

REVISTA



ESPERANZA

NUEVO TIEMPO

GUÍA DE ESTUDIO
DE LA BIBLIA



MENTE Feliz

LA CURA PARA LA ANSIEDAD

¿Cómo lidiar con la
enfermedad del siglo?

AQUÍ COMIENZA UNA VIDA TRANQUILA

¿Cómo tener paz en
medio del caos?

LA DEPRESIÓN NO ES BROMA

Tu tristeza podría ser una
enfermedad profunda



tu **ESPERANZA** **ESTÁ AQUÍ!**



La **RED NUEVO TIEMPO** une a tu familia con Jesús a través de:

- Programas de TV, radio e internet
- Música cristiana que toca el corazón
- Una Escuela Bíblica que se relaciona contigo
- Contenidos sobre salud, familia, finanzas y ¡mucho más!

ESCUCHA
nuestra RADIO



Mírala ahora en
ntplay.com
Y en nuevotiempo.org

PRESENTACIÓN

La Escuela Bíblica se complace en presentarte la Guía de Estudio de la Biblia *Mente feliz*. Dejamos a tu disposición la oportunidad de disfrutar de equilibrio y salud mental.

A través de un lenguaje claro y objetivo, el **Dr. César Vasconcelos** muestra las principales causas de los trastornos mentales. Esta Guía de Estudio contiene numerosos consejos prácticos para las personas que buscan una cura para sus dolencias emocionales. El objetivo de esta guía es motivar a las personas a confiar más en Dios y, al mismo tiempo, a tener una actitud más positiva ante los problemas de la vida y tomar el control de sus pensamientos, emociones y reacciones.

Antes de comenzar cada estudio, ora a Dios pidiendo que te conceda el Espíritu Santo para que tengas discernimiento espiritual y vivas de acuerdo con sus propósitos para tu vida.

Esta revista contiene preguntas que deberás responder durante el estudio. Para recibir un certificado de Escuela Bíblica puedes enviar las respuestas por WhatsApp o por internet. En la página 55 encontrarás las indicaciones para enviar las respuestas.

¡Que Dios te bendiga abundantemente!

Pr. Felipe Amorim
Gerente de la Escuela Bíblica

Pr. Jared Barrenechea
Coordinador de la Escuela Bíblica DSA

**DERECHOS DE PUBLICACIÓN RESERVADOS A LA RED
NUEVO TIEMPO DE COMUNICACIÓN**

Rodovia SP 66 - KM 86
Caixa Postal - CEP: 12300-970 - Jacareí, SP
Tel.: (12) 2127-3121

Director general: Antonio Oliveira Tostes

Director financiero: Josias Souza da Silva
Divulgación y marketing: Isaías Bueno

Coordinadora de marketing: Ellen Hypólito Fernandes

E-mail: esperanza@nuevotiempo.org

Página web: estudielabiblia.com -
nuevotiempo.org/escuelabiblica

Autor: César Vasconcelos

Traductor: Jonathan Abanto

Revisión: Jared Barrenechea,
Jonathan Abanto y Koraima Cochachi

Dirección de arte: Gasperazzo

Portada: Kennedy Silva

Diagramación y diseño gráfico:

Kennedy Silva, Matheus Ogalha

Tipología: Família Massilia, NT Fabulous

Imágenes: Midjourney



ÍNDICE

1

UNA SALIDA *A la ansiedad* EXCESIVA

PÁG. 4

2

¿POR QUÉ ME SIENTO *tan triste?*

PÁG. 10

3

PERDONAR

cura

PÁG. 16

4

IDEAS PARA *resolver* PROBLEMAS *matrimoniales y* *familiares*

PÁG. 22



5



VENCIENDO *las compulsiones*

PÁG. 30

6



Psicosomática: **CUERPO Y MENTE:** *unidos*

PÁG. 36

7



Pensando

BIEN

PÁG. 42

8



CONTROL EMOCIONAL:

¿qué es?

PÁG. 48

UNA SALIDA A la ansiedad EXCESIVA

Génesis 1 a 3 relata que Dios creó a los primeros seres humanos, Adán y Eva, y los colocó en el jardín del Edén, donde eran felices. No había en ellos angustia, tristeza, egoísmo ni orgullo, sino que eran puros de carácter.

El Creador del universo les dijo que podían comer de todos los árboles del jardín, excepto del árbol del conocimiento del bien y del mal a fin de que no murieran. Sin embargo, desobedecieron y comieron del fruto prohibido. Aunque no murieron inmediatamente, sus cuerpos y sus mentes quedaron dañados. En su naturaleza entraron la muerte y la angustia, la “angustia existencial”, que afecta a las personas de todas las épocas, razas y clases sociales y económicas. No fue un castigo de Dios, sino una consecuencia de su elección equivocada. Dios no les estaba ocultando a Adán y Eva algo que les haría más felices. Antes bien, el Señor quería que no experimentaran el mal, la angustia, el dolor y la muerte.

Esta angustia espiritual es el resultado de estar alejados de Dios (Isaías 59:1, 2) y de perder nuestra semejanza con el carácter divino (Génesis 1:26 y 27) a causa de la entrada del pecado en nuestra naturaleza. La solución definitiva solo ocurrirá cuando Jesús regrese pronto, “cuando esto corruptible se haya vestido de incorrupción, y esto mortal se haya vestido de inmortalidad, entonces se cumplirá la palabra que está escrita: Sorbida es la muerte en victoria” (1 Corintios 15:54). Hasta entonces, Dios sostiene a quienes lo buscan, estudian la Biblia y oran pidiendo fuerzas para combatir esta angustia.



A N S I E D A D

CAPÍTULO 1



1. ¿DÓNDE ENCONTRABA EL SALMISTA CONSUELO PARA SU ANGUSTIA?

Salmos 119:50

La Biblia te ayuda en tu angustia cuando lees y meditas en su contenido creyendo que es la verdad. Veamos: *"En la palabra de Dios está la energía creadora que llamó los mundos a la existencia. Esta palabra imparte poder; engendra vida. Cada orden es una promesa; aceptada por la voluntad, recibida en el alma, trae consigo la vida del Ser infinito. Transforma la naturaleza y vuelve a crear el alma a imagen de Dios"* (Elena G. White, La educación, p. 126). Ahora, piensa en el siguiente texto: *"La vida de Cristo, que da vida al mundo, está en su palabra"* (Elena G. White, El Deseado de todas las gentes, p. 354).

¡Qué maravillosa es la Biblia! En Nahúm 1:9, en la última parte, leemos: *"No surgirá dos veces la angustia"* (NBLA). ¿Cómo podemos aplicar este texto? Podemos decir que en esta existencia la angustia surgió por primera vez, y que, cuando Jesús regrese para fundar su reino de bondad, justicia y verdad, iya no habrá angustia por segunda vez!

Mientras vivió aquí, Jesucristo experimentó la angustia al recibir los pecados de toda la humanidad

y convertirse así en nuestro Salvador. Por eso dijo: *"Ahora todo mi ser está angustiado, ¿y acaso voy a decir: 'Padre, sálvame de esta hora difícil'. ¡Padre, glorifica tu nombre!? ¡Si precisamente para afrontarla he venido!"* (Juan 12:27, 28).

Nadie ha experimentado ni experimentará jamás una angustia como esta.

Como seres humanos, experimentamos angustia de origen espiritual y angustia de origen psicológico.

La primera, como ya se ha mencionado, implica la falta de la presencia de Dios (su presencia tal como se manifestaba en el Edén antes de la caída). La segunda implica conflictos emocionales dentro del individuo y en sus diversas relaciones. Esta angustia o ansiedad de origen psicológico puede verse agravada por malos hábitos físicos, y puede intensificarse y causar distintos tipos de sufrimiento.

La ansiedad excesiva se manifiesta a través de una preocupación exagerada, dificultades de memoria y concentración, impaciencia, crisis agudas de ansiedad, insomnio, tensión muscular, inquietud, sensación de opresión en el pecho o nudo en la garganta. La ansiedad es una respuesta emocional al miedo, la incertidumbre y lo que amenaza al individuo.

Todos experimentamos ansiedad, pero no una ansiedad exagerada. Es más probable que alguien desarrolle un trastorno de ansiedad si ha tenido experiencias traumáticas (sobre todo en la infancia); si padece una enfermedad física grave; si sus parientes cercanos tienen ansiedad excesiva, y si la persona nació con **ansiedad de rasgo**, que es la ansiedad que existe desde la infancia y tiene base genética, o si tiene **ansiedad de estado**, que es la que surge en una situación desafiante o estresante —como una entrevista de trabajo o un examen difícil para el estudiante—, pero que vuelve a la normalidad una vez superado el acontecimiento estresante.

La ansiedad es un sentimiento de inquietud, un síntoma que revela que algo está funcionando mal en la persona y necesita ser reparado. Puede manifestarse como **ansiedad generalizada**, que te perturba todo el tiempo;

ataques de pánico, cuando hay una sensación de despersonalización o de muerte inminente, por lo general con la idea de sufrir un ataque cardíaco; **fobia**, que es un miedo exagerado; o como **ansiedad social**, cuando hay miedo a convertirse en el blanco de atención y pasar vergüenza, y **ansiedad por separación**, cuando hay temor de que se rompan los lazos emocionales exagerados que se han forjado con personas consideradas importantes.

La persona ansiosa necesita pensar que puede detectar el peligro; sin embargo, debe saber que no puede predecir todos los riesgos. Necesita afrontar las situaciones peligrosas de la vida, pero tiene que darse cuenta de que no todos los peligros son una catástrofe. Necesita pensar que, para evitar una ansiedad excesiva, no precisa controlarlo todo.

Las personas ansiosas pueden ser intolerantes con la incertidumbre, cuando la realidad revela muchas dudas. Por tanto, si quieres reducir la ansiedad excesiva, debes aceptar la realidad de la incertidumbre y, además, valorar si resulta provechosa la preocupación que empeora tu ansiedad.



2. COMPLETA EL TEXTO Y DESCUBRE LA INUTILIDAD DE LA ANSIEDAD PARA RESOLVER LOS PROBLEMAS DE LA VIDA.

“¿Y quién de vosotros podrá, a _____ de _____, añadir a _____ un _____?” **Mateo 6:27**

Las preocupaciones innecesarias frenan la vida. Si te das cuenta de que tu preocupación por algo es inútil, no dejes que te detenga. No la alimentes. Cuestiona tu preocupación y Afróntala con la fuerza de Dios.

Si estás muy ansioso porque te preocupas demasiado, puedes calmarte identificando lo que es productivo y lo que es improductivo en tu preocupación y abandonar los pensamientos que no te ayudan en nada. Desafía los pensamientos que te producen ansiedad intentando comprender qué es lo que, en el fondo, produce ese malestar mental. Acepta las pérdidas y los fracasos y sigue adelante, considerando qué has aprendido de la situación para no repetir los mismos errores en el futuro.

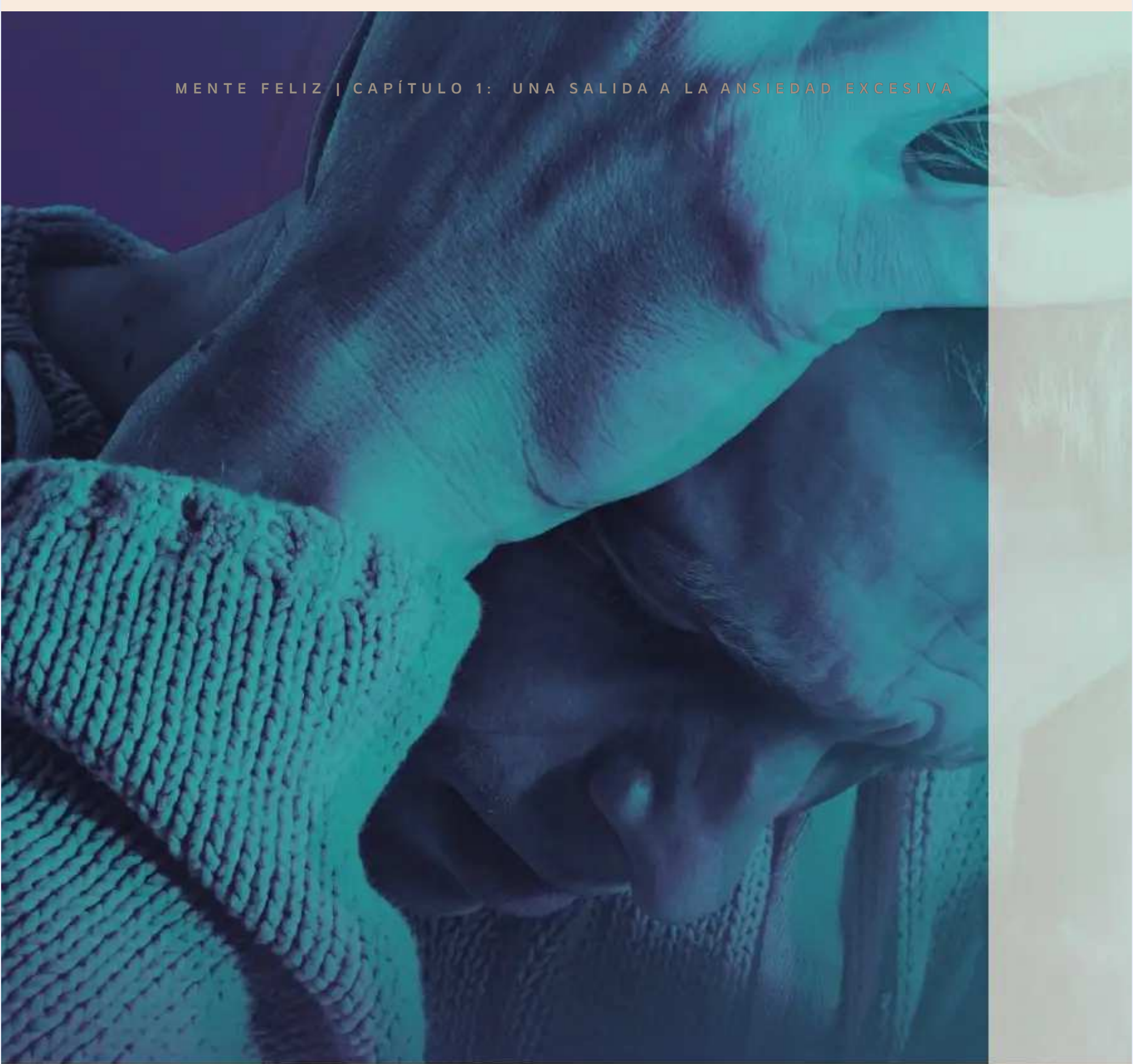
Con la ayuda de Dios, la familia y los amigos, enfrenta las situaciones que te producen miedo y ansiedad. Determinate a afrontarlas con humildad y sigue adelante, porque Dios siempre te ayudará a superarlas.

3. ¿QUÉ NOS ACONSEJA JESÚS EN JUAN 16:33?

Muchas personas ansiosas tienen una percepción exagerada del peligro y se sienten incapaces de enfrentar lo que les amenaza. Tienden a interpretar las reacciones corporales normales como peligrosas, lo cual da lugar a pensamientos no deseados de incertidumbre, amenaza y miedo.

Para aliviar tu ansiedad, a nivel cognitivo, analiza si tus creencias psicológicas o tus pensamientos automáticos son ciertos, si representan amenazas reales o imaginarias. Esto es psicoeducación, algo que algunas personas logran solas y otras con un psicólogo. Con ella aprendes a enfrentar los pensamientos trágicos y sustituirlos por otros sanos, y así vas aprendiendo a gestionar tus emociones.

Hablar ayuda a reducir el dolor emocional porque así descargas tu sufrimiento. Evaluar lo que piensas mejora el autoconocimiento, y puede ayudar-



“

Por nada estén ansiosos, sino sean conocidas ***siempre sus peticiones delante de Dios***”

te a combatir la ansiedad excesiva y a observar si tienes pensamientos distorsionados o catastrofistas. Cuestiona los pensamientos que te hacen creer que todo el mundo está en tu contra, entre otras distorsiones cognitivas. Tu ansiedad puede disminuir si te tratas con compasión en lugar de atacarte o menospreciarte por cualquier cosa que no sea perfecta en ti y en tu vida.

4. ¿CUÁLES SON LOS PENSAMIENTOS DE DIOS SOBRE NOSOTROS? JEREMÍAS 29:11

Cultiva pensamientos de paz y cuestiona las creencias erróneas sobre la ansiedad como las siguientes:

“¡No debería sentir ansiedad!”. La verdad es que, cuando te sientes amenazado, tu mente enciende la alarma y surge la ansiedad.

“Debería avergonzarme de mi ansiedad”. La ansiedad no tiene nada de vergonzoso. ¿Te avergonzarías de tener fiebre?

“Mi ansiedad es una especie de locura”. No, es un mecanismo de defensa.

“Mi ansiedad es peligrosa”. Es desagradable, pero no peligrosa. Es el resultado de pensamientos ansiosos, que no tienen poder sobre ti a menos que se lo permitas.

“Necesito deshacerme pronto de mi ansiedad”. ¡No necesariamente! Aprende a vivir con ella y a aceptarla, y disminuirá. Tu ansiedad puede estar indicándote que necesitas ser asertivo, tratarte mejor, poner límites, confiar más en Dios y no ser duro contigo mismo.

En caso de ansiedad grave, puede ser necesario recurrir a una medicación temporal recetada por un médico. Ayuda mucho adoptar una dieta vegetariana; practicar

actividad física al aire libre; evitar la cafeína, el alcohol y otras drogas; dormir bien por la noche; hidratar el cuerpo con agua pura; recibir apoyo de amigos y familiares y cultivar la espiritualidad.

5. ¿QUÉ PRECIOSA INVITACIÓN NOS EXTIENDE DIOS EN 1 PEDRO 5:7 ?

Mira cómo Dios, en otra parte de la Biblia, nos anima a lidiar con nuestra ansiedad: *“Por nada estén ansiosos, sino sean conocidas siempre sus peticiones delante de Dios en oración y súplicas y con acción de gracias”* (Filipenses 4:6 [SyEspañol]). Haz esto todos los días y Dios ayudará a que tu ansiedad disminuya y se normalice.

MI DECISIÓN

Conociendo los planes de Dios para mi vida, decido entregarle todo lo que me causa ansiedad a fin de disfrutar de su paz.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE ESTE TEMA?

Mira la videoaula usando el siguiente código QR:



¿POR QUÉ ME SIENTO *tan triste?*

Cuando vivía en la tierra, Jesús experimentaba alegría, sentía tristeza y a veces lloraba, pero nunca estaba deprimido. Por otra parte, las personas de Dios mencionadas en la Biblia tuvieron momentos depresivos.

1. ¿QUÉ PREGUNTÓ DAVID EN **Salmos 13:2** ?

En ese momento, David luchaba contra la tristeza, pero hizo lo que recomienda la Biblia y se curó. Se desahogó con Dios, y este fue el resultado: *"Pero yo confío en tu misericordia; mi corazón se ale-*

gra en tu salvación. Cantaré al Señor porque me ha colmado de bien" (Salmo 13:5, 6, RVA-2015). Habla con el Señor en oración sobre tu tristeza y él te responderá. Mateo 7:7 dice: *"Pedid y se os dará"* .

Los distintos tipos de pérdida nos entristecen. Esto es normal y puede durar algunos días o semanas sin necesidad de tratamiento. Si hay un retraso en tu recuperación de la tristeza; si baja tu productividad porque pierdes energía; si solo tienes pensamientos negativos y te surgen ideas de morir o de suicidarte, y si pierdes el placer por cosas que antes te gratificaban, entonces debe evaluarte un psiquiatra.

T R I S T E Z A

CAPÍTULO 2

El médico Lucas, autor de uno de los cuatro Evangelios y del libro de Hechos, escribió que, en Getsemaní, los discípulos de Jesús, en lugar de orar como él les había recomendado para enfrentar las tentaciones, dormían por causa de la tristeza de ver al Maestro angustiado antes de ser arrestado, torturado y crucificado. Lucas escribió: *"Cuando se levantó de orar, fue a los discípulos y los halló dormidos a causa de la tristeza"* (Lucas 22:45, NBLA). La tristeza en las personas deprimidas conduce al sueño excesivo o al insomnio.

El **factor gatillo** es un evento que, cuando sucede, favorece la aparición del dolor emocional, porque toca la herida que ya existe en tu mente y desencadena el dolor mental. Cuando ocurren pérdidas importantes en tu vida, puedes quedarte con una huella negativa en la mente, y, cuando un factor gatillo ocurre años después, la depresión puede surgir o volver. Por eso, hay que estar atentos a los factores gatillos que pueden desencadenar pensamientos y sentimientos dolorosos.

La tendencia a cultivar pensamientos de queja, pesimismo, derrota, autodesprecio y desesperanza favorece la aparición de la depresión. Mira lo que Dios recomienda sobre la calidad de nuestros pensamientos.

2. SEGÚN FILIPENSES 4:8, ¿QUÉ DEBE OCUPAR NUESTROS PENSAMIENTOS?

Si siempre cultivas pensamientos y creencias negativas sobre ti mismo, sobre la vida y sobre la confianza en los demás, y predomina en tu mente una falta de esperanza para encontrar soluciones a las dificultades, tienes más probabilidades de entrar en un estado depresivo que una persona optimista. Cuando la persona deprimida se da cuenta de su forma pesimista de pensar, debe oponer resistencia y cultivar pensamientos de gratitud, optimismo realista, compasión y perdón. Esto es importante para recuperarse de la depresión, porque la forma en que interpretas lo que ocurre es más importante que lo que realmente ocurre.

Otro factor causante de la depresión es poner un énfasis exagerado en tu valor personal, en lo que ocurre en tus relaciones y en los logros en general. Cuando surgen problemas, como una pérdida económica o un divorcio, puedes caer en depresión porque has situado la base de tu valor personal fuera de ti (en otra persona o en alguna adquisición externa). En estos casos, lo que puede ayudarte es evitar centrar tu autoestima y tu autovaloración en objetos, en relaciones o en logros académicos y económicos.

Un buen número de individuos desarrolla depresión porque, al no recibir el amor y la aceptación de personas importantes en su vida, empiezan a sentirse llenos de defectos e indignos de afecto. Algunos se vuelven demandantes de atención, lo cual es una trampa que favorece el estado depresivo, porque no todos pueden dar atención todo el tiempo. Si no consiguen todo lo que quieren, pueden despreciarse a sí mismos y deprimirse, en lugar de mirar la realidad y pensar que las personas que los rodean no son responsables de lo que les faltó en

la infancia y no pueden ofrecerles todas las cosas ni todo el tiempo que desean en términos de afecto, atención y elogios. En estos casos, lucha para no mantener en tu mente estos deseos idealizados, y comprende que hay

personas que te aman, aunque no recibas el amor ideal. Disminuye tus expectativas de recibir atención y afecto de los demás y ofrece amor.

3. SEGÚN *HECHOS 20:35* , ¿QUÉ PALABRAS DE JESÚS DEBEMOS RECORDAR?

Las experiencias traumáticas durante la infancia aumentan el riesgo de depresión en la edad adulta. Por ejemplo: que el niño haya sido víctima de abusos; que haya padecido enfermedades que requirieron hospitalización; que sus padres se hayan divorciado o que haya muerto la persona a la que estaba más unido, sobre todo en los primeros años de vida del niño. Sin embargo, esto no obliga a la persona a tornarse deprimida.

Alguien podría decir que pasó a tener depresión cuando le ocurrió algo desagradable en su vida adulta. Sin embargo, este acontecimiento doloroso podría ser el desencadenante de la depresión, pero no la causa. El sufrimiento en la infancia, la muerte de seres queridos, la pérdida del trabajo, vivir en un barrio violento y las dificultades matrimoniales se suman, y entonces la depresión puede surgir desencadenada por un acontecimiento traumático actual.

Para evitar caer en la depresión, es de mucha ayuda contar con el apoyo de familiares y amigos, realizar actividad física con regularidad, seguir una dieta sana, eliminar las sustancias tóxicas para el cerebro, beber agua pura, exponerse al sol y tener fe religiosa y una visión positiva y altruista de la vida.

4. ¿QUÉ NOS ASEGURA DIOS CUANDO ATRAVESAMOS LAS TORMENTAS DE LA VIDA? *ISAÍAS 43:2*



Algunas personas deprimidas pueden estar viviendo situaciones difíciles en las que parece no haber solución. En estos casos, existe una dificultad real que puede llevar a la desesperanza. Es de ayuda que la propia persona recuerde —u otra le haga recordar— situaciones de su pasado que parecían irresolubles, pero hubo una salida, o acontecimientos que no tenían una buena solución, pero las afrontó y pudo seguir adelante.

Lo que pensamos da lugar a lo que sentimos, y lo que sentimos da lugar a lo que hacemos. Todo empieza con el pensamiento. Si está distorsionado, hay que corregirlo, porque influye en los sentimientos que experimentamos. Tomar medicamentos para mejorar el sentimiento doloroso sin cambiar el pensamiento pesimista, trágico y auto-despectivo no resuelve el problema de fondo. Por eso Dios manda:

“Transfórmense mediante la renovación de su mente” (Romanos 12:2, NBLA).



“

Ahora están tristes, pero cuando vuelva a verlos ***se alegrarán*** y ***nadie podrá quitarles esa alegría***”

Reflexiona: “¿Qué pensamiento me hizo sentir así?”; “¿qué me pasó que me hizo pensar algo malo y, como resultado, me siento mal?”; “¿cultivo una forma negativa de pensar que me deprime?”. Si descubres que piensas de forma demasiado negativa, elige pensamientos de gratitud, esperanza y noble sentido de la vida y cultívalos a partir de ahora.

Cuando rompes una relación importante en tu vida, tu mente reacciona con tristeza, una tristeza que puede ser normal o puede convertirse en depresión. Este fuerte estado de tristeza, desánimo y pérdida del placer de vivir puede hundirte aún más y dejarte en un estado crónico de melancolía. Sin embargo, podría también llevarte a pensar en las circunstancias de esa pérdida y a analizar la situación. Podría hacer que busques entender qué sucedió que hirió tus emociones. Podría llevarte a examinar si existe un apego emocional exagerado a la persona u objeto que perdiste por muerte, distanciamiento, fin de la relación, problemas económicos, entre otros.

5. ¿QUÉ CERTEZA ENCONTRAMOS EN EL SALMO 103:3 ?

Si la depresión persiste incluso después de tomar la medicación, puede significar que aún no has llegado a comprender sus causas más importantes para aprender a afrontar el dolor. Cuando comprendas las causas, tomes conciencia de perdonar —incluso a ti mismo—, aceptes las pérdidas y mejores la resiliencia ante la tristeza, llegará el alivio. Dios ayuda a la persona deprimida a salir de la depresión paso a paso, ya sea con ayuda profesional o de la forma que él considere apropiada.

No porque estés deprimido significa que el Señor te ha abandonado. Ezequiel, un profeta de Dios, estuvo una vez triste y amargado, y dijo: “El espíritu, pues, me elevó y me llevó. Yo fui, pero con amargura [...], mientras la mano de Jehová era fuerte sobre mí” (Ezequiel 3:14).

No es tu sentimiento lo que prueba que Dios te está ayudando, sino tu necesidad. Él está ahí ahora buscando restaurar tu salud mental. Ábrele tu corazón y deja que entre la luz sanadora del cielo. Dios sostiene tu vida física y mental y promete que cuando Jesús regrese

pronto establecerá un mundo sin pérdidas, desilusiones y tristezas. Podrás vivir en un lugar de justicia y alegría para siempre. Jesús dijo: “Eso mismo les pasa a ustedes, ahora están tristes, pero cuando vuelva a verlos se alegrarán y nadie podrá quitarles esa alegría” (Juan 16:22, NBV). ¡Mira hacia arriba con fe!

MI DECISIÓN

Confiando en las promesas de Dios, decido confiarle mis penas y dolores con la seguridad de que él está a mi lado para consolarme y sostenerme.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE ESTE TEMA?

Mira la videoaula usando el siguiente código QR:



PERDONAR *cura*

El perdón tiene que ver con la voluntad de abandonar el resentimiento, la indiferencia y la actitud de juzgar a quien te hizo daño injustamente. Te lleva a practicar la compasión, la bondad e incluso el amor hacia quien te ha herido. El perdón no finge, como si no hubieras sufrido el dolor en el pasado, pero te ayuda a no arrastrar ese dolor en el futuro.

Dios nos ayuda a aprender a afrontar las pérdidas de forma constructiva. *"El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido"* (Salmo 34:18, NVI).

El perdón no cambia necesariamente a la persona que ha errado y ha sido perdonada. Sin embargo, en algunos casos excepcionales de perdón, el ofensor puede decidir cambiar para bien como reacción al impacto positivo que el perdón inmerecido ejerce en su conciencia.

Pero hay personas a las que no les importa ser perdonadas o no. Ante la justicia, la verdad y el sentido común, persisten con frialdad, arrogancia, ironía y sin el menor sentimiento de remordimiento. Repiten sus errores porque quie-

ren satisfacer de cualquier forma sus deseos. El perdón no cambia a este tipo de personas mientras no les importe.

En estos casos, a su mente enferma no le preocupa el perdón que le ofrece la víctima a quien le hicieron daño, sino que buscan conseguir lo que quieren cueste lo que cueste. El perdón ofrecido libremente puede ser un ingrediente importante para que el ofensor, en algún momento, reflexione sobre sus errores, los reconozca, admita que se equivocó, acepte el perdón y encuentre calma. Todo ello es fruto de una mente que va sanando.

El perdón es un acto de fe porque puedes perdonar basándote en la creencia de que Dios es mejor juez que tú. Así, el deseo de venganza lo dejas a un lado: en las manos de Dios para que él haga justicia. Solo el Creador del universo sabe equilibrar perfectamente la justicia con la misericordia.



P
E
R
D
Ó
N

CAPÍTULO 3

1. ¿QUÉ EJEMPLO NOS DEJÓ JESÚS CUANDO FUE HUMILLADO Y MALTRATADO? 1 PEDRO 2:21

2. ¿QUÉ PIDIÓ JESÚS AL PADRE EN EL HUERTO DE GETSEMANÍ? MATEO 26:39

El perdón no es gratuito, en el sentido de que no libera de los resultados de los actos. El pueblo de Israel fue perdonado, pero, de las aproximadamente 600 000 personas mayores de 18 años que caminaron por el desierto después de salir de Egipto, solo dos entraron en la tierra prometida. Entrar en Canaán tenía un precio. El teólogo y escritor Miguel Núñez explica: *“Quien maltrata a otra persona física, sexual o psicológicamente tiene que asumir las consecuencias de su acto, de lo contrario el perdón no tendrá sentido ni significado. Perdonar no es pasar por alto las consecuencias de la agresión. Esto es injusticia. El perdón bíblico es siempre un acto realizado en un contexto de justicia. En ninguna parte es un acto exento de responsabilidad. Sería confundir perdón con impunidad, y eso no es lo que dice la Biblia. [...] Pero es importante darse cuenta de que el perdón toma su tiempo para desarrollarse, es personal y, en muchos casos, es un milagro.”* (Miguel Ángel Núñez, Ph. D., *Violencia y perdón*, p. 32, *Sinais dos Tempos*, de la serie “Rompiendo el Silencio”).

El perdón promueve la curación de la persona que lo ofrece gratuitamente. El perdón evita que el daño continúe. El resentimiento perpetúa el dolor, pero el perdón acaba con él. Muchas personas podrán mejorar su salud mental si practican el perdón, incluso para sí mismas.

Al pagar el precio de nuestra culpa, Jesús sintió el peso de perdonar y llegó incluso a pedir al Padre que le retirara la copa que iba a tomar como prueba de perdón hacia la humanidad. El perdón que ofrecía implicaba experimentar una angustia que nunca sentiremos. Una angustia que le hizo sudar sangre, recibir escupitajos en la cara, latigazos, bofetadas, puñetazos, clavos en las manos y en los pies, una corona de espinas en la cabeza y, finalmente, la muerte en una cruz.

Muchas veces, el perdón coloca al que perdona en el mismo barco que el agresor, y entonces podemos darnos cuenta de que no somos tan diferentes del culpable como pensamos, porque el potencial para hacer el mal está dentro de todos nosotros. Simón era un personaje bíblico a quien Jesús había curado de lepra, y como agradecimiento lo invitó a comer a su casa. Una mujer, María, sabiendo que Jesús estaba en casa de Simón, fue allá y manifestó su gratitud por Jesús. A Simón le molestó que Jesús no la rechazara, sino que dejara que una pecadora lo adorase. Como aún no se había convertido del todo,

Simón no comprendía que Dios actúa con ternura, compasión y misericordia. Entonces, Jesús le contó a Simón una parábola sobre un acreedor que tenía dos deudores. Uno debía mucho más que el otro. Al final, el acreedor

perdonó la deuda a ambos. Jesús preguntó entonces a Simón: “¿Cuál de ellos amará más al acreedor?”. Simón respondió: “Aquel a quien más se le perdonó”. Jesús entonces lo elogió, diciendo: “¡Has juzgado bien!”.

Simón estaba avergonzado, porque juzgaba y despreciaba a María por ser pecadora. Jesús quiso demostrar que los errores de Simón eran peores que los de María, pero que a ambos Dios los había perdonado. Entonces, apuntando a María, que demostraba amor al Maestro, dijo a Simón: “Pero a quien se le perdona poco, poco ama” (Lucas 7:47). Puedes leer este relato en Lucas 7:36 al 50.

3. ¿QUÉ PROMETE HACER DIOS CON NUESTRAS TRANSGRESIONES Y PECADOS? *ISAÍAS 43:25*

¿Quien perdona olvida? No. Primero, recuerda: piensa en lo que pasó. No finjas que no te dolió o que no te duele. Admite el hecho. Siente el dolor, la rabia o la tristeza y exprésalo de forma sana, y luego, ahí sí, olvida, porque has pasado por el proceso del perdón.

En el perdón relacionado con el adulterio, si el cónyuge que engañó quiere la reconciliación, tiene que aceptar la responsabilidad de lo sucedido, expresar su sincero pesar y arrepentimiento, ofrecer alguna recompensa, prometer no repetir el mismo error, no volver a hacerlo y pedir perdón. El verdadero arrepentimiento debe cambiar el comportamiento de la persona que dice estar arrepentida.

Quienes traicionan a menudo quieren una reconciliación rápida después de admitir la locura que cometieron. Pero necesitan entender que ahora tienen que pagar un precio natural por sus actos. En caso de adulterio, el cónyuge traicionado ha sido herido y sus sentimientos están, como mínimo, confundidos. Y esto puede llevar al alejamiento afectivo, que provoca soledad en la pareja.

El precio que tiene que pagar el culpable arrepentido es afrontar su soledad y su angustia y esperar el tiempo que la otra persona necesita para curarse de la herida.



Este puede ser el valle de sombra de muerte para el ofensor, pero también para el ofendido, que estará en el mismo tipo de valle, ya que perdió su confianza en un tipo de relación humana donde la confianza es como el oxígeno para la vida. La curación del dolor tiene un ritmo, un proceso y un tiempo.

4. ¿QUÉ CONDICIÓN PLANTEA JESÚS PARA QUE NUESTROS PECADOS SEAN PERDONADOS? *MATEO 6:12 Y 15*

Es posible que perdones a una persona y, pasado un tiempo, el dolor siga en tu memoria y no se cure fácil ni rápidamente. Perdonar puede ser más difícil de lo que dicen las palabras. Fíjate en que la palabra “perdonar” tiene una parte que dice “donar”. Donas cuando das algo gratis a quien no lo merece. Cuando eres culpable, recibes lo que no mereces: el perdón. Asimismo, hay circunstancias en las que posiblemente tengamos que perdonar varias veces.



“

Sean amables unos con otros, sean de buen corazón, y **perdónense unos a otros**, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo”



En algunos casos, el perdón no proporciona reconciliación porque el ofensor puede no estar interesado en la humillación necesaria para tratar la herida, o porque ha ido demasiado lejos en su transgresión. Dios tuvo que destruir a los antediluvianos porque no aceptaron el perdón y llegaron a un punto sin retorno, de no-arrepentimiento y no-perdón. Querían placer, pero no el perdón, porque se dejaron llevar por las emociones, dominados por los demonios de la vanidad, la carnalidad y la mundanalidad.

5. ¿CÓMO DICE DIOS QUE DEBEMOS PERDONARNOS UNOS A OTROS? COLOSENSES 3:13

El perdón es un acto de la voluntad, la cual se puede ejercer sin depender de la emoción del momento. ¿Elegir perdonar elimina los sentimientos de dolor? Día a día, Dios te va curando de esas emociones difíciles. El tiempo te ayuda a sanar. Pero en esta curación puede haber, y suele haber, cambios profundos en la relación entre los implicados. Una persona que ha sido traicionada puede necesitar un largo tiempo de restauración emocional para recuperarse de la tragedia y volver a vivir con calma. Un corazón roto no se recupera rápidamente con ninguna venda religiosa o no religiosa.

El perdón cura a la persona que perdona y ofrece la oportunidad de curar la relación. Medita en este texto: *“Sean amables unos con otros, sean de buen corazón, y perdónense unos a otros, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo”* (Efesios 4:32, NTV).

MI DECISIÓN

Comprendiendo el poder que el perdón tiene para curar, decido buscar la gracia de Dios para perdonar a quien me ha ofendido y herido.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE ESTE TEMA?

Mira la videoaula usando el siguiente código QR:



IDEAS PARA *resolver* PROBLEMAS *matrimoniales y familiares*

Debemos mirar las experiencias dolorosas que hemos vivido en el pasado para evitar que se repitan, sobre todo en la familia. Llevamos al matrimonio lo bueno y lo malo que aprendimos en nuestra familia de origen. No hay forma de borrar las influencias negativas del pasado de manera que no interfieran en el matrimonio. Cuanto antes entienda cada cónyuge lo bueno y lo malo que cada uno aprendió en la familia donde creció y ha traído al matrimonio, más fácil será encontrar soluciones a las crisis matrimoniales.

Por ejemplo, si el novio viene de una familia con mucha comunicación y la novia viene de una familia con poco contacto entre ellos, esto afectará a ambos, porque el novio querrá mucha gente a su alrededor en la boda, mientras que la novia preferirá más privacidad, menos personas en la casa. Discutir esta y otras diferencias es importante porque ofrece una oportunidad positiva para la comprensión y el crecimiento al entender que el matrimonio es la unión de dos personas que son diferentes en varios aspectos.

F
A

M
I

L

I
A

CAPÍTULO 4

1. COMPLETA EL SIGUIENTE TEXTO Y COMPRUEBA LA IMPORTANCIA DE DOMINAR NUESTRAS PALABRAS.

"La _____ quita la _____; mas la _____ hace
subir el _____" **Proverbios 15:1**

El diálogo ayuda a resolver las crisis matrimoniales. Cada uno debe manifestar lo que le preocupa hasta que quede claro lo que quiere decir. Cuando la pareja conversa para resolver problemas en su relación, si uno de los dos está muy nervioso, lo mejor es calmarse y luego conversar.

La conversación para resolver conflictos en la pareja debe centrarse en sus sentimientos. Habla de lo que sientes a causa de lo que la persona ha hecho o está haciendo. No ataques a la persona, sino explícale lo que

está haciendo y que está dañando la relación. Cuando hables, expresa lo que realmente quieres decir y dale un sentido claro a lo que dices, pero evita hacerlo de forma agresiva.

2. SEGÚN **EFESIOS 4:31**, ¿QUÉ DEBEMOS PROHIBIR EN NUESTRAS RELACIONES?

Las tensiones en las relaciones familiares se alivian cuando te disculpas por haber herido a tu familiar y asumes la responsabilidad de tu error. Puedes decir: "¡Lo siento! Reconozco que fui duro cuando te hablé" o "¡Perdóname! He estado estresado todo el día y me he desahogado contigo".

Parte del plan de Dios para las relaciones humanas es preservar la individualidad. Mira: "El Señor no quiere que se destruya nuestra individualidad; no es su propósito que dos personas sean exactamente iguales en gustos y disposiciones. Todos tienen características peculiares, y estas no deben destruirse, sino educarse, moldearse, transformarse a la similitud de Cristo" (Elena G. White, Mente, Carácter y Personalidad, t. 2, p. 439).

3. ¿DE QUÉ VIRTUDES PODEROSAS DISPONEMOS PARA TENER RELACIONES SALUDABLES?

GÁLATAS 5:22

En el matrimonio hay retos difíciles para que funcione bien: alejarse, acercarse; hablar, no hablar; adoptar una postura firme, renunciar a la propia opinión. Estos comportamientos opuestos requieren sabiduría para elegir cuándo aplicar uno u otro en la relación.

Observar y comprender los propios defectos de carácter y esforzarse por vencerlos ayuda a no repetir los mismos errores. Observarnos a nosotros mismos con el objetivo de alcanzar la madurez personal no es fácil. No es agradable ver nuestros defectos de carácter. Pero mejoramos como personas y en nuestras relaciones al adquirir autoconocimiento. Vivir cometiendo errores y andar disculpándonos por ellos, pero no ponerles fin, es un obstáculo para una buena relación.



Cuando se trata de educar a los hijos es importante recordar que los niños también sufren miedo, ansiedad, dudas, inseguridad y tristeza. Cuando tu hijo hable de algo que le molesta, detente, mírale a los ojos y pregúntale cómo se siente. Déjale hablar y expresar su miedo, ansiedad e inseguridad, y ofrécele apoyo. Este es el trabajo de los padres. *“Los niños han de soportar pruebas tan duras, tan graves en su carácter, como las de las personas mayores. Los padres mismos no sienten siempre la misma disposición”* (Elena G. White, *Conducción del niño*, p. 191).

4. ¿QUÉ DOS PRECIOSOS CONSEJOS PARA LOS PADRES ENCONTRAMOS EN EFESIOS 6:4?

Dios también dice: *“Padres, no irriten a sus hijos para que [ellos] no se desanimen”* (Colosenses 3:21).

Las lecciones que aprenden los niños y las palabras y el comportamiento de los adultos que los cuidan ejercer un fuerte impacto en sus mentes y es difícil que se borren en la edad adulta. No es raro ver a padres y madres impacientes gritando a sus hijos por todas partes. Una cosa es que un padre esté irritado un día y, sin querer, pierda la paciencia con su hijo y le grite, y otra muy distinta es que esto se convierta en rutina. Pide perdón a tu hijo por tu comportamiento descontrolado. Los hijos no tienen la culpa de los problemas de sus padres. Los padres deben resolver sus heridas emocionales para no afectar a la educación de sus hijos.

Algunos padres encuentran dificultades para ejercer autoridad sobre sus hijos. Según la Biblia, el padre es jefe de la casa y debe ejercer la debida autoridad sobre sus hijos y exigirles que le respeten a él y a su madre. Esto será bueno para los hijos en el presente y en el futuro y reducirá el estrés natural de su educación. Las madres también deben exigir respeto a sus hijos desde que son pequeños. El respeto a la autoridad evita que los niños

sufran en el futuro a causa de la rebeldía y la falta de respeto a jefes, autoridades y compañeros. El autoritarismo, en cambio, lesiona los derechos de los demás, por eso los padres deben evitarlo en la relación con sus hijos.

Los niños necesitan y pueden aprender a ejercer el autocontrol emocional desde pequeños. Esto dependerá de la firmeza de los padres y, por supuesto, de que practiquen el autocontrol y den así un buen ejemplo a sus hijos. Cuando tu hijo pierde el control emocional —y, por ejemplo, patear algo, quiere pegar a papá o a mamá, tira objetos al suelo o no obedece a la llamada para bañarse o empezar a comer—, es importante tener mano firme con él y reforzar la tarea que debe realizar, hablar con voz segura y de mando (pero sin gritarle), evitar una actitud blanda y hacer que haga lo que se le acaba de decir.

Entrenar a nuestros hijos para que donen les ayuda a forjar un buen carácter y a superar el egoísmo. Desde pequeños, ayúdales a tus hijos a seleccionar cosas para regalar a algún necesitado, ya sean juguetes, ropa, zapatos o alimento. La Palabra de Dios dice: *“Enséñale al niño a elegir el camino correcto, y cuando sea viejo no lo abandonará”* (Proverbios 22:6, NBV).

Si un día un miembro de la familia está enfadado, averigua qué le pasa e intenta ayudarlo. Anímale a que hable y exprese su enfado y no te lo tomes como algo personal. Por supuesto, tiene que hablar sin atacarte a ti ni a otro miembro de la familia. Escúchalo y ve cómo puedes ayudar.

5. COMPLETA EL SIGUIENTE TEXTO Y COMPRUEBA EL LÍMITE QUE DEBEMOS IMPONER A LA IRA:

“_____, pero no _____; no se _____ el _____ sobre vuestro _____” **Efesios 4:26**

A warm, intimate photograph of a woman with long brown hair hugging a young boy from behind. The woman is wearing a light-colored, textured sweater and has her eyes closed with a gentle smile. The boy, with short dark hair, is also smiling and looking down. They are in a room with a teal wall covered in various small decorations, including a framed picture and a string of colorful items. The lighting is soft and golden, suggesting late afternoon or early morning. The overall mood is tender and protective.

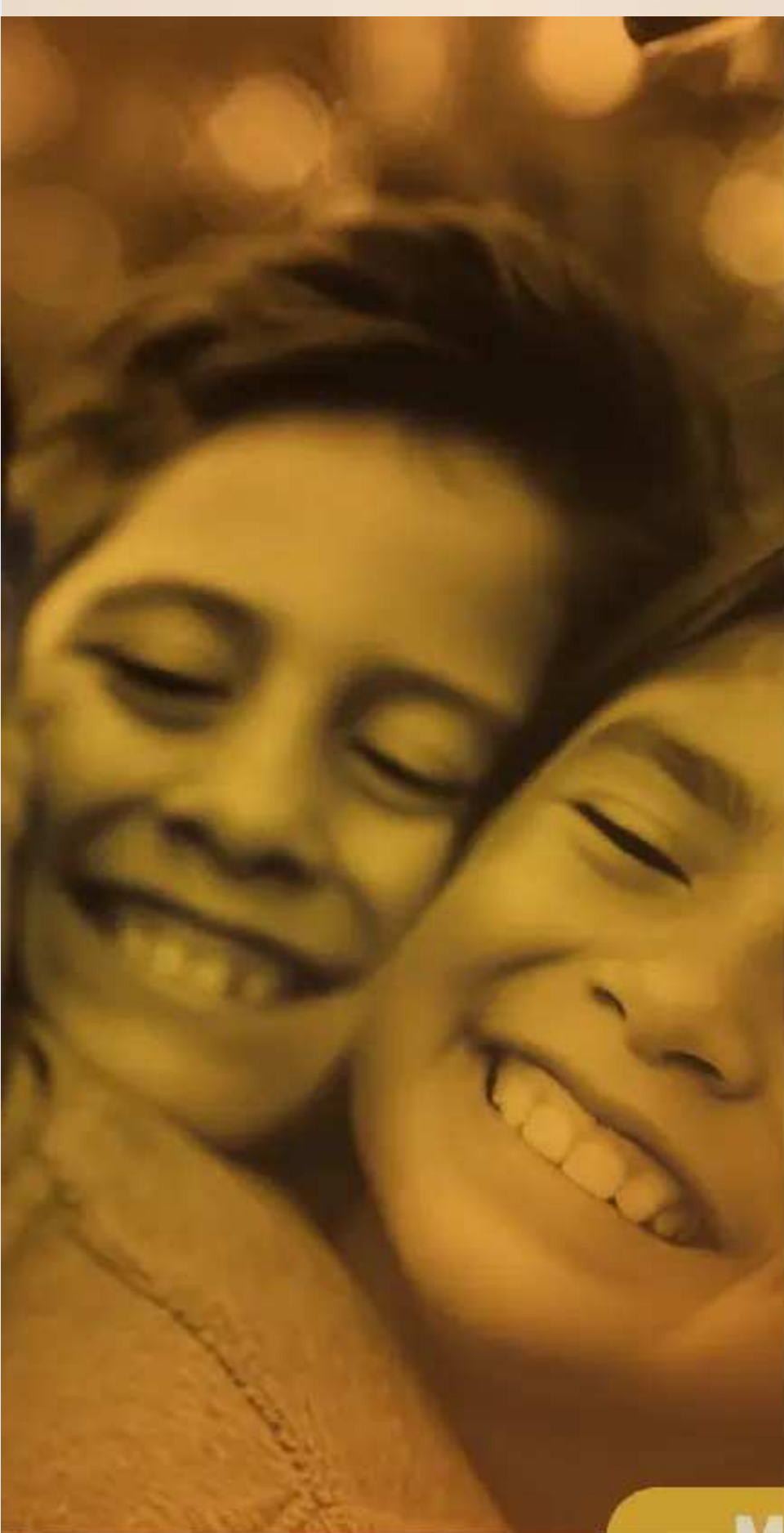
“

Enséñale al niño a elegir **el camino** correcto, y cuando sea viejo **no lo abandonará**”



“

Piensa en tu familia como en **un equipo donde todos juegan con un mismo objetivo**: ser felices en casa”



En este versículo, Dios muestra que es oportuno sentir ira en determinadas circunstancias. La ira puede ayudarnos a protegernos o a cuidar de alguien que puede estar siendo víctima de abusos. Sin embargo, ten en cuenta que la recomendación bíblica es no dejar que la ira, o cualquier otra emoción, te domine. La salud mental consiste en experimentar las emociones, pero no dejar que nos dominen.

Es importante dividir las tareas en casa. Sacar la basura para que la recoja el basurero, cuidar del perro, ayudar a preparar la comida y que cada uno se ocupe de su ropa, su cama y su toalla de baño. Claro está, los niños pequeños no pueden encargarse de cosas difíciles, pero, dependiendo de su edad, pueden ayudar en las tareas sencillas. Este reparto de tareas entre todos los miembros de la casa crea un ambiente de cooperación y evita que unos se queden sin ayudar y otros se vean sobrecargados.

Sé claro cuando hagas un pedido a tu familia. A algunas personas les cuesta solicitar ayuda y por eso se sobrecargan de tareas. **Pide ayuda con claridad, humildad y sin manipular.** Es posible que tu familia no se dé cuenta de que estás sobrecargado. No es justo, por ejemplo, que la mujer se quede en casa ocupándose de la limpieza, los niños, la compra, la cocina y las tareas escolares de los hijos, y que el esposo llegue y no colabore en nada. Incluso si has tenido un día duro en el trabajo, coopera ayudando a preparar la cena, bañando a los niños pequeños y poniendo la mesa para la comida. **Piensa en tu familia como en un equipo donde todos juegan con un mismo objetivo: ser felices en casa.**

MI DECISIÓN

Aceptando el hecho de que necesito ayuda, decido buscar en Dios la sabiduría, el amor y la gracia para vivir más armoniosa y pacíficamente con mi cónyuge y mi familia.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE ESTE TEMA?

Mira la videoaula usando el siguiente código QR:



VENCIENTO las compulsiones

Los comportamientos compulsivos son actitudes relacionadas con la repetición frecuente de actos generalmente impulsivos. La diferencia entre obsesión y compulsión es que la obsesión tiene que ver con pensamientos recurrentes que perturban la mente. No quieres pensar en ello, pero el pensamiento está ahí. En cambio, la compulsión tiene que ver con el impulso, con actuar sin control. La obsesión es pensar y la compulsión es actuar.

Hay diferentes tipos de comportamientos compulsivos, como la compra de cosas, la acumulación de objetos, la comida, el juego, el sexo, la pornografía, el hablar impulsivamente, el comprobar varias veces si has cerrado con llave una puerta o si has cerrado el gas de la cocina, morderse las uñas, arrancarse el cabello, consumir alcohol y otras drogas, etc. Existe incluso la compulsión por el trabajo.

Las compulsiones son una búsqueda inconsciente para reducir la ansiedad. Algo causa ansiedad a la persona, pero no sabe qué es, porque la causa es inconsciente. Esta ansiedad produce pensamientos obsesivos que conducen a comportamientos compulsivos. Los comportamientos compulsivos son entonces una búsqueda de alivio de la ansiedad que produ-

cen los pensamientos obsesivos. La persona se siente aliviada de los pensamientos obsesivos cuando realiza los actos compulsivos. Pero luego vuelven estos pensamientos porque no se ha comprendido ni trabajado la causa de fondo.

El trastorno obsesivo compulsivo (TOC) es una afección en la que una persona tiene pensamientos obsesivos que la perturban tanto que se ve impulsada a realizar algún acto compulsivo en busca de alivio. Por ejemplo, puede tener que lavarse las manos constantemente debido a pensamientos insistentes de contaminación que le generan ansiedad. Al lavarse las manos, su ansiedad disminuye. Esto crea el condicionamiento de que cuando se lava las manos su ansiedad disminuye. La persona entonces repite esto muchas veces para buscar alivio. También es posible que las obsesiones y las compulsiones sean señales de conflictos inconscientes que la persona intenta expulsar de su conciencia, y que, al ser reales, necesitan salir a la superficie para resolverse. Sin embargo, cuando estos conflictos son repulsivos o angustiantes, la persona solo puede afrontarlos indirectamente, y lo hace transfiriéndolos a algo más manejable, como lavarse las manos, contar objetos, entre otros comportamientos repetitivos.

CAPÍTULO 5



1. ¿CÓMO PODEMOS CONTROLAR NUESTROS PENSAMIENTOS? 2 CORINTIOS 10:5

Algo que puede ayudar a las personas con obsesiones y compulsiones es decirse a sí mismas que los pensamientos obsesivos no tienen ningún valor moral, sino que son el resultado de alteraciones neuroquímicas, quizá debido a un exceso de ansiedad. Por lo tanto, la persona con TOC necesita desvalorizar los pensamientos obsesivos tanto como sea posible y decirse a sí misma que no tiene que obedecer lo que esos pensamientos le mandan.

Otra tarea diaria importante es esforzarse por pensar en otra cosa que sustituya al pensamiento obsesivo. Esto puede resultar difícil al principio, pero con el tiempo la persona consigue evitar centrarse en los pensamientos obsesivos y elegir pensar en otras cosas, y así posponer el acto compulsivo y soportar la ansiedad. Cuando surjan los pensamientos obsesivos, en lugar de realizar el acto compulsivo de inmediato, dite a ti mismo: "Voy a esperar unos 20 minutos sin dejarme llevar por la necesidad de actuar compulsivamente". **Cuanto mejor manejes la ansiedad excesiva, menos necesidad tendrá tu mente de producir pensamientos obsesivos que conduzcan a actos compulsivos.** (Mira la explicación en el capítulo sobre la ansiedad).

2. ¿QUÉ DEBEMOS RECORDAR CUANDO NOS OCUPAMOS DE LA SALUD DE NUESTRO CUERPO? 1 CORINTIOS 6:19

Otra compulsión habitual es el consumo de sustancias, lo que se conoce como dependencia química. Para clasificar a una persona como químicamente dependiente, se requieren ciertos criterios:

1. Deseo persistente de consumir la droga, sin poder dejar de consumirla.
2. Dificultad para controlar el uso y los niveles de consumo de la sustancia.
3. Síndrome de abstinencia con ansiedad y temblores, y posiblemente alucinaciones y agitación, que lleva a la necesidad de consumir la droga para frenar el malestar.
4. "Tolerancia", es decir, necesidad de dosis mayores de la sustancia para conseguir el mismo efecto que obtenía con dosis menores.
5. Abandono progresivo de placeres o intereses saludables, lo que lleva a la persona a fijarse obsesivamente en el consumo de drogas.
6. Consumo persistente de la sustancia, a pesar de las evidencias claras de consecuencias negativas para la vida general del adicto, como cambios en el comportamiento; problemas estudiantiles (p. ej., repetir un curso); conflictos con la policía; agresiones físicas a familiares, y accidentes de tráfico.

Al principio, el adicto niega que tenga problemas, que esté sufriendo y que necesite ayuda. La dependencia química es la enfermedad de la negación. El adicto miente, actúa de forma deshonesto y se niega a recibir ayuda. En general, atribuye la responsabilidad a otra persona, diciendo: "Me drogo porque mis padres no me

quieren” o “me drogo porque mi mujer es terrible”. Le falta humildad para aceptar que está en la bancarrota moral, emocional y física cuando ya está completamente hundido en las drogas. Y carece también de humildad para darse cuenta de que no puede vencer solo. El adicto da el primer paso hacia la recuperación cuando finalmente admite que se droga porque ha perdido el control, deja de culpar a los demás y pide ayuda. La familia del adicto debe invertir en su tratamiento solo si el adicto acepta que realmente necesita ayuda y reconoce que ha perdido el control de su vida a causa de su adicción.

3. ¿QUÉ SABIA DECISIÓN TOMÓ EL SALMISTA EN *SAI MOS 101:3*?

Un tipo de compulsión que se ha convertido en epidemia es la pornografía. La Internet es un arma de doble filo. Tiene cosas buenas y malas. De todos los deseos que la Internet alimenta, el sexo artificial parece ser el más lucrativo y buscado. La pornografía corroe nuestra humanidad, daña nuestro cuerpo y nuestra mente y fomenta la autogratisfacción. Posponer la adquisición de placer es importante si quieres mantener el control y una buena dirección en tu vida. Las personas mentalmente sanas son capaces de posponer lo que produce satisfacción cuando es necesario, en lugar de lanzarse de cabeza a la búsqueda del placer de cualquier forma y en cualquier momento.





“

| Me invocará, y **yo le responderé**; con él estaré
| yo en la angustia; **lo libraré** y le **glorificaré**”

La solución pasa por resistirse a la exposición a la pornografía y darse cuenta de que, al hacerlo, surge una sensación de bienestar y confianza.

La pornografía también corroe nuestra humanidad y daña nuestro cuerpo y nuestra mente, porque destruye los valores de quienes se exponen a ella. Un video influye en la mente y el comportamiento sin que la persona se dé cuenta de todos los detalles. La pornografía lleva a las

personas a cambiar sus patrones sexuales, animándolas a buscar sexo en relaciones íntimas enfermizas con personas dispuestas a tener sexo sin límites. La persona madura tiene control sobre su sexualidad y no es esclava del deseo sexual.

La pornografía puede causar dificultades de erección, lo que provoca angustia en el hombre que sufre esta disfunción. Hay estudios que demuestran que la función sexual de la mujer también puede verse afectada por el consumo crónico de pornografía.

El aislamiento social y la vergüenza pueden dificultar el desarrollo de una conexión emocional sana con los demás. Y la pornografía propicia esto. **Por eso, es bueno recordar que lo que promueve la felicidad en las relaciones es principalmente el afecto, no el sexo.** Una persona adicta a la pornografía, con determinación y la ayuda de Dios, puede volver a socializar y encontrar placer en relacionarse con la gente de forma sana.

Los adictos a la pornografía parecen tener el mismo mecanismo de producción de dopamina que los adictos a drogas como la cocaína. La pornografía es, por tanto, una

compulsión fuerte. El sexo, la comida sabrosa, el conseguir “me gusta” en las redes sociales, todo ello desencadena la liberación de dopamina. Cuanto más se expone alguien a la pornografía, más se inunda el cerebro de dopamina. El adicto puede, paso a paso, acostumbrarse a los efectos de una determinada dosis de dopamina y necesitar más estímulos para sentir placer.

**¿QUÉ PROMETE DIOS A LOS QUE QUIEREN
4. VENCER SUS COMPULSIONES? ISAÍAS 41:13**

Si estás luchando con la pornografía, cada noche antes de irte a dormir escribe una lista de todo lo que necesitas realizar al día siguiente en orden de importancia y que tenga la aprobación de Dios. Al día siguiente, trata

de hacer todo lo que está en la lista. Lo que sobra pasa a la lista del día siguiente. Ofrecete una recompensa por completar las tareas de tu lista. Por supuesto, la recompensa no puede ser la pornografía, sino algo que disfrutes haciendo, pero que sea sano, ético y moral. También, haz todos los días algo que no te guste, pero que tengas que hacer, así te ejercitarás en aprender a posponer la gratificación. Puede ser algo sencillo, como ordenar tu armario, visitar a un enfermo aunque no quieras, practicar ejercicios o hacer alguna otra cosa. Dios promete ayudarte: *“Me invocaré, y yo le responderé; con él estaré yo en la angustia; lo libraré y le glorificaré”* (Salmo 91:15).

MI DECISIÓN

Decido buscar fuerza y poder en Dios para superar mis debilidades y compulsiones.

**¿QUIERES SABER MÁS
SOBRE ESTE TEMA?**

Mira la videoaula usando el siguiente código QR:



Psicosomática: **CUERPO Y** **MENTE** *unidos*

Hipócrates, el padre de la medicina, médico griego que vivió entre el 460 y el 370 a. C., creía que más importante que saber qué enfermedad tenía una persona era tratar de entender por qué la tenía.

Esto no significa restar importancia al diagnóstico, que debe realizar el profesional de la salud para indicar correctamente el tratamiento. Lo que Hipócrates estaba diciendo es que el profesional que busca una visión completa de la persona puede conseguir mejores resultados en el tratamiento investigando los factores físicos, mentales, sociales y espirituales de la vida de esa persona, y no centrándose únicamente en un síntoma aislado.

J U N T O S

CAPÍTULO 6



1. ¿CON QUÉ PALABRAS MOSTRÓ PABLO QUE EL SER HUMANO ES UN SER INDIVISIBLE? 1 TESALONICENSES 5:23

No enfermamos por partes. El cuerpo afecta a la mente, y la mente al cuerpo. Tanto en el desarrollo de la enfermedad como de la salud hay una combinación de factores en el estilo de vida del individuo, y tiene que ver con la manera en que piensas, expresas tus sentimientos, te relacionas con la gente, te alimentas, practicas ejercicio físico, gestionas tu calidad de sueño, manejas el estrés en el trabajo, vives en las grandes ciudades, entre otros.

Cuando presentas un síntoma físico, pasas por una consulta médica, donde te hacen todos los exámenes posibles. Si el médico te dice que no tienes nada y que los resultados son normales, pero sigues teniendo el síntoma, **probablemente se trate de un síntoma psicossomático, que puede evolucionar en una enfermedad psicossomática.**

“Una gran cantidad de las enfermedades que afligen a la humanidad tienen su origen en la mente, y solo se pueden curar si se recupera la salud de esta” (Elena G. White, Mente, Carácter y Personalidad, t. 2, p. 407).

“Por doquiera prevalece la enfermedad mental. Los nueve décimos de las enfermedades que sufren los hombres tienen su fundamento en esto” (Elena G. White, Mente, Carácter y Personalidad, t. 1, p. 59).

2. COMPLETA LOS TEXTOS Y COMPRUEBA LA ESTRECHA RELACIÓN ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO:

“El _____ hermo sea el _____, pero por el _____ del corazón el _____ se _____”

Proverbios 15:13, RVR1960

“El _____ alegre _____ buen _____, pero el _____ seca los _____”

Proverbios 17:22, RVR1960

Varios científicos han llegado a esta conclusión, como el Dr. Herbert Benson, del Departamento de Psicossomática de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard. Benson escribió: **“Entre el 60 % y el 90 % de los pacientes que acuden a la clínica [pacientes ambulatorios] tienen sus enfermedades debidas al estrés físico y mental. Son personas que presentan síntomas físicos como consecuencia de problemas emocionales y sociales. La media podría ser del 75 %”** (Dr. Herbert Benson, “Timeless Healing: The Power and Biology of Belief”, Harvard School of Medicine, 1996, p. 204).

Las enfermedades psicossomáticas son enfermedades que se manifiestan en el cuerpo con síntomas y lesiones físicas o funcionales (lesiones musculares donde no se observa el daño, pero si la reducción de su capacidad de acción), pero cuya causa principal se origina en la mente, en conflictos psicológicos, a menudo debidos a un estrés mental importante.

Cuerpo y mente trabajan en armonía de tal manera que cuando algo resulta pesado para la mente —como, por

ejemplo, tensión nerviosa, tristeza y ansiedad excesiva— es como si el cuerpo dijera a la mente: “¿Quieres ayuda?”. Entonces, la mente le dice: “¡Sí, ayúdame! ¡Es difícil lidiar con este sufrimiento mental!”. Entonces la mente “arroja” parte de su tensión sobre el cuerpo, y este comienza a presentar síntomas psicosomáticos.

Según cada persona, el sufrimiento emocional se manifestará en un (o más de un) “**órgano de choque**”, que es la parte del cuerpo más sensible a las tensiones emocionales. Para algunas personas, el órgano de choque puede ser el estómago; para otras, el sistema inmunitario, y, para otras, el sistema muscular.

Las investigaciones del Dr. Dean Ornish, cardiólogo de la Universidad de California en San Francisco (Estados Unidos), han mostrado la relación entre las enfermedades físicas y el estado emocional. Por ejemplo, el Dr. Ornish observó que las personas que sufren ataques cardíacos tienen un riesgo cuatro veces mayor de morir en un plazo de seis meses si permanecen deprimidas y solas.

El Dr. Ornish cita un estudio de la Universidad Case Western Reserve, en el que evaluaron a 10 000 hombres casados y descubrieron que los que respondían “sí” a la pregunta “¿su mujer le expresa amor?” tenían significativamente menos anginas o dolor en el pecho.

3. ¿QUÉ CONTRASTE PUEDES VER EN PROVERBIOS 12:25 ?

Tu forma de pensar influye en tu cuerpo. Mira: “Al mantenerse en la idea de que un baño le causará perjuicio, la impresión mental se comunica a todos los nervios del cuerpo. Los nervios controlan la circulación de la sangre; por eso la sangre, como resultado de la impresión de la mente, queda confinada en los vasos sanguíneos, y así se pierden los buenos efectos del baño. Todo esto ocurre porque la mente y la voluntad impiden que la sangre fluya libremente y llegue a la superficie para estimular, despertar y promover la circulación” (Elena G. White, Mente, Carácter y Personalidad, t. 2, p. 409).

Interesante, ¿verdad? ¡La autora está diciendo que la circulación sanguínea se ve perjudicada cuando la mente está en tensión emocional por causa de la forma en que piensas!

Puedes consumir alimentos de buena calidad y aun así tener problemas de salud porque la absorción de nutrientes no funciona correctamente debido a un estado emocional depresivo.

Parece que cuanto más le cuesta a una persona tomar conciencia de sus emociones, especialmente las desagradables, más probabilidades tiene de mostrar síntomas psicosomáticos, porque el cuerpo absorbe y manifiesta los sentimientos a través de un síntoma físico.

4. SEGÚN EL SALMO 32:3, ¿CUÁL ES UNO DE LOS RESULTADOS DE CALLAR UN SENTIMIENTO?





“

Vengan a mí todos ustedes que están cansados
y agobiados; yo **les daré descanso**”

Un sentimiento siempre tiene una expresión en el cuerpo. Tener dificultades para expresar la ira puede favorecer, por ejemplo, el asma o la hipertensión. Las personas a las que les cuesta expresar cualquier sentimiento pueden sufrir estreñimiento. Los perfeccionistas pueden sufrir migrañas. Quienes tienen tendencia a reprimir emociones durante muchos años pueden facilitar que su organismo desarrolle cáncer. Una persona a la que le cuesta llorar puede “llorar” a través de la piel, mediante

lesiones que producen secreciones. Las personas que reprimen sus sentimientos tienden a padecer enfermedades degenerativas como el cáncer, la diabetes y la esclerosis múltiple, entre otras. Los que son explosivos tienden a padecer enfermedades como infarto de miocardio y accidente cerebrovascular.

El sufrimiento psicológico no es debilidad ni falta de fe si has experimentado o estás experimentando actualmente grandes tensiones en tu vida. La angustia fuerte, la tristeza profunda y el miedo excesivo son expresiones de sufrimiento que a menudo se manifiestan a través del cuerpo.

Si tienes síntomas físicos y te evaluaron los médicos y todos dicen que no encontraron nada en el diagnóstico cuando te hicieron los exámenes, comienza a preguntarte si hay algo no resuelto en tu relación con las personas, contigo mismo o entre ambos que esté manifestándose en tu cuerpo. En este caso, considera la posibilidad de someterte a una evaluación con un psicólogo clínico. Si necesitas medicación, puedes marcar consulta con un psiquiatra.

A veces los problemas emocionales los podemos resolver manejándolos nosotros mismos; otras veces necesitamos ayuda técnica. No te quedes sufriendo sin tomar una actitud de mejora. En primer lugar, habla con Dios orando con sinceridad sobre tu sufrimiento. Hay situaciones en la vida que producen sufrimiento, y Dios las resolverá junto contigo sin necesidad de un profesional. Pero hay sufrimientos mentales donde él te ayudará a encontrar un buen profesional que te oriente.

5. ¿QUÉ CERTEZA DEBEMOS TENER CUANDO BUSCAMOS LA AYUDA DE DIOS? **HEBREOS 11:6**

Empieza dirigiéndote humildemente a Dios con oración perseverante, objetiva y sincera. Ábrele tu corazón y cuéntale con detalle qué te duele. Dios no necesita saber lo que te preocupa, porque él ya lo sabe, pero tú necesitas hablar, porque hablar ayuda a sanar. Cuando hables con Dios en oración, cree que existe, que escucha tu oración y que te ayudará. Esto sucederá cuando ores con humildad, usando tus propias palabras y pidiendo en el nombre de Jesús. Tu mente se iluminará para entender el camino a la curación que necesitas. Jesús prometió ayudar cuando dijo: “Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados; yo les daré descanso” (Mateo 11:28, NVI).

MI DECISIÓN

Comprendiendo la íntima relación entre mente y cuerpo, decido cuidar mis emociones y mis sentimientos para disfrutar de más salud.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE ESTE TEMA?

Mira la videoaula usando el siguiente código QR:



Pensando BIEN

Pensar es un atributo que Dios le dio exclusivamente al ser humano. Debido a nuestra contaminación espiritual, cualquier pensamiento bueno que tengamos, si es realmente bueno, proviene de Dios. Mira lo que el siguiente texto dice sobre pensar saludablemente: *“No producimos un solo pensamiento noble que no derive de él [de Dios]”* (Elena G. White, Comentario Bíblico Adventista del Séptimo Día, t. 6, p. 1105).

Filipenses 4:8 declara: *“Piensen en todo lo que es verdadero, en todo lo que merece respeto, en todo lo que es justo y bueno; piensen en todo lo que se reconoce como una virtud, y en todo lo que es agradable y merece ser alabado”* (TLA). ¡Todo lo bueno y lo malo en nuestra vida se origina en el corazón!

1. SEGÚN JESÚS, ¿QUÉ SALE DE NUESTRO CORAZÓN? MATEO 15:19

En la Biblia, la palabra corazón significa la ‘parte más profunda de la mente humana’, donde ningún profesional de la salud tiene acceso. *Corazón*, en el sentido de *mente*, tiene que ver con las superestructuras de la corteza prefrontal y frontal del cerebro humano, responsables de las “funciones ejecutivas” del cerebro, que incluyen razonar, decidir, elegir y resolver problemas.

La mente humana funciona con pensamientos, sentimientos y comportamientos. Pensamos,

sentimos y actuamos. Los buenos pensamientos generan buenas acciones; los malos pensamientos, malas acciones. Es posible que no puedas evitar que un mal pensamiento llegue a tu conciencia, porque llega debido a la contaminación espiritual o a conflictos emocionales. Sin embargo, puedes decidir qué hacer con él. Puedes alimentarlo o expulsarlo. Tú eliges.

La única forma eficaz de prevenir el mal comportamiento en la humanidad tiene que ver con la transformación de los pensamientos, lo que implica cambiar el corazón, la fuente de los pensamientos. Quien quiera disfrutar de paz primero debe tener pensamientos de paz.

CAPÍTULO 7

2. ¿QUÉ PENSAMIENTOS TIENE DIOS PARA CADA UNO DE NOSOTROS? *JEREMÍAS 29:11*

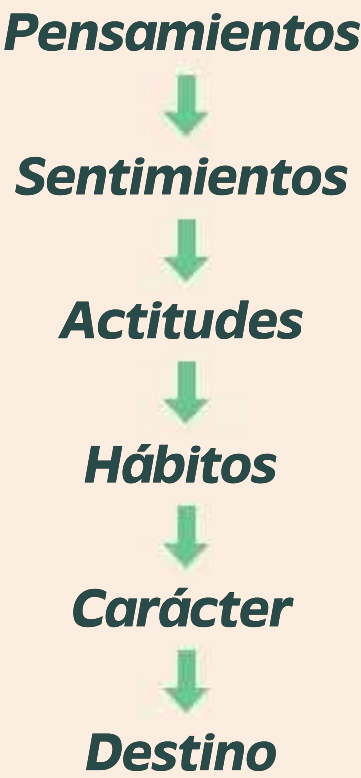
La paz es una persona, Jesucristo, pero es también un hecho. Desde el punto de vista psicológico, la paz es el resultado de pensar y actuar correctamente. Si cultivamos malos pensamientos, el fin será la destrucción, tanto de la paz interior como de las buenas relaciones con las personas. Del mal pensamiento surgen la corrupción, el mal, la desunión y el crimen. Muchas veces el sufrimiento mental surge a causa de los pensamientos distorsionados que la persona alberga.

He aquí un ejemplo de pensamiento distorsionado: llamas por teléfono a una amiga y no te contesta. Entonces piensas: “Ha visto mi llamada, pero no me contesta. Debe estar enfadada conmigo”. Al día siguiente, le preguntas por qué no respondió la llamada, y te dice: “Fui al mercado y me olvidé el celular en casa”. De esta manera, el pensamiento “está molesta conmigo” era una distorsión del pensamiento, que puede generar dolor emocional y que no se corregirá con medicación. El tratamiento psicológico ayuda a corregir los pensamientos distorsionados. Si le pides luz a Dios, puedes darte cuenta poco a poco de la presencia de esas distorsiones cognitivas y decidir luchar contra ellas.

Nuestros pensamientos tienen tres características: forma, contenido y ritmo. Las alteraciones en la forma del pensamiento ocurren cuando aparecen pensamientos desestructurados y confusos. Las alteraciones en el ritmo del pensamiento se producen cuando los pensamientos se ralentizan o se aceleran. Finalmente, las alteraciones en el contenido del pensamiento se manifiestan por delirios de grandeza, persecución, misticismo y otros.

3. ¿QUÉ PIDIÓ EL SALMISTA A DIOS EN *SALMOS 139:23 Y 24* ?

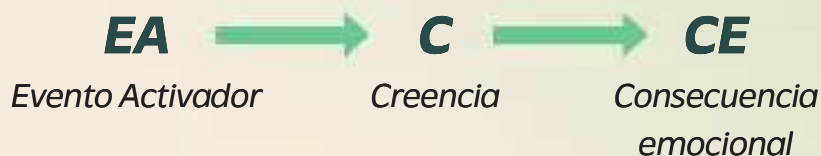
Insistir en mantener un pensamiento distorsionado en tu conciencia te hace sentir mal porque los pensamientos producen sentimientos, los sentimientos conducen a actitudes y las actitudes repetidas forman hábitos, que estructuran el carácter y construyen el destino.



Cuando las personas aprenden a identificar, enfrentar y resistir los pensamientos distorsionados, pueden empezar a mejorar su estado emocional.



¿Qué hace que nuestro estado de ánimo esté feliz, triste o enojado?



Que nuestro estado de ánimo esté alegre, triste o enojado depende de un evento activador. En el ejemplo mencionado líneas arriba, la chica pensaba que su amiga, al no atender el teléfono, podría haber estado enfadada. El evento activador del pensamiento negativo fue no poder hablar con su amiga por teléfono. La creencia fue "está enfadada conmigo". La consecuencia emocional fue sentir que su amiga no la quería.

Pensar correctamente es necesario para la salud mental, porque los sentimientos y las elecciones son el resultado del tipo de pensamiento que alimentamos. Lo que vemos en la televisión y el internet, así como lo que leemos en libros y revistas, influye en lo que pensamos. Si nos detenemos en cosas superficiales y de bajo nivel, no tendremos buena salud mental ni discernimiento espiritual.

En el modelo cognitivo de interpretación del sufrimiento emocional que conduce a la depresión, los estados de ánimo y los comportamientos negativos son el resultado de pensamientos y creencias distorsionados, que interfieren tanto en la aparición como en la continuidad de la depresión. En otras palabras, los pensamientos y las creencias distorsionados conducen al estado de ánimo y al comportamiento depresivos.

4. ¿QUÉ CONSEJO IMPORTANTE ENCONTRAMOS EN EFESIOS 4:17?

¿Qué puedes hacer con las distorsiones del pensamiento? Es importante identificarlas; conocer la verdad de

la realidad que influye en tu pensamiento; escuchar tus pensamientos; esforzarte por darte cuenta de las posibles creencias erróneas que hay detrás de los pensamientos; esforzarte en sustituir esas distorsiones del



pensamiento por la verdad (escribe esas distorsiones en un papel); confrontarlas con la verdad, y vivir lo que es correcto.

Un hombre deprimido y con ideas suicidas, antes de aprender a lidiar con sus pensamientos distorsionados, pensaba: "Es mejor morir"; "mi mujer no necesita un marido deprimido"; "soy una carga para mi mujer"; "mis padres me rechazan, así que es mejor morir"; "no puedo afrontar mi vida".

Tras recibir ayuda profesional para vencer los pensamientos distorsionados, luchó consigo mismo, pasó a cultivar nuevos pensamientos y entonces comenzó a pensar: "No voy a seguir pensando que es mejor morir"; "creo que Dios cuida de mí"; "mi esposa es una buena persona y me ayuda, me apoya y tiene paciencia conmigo"; "Dios me ayuda a interactuar mejor con mis padres"; "creo que mi esposa me ama de verdad", y "aprenderé a cuidar bien de mi vida".

Antes de cerrar la pregunta de si tu pensamiento es saludable o no, piensa en lo siguiente: ¿Que evidencias determinan si este pensamiento es verdadero o falso? ¿Alguna experiencia en la vida me ha mostrado que este pensamiento no es verdadero todo el tiempo? Cuando me siento mejor, ¿tengo el mismo tipo de pensamientos?

5. ¿QUÉ TRANSFORMACIÓN URGENTE DEBE OCURRIR EN TODOS NOSOTROS? ROMANOS 12:2



“

Repite ***pasajes bíblicos alentadores***, cultiva ***pensamientos positivos y esperanzadores***”

Los pensamientos saludables no nos vienen de forma natural. Tenemos que luchar por ellos. Necesitamos educar nuestros pensamientos. Esto requiere un esfuerzo perseverante, conciencia y meditación.

Este trabajo de resistir los pensamientos y sentimientos negativos debe hacerse por medio de la capacidad que Dios nos ha dado para elegir en qué pensamos y meditamos. Puede resultar difícil al principio, pero, con práctica y perseverancia, la tristeza y la ansiedad desaparecerán paso a paso. Tomar medicamentos no reemplaza este ejercicio porque los medicamentos no cambian lo que pensamos.

Resiste los pensamientos y sentimientos melancólicos. Cuando surjan, dite a ti mismo: “No voy a permitir que estos pensamientos se queden en mí. Voy a resistirlos. No voy a centrarme en ellos. Voy a elegir pensar en cosas mejores. Voy a cultivar la gratitud por las cosas buenas de mi vida pasada y presente. Puedo hacerlo ahora mismo”. Al hacer esto, adquirirás autocontrol emocional, te sentirás mejor y serás una mejor persona con quien relacionarse.

Otro ejercicio que puede ayudarte a vencer los pensamientos distorsionados es hacer una lista de tus pensamientos negativos y luego examinarlos para comprender qué distorsiones has cultivado en tu forma de pensar.

Deja de pensar en tu problema o situación difícil de forma polarizada. Valora las cosas en una escala de 0 a 100. Cuando no cumplas un objetivo a la perfección, considéralo un éxito parcial, en lugar de pensar que todo salió mal.

No te lamente ni te menosprecies por tener malos pensamientos. Recuerda que están ahí por la defensa de algún dolor emocional, un mal hábito, alguna falta de autocontrol, una guerra espiritual o la mezcla de algunas de ellas.

Después de decidir, con el lado saludable de tu mente, no continuar con este tipo de pensamientos desagradables, repite pasajes bíblicos alentadores, cultiva pensamientos positivos y esperanzadores y trata de recordar momentos del pasado en los que lo malo pasó. Así, con el tiempo, con tu esfuerzo y con la ayuda del poder de la gracia del Creador del universo podrás superar estos malos pensamientos. Al desarrollar el hábito de la oración y meditar en textos inspiradores, especialmente de la Biblia, tu mente se fortalecerá día a día.

MI DECISIÓN

Comprendiendo la importancia de alimentar pensamientos sanos, decido permitir que el Espíritu Santo de Dios domine por completo mi mente y mis pensamientos.

**¿QUIERES SABER MÁS
SOBRE ESTE TEMA?**

Mira la videoaula usando el
siguiente código QR:



CONTROL EMOCIONAL:

¿qué es?

Los adultos aprenden a administrar una empresa, a gestionar bien sus finanzas y a hacer maestrías y doctorados, pero un buen número de personas no saben controlarse emocionalmente y actúan con frialdad en las relaciones afectivas. Muchas mujeres son románticas, pero les cuesta vivir el lado racional de las relaciones y se descontrolan.

No podemos culpar a la herencia genética porque esta influye, como mucho, entre el 30 % y el 50 % de nuestro comportamiento. El resto es el resultado de lo aprendido en la infancia, la influencia epigenética (esto es, la manera en que el ambiente influye en la expresión de los genes), el entorno cultural y la propia sensibilidad del individuo a la hora de tomar decisiones.

"Conocerse a sí mismo es un gran conocimiento. El verdadero conocimiento propio lleva a una humildad que prepara el camino para que el Señor desarrolle la mente, y amolde y discipline el carácter" (Elena G. White, Consejos para los Maestros Padres y Alumnos, p. 403).

A las personas "nerviosas" (impulsivas) les cuesta conocerse a sí mismas y argumentan que han recibido una carga hereditaria de su padre o su madre emocionalmente descontrolados.



FM

cei
ÓN

CAPÍTULO 8



1. SEGÚN **PROVERBIOS 16:32**, ¿QUÉ ES MEJOR QUE CONQUISTAR UNA CIUDAD?

Una persona con buen control emocional puede hablar con alguien desagradable, escuchar la conversación con respeto y al mismo tiempo pensar en su mente: "Esta persona es desagradable, pero tendré paciencia con ella". En

cambio, alguien que se descontrola emocionalmente con facilidad solo reaccionaría con irritación ante una persona molesta sin reflexionar en paralelo.

Quienes pueden mirar a los demás y a su propio interior y percibir sus propios sentimientos y los de los demás pueden tener un mejor control emocional. Esto no depende de la cultura, la formación universitaria o el poder económico, sino de la sensibilidad ante la vida, que en parte es innata y en parte aprendida. Puedes aprender a ser una persona emocionalmente equilibrada evitando ser demasiado racional o demasiado sentimental.

¿Cómo se adquiere el control emocional? Haciendo las cosas de forma diferente a la habitual: luchando contra el patrón o la tendencia básica a funcionar como lo venías haciendo; adoptando actitudes diferentes consciente de que eso será mejor para el desarrollo personal; evitando utilizar a las personas; luchando contra la idea de que necesitas tomar remedios psiquiátricos para tener control emocional; dejando de culpar a las cosas y a las personas por tu falta de control; cultivando la gratitud; dejando ir los resentimientos; involucrándote en trabajos filantrópicos voluntarios; cortando los pensamientos destructivos que surgen en tu mente; eligiendo mejores pensamientos, y «sentándote en el asiento del copiloto», es decir, cediéndole el control al Dios creador y dejando que él dirija tu vida.

¿QUIÉN ES CONOCIDO EN LA BIBLIA POR NO

2. CONTENER SUS EMOCIONES? **1 SAMUEL 20:30**

"Nerviosismo" y "nervioso" son palabras populares que se utilizan para designar diferentes tipos de comportamiento. Una de las acepciones del adjetivo "nervioso" es 'impulsivo', es decir, una persona que explota con facilidad porque tiene poca tolerancia o porque no actúa con calma en determinadas situaciones, por lo que se vuelve muy ansiosa e insegura. También se dice que alguien es nervioso cuando se muestra irritable, problemático y pleitista. Algunos tiemblan ante desafíos como un nuevo trabajo o un viaje, porque se sienten incapaces de afrontar la situación que para ellos es aterradora. Las personas "nerviosas" y sin autocontrol pueden tener problemas de identidad psicológica, falta de seguridad interior y fragilidad en la estructura de su personalidad.

Desde pequeños nos enseñan a andar, leer, escribir, comer solos, realizar tareas, ocuparnos de nuestra higiene personal, ir al colegio o comprar algo sin que nos acompañe un adulto. Aprendemos a estudiar, a generar dinero para nuestra supervivencia y a orar, pero ¿y qué sobre

aprender a manejar sentimientos y pensamientos complicados? ¿Quién nos enseña esto? Los padres son responsables de enseñar a sus hijos a desarrollar el control emocional desde pequeños. La mejor manera de enseñar esto a los hijos es con su propia conducta de buen control emocional.

Una pareja estaba discutiendo acaloradamente. La esposa sentía que necesitaba más atención de su marido. ¿Existe algún parámetro para saber cuándo está o debería estar suficientemente satisfecha? El esposo sentía que su mujer estaba siendo injusta y se sentía dolido por los ataques de ella a la familia de él.

El diálogo seguía tenso con la mujer superada por la emoción. Hay un gran riesgo de cometer injusticias cuando se está poseído por las emociones. Se pueden tener emociones fuertes en una discusión y ejercer dominio propio controlando la cabeza para no hacer o decir lo incorrecto. Esto es madurez y control emocional.

Dominada por la emoción, la mujer atacó a su marido: *"¡Nunca me prestas atención! ¡Les das más importancia a ellos que a mí!"*. El marido, con la mente a mil por hora, analizaba cómo trataba a su mujer y a sus propios familiares, y empezó a sentirse confundido e indignado. Era consciente de la tensión entre

su mujer y sus familiares e intentó, con buena voluntad y esfuerzo, gestionar las necesidades de su familia de origen y las de su pareja sin ser omiso ni complaciente. Pero su mujer lo atacaba y cometió un error común en los matrimonios: generalizar.

Cuando decía: *"¡Nunca me prestas atención!"* y repetía varias veces la palabra "nunca", estaba generalizando, porque exageraba y no consideraba que, en realidad, su esposo hacía lo mejor que podía, aunque no fuera perfecto, como nadie lo es.

Llevada por la emoción, no razonaba. Si lo hiciera, se daría cuenta de que su esposo realmente le prestaba atención a ella y a sus hijos. Podría haberse dado cuenta de que tal

vez ella tenía una necesidad específica de atención diferente de la que él le había estado prestando. Pero, llevada por la emoción, generalizaba y daba la idea de que su marido no le prestaba atención a ella, solo a su familia, lo cual no era cierto.

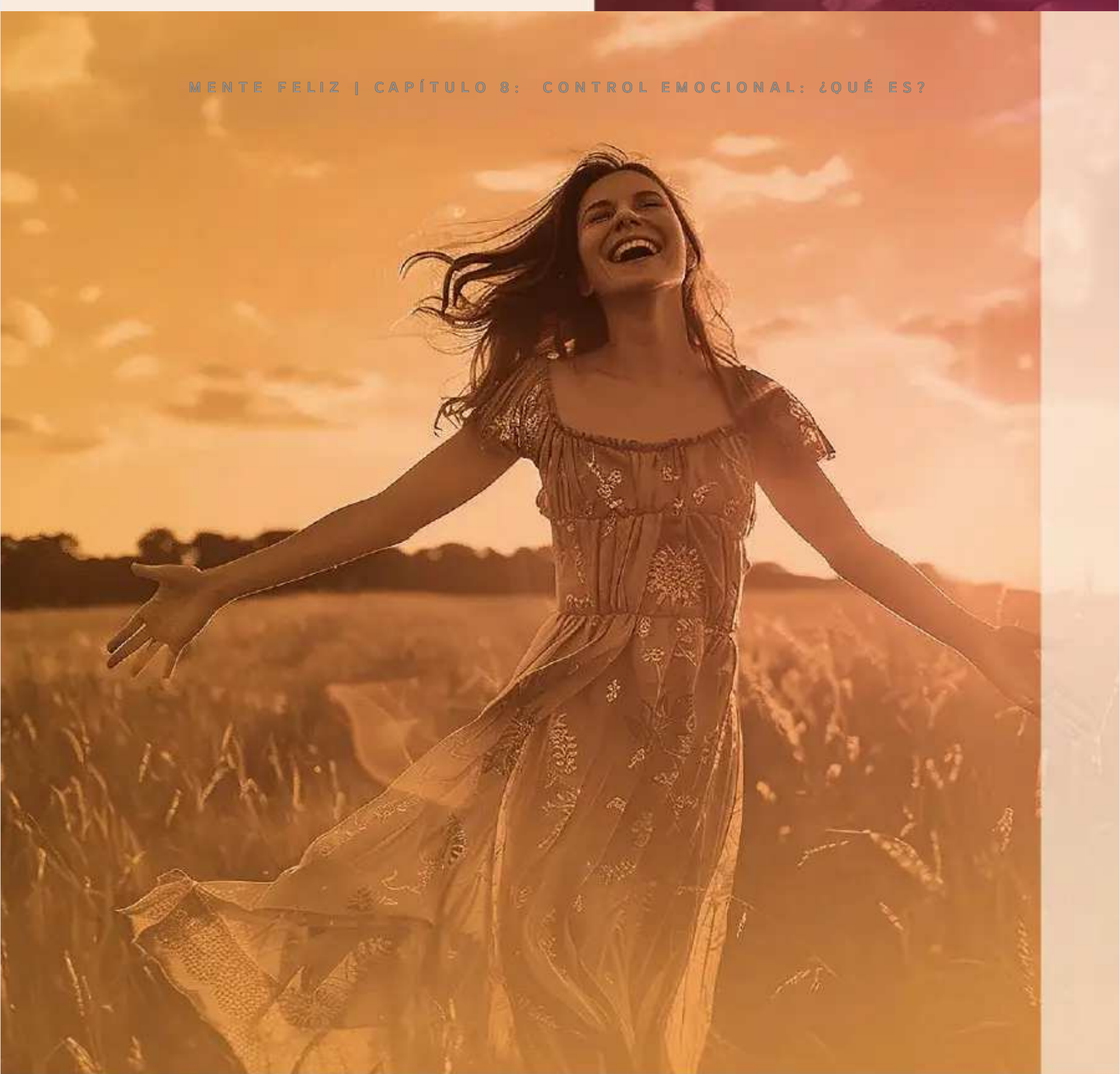
En la discusión, esta mujer carecía de control emocional y de lógica. Si hubiera entrado en razones, podría haber dicho, incluso si la discusión se tornara acalorada: *"Cariño, eres un buen esposo y cuidas bien de mí y de los niños. Pero necesito que me prestes más atención. Echo de menos... (debería especificar qué)"*. Esto es madurez y buen control emocional.

3. ¿A QUIÉN MANTENDRÁ DIOS EN PERFECTA PAZ? ISAÍAS 26:3

Si heredaste la tendencia a descontrolarte porque, en parte, tu padre o tu madre eran impulsivos, o porque copiaste el modelo de la persona influyente que te crio, o si te volviste así por algún acontecimiento estresante, no importa, porque la responsabilidad de cambiar es tuya.

Para madurar y adquirir un sano autocontrol sobre tus sentimientos, prueba lo siguiente:





“

Sobre todo, **busca el autocontrol en Dios.** Recuerda que la mansedumbre y el dominio propio son **frutos del Espíritu Santo**”

1. Acepta que la falta de control emocional existe y que es un problema tuyo, y que la trajiste a la relación porque ya existía en ti antes.
2. Deja de criticar y culpar por tu impulsividad a las personas y a las circunstancias del pasado y del presente.
3. Entiende y acepta que necesitas cambiar. Aceptar significa mirar la realidad, ver que algunas cosas no son agradables y que no hay que rebelarse y dañar a las personas o a ti mismo con tu descontrol emocional.
4. Cultiva y alimenta la idea y el deseo de cambiar.
5. Decide y prepárate para cambiar.
6. Busca asesoría psicológica si lo necesitas.
7. Lee buenos libros sobre el tema y asiste a conferencias, programas de TV, programas de radio o seminarios sobre cómo conseguir control emocional.
8. Pide a tus amigos y familiares que te digan cómo ven tu comportamiento. Ten la humildad de escuchar y la valentía de aceptar la verdad, y aprovecha los comentarios para saber qué debes cambiar.
9. Decide dejar de actuar como lo haces utilizando el pensamiento consciente. Dite a ti mismo: "No voy a volver a actuar así". Muérdete la lengua; sal a pasear; date una ducha; canta; ora; respira hondo, y escribe, pero no te dejes llevar más por el "nerviosismo" y la impulsividad.
10. Entiende que tener emociones no es el problema. El desafío es tenerlas sin dejar que ellas te posean y te hagan daño a ti y a los demás.
11. Descarga tu nerviosismo con actividad física cuidando el jardín, practicando ejercicios y orando.
12. Sobre todo, busca el autocontrol en Dios. Recuerda que la mansedumbre y el dominio propio son frutos del Espíritu Santo.

4. DESCUBRE ESTA VERDAD COMPLETANDO EL TEXTO DE GÁLATAS 5:22, 23 :

"Pero el fruto del _____ es _____, _____, _____, _____, benignidad, bondad, _____, mansedumbre, _____; contra tales cosas no hay _____".

Si en casa, en la escuela, en el trabajo o en la comunidad religiosa tienes una relación con una persona que carece de control emocional, piensa en que tú no causaste su falta de control, no puedes controlarla y no puedes curarla. Ella es quien tiene que aprender a controlarse y asumir las consecuencias de su falta de control. Y si no tienes control emocional, **no te desanimes. Puedes aprender a controlarte.** Haz tu parte como te he explicado, y Dios hará la suya, y te dará fuerzas, iluminación, discernimiento, humildad, sabiduría y serenidad.

MI DECISIÓN

Decido entregar mi corazón a Dios y pedirle que me ayude a hacer los cambios necesarios en mi vida para disfrutar del control emocional.

¿QUIERES SABER MÁS SOBRE ESTE TEMA?

Mira la videoaula usando el siguiente código QR:





PALABRAS FINALES

Estamos felices de que hayas concluido esta Guía de Estudio. Estamos seguros de que tomarás decisiones significativas respecto de ti y de tus relaciones. Es nuestro sincero deseo que disfrutes de salud física, emocional y espiritual.

Oramos para que Dios cumpla sus promesas de gracia, amor y protección en tu vida. Esperamos que continúes buscando, siempre, comprender qué promueve el equilibrio en tu vida.

Nos gustaría mucho que compartieras con nosotros cómo impactó este estudio en tu vida y qué decisiones tomaste cuando te encontraste con las sugerencias y las verdades reveladas aquí. Si deseas contactarte con la Escuela Bíblica por WhatsApp, escríbenos al +55 (12) 98100-1460.

¡Que Dios te bendiga abundantemente a ti y a tu familia!



ESCUELA
BÍBLICA
INSTITUTO VANGUARDIA

CUESTIONARIO FINAL

RESPONDE LAS PREGUNTAS Y GANA UN CERTIFICADO

ORIENTACIÓN

A continuación, encontrarás una serie de preguntas por cada lección. Debes elegir una alternativa por pregunta y marcar con una X. Responde todas las preguntas y envíanos el cuestionario para que obtengas tu certificado de conclusión.

TIENES DOS OPCIONES DE ENVÍO. PUEDES ELEGIR UNA DE ELLAS:

POR WHATSAPP

Luego de responder todas las preguntas, tómales foto y envíasalas al WhatsApp de la Escuela Bíblica de tu país:

Argentina	+54 9 11 50025454
Bolivia	+591 67407702
Chile	+56 9 64324347
Ecuador	+593 988145172
Paraguay	+595 972412657
Perú	+51 989013278
Uruguay	+598 95 729 588
Brasil (otros países)	+55 (12) 98100-1460

POR INTERNET

1. Ingresa al enlace nuevotiempo.org/cuestionariomentefeliz
2. Inicia sesión usando tu correo electrónico y tu contraseña.
3. Responde todas las preguntas y haz clic en "enviar".



CUESTIONARIO

1

1. ¿QUÉ SUCEDERÁ CON NUESTROS CUERPOS AL REGRESO DE JESÚS? 1 CORINTIOS 15:54

- ☐ Volverán al polvo de donde fueron hechos.
- ☐ Seguirán siendo los mismos cuerpos.
- ☐ Serán transformados en un cuerpo inmortal e incorruptible.
- ☐ La Biblia no dice nada al respecto.

2. EN SU HORA DE ANGUSTIA, ¿QUÉ PIDIÓ JESÚS AL PADRE? JUAN 12:28

- ☐ Padre, ¡glorifica tu nombre!
- ☐ Padre, ¡perdónalos porque no saben lo que hacen!
- ☐ Padre, ¡líbrame del mal!
- ☐ Padre, ¡no me abandones!

3. SEGÚN FILIPENSES 4:6, ¿QUÉ DEBEMOS PRESENTARLE A DIOS?

- ☐ Nuestras quejas.
- ☐ Todo lo malo que ocurrió en nuestro pasado.
- ☐ Dios no quiere saber nada de nosotros.
- ☐ Nuestras peticiones, mediante la oración, con súplicas y con un corazón agradecido.

UNA SALIDA

A la ansiedad
EXCESIVA

¿POR QUÉ DECIDIÓ EL SALMISTA CANTAR

1. ALABANZAS AL NOMBRE DE DIOS? **SALMO 13:5, 6**

- ☐ Porque era su obligación.
- ☐ Porque no quería disgustar a Dios.
- ☐ Porque Dios le había hecho mucho bien.
- ☐ Porque tenía miedo de Dios.

2. COMPLETA EL VERSÍCULO: "CUANDO SE LEVANTÓ DE LA ORACIÓN, Y VINO A SUS DISCÍPULOS, LOS HALLÓ..." **LUCAS 22:45**

- ☐ Comiendo y bebiendo.
- ☐ Durmiendo por causa de la tristeza.
- ☐ Pescando en el mar da Galilea
- ☐ En una fiesta de bodas.

3. ¿CÓMO DEBEMOS SER TRANSFORMADOS? **ROMANOS 12:2**

- ☐ Donando limosnas.
- ☐ A través del contacto con el mundo.
- ☐ Por medio de la renovación de nuestra mente.
- ☐ Mediante la práctica del ayuno.

4. ¿QUÉ TIPO DE ALEGRÍA DOMINA EL CORAZÓN DE LOS QUE ESTÁN EN PRESENCIA DE JESÚS? **JUAN 16:22**

- ☐ Una alegría que nadie puede arrebatarse.
- ☐ Una alegría pasajera.
- ☐ Una alegría que depende de las circunstancias de la vida.
- ☐ No hay alegría en la presencia de Jesús.



3

PERDONAR

cura

1. ¿CERCA DE QUIÉN PROMETE ESTAR DIOS?

SALMO 34:18

- ☐ De los ricos y los poderosos.
- ☐ De la gente que no tiene nada que hacer.
- ☐ De las personas que van a la iglesia siempre.
- ☐ De los que tienen el corazón quebrantado y el espíritu angustiado.

2. SEGÚN JESÚS, EN **LUCAS 7:47**, A QUIEN POCO SE LE PERDONA...

- ☐ poco ama.
- ☐ poco ora.
poco trabaja.
- ☐ poco agradece.

3. ¿CUÁL DEBE SER NUESTRA NORMA DE PERDÓN? **EFESIOS 4:32**

- ☐ Perdonar dependiendo de nuestro estado de ánimo.
- ☐ Perdonar porque hay beneficios psicológicos.
- ☐ Perdonar como Dios nos perdonó a través de Jesús.
- ☐ Perdonar solo si nos perdonan.

1. ¿QUÉ ACONSEJA PABLO A LOS PADRES?

COLOSENSES 3:21

- () No deben irritar a los hijos.
- () No deberían imponer límites a sus hijos.
- { } No deberían darles dinero.
- { } No deben llamarles la atención.

2. ¿QUÉ SUCEDERÁ CON EL NIÑO AL QUE SE LE ENSEÑA EL CAMINO QUE DEBE SEGUIR?

PROVERBIOS 22:6

- () Echará de menos el camino.
- () Ampliará el camino.
- () Abrirá un nuevo camino.
- () No abandonará el camino.

3. COMPLETA LA CITA: “EL SEÑOR NO QUIERE QUE SE DESTRUYA NUESTRA INDIVIDUALIDAD; NO ES SU PROPÓSITO QUE DOS PERSONAS SEAN EXACTAMENTE...”

(ELENA G. WHITE, *MENTE, CARÁCTER Y PERSONALIDAD*, T. 2, P. 439).

- () pareja para siempre.
- () felices en el amor.
- () los mejores amigos.
- () iguales en gustos y disposiciones.



IDEAS
PARA *resolver*
PROBLEMAS
matrimoniales y familiares

5

1. ELIGE LA ALTERNATIVA CORRECTA.

- ☐ La obsesión es pensar y la compulsión es hacer.
- ☐ La compulsión es pensar y la obsesión es hacer.
- ☐ La compulsión y la obsesión son exactamente lo mismo.
- ☐ La obsesión es un impulso que busca reducir la ansiedad.

2. ALGUNOS CRITERIOS PARA CLASIFICAR A UN DROGADICTO SON:

- ☐ Abandono progresivo de los placeres o los intereses saludables.
- ☐ Deseo persistente de consumir la droga.
- ☐ Aparición del síndrome de abstinencia (ansiedad y temblores).
- ☐ Todas las anteriores.

3. LA PORNOGRAFÍA SE CONSIDERA UNA COMPULSIÓN FUERTE PORQUE LIBERA LA SIGUIENTE SUSTANCIA EN EL ORGANISMO:

- ☐ cocaína
- ☐ dopamina
- ☐ nicotina
- ☐ endorfina



VENCENDO
las compulsiones

1. ¿CUÁNTO DE NUESTRAS ENFERMEDADES SON ENFERMEDADES MENTALES?

- ☐ un décimo
- ☐ dos décimos
- ☐ cinco décimos
- ☐ nueve décimos

2. COMPLETA: "CUANTO MÁS LE CUESTE A UNA PERSONA SER CONSCIENTE DE SUS EMOCIONES, ESPECIALMENTE DE LAS DESAGRADABLES,..."

- ☐ menos síntomas psicósomáticos mostrará.
- ☐ más fácil le será enfermar.
- ☐ más probable será que presente síntomas psicósomáticos.
- ☐ Ninguna de las anteriores.

3. ¿QUÉ PROMETE HACER JESÚS POR LOS QUE ESTÁN CANSADOS Y SOBRECARGADOS?

MATEO 11:28

- ☐ Les dará descanso.
- ☐ Los reprenderá.
- ☐ Los mirará con amor.
- ☐ Los felicitará.



7



1. EL CORAZÓN, EN EL SENTIDO DE MENTE, TIENE QUE VER CON:

- ☐ Las superestructuras del córtex prefrontal y frontal en el cerebro humano.
- ☐ La fuente de los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento.
- ☐ Un lugar donde los profesionales de salud no tienen acceso.
- ☐ Todas las anteriores.

2. ¿CUÁLES SON LAS TRES CARACTERÍSTICAS DE NUESTROS PENSAMIENTOS?

- ☐ Forma, estilo y contenido.
- ☐ Forma, estilo y ritmo.
- ☐ Contenido, estilo y ritmo.
- ☐ Forma, contenido y ritmo.

3. ES VERDAD SOBRE LOS PENSAMIENTOS SALUDABLES:

- ☐ Surgen de forma natural.
- ☐ Requieren esfuerzo perseverante, conciencia y meditación.
- ☐ No necesitan ser educados.
- ☐ No necesitamos luchar por ellos.

¿POR QUÉ A LAS PERSONAS “NERVIOSAS”

1. (IMPULSIVAS) LES CUESTA CONOCERSE A SÍ MISMAS?

- ☐ Porque argumentan que recibieron una carga hereditaria de sus padres emocionalmente descontrolados.
- ☐ Porque quieren seguir así.
- ☐ Porque no tienen ningún interés en cambiar.
- ☐ Ninguna de las anteriores.

2. ¿CUÁLES SON ALGUNOS SECRETOS PARA MADURAR Y ADQUIRIR UN SANO AUTOCONTROL DE LOS SENTIMIENTOS?

- ☐ Cultivar y alimentar la idea y el deseo de cambiar.
- ☐ Procurar asesoramiento psicológico si fuera necesario.
- ☐ Buscar el dominio propio en Dios.
- ☐ Todas las anteriores.

¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE ENSEÑAR EL AUTOCONTROL A LOS NIÑOS?

- ### 3.
- ☐ No plantearles directamente el tema.
 - ☐ Teniendo primero uno mismo un buen control emocional.
 - ☐ Regañándoles.
 - ☐ Comprándoles libros sobre el tema.





Comienza este día *con Dios*

Tú también puedes recibir directamente en tu celular las meditaciones diarias con el **pastor Jorge Rampogna**.



- 1 Inscríbete en el proyecto **"Este Día Con Dios"**.
Ingresa a **estediacondios.com** y haz clic en el **anuncio que contiene la foto del pastor Rampogna** para recibir mensajes inspiradores en tu WhatsApp.
- 2
- 3 Llena el formulario con tus datos y haz clic en **"enviar"**.

¡Tú también puedes compartir estos mensajes con tus seres queridos y ser un **replicador oficial del proyecto!**



estediacondios.com



+55 (12) 98174 0114

ESCUELA
BÍBLICA
Por medio de la cual todos los hombres

¿Sabes cuál es la historia detrás de esta revista?

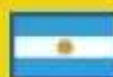


El proyecto *Ángeles de Esperanza* es la forma por la que Nuevo Tiempo consigue recursos financieros para llevarte el mensaje de Dios a través de la TV, la radio, la web y de materiales evangelísticos gratuitos, como la guía de estudio que tienes aquí.

Con la ayuda financiera de los ángeles de esperanza (donadores voluntarios del continente sudamericano) podemos difundir por el mundo la Palabra de Dios.

Sé tú también un ángel de esperanza y ayuda a llevar transformación a miles de personas por medio de guías de estudio de la Biblia como la que tienes aquí.

ENVÍA UN MENSAJE
AL NÚMERO DE
WHATSAPP DE TU PAÍS:



ARGENTINA
+54 9 11 7081 0000



BOLIVIA
+591 7222 4047



CHILE
+56 9 9802 3006



ECUADOR
+593 988 145 172



PARAGUAY
+595 982 652 000



PERÚ
+51 989 249 469



URUGUAY
+598 9572 9586



SOY UN ÁNGEL, SOY NUEVO TIEMPO

un nuevo tiempo para ti

TV | RADIO | WEB



*Acompaña nuestra señal
y aprovecha el acceso a
contenidos exclusivos*

ntplay.com

*Conoce más
sobre nosotros*

nuevotiempo.org

