falleció al instante, dejando atrás a su esposa y a dos hijos pequeños. Al escuchar la noticia, Juan fue de inmediato a la casa de los padres de su amigo, que quedaba a poca distancia de la suya. Casi toda la familia había salido para acompañar a la esposa de Blake, pero uno de sus hermanos se quedó para responder el teléfono, que no paraba de sonar. Ni Juan ni el hermano de Blake recuerdan de qué hablaron durante las horas en que estuvieron sentados juntos en el sofá. Sin embargo, más de 50 años después, ambos conservan el recuerdo de esa compañía silenciosa en medio de uno de los momentos más oscuros de su vida.

En este estudio hemos recorrido muchos versículos de esperanza y consejos prácticos para enfrentar la tristeza. Sin embargo, cuando alguien se encuentra completamente abrumado por el dolor, es muy probable que el mayor regalo que le puedas dar sea tu presencia silenciosa. Hay un tiempo para las palabras de ánimo y los consejos, pero en el punto más agudo de la angustia, lo que más necesitamos es recibir el abrazo de Dios a través de los brazos de otra persona.

ACTIVIDAD FINAL

Escoge un versículo de los que hemos visto a lo largo de este estudio que te haya impactado. Escríbelo en una tarjeta y procura memorizarlo, para que este pasaje permanezca fresco en tu mente cuando más lo necesites.

ESTUDIO No.8

Tema: La felicidad



CONTENIDO

Actividad inicial: *¡Activa tu mente!* Piensa en algo o alguien que te haga sonreír sí o sí. Puede ser tu mascota, un video divertido, tu comida favorita o una ocurrencia de tus hijos, etc. Trae esa imagen a tu cabeza ahora mismo. Listo. Ahora:

- Cierra los ojos **durante 30 segundos** y concéntrate únicamente en esa imagen que te hizo reír, y trata de recordar más detalles de ese momento.
- Después de recordar ese evento con, abre los ojos y responde las siguientes preguntas:
 1. Durante esos 30 segundos de recuerdo, ¿qué experimentó tu cuerpo? (Puedes marcar varias):
 - a) () Una sonrisa o risa involuntaria
 - b) () Alivio o relajación en los hombros o cuello.
 - c) () Una sensación de calidez o ligereza en el pecho.
 - d) Otro: _____
 2. ¿Cómo te sientes ahora mismo, justo después de conectar con ese recuerdo feliz? _____

Instrucciones: *Te animamos a tomarte el tiempo para orar antes de iniciar el estudio y pedirle a Dios que abra tu corazón y mente ante lo que vas aprender, y haga los cambios necesarios en ti.*



Inicio del estudio:

El diccionario define la palabra **felicidad** como: "Un estado de ánimo positivo, **vinculado con las experiencias personales de cada individuo** y que puede manifestarse de muchas maneras distintas, de acuerdo a la personalidad y al carácter. También puede entenderse como un estado de bienestar general, vinculado a la sensación de plenitud y a la calidad de vida".²⁷ Como vimos en la definición anterior, la felicidad depende de los ojos con la que la mires y está ligada al bienestar de cada persona. Esto significa que, si tus circunstancias son favorables, la emoción se enciende. En pocas palabras: este tipo de felicidad depende del momento que estés viviendo.

¿Qué dice la Biblia sobre la felicidad?

En la Biblia, la palabra griega **Makários (μακάριος)** se traduce como «feliz», «dichoso» o «bienaventurado». Este término aparece alrededor de 50 veces en el Nuevo Testamento.²⁸ En la cultura griega antigua, se usaba para describir la felicidad de los dioses, ellos pensaban que solo los dioses eran makários porque vivían en un estado de paz absoluta, plenitud y sin los problemas del mundo (como enfermedades, pobreza y la muerte).²⁹

Sin embargo, Jesús usa el término griego **makários** en Mateo 5:1-11 para describir un concepto de felicidad totalmente contrario al del mundo. Estos pasajes abren con la declaración de ser «dichosos». Para el pueblo judío, escuchar esta palabra aplicada a sus vidas era asombroso, ya que tradicionalmente se usaba para referirse a una felicidad perfecta y exclusiva de los dioses. Escuchar a Jesús decir que un ser humano puede ser plenamente feliz y dichoso incluso en medio del

²⁷ <https://concepto.de/felicidad/>

²⁸ <https://ezraproject.com/2018-10-1-makarios-the-key-to-happiness-word-of-the-week/#:~:text=Makarios%20was%20a%20common%20Greek%20word%2C%20appearing,of%20well%2Dbeing%20or%20a%20transient%20good%20mood.>

²⁹ https://www.mercaba.org/FICHAS/BIBLIA/Mt/05_03.htm#:~:text=Dichosos!%20Porque%20Dios%20cuida%20de%20ellos%20.,ser%C3%ADa%20semejante%20al%20de%20sus%20divinidades%205.

sufrimiento porque Dios lo consolará, rompió todos los esquemas de la época. Esta perspectiva es completamente opuesta a lo que el mundo nos enseña, a lo que dictan los diccionarios o a lo que solemos llamar felicidad. La dicha que describe Jesús es un **gozo profundo que nace en el interior**. No depende de las circunstancias que estemos atravesando, sino de nuestra relación con Dios. En el Salmo 43:4, David declara: "Allí iré al altar de Dios, a Dios mismo, la fuentes de toda mi alegría. Te alabaré con mi arpa, ¡oh Dios, mi Dios!". Esta maravillosa certeza nos enseña que, aun en el sufrimiento, podemos tener paz. Nuestra felicidad no depende de las circunstancias, sino de Dios que habita en nosotras; Él es la verdadera fuente de toda nuestra alegría.

Si miras atrás, ¿sientes que tu felicidad más profunda proviene de Dios? _____

¿Cómo define el mundo la felicidad? _____

¿Cómo define Jesús la felicidad? _____

Haz una pausa y analiza tu corazón: ¿En qué estás buscando tu felicidad últimamente?

- () En la definición del mundo (comodidad, que todo salga bien, metas materiales, en el amor).
- () En la definición de la Biblia (paz interior, confianza en Dios y gozo en medio de todo).

¿Por qué elegiste esa opción? _____

¿Cómo interactuar con la felicidad?

Todas conocemos la felicidad y solemos medirla a través de nuestros logros. Cuando logramos una meta (como conseguir el empleo deseado, el dinero que nos urgía, un logro personal o de un ser querido, una casa, carro, etc.), nos llenamos de alegría y mostramos nuestro entusiasmo a los demás a través de gestos y palabras. No obstante, se trata de una emoción temporal; es común que esa sensación intensa se diluya al cabo de unos pocos días. Entonces, ¿cómo interactuamos con las alegrías de la vida sin olvidar que nuestro verdadero gozo está sostenido en Dios? Para aprender a interactuar con la emoción de la felicidad, permitiendo que nos impulse a buscar a Dios, podemos seguir estos pasos:

1. Identificando la felicidad

Para empezar, debemos aprender a identificar los momentos en que nos sentimos felices. Vivimos tan deprisa que rara vez nos detenemos a disfrutar esta emoción, aun sabiendo que es pasajera. Es importante hacer una pausa y observar qué sensaciones físicas surgen en nosotros cuando somos felices. Hacernos las siguientes preguntas, nos pueden ayudar a identificar si realmente nos sentimos felices. Piensa en un momento reciente que te haya llenado de felicidad, y contesta las siguientes preguntas:

- ¿Deseo de decir "gracias" por lo que estoy viviendo, sintiendo, comiendo, viendo o escuchando justo ahora? _____
- ¿Tengo ganas de compartir este momento con alguien, reír, cantar, o simplemente quedarme quieta disfrutando el momento? _____
- ¿Me siento en armonía y conectada con las personas o el espacio que me rodea? _____
- Cada vez que sientas que algo te hace feliz, frena un momento. Cierra los ojos 5 segundos y piensa: '**¿Cómo se siente mi cuerpo ahora mismo?**' Si la palabra que te viene a la mente es *paz, alivio o comodidad*, estás disfrutando de la felicidad. _____

En conclusión, aprender a identificar la felicidad en nuestro cuerpo y actitud requiere pausar y observar. Sentirse feliz es una bendición; por eso, te animo a pedirle a Dios en oración que te ayude a ser más consciente de esa alegría la próxima vez que llegue, permitiéndote notar cómo está tu cuerpo y tu mente.

2. Examinando y evaluando la felicidad

La felicidad es un regalo, siempre y cuando nos guíe a dar gracias a Dios. El verdadero reto está en revisar el motivo de nuestra alegría. Necesitamos asegurarnos de que aquello que nos hace

felices no ocupe el lugar de Dios, ni nos haga restar importancia a las bendiciones que Él ya nos ha dado. Para examinar lo que sientes, responde las siguientes preguntas recordando la experiencia feliz del inciso anterior.

- ¿Qué te hizo sentir tan feliz? _____
- ¿Si no hubieras alcanzado esa meta que tanta felicidad te dio, ¿cómo te sentirías hoy? _____
- ¿Qué tuviste que hacer, o cuánto te costó, alcanzar eso que hoy celebras? _____
- ¿Esta felicidad que sientes ahora, ¿se parece al gozo que experimentas cuando oras, lees la Palabra o sientes la presencia de Dios en tu vida? _____

Si respondiste con un honesto "no" a la última pregunta, es momento de evaluar si estás condicionando tu felicidad a tus logros. No tiene nada de malo aspirar a lo que te hace feliz externamente; el peligro está en creer que solo serás feliz cuando alcances lo que deseas. La Biblia nos enseña que la felicidad real es el **gozo que nace de una relación personal con Dios**, el cual no depende de las circunstancias, como dice Filipenses 4:4 "Estén siempre llenos de alegría en el Señor. Lo repito, ¡alégrense!" (NTV). Si sientes que tu paz varía según lo que te sucede, detente y ora. Pídele a Dios que te muestre dónde estás depositando tu corazón. Rúgale que te ayude a encontrar la verdadera felicidad en Él, y no en los logros, las cosas o las personas.

Recomendación: Guarda estas preguntas en un cuaderno personal. Recurre a ellas cuando estés pasando por un momento de alegría.

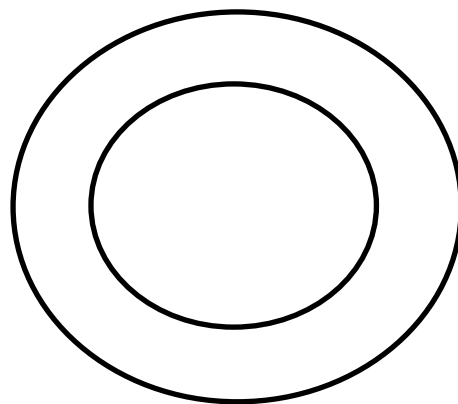
3. Actuar en respuesta a la felicidad

Cuando nos embarga la felicidad, nuestra reacción natural suele ser compartir nuestros logros con los demás, utilizando las redes sociales u otros medios para expresar lo que sentimos. Esto no tiene nada de malo, especialmente si lo hacemos con el propósito de dar gloria a Dios por sus bendiciones. Sin embargo, la respuesta más excelente siempre será acudir primero a las Escrituras y a la oración. Como nos enseña Santiago 5:13: "¿Alguno de ustedes está pasando por dificultades? Que ore. ¿Alguno está feliz? Que cante alabanzas." (NTV). Volvernos a Dios en medio de lo que sentimos, en este caso, la alegría, es la mejor respuesta que podemos dar. **¿Cómo lo logramos?**

En primer lugar, reconociendo que lo que disfrutamos es un regalo de su misericordia; algo que proviene de Él y no de nuestros propios méritos. En segundo lugar, comprendiendo que, aunque lo que obtenemos es valioso y digno de compartirse, no define nuestra verdadera felicidad. El gozo real es interno y nace de nuestra **comunidad con Dios diaria**. Por eso, necesitamos acudir diariamente a la cruz y pedirle que nos ayude a cultivar una relación estrecha con Él a través de la oración, la alabanza, la gratitud por quién es Él, la meditación de su Palabra y el servicio por amor. Esto lo cambiará todo, pues disfrutarás cada día de un gozo interno que no dependerá de tus circunstancias cotidianas, sino de tu amor y de tu profunda confianza en un Dios grande y maravilloso, que guía tu vida diariamente. Es momento de empezar a buscar la felicidad interna y dejar en manos de Dios lo externo. Que aquellas cosas que anhelamos y nos darían alegría sean un regalo Suyo, como fruto natural de nuestro gozo interior y de la felicidad que nos produce nuestra relación diaria con Él.

ACTIVIDAD FINAL

Haz la siguiente dinámica: En el **círculo externo (el más grande)**, escriba aquellos logros, personas o posesiones materiales que te harían sentir feliz. Luego, en el **círculo interno (el más pequeño)**, escriba lo que Dios define en Su Palabra como la verdadera felicidad: un gozo que nace de su relación con Él y que no cambia. Ahora, presenta en oración la lista de cosas que definen tu felicidad. Haz un gesto simbólico con tus manos entregándoselas a Dios, y pídele que, de aquí en adelante, sea Su gozo interior lo que tu corazón decida buscar. *Al terminar, observe cómo el diseño de Dios debe permanecer siempre en el centro de todo.*



ESTUDIO No.9

Tema: La aceptación



CONTENIDO

Actividad inicial: Podrías compartir, de manera sincera y humilde, ¿cuáles consideras que son tus principales dones espirituales, talentos y habilidades?

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

Instrucciones: *Te animamos a tomarte el tiempo para orar antes de iniciar el estudio y pedirle a Dios que abra tu corazón y mente ante lo que vas aprender, y haga los cambios necesarios en ti.*



Inicio del estudio:

¿Qué es la aceptación?

Como escribió el psicólogo Carl Rogers, "La curiosa paradoja es que cuando me acepto tal como soy, entonces puedo cambiar" (1995).³⁰ Esta es una de las razones por las que la aceptación es tan importante. Primero, reconoce el problema y acepta tus emociones; luego, actúa para lograr el cambio necesario. La Palabra de Dios nos enseña algo similar: al reconocer lo que soy, con mis debilidades y virtudes, me doy cuenta de cuánto necesito que Dios obre en mí para transformarme.

La aceptación abarca tres dimensiones: la autoaceptación, la aceptación de la realidad que nos rodea y la aceptación de los demás. Sin embargo, nos enfocaremos únicamente en la primera: la aceptación hacia nosotras mismas (autoaceptación).

La autoaceptación significa, reconocer y acoger todas las partes de nuestra persona, virtudes o fortalezas e incluidas aquellas que podemos percibir como defectos, errores o limitaciones. No implica resignación, ni conformismo, sino mirar nuestra realidad interna y física con honestidad y compasión.³¹ En la actividad inicial escribieron sus dones espirituales, cualidades, talentos y habilidades. Ahora, con base en lo que anotaron, me gustaría que respondan las siguientes preguntas.

¿Consideras que estas fortalezas son innatas, heredadas o aprendidas con el tiempo?

¿Realmente reconoces estas fortalezas en ti, o las anotaste porque los demás te han dicho que las tienes?

¿Te gustaría cambiar alguna de ellas o prefieres desarrollar fortalezas distintas?

¿Te gusta compartirlas con otros? Sí _____ No _____ ¿Por qué? _____

³⁰ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sexual-mindfulness/202209/acceptance-for-self-and-others-it-is-what-it-is>

³¹ <https://www.unobravo.com/es/blog/proceso-de-aceptacion>

¿Sientes que los demás no te aceptan tal como eres, o que rechazan alguna de tus fortalezas en específico?

Ahora hagamos el ejercicio opuesto: escribe con total sinceridad y dejando de lado la culpa o la vergüenza, aquellos defectos, debilidades, malos hábitos o faltas que reconoces en tu vida cotidiana.

- | | |
|----------|----------|
| 1. _____ | 4. _____ |
| 2. _____ | 5. _____ |
| 3. _____ | 6. _____ |

¿De dónde crees que provienen o nacen estas debilidades y malos hábitos? **Leer Mateo 15:19.**

¿Qué dice la Biblia sobre la aceptación?

Hay una historia muy conocida en 2 Samuel 4 y 9:1-13, donde el rey David mostró bondad hacia el hijo de su mejor amigo, y el autor de la página: "La honda de David", la resume de manera, aplicativa, creativa y convincente de esta forma: ¿Alguna vez has sentido que Dios te aceptaría más si fueras "menos desastroso"? Para entender el descanso real, mira a Mefiboset: Nieto del rey Saúl (enemigo de David), lisiado de ambos pies tras una caída a los 5 años y escondido en "Lodebar" (tierra de nada) por miedo a ser ejecutado. Cuando el rey David lo mandó a llamar, Mefiboset llegó temblando. Esperaba un juicio por su linaje. Pero lo que recibió fue el Evangelio puro: El Pacto sobre el desempeño: David le dijo: "No tengas temor... yo te haré misericordia por amor de Jonatán tu padre". Mefiboset no hizo nada para merecer esa bondad. No podía servir al rey, no podía correr, no podía aportar nada. La misericordia se basaba en un pacto previo entre el rey y otro (Jonatán). La Gracia cubre la vergüenza: David lo sentó a su mesa como a un hijo. Cuando te sientas a la mesa, el mantel cubre tus pies. David no miraba la parálisis de Mefiboset; miraba el rostro de su amigo Jonatán en él. Esta es tu paz hoy: Dios no te sienta a Su mesa porque tu "caminar" espiritual sea perfecto esta semana. Te sienta a Su mesa por amor a Cristo. Te animo a Descansar en eso³².

¿Qué te hace sentir esta maravillosa historia?

¿Qué enseñanza personal o mensaje principal crees que nos transmite esta historia bíblica?

Sin embargo, la Biblia también nos revela otra verdad sobre la autoaceptación. Lee Romanos 12:3 en la versión NTV y completa el siguiente espacio:

Basado en el _____ y la _____ que _____ me ha dado, le _____ a _____ de ustedes lo siguiente: _____ se _____ de lo que _____ es. Sean _____ al _____ a ustedes _____, háganlo según la _____ de _____ que _____ les haya _____.

El propósito de Pablo en esta sección es motivar a la unidad entre los cristianos, fomentando una actitud de humildad y respeto los unos por los otros, particularmente en cuanto a la posesión y el uso de los dones espirituales. Pablo nos insta a no tener un alto concepto de nosotros mismos, sino a observarnos honesta y objetivamente. Debemos medirnos, no en comparación con los demás, sino conforme a la medida de la fe. Cuando hacemos esto, el compararnos a nosotros mismos con otros creyentes se vuelve relativamente poco importante, particularmente al tener en cuenta que Dios ha dado diferentes dones a los miembros de la iglesia, el cuerpo de Cristo. Lo que se necesita es reconocer, dentro de la iglesia, la hermosa diversidad y complementariedad dadas por Dios y guiadas por el Espíritu.³³

¿Cómo interactuar con la aceptación?

1. Identificando la aceptación

³² <https://www.facebook.com/share/p/19UDcAWxS9/>

³³ G.J. Wenham, J.A. Motyer, D.A. Carson, R.T. Franc. BIBLIOTECA MUNDO HISPANO COMENTARIO NUEVO COMENTARIO BIBLICO SIGLO VEINTIUNO NUEVO TESTAMENTO (pág.556)

La autoaceptación es una manifestación de paz y bienestar emocional que requiere equilibrio. Llevar cualquier extremo al límite genera problemas que exigen atención: por un lado, castigarnos por nuestras debilidades nos hunde en la baja autoestima; por el otro, exaltar en exceso nuestras fortalezas nos lleva a la arrogancia, lo cual también es pecado. Por ello, la aceptación exige ser realistas: reconocer con honestidad lo que somos y lo que no somos, lo bueno que hay en nosotras y lo que aún debemos cambiar. A continuación, analicemos algunos ejemplos cotidianos de autoaceptación respondiendo a las siguientes preguntas:

¿Qué digo o pienso de mí misma comúnmente cuando me veo en el espejo a diario? _____

¿Qué siento y pienso cuando tengo que hablar en público? _____

¿Qué espero comúnmente de los demás cuando les doy algo o les hago algún favor? _____

¿Cómo suelo reaccionar, tanto con mis palabras como con mi actitud, cuando alguien me elogia por lo que soy o por lo que hago? _____

¿Cómo suelo reaccionar, tanto con mis palabras como con mi actitud, cuando alguien me exhorta o corrige por lo que soy o por algo que hice? _____

¿La mayoría de tus respuestas son muy positivas, realistas o negativas? Procesa tus sentimientos, mientras analizas y evalúas tus respuestas. Identifica claramente las emociones y dificultades que experimentas. Esto te prepara para expresar lo que sientes y te permite aliviar tu propia tristeza, o equilibrar con humildad tu alegría, dependiendo de tu auto evaluación. La mayoría de las emociones duran solo entre 10 y 30 minutos.³⁴

Permanece consciente de tus sentimientos y observa sin juzgar qué pensamientos e ideas vienen a tu mente. Si notas que te inclinas hacia alguno de los dos extremos que mencionamos, preséntalo en oración delante de Dios y busca el apoyo de un consejero.

2.Examinando la aceptación³⁵

Desde la perspectiva de la psicología como ciencia del comportamiento y la gestión emocional, la autoaceptación nos brinda múltiples beneficios. Entre los principales se encuentran los siguientes:

- **Bienestar emocional.** Reconocer y aceptar vivencias difíciles, permite procesarlas sin que aumenten su intensidad. Por ejemplo, al recibir críticas en el trabajo, asumir la frustración y concentrarse en las tareas. La Palabra de Dios nos anima a cultivar este elemento en nuestra vida cotidiana y en nuestros vínculos. Proverbios 13:18 nos enseña: *"Pobreza y vergüenza tendrá el que menosprecia el consejo; mas el que guarda la corrección recibirá honra"*.
- **Reducción del estrés.** Dejar de oponerse a pensamientos incómodos disminuye la tensión física y mental. Por ejemplo, aceptar la tristeza tras una ruptura y buscar apoyo en amigos en lugar de aislarse. Salmo 34:18 asegura que "cerca está el Señor de los que tienen el corazón quebrantado", mientras que 2 Corintios 1:3-4 y Gálatas 6:2 destacan la importancia de no aislarse y apoyarse en la comunidad para sobrellevar las cargas emocionales y espirituales.
- **Mejora de la toma de decisiones.** Aceptar sensaciones desagradables ayuda a actuar según lo que realmente se valora, sin dejarse llevar por impulsos. Por ejemplo, observar un error del pasado sin castigarse para decidir con mayor claridad. Asimismo, aprender del pasado sin caer en el autocastigo es un principio bíblico. Filipenses 3:13-14 nos anima a "olvidar lo que queda atrás y extenderse a lo que está delante". La Palabra de Dios enseña a asumir el pecado con arrepentimiento y aprendizaje, pero libres de condenación (Romanos 8:1).
- **Mayor resiliencia.** Afrontar con apertura situaciones adversas fortalece la capacidad de adaptación. Por ejemplo, reconocer la preocupación tras perder un empleo y enfocarse en buscar nuevas oportunidades. La Biblia nos recuerda en Job 1:21: *"El Señor dio, y el Señor quitó; bendito sea el nombre del Señor"*. Reconocer esto no es fácil, pero es Dios mismo quien cultiva en nosotros la convicción de aceptar su voluntad. Pero también nos dice que la prueba debe tener su obra completa, terminando en gozo o plenitud (Santiago 1:2-4).

³⁴ Chelom E. Leavitt, Doctor en Derecho, Doctor en Filosofía. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sexual-mindfulness/202209/acceptance-for-self-and-others-it-is-what-it-is>

³⁵ Ibid.,

- **Relaciones más sanas.** Favorecer la aceptación en los vínculos mejora la comunicación y la resolución de conflictos. Por ejemplo, aceptar el enojo en una discusión y expresarlo sin ofender. La Biblia nos instruye sobre el manejo del enojo cuando nos cuesta aceptar una situación. Nos advierte no dar lugar al diablo con nuestra ira y, en Santiago 1:19, nos aconseja ser *"pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse"*, promoviendo así una comunicación respetuosa y armoniosa.

3. Evaluando la aceptación

Si llevas mucho tiempo luchando con aspectos de ti misma que te cuesta aceptar —ya sea un complejo físico, la frustración de una carga emocional, o un pecado recurrente del que necesitas restauración y arrepentimiento sincero para liberarte de la culpa y la vergüenza— es momento de hacer una pausa. Es fundamental examinarnos a la luz de la Palabra, permitir que el Espíritu Santo nos guíe y, si es necesario, buscar ayuda profesional a través de consejería o terapia psicológica cristiana. Reflexiona en esto para tu propia vida, pero mantente atenta: si tu pareja, un hijo o una amiga cercana atraviesan algo similar, no dudes en ser ese puente de apoyo y recomendación. Lleva todo esto en oración ante Dios.

4. Actuar en respuesta a la aceptación

La Biblia contiene profundas verdades para quien ha puesto su fe en Cristo. Si aún no lo has hecho, el primer paso esencial es buscar la redención que solo Él ofrece. Para el creyente, estas verdades son un recordatorio constante de las bendiciones espirituales que poseemos. Cuando la mente se llena de pensamientos que no queremos aceptar y surgen el descontento, la frustración o la decepción, la Palabra nos capacita para predicarle verdad a nuestro propio corazón. Reflexiona en los siguientes versículos bíblicos y anota lo que Dios dice sobre tu identidad:

- Salmos 139: 13-17. Soy _____
- Efesios 1:7. Soy _____
- Efesios 2:10. Soy _____
- Juan 1:12. Soy _____
- 1 Corintios 3:16. Soy _____
- 1 Pedro 2:9-10. Soy _____
- Génesis 2:18. Soy _____
- 1 Pedro 3:7. Soy _____
- Proverbios 31:1-2. Soy _____
- Proverbios 31:27. Soy _____
- Efesios 1:6. Soy _____

La lista de verdades que Dios nos da es inmensa. Cada vez que un pensamiento o sentimiento negativo intente anidarse en nuestra mente y corazón, debemos recordarle a nuestra alma lo que Dios ha dicho. Si el Creador mismo nos ha bendecido y otorgado semejante valor, ¿vamos a permitir que nuestras propias inseguridades o el rechazo de los demás definan quiénes somos?

ACTIVIDAD FINAL

Para atesorar un lindo recuerdo y reafirmar lo valiosas que somos ante los ojos de Dios, realizaremos la siguiente actividad. Necesitaremos un corazón de papel, cinta adhesiva y marcadores de colores. En la parte superior, escribe tu nombre seguido de la frase: *«Dios me ha hecho...»*. Tómate un tiempo a solas, en oración, y comienza a escribir alrededor del corazón todas las cualidades, fortalezas y talentos que reconoces en ti, junto con promesas bíblicas que reafirmen tu valor. Al finalizar, pega este corazón en un lugar visible —como tu espejo o tu mesa de noche— para que puedas leerlo cada vez que necesites recordar quién eres en Él.

ESTUDIO No. 10

Tema: El enojo

CONTENIDO

Actividad inicial: Expresar lo que sentimos no siempre es fácil; por eso, las metáforas nos ayudan a poner en palabras el mundo interior (como decir que la angustia es 'un nudo en la garganta'). A continuación, verás una lista de frases comunes para describir la ira: marca las que identifiques con tu propia experiencia.

Cuando estoy enojada, siento:

- Como un volcán listo a explotar _____
- Como un fuego ardiente _____
- Como una olla hirviendo _____
- Como una puerta tirada _____
- Como si estoy bajo una nube negra _____
- Como un río embravecido _____

Instrucciones: *Te animamos a tomarte el tiempo para orar antes de iniciar el estudio y pedirle a Dios que abra tu corazón y mente ante lo que vas aprender, y haga los cambios necesarios en cada una de las áreas de tu vida.*

 Inicio del estudio:

¿Qué es el enojo?

En este texto usaremos los términos *enojo* e *ira* como sinónimos. "El significado bíblico de ira se refiere a la respuesta emocional en el conocimiento del mal y la injusticia, también se le conoce como enojo, irritación, cólera, indignación, rabia, furia, etc."³⁶ En su libro, El atlas de las emociones, Brené Brown explica que el enojo es lo que sentimos cuando algo estorba una meta deseada o viola la manera en la cual las cosas "deben ser".³⁷

Nos sentimos enojadas cuando un deseo se bloquea, una promesa no se cumple o percibimos una injusticia. Además, el enojo suele actuar como una máscara que esconde otras emociones; por ejemplo, podemos mostrar enojo cuando en realidad sentimos vergüenza. También es común que la ira se mezcle con el dolor físico tras un accidente o con el dolor emocional del duelo.

El enojo es importante, porque es una advertencia que algo anda mal. Nos ayuda a identificar problemas y nos motiva a la acción. Puede funcionar como un catalizador para cambios positivos. Pero, cuando mantenemos el enojo por mucho tiempo o no controlamos nuestra respuesta al enojo, se quita el gozo de la vida. Nos deja exhaustas y enfermas: física, emocional y espiritualmente.³⁸

¿Cómo ve Dios el enojo?

La Biblia nos enseña que existe un enojo justo y apropiado. De hecho, la indignación ante el mal es parte del carácter de Dios. Como declara Jeremías 10:10: "Pero el Señor es el Dios verdadero; él es el Dios vivo y el Rey eterno. Ante su ira tiembla la tierra, y las naciones no pueden soportar su indignación".

³⁶ significadobiblico.com/ira.htm

³⁷ Brown, Brené, Atlas of the Heart, narrado por Brené Brown, Audible, 2022, (capítulo 12)

³⁸ Ibid.,

El Señor Jesús sintió enojo ante las prácticas corruptas en el templo (Juan 2:13-17; Mateo 21:12-13) y ante la dureza de corazón de los fariseos frente a la sanidad del hombre de la mano seca (Marcos 3:1-5). Los siguientes pasajes muestran algunos motivos que provocan la ira de Dios. Al lado de cada versículo, anota la razón o razones por las cuales él se enoja.

1. Jueces 2:12 _____
2. Colosenses 3:5-6 _____
3. Juan 3:36 _____
4. Romanos 1:18-23 _____

Dios se enoja ante la idolatría, ya sea de quienes se inclinan ante una imagen o de quienes permiten que cualquier otra cosa ocupe su lugar en el corazón. Su ira también se enciende ante la impiedad, la injusticia y el rechazo al rescate ofrecido en Cristo. Es justo indignarnos por las mismas cosas que provocan el enojo de Dios; sin embargo, él no da rienda suelta a su ira. El Salmo 103:6-11 nos muestra un retrato más completo de su carácter. Lee los pasajes y completa los espacios con las palabras del versículo 8, las cuales revelan el corazón de Dios aun frente a la injusticia.

Salmo 103:8: "_____ y _____ es Jehová. _____ para la ira y grande en _____."

En el artículo "*¿Dios se enoja?*", publicado por Proyecto Biblia, se explica la ira desde la perspectiva de la palabra hebrea, la cual dice: "De hecho, la principal forma de decir que estás enojado en hebreo es "tu nariz arde". Si, así es. ¡Una de las principales palabras hebreas para "ira" es "nariz"! Esta metáfora hebrea se basa en nuestra experiencia física de la ira: cuando estás enojado, tu rostro se pone caliente, incluso tu nariz. Todos hemos experimentado esa sensación: la respuesta del cuerpo a la ira. Y en hebreo, las formas comunes de hablar sobre la ira son decir que eres "de nariz grande" o que tienes una "nariz caliente"".

Así, cuando el Salmo 103:8 y muchos otros pasajes (como Éxodo 34:6, Números 14:18, Nehemías 9:17 y Salmo 86:15) afirman que Dios es lento para la ira, en el hebreo original expresan literalmente que Dios es "largo de nariz". Es decir, su nariz no se calienta con rapidez. Como sabemos, Dios es espíritu y no posee un cuerpo físico; sin embargo, esta metáfora nos ayuda a comprender su paciencia y longanimidad. De hecho, como señala el Proyecto Biblia, "*Dios es paciente y le da a la gente muchas oportunidades de reconsiderar sus decisiones y cambiar*"³⁹. La paciencia divina busca dar a la humanidad tiempo para el arrepentimiento (2 Pedro 3:9); es la dureza del corazón humano, y no la ira impulsiva de Dios, lo que atrae su justo juicio (Romanos 2:4-5).

¿Cómo interactuamos con el enojo?

1. Identificando el enojo

Tal como lo refleja esa expresión hebrea, el cuerpo tiende a calentarse cuando nos enojamos. Esto ocurre por el aumento de adrenalina en la sangre, que nos prepara para pelear o huir. La ira se manifiesta de muchas formas: la mandíbula o los puños se tensan, el pulso y la respiración se aceleran, pueden aparecer dolores de cabeza o de estómago, e incluso el cuerpo puede temblar. Recuerda la última vez que te enojaste, ¿cómo experimentas el enojo en tu propio cuerpo?

2. Examinando y evaluando el enojo

Todos enfrentamos situaciones que detonan nuestro enojo, pues es una emoción humana completamente normal. Piensa en tu propia experiencia: ¿puedes identificar un ejemplo en tu vida para cada una de estas situaciones?

- Un deseo no alcanzado o un deseo frustrado _____
- Una promesa no cumplida _____
- Alguien en peligro _____

³⁹ Ibid.,

¿Recuerdas alguna ocasión en la que te hayas enojado por algo que también provocaría la ira de Dios? _____

Lee Santiago 1:19-26 y examina tu corazón respecto al enojo. Medita y responde a cada pregunta.

- Santiago 1:19 *"Esto lo saben, mis amados hermanos. Pero que cada uno sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para la ira"* ¿Sueles estallar de enojo ante cualquier provocación, o logras tener paciencia con las personas que te resultan frustrantes? _____
- Santiago 1:20 *"pues, la ira del hombre no obra la justicia de Dios."* ¿Cuáles son los motivos que provocan tu enojo? ¿Son las mismas cosas que provocan la ira de Dios, o son motivos egoístas o frívolos? _____
- Santiago 1:22 *"Sean hacedores de la palabra y no solamente oidores que se engañan a sí mismos."* ¿Tu manera de expresar tu enojo refleja el carácter de Cristo o da rienda suelta a tus emociones? _____
- Santiago 1:26 *"Si alguien se cree religioso, pero no refrena su lengua, sino que engaña a su propio corazón, la religión del tal es vana."* ¿Tienes cuidado con tus palabras cuando estás enojada, o usas palabras que hieren y aumenta la tensión? _____

3. Actuar en respuesta al enojo

El enojo es una respuesta natural ante la injusticia, la desilusión y el desengaño, pero al igual que Dios, podemos aprender a tener "una nariz larga". Glorificamos a Dios cuando manejamos esta emoción con sabiduría. A continuación, exploraremos algunas formas saludables de encauzar el enojo para su gloria. Consulta los siguientes pasajes para descubrir el consejo de Dios para tu vida:

¿Cuál es el consejo de Salmo 37:7? _____

_____ En una manera práctica, ¿Cuáles son algunas maneras de calmarse y descargar la energía que trae el enojo, para que puedes

Según Proverbios 19:11, ¿Qué debemos recordar cuando alguien dice o hace algo que nos molesta?

Lee Efesios 4:25-27, 31-32. Estos versículos nos enseñan que podemos estar enojados sin pecar.

- a. ¿Cuál es el consejo del versículo 25? _____
- b. Según el versículo 26, en lugar de guardar el enojo por mucho tiempo, ¿qué se nos insta hacer? _____
- c. El versículo 31 dice: *"Sea quitada de ustedes toda amargura, enojo, ira, gritos, insultos, así como toda malicia."* ¿Qué sería el opuesto estas palabras?

Amargura _____ Gritos _____

Insultos _____ Malicia _____

- d. ¿Cómo podemos glorificar a Dios en medio del enojo según el versículo 32?

¿A qué promesa de Romanos 12:19 nos podemos aferrar cuando alguien nos hace daño?

Actividad final

El libro de Nehemías narra la reconstrucción de los muros de Jerusalén después de muchos años de cautiverio. En el capítulo 4 vemos cómo el pueblo, bajo el liderazgo de Nehemías, respondió con unidad y valentía ante las amenazas de sus vecinos. Trabajaron llevando "con una mano en la obra y en la otra con el arma" (v. 17). Sin embargo, el capítulo 5 revela una amenaza aún más peligrosa

y frustrante: la división interna de la comunidad. Lee Nehemías 5:1-12 y responde las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué estaba quejándose el pueblo? (v.2-5) _____

2. Cuando Nehemías escuchó las quejas de la gente, ¿cómo reaccionó? (v.6) _____

¿Era justo su enojo? ¿Por qué? _____

3. Según el versículo 7, ¿cuál fue la primera acción de Nehemías tras escuchar las quejas del pueblo? _____

Fue solo después de meditar que Nehemías confrontó a los líderes de Israel. La traducción *Nueva Biblia de las Américas* señala que su corazón «se rebeló», lo que refleja la intensidad de sus emociones. ¡Qué gran sabiduría mostró este hombre de Dios al detenerse, calmarse y pensar antes de actuar!

4. En tu opinión, ¿qué palabras o frases de los versículos 8 al 11 reflejan la firmeza del discurso de Nehemías? (*No hay una sola respuesta correcta*) _____

Controlar el enojo no significa guardar silencio ni pasar por alto las injusticias. Nehemías confrontó con firmeza a los ricos que cobraban intereses usureros al pueblo.

5. ¿Cómo respondieron los hombres a sus palabras? (v.12) _____

Aunque no podemos garantizar que la otra persona reaccione bien al ser confrontada, el ejemplo de Nehemías nos enseña que una respuesta firme pero serena, basada en la verdad y la sinceridad, tiene muchas más probabilidades de dar un buen resultado.

ESTUDIO No.11

Tema: La Frustración



CONTENIDO

Actividad inicial: Intenta dibujar una casa completa (con puerta, dos ventanas y techo) y un árbol al lado dentro del siguiente recuadro. Parece fácil, ¿verdad? No lo es. Tienes que hacerlo bajo estas condiciones de "lápiz alzado":

- **NO** puedes levantar el lápiz del papel en ningún momento.
- **NO** puedes usar borrador.
- Y lo más difícil: **Solo tienes 20 segundos.**

Instrucción: Apoya el lápiz. Empieza a contar: "1... 2... 3... 4... 5... 6...7...8...9...10...". ¡PARA! Suelta el lápiz ahora mismo.



¿Qué sentiste mientras tu mano no respondía con la rapidez ni la precisión que tu mente quería?

¿Tuviste ganas de soltar el lápiz, te dio risa o te juzgaste por cómo quedó?

La frustración suele aparecer exactamente en esa brecha: cuando lo que queremos hacer o ser no coincide con nuestro control sobre las circunstancias.

Instrucciones: *Te animamos a tomarte el tiempo para orar antes de iniciar el estudio y pedirle a Dios que abra tu corazón y mente ante lo que vas aprender, y haga los cambios necesarios en ti.*



Inicio del estudio:

El diccionario define la palabra **frustración** como: "una respuesta emocional que surge cuando no podemos cumplir un deseo, alcanzar una meta o satisfacer una necesidad, debido a un obstáculo, un fracaso o una expectativa que no se cumple".⁴⁰

¿Qué dice la Biblia sobre la frustración?

Aunque el término «frustración» no figura literalmente en las Escrituras a diferencia de otras emociones, su esencia está íntimamente ligada al enojo. En la psicología de las emociones, la frustración se manifiesta a menudo como una derivación o sub-emoción de la ira. Un ejemplo cercano es el de Marta en **Lucas 10:38-42**. Este pasaje nos relata cómo Jesús llegó a una aldea y fue recibido en casa de Marta. Mientras ella se afanaba atendiendo todos los detalles del servicio, su hermana María simplemente se sentó a los pies del Maestro a escucharlo, dejándola sola con la carga. Lee detenidamente el pasaje y responde las siguientes preguntas:

⁴⁰ <https://dle.rae.es/frustraci%C3%B3n>

¿Cuál era la intención de Martha al recibir a Jesús y los discípulos? _____
 ¿Cómo percibes a Martha mientras miraba a María sentada escuchando a Jesús? _____

¿Qué refleja la pregunta de Martha a Jesús sobre María? _____

¿Era malo lo que estaba haciendo Martha? _____

¿Qué era lo más importante para Jesús en ese momento? _____

Este pasaje expone el enojo de Marta al llevar sobre sus hombros toda la responsabilidad de los preparativos. Podemos imaginarnos la escena cotidianamente: Marta entrando y saliendo, atendiendo a cada invitado mientras María permanece sentada. Es precisamente en su pregunta a Jesús donde brota la **frustración**: "*Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje servir sola? Dile, pues, que me ayude*". Alineado a la definición de esta emoción, la frustración de Marta surge en el cruce entre la expectativa y la realidad: ella asumía que su hermana actuaría de cierta manera, y al romperse esa expectativa, el descontento no tardó en manifestarse. Sin embargo, el reclamo de Marta revela que su frustración también alcanzaba al propio Jesús. Al preguntarle si no le importaba que su hermana la dejara sola con el servicio, Marta esperaba que el Maestro interviniera y reconociera el peso de su esfuerzo.

¿Cómo le responde Jesús a Martha? Le dice: "Mi apreciada Marta, ¡estás preocupada y tan inquieta con todos los detalles! Hay una sola cosa por la que vale la pena preocuparse. María la ha descubierto, y nadie se la quitará." Vemos a Jesús respondiendo con ternura, sin desvalorar el trabajo que ella estaba haciendo, solo quería enfatizar que lo que importaba más en ese momento era escuchar al Maestro. Frente a nuestra frustración por querer controlar todo y a todos, la respuesta de Jesús no es exigirnos más, sino invitarnos a soltar el afán, sentarnos a sus pies y elegir "la mejor parte, buscar a Dios". La frustración es una emoción inevitable y natural. No es mala en sí misma, pero se vuelve peligrosa cuando nos domina y se traduce en agresividad o tensión física hacia los demás. Ante cualquier frustración, la respuesta de Jesús es siempre la misma: **vuelve a Mí**. Su Palabra calma nuestro interior y transforma la impotencia en el gozo de vivir en verdadera conexión con Él.

¿Cómo interactuar con la frustración?

Con frecuencia experimentamos frustración, ya sea ante circunstancias que escapan de nuestro control o frente a las actitudes de los demás. La clave no está en evitar sentirla, sino en aprender a manejarla a la luz de la Biblia. En lugar de permitir que la frustración domine nuestras reacciones, podemos usarla como un recordatorio para acudir a Jesús. A continuación, veremos los pasos para ponerlo en práctica:

1. Identificando la frustración

Para sanar y procesar lo que sentimos, primero debemos aprender a nombrarlo. La frustración es la respuesta natural cuando algo que anhelábamos no sale como esperábamos, y suele dejar huellas muy claras en nuestras actitudes y en nuestro cuerpo. Puedes recordar la última vez que te sentiste frustrada, escribe brevemente lo que ocurrió: _____

Usa este breve cuestionario para identificar si lo que sientes es realmente frustración: Ponte a prueba: recuerda la última vez que te sentiste frustrada y selecciona la opción con la que más te identifiques.⁴¹

1. ¿Qué fue lo que desencadenó la molestia que sientes?
 - a. Algo no salió como lo había planificado
 - b. Alguien no actuó como yo esperaba o no cumplió su palabra
 - c. Me faltó tiempo o dinero para lograrlo
 - d. Se sentí sobrecargada haciendo el trabajo de otros
 - e. Hice mi mejor esfuerzo, pero no vi ningún resultado o reconocimiento
 - f. Otro: _____

⁴¹ Test Rápido: Estructuración de Ejercicios y Adaptación Pedagógica: Asistido por Gemini (Google AI).

2. ¿Cómo sientes tu cuerpo?
 - a. Tensión acumulada (hombros apretados, mandíbula dura, dolor de cabeza)
 - b. Impulso de hacer las cosas más rápido
 - c. Deseos de llorar de la pura impotencia
 - d. Un cansancio repentino y ganas de abandonar todo
 - e. Otro: _____
3. ¿Qué pensamientos están pasando por tu mente?
 - a. "No es justo, esto no debería ser así"
 - b. "Nadie de ayuda, siempre me toca todo a mí"
 - c. "Ya no quiero saber nada de esto"
 - d. Otro: _____
4. ¿Cuál fue tu reacción inmediata con el entorno?
 - a. Hacia afuera: Exploté, grité, fui tajante o respondí con mal humor.
 - b. Hacia adentro: Intenté solucionarlo a la fuerza y con prisa.
 - c. Hacia la rendición: Solté todo y dejé las cosas a medias por molestia.
 - d. Otro: _____

Ahora, une tus respuestas anteriores en un solo párrafo para expresar tu emoción. *Ejemplo:* Me siento muy molesta y frustrada porque la irresponsabilidad de otra persona arruinó mi plan. Intenté arreglarlo a toda prisa, pero no pude hacer nada.

2.Examinando y evaluando la frustración

Al reconocer nuestra frustración, es necesario examinar su raíz para distinguir si nace de una causa santa o de un anhelo personal. Es comprensible y justificado frustrarse ante la ofensa a Dios o el mal uso de su Palabra. Pero si el motivo es un deseo personal no cumplido, debemos evaluar esa raíz para aprender a procesarlo correctamente. Para examinar lo que estamos sintiendo, necesitamos contestar las siguientes preguntas (Recuerda responder considerando la misma situación de frustración que mencionaste en el inciso anterior):

1. Si hubiera logrado lo que esperaba, ¿qué creía que me iba a proporcionar? (*¿Aprobación, seguridad, valor, comodidad, éxito?*) _____
2. En tu oración, ¿pediste verbalmente que se hiciera la voluntad de Dios, pero en el fondo esperabas que Él se alineara a tus propios planes? ¿Fue este tu caso? _____
3. ¿Cómo estaba involucrado Dios en ese deseo no alcanzado? _____
4. Si Dios me dijera "No" de forma definitiva respecto a esto, ¿podría seguir confiando en su bondad? _____
5. ¿Estoy molesta con las circunstancias, con otra persona o, en el fondo, con la providencia de Dios por no permitirlo? (*Como el caso de Marta en Lucas 10:40*). _____

3.Actuar en respuesta a la frustración

En nuestro entorno diario nos enfrentaremos con planes que no se cumplieron, expectativas no alcanzadas, cada una de ellas por distintas razones, dejándonos un sentimiento de frustración, que en muchas ocasiones es válido. Jesús no invalidó la molestia de Martha, solo le mostró que era lo más valioso. Proverbios 19:21 dice: "Muchos son los planes en el corazón de las personas, pero al final prevalecen los designios del SEÑOR." (NTV)

Ante la frustración, nuestra respuesta debe enfocarse en Dios, recordando que sus planes siempre prevalecen sobre los nuestros. Esto nos lleva a responder en tres pasos: 1) **Llevar la frustración en oración:** Entregarle honestamente a Dios nuestros sentimientos y deseos insatisfechos. 2) **Rendir nuestros planes:** Reconocer que es bueno planear, pero debemos presentarle a Dios nuestros proyectos con la disposición de aceptar su voluntad, aunque sea distinta a la nuestra. 3) **Transformar la frustración en adoración:** Dar gracias a Dios con la convicción de que Su perfecta voluntad ha prevalecido.

La frustración no es algo para evitar, sino una invitación a buscar a Dios. Guarda esta lección en un lugar accesible para que vuelvas a estos tres pasos y sus preguntas cada vez que la experimentes.

ACTIVIDAD FINAL

Lee Números 20:1-13, luego contesta las siguientes preguntas.

¿Qué estaba ocurriendo? _____

¿Consideras que Moisés se frustró ante esta situación? ¿Por qué? _____

¿Qué acciones tomó Moisés como respuesta a su frustración? _____

¿Cuál fue la reacción de Dios ante el actuar de Moisés? _____

¿Puede la frustración llevarnos a actuar fuera de la voluntad de Dios? ¿Por qué? _____

La próxima vez que enfrentes la frustración, ¿qué acción o actitud específica crees que Dios te pide tomar? _____

