

# Crisis Existenciales

Estudio comparado de la Biblia



GRUPOS PEQUEÑOS  
GRANDES IDENTIFICACIONES

Serie para Grupos Pequeños

# Crisis Existenciales

Estudio comparado de la Biblia

Pertence a:

---

Expediente

Producción ejecutiva: División Sudamericana

Título: Crisis Existenciales

Categoría: Grupos Pequeños

Material original: Pr. Cícero Gama (UCOB)

Adaptación: Pr. Cícero Gama (UCOB) y Pr. Wagner Aragão (UNB)

Tapa adaptación: Lección "Crisis Existenciales" del GP de la UCOB

Dirección de Arte: Américo de Brito / A7

**Serie para Grupos Pequeños**

## PROGRAMA

Las cuatro etapas de un Grupo Pequeño de relación:

1. CONFRATERNIZACIÓN: Recepción, colocando la conversación al día y rompiendo el hielo. 
2. ADORACIÓN: Alabanza, oración, meditación, testimonio y estudio. 
3. ESTUDIO RELACIONAL DE LA BIBLIA: Énfasis en la aplicación del texto a la vida. 
4. TESTIMONIO: Planificación evangelizadora del grupo, oración intercesora, parejas. 

## IDEALES DEL GRUPO

1. Nombre del Grupo Pequeño: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Nuestro lema: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Nuestra oración: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Himno oficial: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Nuestra bandera: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

6. Nuestro texto bíblico: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## PRESENTACIÓN

Cada vez más la iglesia está entendiendo la importancia de los Grupos Pequeños para el crecimiento espiritual, participación misionera, conservación, formación de líderes, fortalecimiento de las relaciones humanas, preparación para los últimos días, entre otros beneficios. Por eso, queremos apoyar el crecimiento de cada uno de nuestros Grupos Pequeños y hacerlos la base de los frentes misioneros de la iglesia.

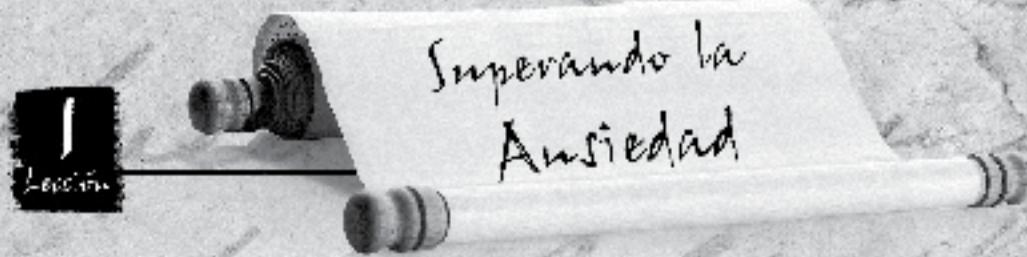
Para que esto ocurra, preparamos esta serie de estudios con la colaboración de las Uniones y Asociaciones/Misiones, donde verá que el material es, en verdad, un estudio bíblico con énfasis comparado, cuyo objetivo es atender a las necesidades de cada participante y fortalecer nuestra visión de Comunión y Misión, con base en la Palabra de Dios.

Deseamos que la Biblia hable al corazón, transforme vidas y sea un alimento sólido y nutritivo. Al final, el mismo Dios de las páginas de la Biblia continúa actuando hoy; por eso, entre en la historia bíblica, traiga los conceptos, promesas y advertencias para su propia vida. Tenga la certeza que usted, su familia y su Grupo Pequeño serán grandemente bendecidos por medio de este estudio.

Además de esto, participe con entusiasmo de la discusión en grupo, deje que su mente sea dirigida por el Espíritu Santo y tenga la seguridad que Dios hablará a su corazón, en cumplimiento a la promesa de Cristo: "Porque donde están dos o tres congregados en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos". Mateo 18:20.

¡Maranata!

Pr. Erton Köhler  
Presidente de la División Sudamericana  
De la Iglesia Adventista del Séptimo Día



## ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo

De la lista que sigue, ¿qué es lo que le deja bajo presión o con ansiedad en su diario vivir? ¿Cómo acostumbra reaccionar?

- |             |             |            |
|-------------|-------------|------------|
| a. Tránsito | c. Trabajo  | e. Familia |
| b. Finanzas | d. Estudios | f. Otros   |

## INTRODUCCIÓN

La ansiedad puede definirse como: Angustia, inquietud o preocupación exagerada. Se ha vuelto uno de los más urgentes problemas de nuestra época, llevando a miles de personas al estrés y a la depresión. Felizmente Dios tiene la salida para nuestras crisis existenciales, un ejemplo de esto se encuentra en el Salmo 23:1, un antídoto contra la ansiedad.

Lea: Salmos 23:1.

## DISCUSIÓN

### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Qué está tratando de decir el salmista David al comparar a Dios como un pastor de ovejas?
2. Esta figura de lenguaje, ¿qué nos enseña sobre nuestra dependencia de Dios?

Comentarios y curiosidades

- El Salmo 23: Es el favorito entre los salmos y es llamado el salmo del pastor, el salmo del cayado, la perla de los salmos, el himno de los mártires, el salmo del ruiseñor y el salmo de la seguridad.

- Señor: La palabra SEÑOR o Jehová es traducción del tetragrama hebraico JHWH y del griego IAHWEH (Javé). Ella aparece más de (6.000 veces en la Biblia). SEÑOR con todas las letras mayúsculas, como está en el Salmo 23:1, identifica al Dios eterno como “Yo soy el que soy” o “Yo seré aquello que seré”.

Participe – discuta en grupo

¿No le parece presunción, querer que el eterno Dios sea un pastor de seres humanos finitos?

Participe – discuta en grupo

¿Qué nos dice esto sobre el amor de Dios y sobre nuestra fe?

### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo:

A su modo de ver, ¿qué significa la frase: “nada me faltará”? ¿Significa que los cristianos están libres de problemas y que todas sus necesidades serán atendidas? En su respuesta considere: Filipenses 4:6-7

Para pensar:

Fueron realizadas experiencias científicas con dos corderos gemelos, a fin de descubrir sus reacciones bajo circunstancias estresantes. El primero fue colocado solo en una pequeña arena, que pronto pasó a correr de un lado para otro. Cuando pasaba por algún canto, recibía choques eléctricos. Después de algunos minutos fue al centro, local seguro de los choques y allí permaneció inmóvil y visiblemente vencido. El segundo corderito fue colocado juntamente con su madre, así como el primero luego pasó a correr, sólo que a cada choque, corría para estar cerca de su mamá, en busca de protección y ni bien se restablecía volvía a correr. Los científicos percibieron que los choques ya no lo incomodaban y que el cordero ya no demostraba más miedo, tensión y ansiedad.

### III. APLICANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

Siendo que el buen Pastor puede suplir todas nuestras necesidades, ¿cuál debe ser nuestra postura en relación a la oración para superar la ansiedad? En su respuesta considere 1 Pedro 5:7.

Ideas contra la ansiedad:

- Aumente su estima propia. Mateo 6:26.
- De prioridad a las primeras cosas. Mateo 6:39.
- Viva un día cada vez. Mateo 6:34.
- Relájese en el poder de Dios. Salmos 46:10; 55:22.

## ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo

De los elementos que siguen, ¿cuál de ellos le ha provocado inseguridad? En relación a esto, ¿cómo está su ánimo ahora?

- |           |             |            |          |
|-----------|-------------|------------|----------|
| a. Dinero | c. Futuro   | e. Salud   | g. Otros |
| b. Empleo | d. Vivienda | f. Familia |          |

## INTRODUCCIÓN

La inseguridad viene de las necesidades y coherencias no satisfechas. Cuando esto ocurre parece que la tierra desapareció debajo de nuestros pies. Buenas nuevas, Cristo el buen Pastor, lee el dolor oculto, reprimido en cada corazón; se conmueve y viene en nuestro socorro, dándonos la seguridad que cuidará de nosotros.

Lea: Salmos 23:2

## DISCUSIÓN

### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Qué significa “delicados pastos” y “aguas de reposo”? Pensando en la oveja, ¿qué ideas trae este versículo acerca del interés y cuidado de Dios?

Comentarios y curiosidades

Nuestras necesidades son más que cosas materiales. Vean la escala de las necesidades básicas humanas:

- 1ª Fisiológicas: Agua, comida, sueño, ejercicio, vestido y habitación.
- 2ª Seguridad: Estabilidad, protección, certeza.
- 3ª Relación: Afecto, cónyuge, familia, amigos.
- 4ª Auto realización: Estima propia, éxito, status, aprecio.
- 5ª Estética: Personalidad, presencia, belleza.

Dios, no sólo tiene poder para satisfacer nuestras necesidades, sino que está interesado en ellas.

### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Qué argumentos sobre seguridad están sometidos en este pasaje? ¿Queda más tranquilo y seguro?

En su respuesta recuerde estas frases bíblicas:

- “Vuestro Padre sabe de qué cosas tenéis necesidad”. Mateo 6:8
- “Y al ver las multitudes, (Jesús) tuvo compasión de ellas”. Mateo 9:36.
- “Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta”. Filipenses 4:29.

Para pensar

Después de la segunda guerra mundial, muchos niños hambrientos y sin hogar fueron colocados en grandes campamentos. “Allí los niños eran bien alimentados y cuidados. Pero, por la noche, ellos no dormían bien. Parecían estar inquietos y con miedo”. Finalmente, un psicólogo encontró una solución: Después de ser colocados en la cama, los niños recibían un pedazo de pan para que lo asegurasen. Si quisiesen más pan para comer, se les daba, pero aquel pedazo especial no era para ser comido, apenas debería ser asegurado con sus manos. El pedazo de pan produjo un maravilloso resultado. Los niños pasaron a dormir tranquilamente, pues en el subconsciente obtenían la seguridad que tendrían algo para comer el día siguiente.

### III. APLICANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

Siendo que Dios lo cuida y lo lleva en sus brazos, ¿cómo pretende actuar de hoy en adelante al sentirse inseguro? En su respuesta considere Isaías 40:11.

Ideas con la inseguridad:

- Descargue sus tensiones en Jesús. Mateo 11:28.
- Controle su miedo. Lucas 12:32.
- Conténtese con lo que tiene. Hebreos 13:5.
- Fortalézcase en Dios. Filipenses 4:13.
- Entusiásmese, la victoria es cierta. Job 16:33.

## ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo

De las opciones que siguen, ¿cómo usted, generalmente, reacciona con el sentimiento de culpa?

- Racionaliza: ¿Intenta justificar sus faltas?
- Proyecta: ¿Intenta atribuir a otros sus errores?
- Sublima: ¿Intenta disfrazar el remordimiento?
- Se deprime: ¿Queda angustiado?
- Ora: ¿busca el perdón de Dios?
- Administra: ¿Trabaja las causas, asume las consecuencias?

## INTRODUCCIÓN

La culpa es definida como pesar, remordimiento, vergüenza y auto condenación; pero muy bien puede compararse con la sed, pues la ausencia de paz interior provoca sequedad de alma, que sólo puede ser saciada por Cristo, el Agua viva, el Agua que refrigera el alma.

Lea: Salmos 23:3.

## DISCUSIÓN

### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

Pensando en la oveja, en el desierto, en los caminos peligrosos y comparando todo con la realidad humana, ¿qué sentido tiene para usted las palabras: “Confortará mi alma; me guiará por sendas de justicia”?

Comentarios y curiosidades

- Las consecuencias de la culpa: Desánimo, ansiedad, miedo de castigo, pérdida de la estima propia, sentimientos de inferioridad, rechazo y desolación.

- El antídoto (remedio) contra la culpa: (a) Arrepentimiento, conciencia de la pecaminosidad; no negar, justificar, transferir o manipular (Hechos 3:19). (b) Confesión, conciencia de dependencia de Dios (Proverbios 28:13). (c) Perdón, conciencia de la restauración, recibir y disfrutar (1 Juan 1:9, Romanos 8:1). (d) Santificación, conciencia de la obediencia “vete y no peques más” (Juan 8:11).

### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Cuál es el sentido de “Confortará mi alma”? ¿Por qué sólo Dios puede saciar la sed provocada por la culpa? En su respuesta considere 2 Corintios 7:10 ó Isaías 41:17.

Para pensar

Cuando María tuvo su primer contacto con la Biblia, deseó saber, lo que necesitaba hacer para ser salva. Cierta día cuando el pastor la visitó, presentó su pregunta de forma ansiosa. La respuesta del pastor fue: “Es tan sólo aceptar la gracia de Cristo”. María no consiguió entender que fuera tan simple. “¿No necesito pagar por mis pecados”? - ¡Indagó! - “No, pues Jesús hizo esto por usted” – respondió el pastor. Después del estudio bíblico, María, emocionada confesó: “Hace más de veinte años hice un aborto, cargué ese terrible sentimiento de culpa, pensando que Dios no podía perdonarme. Es maravilloso sacar ese fardo de mis hombros”.

### III. APLICANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

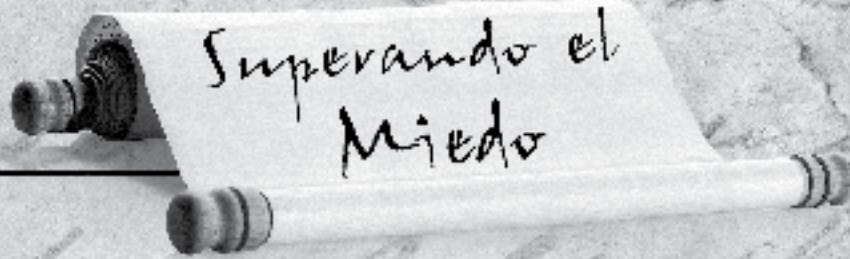
1. ¿Cómo pretende relacionarse con Cristo y luchar con la culpa después de este estudio?

Recuerde esta frase bíblica

2 Corintios 4:16: “El interior no obstante se renueva de día en día” – Note la íntima relación entre la libertad de la culpa y la santificación.

Ideas contra la culpa

- Reconozca sus faltas. Salmos 51:3.
- Confiese sus pecados. 1 Juan 1:9.
- Acepte y disfrute el perdón. Miqueas 7:18-19; Juan 8:11.
- Renueve su mente. Romanos 12:2.



## ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo:

De los factores que siguen, ¿cuál de ellos, generalmente, le provoca miedo? ¿Cómo acostumbra reaccionar frente a ellos?

- Animales: ¿Cucaracha, sapo, ratón, culebra?
- Viajes: ¿Carro, ómnibus, tren, avión?
- Hospital: ¿Médicos, exámenes, internación?
- Tratamiento: ¿Inyección, dentista, cirugía?
- Riesgos: ¿Robo, asalto, violencia, secuestro?

## INTRODUCCIÓN

El miedo es definido como terror, recelo, aprehensión, cisma, ansiedad, duda, temor. Puede ser positivo hasta cierto punto, en el caso de ser un elemento regulador y preventivo. El miedo es como un anestésico, puede paralizar el corazón, crear una expectativa de algo malo, acabando con la tranquilidad, el sueño, la paz y los planes; dejándonos agresivos, inseguros y arrinconados. Jesús, el buen Pastor, garantiza su presencia, consuelo y seguridad, nos da la victoria contra los miedos y fobias.

Lea: Salmos 23:4.

## DISCUSIÓN

### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo:

1. ¿Qué es lo que quiso decir el salmista David con la frase: “Aunque ande en...”? ¿Estaría hablando de las posibles consecuencias del pecado? ¿Cuán importante es tener el consuelo del buen Pastor para vencer el miedo?

Comentarios e Curiosidades

- La vara del Pastor: Era un bastón, un arma, una extensión del brazo del pastor. Un instrumento de autoridad, poder, fuerza y disciplina. Con ella el rebaño era protegido de los depredadores y controlados con eficiencia. Las ovejas sienten seguridad, consuelo y bienestar.

- El cayado del pastor: Era una vara larga, fina y con una de las puntas curvadas, formando un gancho. Un instrumento de ayuda, consuelo y corrección. El rebaño era dirigido, guiado y reunido con él. Las ovejas sentían compasión, cariño, ternura, calma y tranquilidad. La acción del cayado es símbolo del Espíritu Santo.

### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo:

¿Puede un cristiano tener miedo de morir? ¿Con qué seguridad puede transponer el valle de la sombra y de la muerte? En su respuesta considere Apocalipsis 1:18 ó Juan 11:25.

Para pensar:

Una niña que vivía cerca de un cementerio, pasaba por el centro, para acortar el camino hacia el mercado. Sin miedo, caminando entre las tumbas, iba y regresaba. Algunas veces, siendo necesario, tenía que retornar a casa al anochecer y nunca reveló miedo al pasar por allí. Un día alguien le preguntó: ¿No tienes miedo de pasar por el cementerio? Buscando fundamentos en la seguridad para no tener miedo, respondió: No, yo no tengo miedo, pues mi casa queda justamente del otro lado.

### III. APLICANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo:

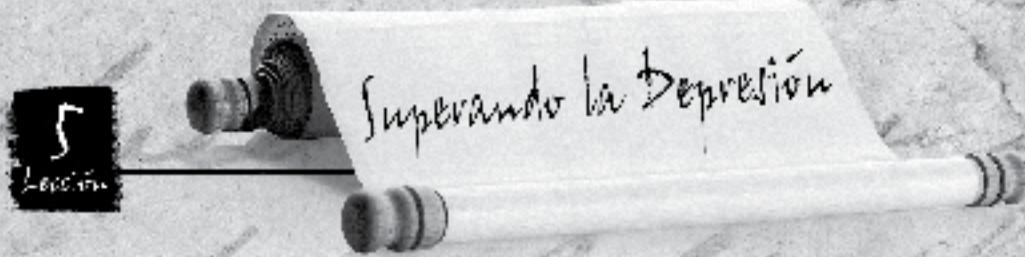
1. ¿Cómo es posible vivir sin fobias, pánicos y miedos? ¿Qué camino pretende seguir para superar sus miedos? En su respuesta considere Salmos 27:1 ó Isaías 41:10.

Comentarios y curiosidades:

- Miedo: El hebreo hace diferencia entre miedo (PAHADH) “terror” y YIAR’A “reverencia”, “sumisión a Dios” (Apocalipsis 14:7).
- Temor: Decía Charles Spurgeon: “Un fuego extingue otro, y nada mata tan eficazmente el temor del hombre como la abundancia del temor a Dios”.
- Amor: “En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; porque el temor lleva en el castigo. De donde el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor”. 1 Juan 4:18.

IDEAS CONTRA EL MIEDO:

- Confíe en Dios. Salmos 56:3.
- Sea fuerte y valiente. Deuteronomio 31:6.
- Busque ayude divina. Hebreos 13:6; Salmos 34:4.



## ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo

De las características que siguen, ¿cuál de ellas describe mejor, cómo se está sintiendo emocionalmente?

- Como un reloj con la pila débil: Casi parando;
- Como una naranja exprimida: Solamente bagazo;
- Como un animal de carga: Cansado, sin fuerzas;
- Como la playa: Ni en el mar, ni en la tierra, razonable;
- Como un pájaro listo para volar: Bien con la vida, satisfecho.

## INTRODUCCIÓN

La melancolía a la cual llamamos desánimo o depresión, es un estado emocional y psicológico más hablado y temido en nuestros días. Alcanza a todos, inclusive a los creyentes, provocando tristeza, apatía, fatiga, insomnio, etc. El buen Pastor, nuestro Médico, Aquel que restaura nuestro ser, nos sorprende con su hospitalidad. Dios preparó un gran banquete, pues él alimenta, provee, guía y protege.

Lea: Salmos 23:5.

## DISCUSIÓN

### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

Pensando en los problemas de la vida, en las luchas, aflicciones y en la depresión, ¿qué escenas son descritas por el salmista como elementos de superación?

Comentarios y curiosidades

Causas de depresión:

- Factores ambientales y psicológicos: Infancia, status, rechazo, pensamientos negativos, sentimiento de culpa, etc.
- Factores genéticos y fisiológicos: Disturbios hormonales, hiperglucemia, insomnio, presión alterada, alimentación inadecuada, etc.
- Factores de la vida y circunstancias: Tensiones, pérdidas, muerte de queridos, problemas, presiones por la supervivencia, etc.
- Síntomas de depresión: Apatía, tristeza, desánimo, aislamiento, autocrítica, estima propia baja, agresividad, comportamiento impulsivo. La vida pierde la gracia, el brillo y el sabor.

## II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

Elija una de las siguientes preguntas y haga su comentario. En su respuesta considere Salmos 42:3, 5.

1. ¿Cómo nos puede ayudar a superar la depresión la certeza que Dios tiene un banquete preparado para sus hijos?
2. Algunas personas afirman que el cristiano no puede estar deprimido, ¿qué piensa usted de esa afirmación?
3. ¿Cuál es el papel de la fe y de la esperanza en la lucha contra la depresión?

Para pensar

Es casi imposible hablar sobre depresión y no recordar al gran profeta Elías. Después de su victoria en el monte Carmelo contra los 450 profetas del dios Baal, fue amenazado de muerte por la reina Jezabel. Elías huyó para el desierto a camino de un día, se sentó a la sombra de un enebro y pidió para sí la muerte: “Basta ya, oh Jehová, quítame la vida”. Felizmente Dios vino a su encuentro, escuchó sus lamentos y de forma tranquila y suave, curó su corazón, dándole la victoria sobre la depresión. (1 Reyes 19:1-18).

## III. APLICANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

Siendo el aceite un símbolo del Espíritu Santo, ¿qué aplicación tiene la frase: “Unges mi cabeza con aceite”? ¿Cómo el Espíritu Santo puede transformar la depresión en alegría y contentamiento? En su respuesta considere Salmos 45:7; Lucas 11:13.

Ideas contra la depresión

- Aférrese a Dios. Salmos 42:5.
- Comparta con sus amigos. Proverbios 17:17.
- Sea agradecido. 1 Tesalonicenses 5:18.
- Cante alabanzas. Salmos 145:21.
- Encuentre alegría y paz. Romanos 15:13.
- Lea en voz alta algunos de estos salmos: 6, 13, 18, 23, 25, 27, 31, 32, 34, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 46, 51, 55, 62, 63, 69, 71, 73, 84, 86, 90, 91, 94, 95, 103, 104, 107, 110, 118, 121, 123, 124, 130, 138, 139, 141, 142, 143, 146, 147.

6

## Superando la Soledad

### ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo

De las siguientes opciones, ¿cómo acostumbra o acostumbraba enfrentar con la soledad?

- Tolera: ¿Valoriza las relaciones y con paciencia superar la falta de contactos significativos?
- Niega: ¿Disfraza y busca otras alternativas como TV, radio, reuniones, compras, etc.?
- Sufre: ¿Busca superar el tedio, construyendo nuevas amistades?
- Disfruta: ¿Prefiere quedar solo, se siente bien y no tiene necesidad de compañía?

### INTRODUCCIÓN

La soledad asusta profundamente y duele, se caracteriza por un vacío existencial consecuente de relaciones insatisfactorias. Soledad es más que estar solo, es sentirse solo. Felizmente el buen Pastor conoce nuestras crisis existenciales. Con mucha frecuencia solamente pensamos en Dios como alguien que está arriba en lo alto. Sin embargo, el concepto del Salmo veintitrés es que Dios está “aquí abajo”. Su bondad y misericordia nos guiarán y en su casa encontraremos abundancia de paz.

Lea: Salmos 23:6.

### DISCUSIÓN

#### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

Describa su comprensión sobre el deseo expreso del salmista por la bondad y misericordia. ¿Es un deseo universal del ser humano querer ser comprendido y tratado con ternura?

Comentarios y curiosidades

Tipos de soledad:

- Existencial: Soledad de Dios: Falta de comunión espiritual, una vida sin color y sin sabor.
- Psicológica o emocional: Soledad de alguien: Falta de relación afectiva, ansiedad por afecto.

- Colectiva o social: Soledad del grupo: Falta de convivencia social, un pez fuera del agua

Síntomas de la soledad:

- Profundo vacío del alma, donde la persona se siente rechazada, indeseada, triste, desanimada y con baja estima propia.

#### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. Siendo que Dios está con nosotros, ¿no es suficiente su compañía? ¿Por qué necesitamos vivir en comunidad? En su respuesta considere Génesis 2:18.

Para pensar

Cierto pastor recibió una carta donde el remitente decía que la iglesia era la más fría, la más indiferente que él había frecuentado. Dentro de ella se sentía solo. Por más de un mes nadie lo había saludado con una sonrisa o apretón de mano. El apretón de manos del pastor a la puerta al final del culto, fue descrito como “descuidado”. El hombre concluyó su carta pidiendo que su nombre fuese excluido del libro de la iglesia.

Participe – discuta en grupo

2. ¿Cuál debe ser el papel de la iglesia en el combate a la soledad? ¿Los Grupos Pequeños pueden ser una de las soluciones?

#### III. APLICANDO EL TEXTO

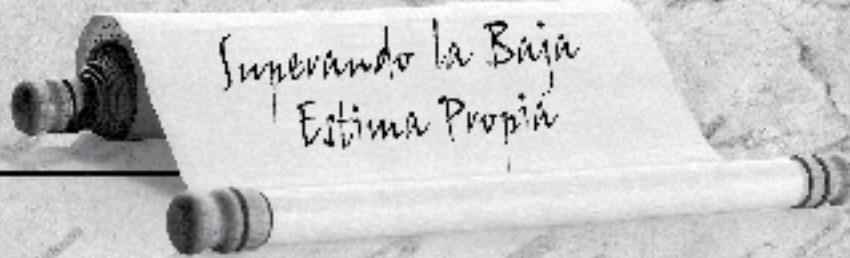
Participe – discuta en grupo

¿Qué importancia tiene la bondad, la misericordia y el habitar en la casa del Señor para vencer la soledad? ¿Cuál será su papel en el combate a la soledad? En su respuesta considere: Salmos 27:4-5.

Ideas contra la soledad:

- Arder en amor. Efesios 5:2.
- Promueva la fraternidad. Romanos 12:10.
- No abandone a los amigos. Proverbios 27:10.
- Ore. Salmos 25:16-18.
- Crezca espiritualmente. Romanos 8:14-17.

“Aunque mi padre y mi madre me dejaran, con todo, Jehová me recogerá”. Salmos 27:10.



## ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo

De las preferencias que siguen, ¿en qué momentos tiene sentimientos de inferioridad o de baja estima propia?

- Cuando es sorprendido por los propios errores, pecados y fracasos.
- Cuando es observado o criticado en su conducta o costumbres.
- Cuando es rechazado, no tiene atención, amor y cariño de los amigos y familiares.
- Cuando es presionado a corresponder ciertas expectativas de la comunidad.

## INTRODUCCIÓN

Estima propia baja es por definición, una evaluación negativa que hacemos de nosotros mismos. Esto afecta nuestra propia auto-imagen, así como nuestra calidad de vida.

Dos aspectos deben elevar nuestra estima propia. Primero, dimensionar la visión que tenemos de nosotros mismos, encima de todo lo que la mayoría de las personas piense sobre nosotros; y segundo, vernos así mismos como el buen Pastor nos ve.

Lea: Juan 10:14-15.

## DISCUSIÓN

### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Qué es lo que Jesús nos está transmitiendo con la frase: “Yo soy el buen Pastor”?
- ¿Este título puede ser una referencia a las cualidades de Salmos 23?

Comentarios y curiosidades

Causas de la baja estima propia:

- Concepto equivocado sobre cómo Dios nos ve: Sentimiento de insignificancia, con reacción del tipo “Yo no merezco nada”.

- Tratamiento injusto por los que nos rodean: Sentimiento de inferioridad, con reacción del tipo “Yo no valgo nada”.
- Sobrecargas injustas sobre nosotros mismos: Sentimiento de incapacidad con reacción del tipo “Yo no soy capaz de nada”.

Síntomas de la baja estima propia

- Afecta nuestras actitudes y emociones. Quedamos depresivos, irritables, críticos, intolerantes, aislados, hipersensibles, sin paz interior y con baja auto confianza.

### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Qué sentido tiene la palabra “conozco” y “conocen” en el texto de hoy”? ¿Qué diferencia hace para la estima propia comprender nuestro alto valor a los ojos de Dios? En su respuesta considere 1 Corintios 6:20 ó 1 Pedro 1:18-19 ó Proverbios 23:7.

Para pensar

Cierto profesor escuchó de un anciano la siguiente historia: soy hijo ilegítimo, nunca supe quién era mi padre, en la escuela me insultaban y se burlaban de mí. Un día llegó un nuevo pastor, resolví ir a escucharlo predicar. El domingo, al salir del culto, él colocó su mano sobre mi hombro y dijo: “Sé quien eres, conozco a tu familia. Eres hijo de... eres hijo de... (Le faltó palabras, pues no me conocía, pero el Espíritu Santo le inspiró a hablar) – Eres hijo de Dios”. Esas palabras cambiaron el curso de mi vida. El profesor fue informado que aquel hombre era Bem Hooper, dos veces gobernador del Estado de Tennessee. Lo que subió su estima propia, fue saber que era hijo de Dios.

### III. APLICANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Qué cuidados debemos tener para que nuestra estima propia no se transforme en orgullo? ¿Qué pretende hacer para mantener su estima propia en equilibrio? En su respuesta considere Romanos 12:3.

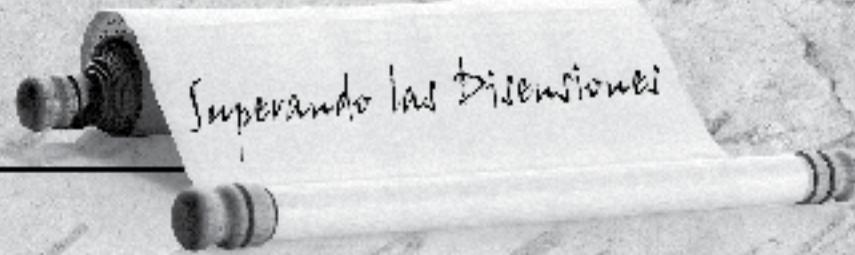
Ideas contra la baja estima propia:

- Valorícese. Salmos 8:4,5.

- Ámese. Efesios 5:28, 29.

- Confraternícese. Hebreos 10:24.

“Con amor eterno te he amado: por tanto, te prolongué mi misericordia”. Jeremías 31:3.



## ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo

Recuerde la última vez en que alguien le sacó de lo serio y le agotó la paciencia.

Su reacción fue del tipo:

- ¿Desistió de luchar?
- ¿Explotó y discutió con cólera?
- ¿Quedó callado, pero quemando por dentro?
- ¿Resolvió la situación?

## INTRODUCCIÓN

Con frecuencia nuestras relaciones interpersonales son marcadas por conflictos. Las disensiones son provocadas por elementos tales como: palabras precipitadas, descontroles emocionales, falta de autenticidad, orgullo, envidia, etc. Jesús sabe cuánto la disensión lastima, pero él no sólo desea curar nuestras heridas, sino habilitarnos para disfrutar de relaciones saludables.

Lea: Mateo 5:21-26.

## DISCUSIÓN

### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Qué es lo que más le llamó la atención y le sorprendió en este texto?

Comentarios y curiosidades

- Consecuencias emocionales, físicas y espirituales de las disensiones: Ira, venganza, agresión verbal, violencia, culpa, amargura, remordimiento, dolor de cabeza, fatiga, depresión, úlceras y desánimo espiritual.
- Reglas para evitar disensiones: Evite – criticar, burlarse, gritar, despreciar, lloriquear argumentos destructivos, sarcasmo, suposiciones y “dar sermones”.
- Hablar la verdad: en amor, con tacto, en voz baja, con consideración y cortesía.

### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. Analizando por la óptica divina, ¿cuál debe ser la relación entre quedar con rabia de alguien y matar a una persona? ¿Qué semejanza hay entre insultar una persona de “tonto” o de “no vales nada”, con matar a alguien?

Para pensar

Se cuenta que en 1995 ocurrió el siguiente accidente diplomático entre un comandante de la Marina Americana y una autoridad Costera de Canadá.

- Americano educadamente: “Por favor, alterar su curso 15 grados para el norte”.
- Canadiense: “Recomiendo cambiar su curso 15 grados hacia el sur”.
- Americano ya “molesto”: - “¡Aquí es el capitán de la Marina Americana! Repito, cambie su curso”.
- Canadiense insistió: “Imposible, cambie su curso actual”.

El capitán americano “gritó”: - “Este es el porta aviones U\$S Lincoln, el segundo mayor del mundo con tres destructores y tres fragatas, exijo que cambie inmediatamente su curso, de lo contrario tomaremos contramedidas”.

El canadiense respondió: - “Imposible, repito; aquí es un faro... cambio”.

Moral de la historia: Cegados por el orgullo y arrogancia, criticamos queriendo cambiar las personas cuando nosotros mismos somos los que debemos cambiar de dirección.

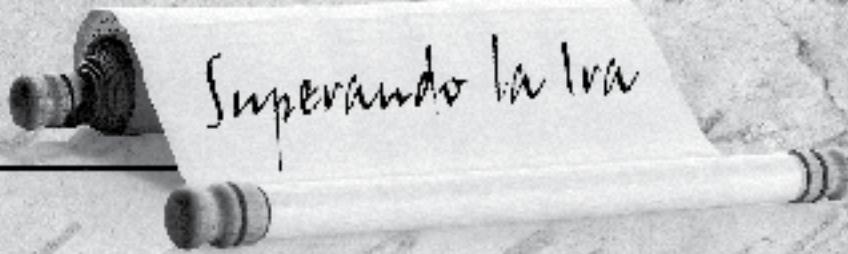
### III. APLICANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Qué habló Dios con usted en el estudio de hoy? ¿Cómo pretende reaccionar en relación a las disensiones?

Ideas contra la disensión

- Ame y perdone. 1 Pedro 4:8.
- No sea codicioso. Proverbios 28:25.
- Busque los frutos del Espíritu Santo. Gálatas 5:22-23.
- Busque vivir en paz. Hebreos 12:14-15.



## ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo

De la relación que sigue elija el tipo de reacción que más se identifica después de un exceso de ira. Comente.

- Con la cara en el suelo: Avergonzado y confundido.
- Deprimido: Con sentimiento de culpa y remordimiento.
- Abre el juego: Confiesa los excesos y se disculpa.
- Disfraz: Se justifica con explicaciones.

## INTRODUCCIÓN

La rabia y sus correlativos: Ira, cólera, furia, impaciencia, hostilidad e indignación es un sentimiento experimentado por cualquiera. Algunos “explotan”, otros “ahogan”; en general la rabia es destructiva y negativa si no es administrada correctamente.

El llamado bíblico es saber controlarla.

Lea: Génesis 4:1-7.

## DISCUSIÓN

### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. Considerando el diálogo de Dios con Caín, ¿cuáles fueron los motivos para la rabia de Caín contra su hermano Abel?

Comentarios y curiosidades:

- En cuanto a los otros la rabia nos hace: Odiar, humillar, avergonzar, ofender, criticar, menospreciar, ridiculizar, desquitar, “gritar”, pelear, maldecir y destruir.
- En cuanto a nosotros la rabia produce: Ansiedad, miedo, resentimiento, depresión, gastritis, úlcera, colitis, náuseas, derrame, ataques cardíacos, infartos y algunos tipos de cáncer.

### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Qué puede significar: “El pecado está a la puerta... y tu te enseñorearás de él”? En su respuesta considere Eclesiastés 7:9 ó Efesios 4:26.

Para pensar

Se cuenta la historia de un monje que tenía el hábito de explotar con exceso de furia y culpar a sus compañeros cuando las cosas salían mal. Decidió apartarse de la causa de sus problemas y fue a un monasterio en el desierto, donde prácticamente no tenía contacto con otros seres humanos.

Cierta mañana, después de instalarse en su nueva morada, accidentalmente resbaló en el cántaro de agua y derramó el contenido. Quedó enfurecido, pero no había nadie cerca a quien culpar. Llenó nuevamente el cántaro. Poco tiempo después, el mismo hecho se repitió. En un ímpetu de ira, arrojó el cántaro al suelo, haciéndolo añicos.

Después de calmarse comenzó a reflexionar y llegó a la conclusión de que su rabia era problema de él mismo y no de los otros.

### III. APLICANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Qué pasos pretende dar para controlar la rabia? En su respuesta considere Santiago 1:19-22.

Ideas contra la rabia

- No se precipite. Proverbios 14:17, 19.
- Sea prudente, suponga que... Proverbios 12:16.
- Controle su genio. Proverbios 19:11.
- Abandone toda ira. Efesios 4:31.

10

## Superando el Rechazo

### ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo

¿Usted ya pasó por la experiencia de ser rechazado? ¿Desea compartirla con nosotros?

De las opciones que siguen, ¿qué reacción tuvo en esa circunstancia?:

- ¿Hizo de cuenta que no era con usted?
- ¿No olvidó y se vengó?
- ¿Se amparó en el valor personal o en la estima propia?
- ¿Sacudió los hombros, levantó la cabeza y siguió en frente?

### INTRODUÇÃO

Nuestro siglo está marcado por la deshumanización. Las personas son tratadas como cosas y objetos. Son evaluados por su color, cabellos, ojos, edad, físico, apariencia, cultura, región, bienes materiales, etc. Si no alcanzan ciertos “padrones rígidos de control de calidad”, son rechazadas, descartadas y lanzadas a la basura. La historia de Jefté, el sexto juez de Israel nos muestra que el rechazo hiere, causa miedo, tristeza y rebeldía. Felizmente en Dios encontramos fuerzas para superar el desprecio y sus traumas.

Lea: Jueces 11:1-11.

### DISCUSIÓN

#### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. Jefté fue rechazado desde el vientre materno. ¿Qué motivos presenta el texto para que fuese rechazado por los familiares y coterráneos?

Comentarios y curiosidades:

- Inferioridad: Cerca del 95% de las personas se sienten inferiores a otras personas. Esto afecta el modo de pensar, actuar y sentir. Somos resultado del auto concepto, auto imagen y estima propia.

- Estima propia: Es la evaluación que usted hace de su valor, competencia y significado. Para el cristiano tal evaluación es hecha por la óptica divina y no por los conceptos de las otras personas.

#### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

Elija una de las siguientes preguntas y haga sus comentarios:

1. Pensando en los efectos del rechazo, ¿qué significado tuvo, el hecho de Jefté haber huido para Tob (un lugar distante y desierto) y que hombres ociosos (bandoleros) se juntaron a él?

2. ¿Qué lecciones podemos sacar del diálogo entre los ancianos de Galaad y Jefté? (Jueces 11:6-10).

3. Pensando como podemos superar el rechazo, ¿qué significado tiene la frase “y Jefté habló todas sus palabras delante de Jehová en Mizpa”? (Jueces 11:11).

Para pensar

Jefté fue uno de los jueces de Israel. Desde su nacimiento enfrentó rechazo, era hijo de una prostituta y considerado un bastardo. Fue despreciado por el padre, hermanos y coterráneos; fue expulsado de casa y de su país natal. Viviendo en el desierto se volvió un bandolero que asaltaba las caravanas de los viajeros. En la guerra contra los amonitas, los israelitas buscaron el apoyo de Jefté. Antes de aceptar el desafío preguntó: “¿No me aborrecisteis vosotros, y me echasteis de la casa de mi padre?” Sus compatriotas reconocieron su error y prometieron delante de Dios en Mizpa que sería su líder. A través de Jefté Dios concedió la victoria a Israel y por seis años fue juez en Israel. Superó las dificultades y venció el rechazo y su nombre consta en la galería de los héroes de la fe. (Jueces 12:7 y Hebreos 11:32).

#### III. APLICANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Cuál debe ser nuestra actitud delante de las injusticias y rechazo? ¿Qué consejo daría a alguien que estuviese siendo discriminada? En su respuesta considere Salmos 119:141 ó Salmos 22:24.

Ideas contra el rechazo:

- No guarde rencor. Levítico 19:18.
- Perdona las ofensas. Proverbios 10:12.
- No se subestime. Gálatas 6:3-5.
- Dios no te rechazó. Isaías 49:14-16.



# Superando los Resentimientos

## ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo

De las siguientes propuestas, ¿cómo usted acostumbra actuar con los resentimientos?

- ¿No consigue sacar la ofensa de la mente y sufre mucho?
- ¿Pasa un “borrador” y se siente libre?
- ¿No consigue dominar las ganas de “retribuir”?
- ¿Entrega todo a Dios e intenta no “guardar” rencor?

## INTRODUCCIÓN

Todo ser humano en algún momento de la vida ya fue herido por alguien. No somos inmunes a decepciones, traiciones, injusticias, separaciones, incomprensiones, pérdida y reveses. Delante de estas situaciones las heridas causan dolor, amargura, miedo, desconfianza, auto piedad y hasta deseo de venganza. Necesitamos de Dios y seguir las orientaciones de su Palabra para superar los resentimientos.

Lea: Génesis 50:15-21.

## DISCUSIÓN

### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

José perdió muy temprano a su madre, fue odiado y vendido como esclavo por sus propios hermanos y en Egipto fue calumniado y preso. ¿Cuán difícil debe haber sido para José no haber guardado resentimientos! ¿Usted también habría actuado así?

Comentarios y curiosidades

- Resentimiento: Es lo mismo que odio, disgusto, pesar, desagrado, indignación, capricho y rencor.

- Síntomas: Rabia, odio, deseo de venganza, agresión, amargura, depresión y baja estima propia.

### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

Elija una de las siguientes preguntas y haga su comentario:

1. ¿Qué lecciones podría sacar de la respuesta dada por José a sus hermanos? (“¿acaso estoy yo en lugar de Dios?”). Considere Romanos 12:19.

2. ¿Por qué el resentimiento y la venganza son fallos en el proceso de curación de la herida? Considere Romanos 12:19.

Comentarios y curiosidades

- El deseo de venganza es el veneno que tomamos, esperando que el otro muera. Él contamina, destruye nuestra vitalidad y debilita el alma.
- El perdón es el antídoto, el remedio contra el deseo de venganza. Es usar el arma contra el cual el “enemigo” no tiene defensa. Es dejar de vivir en el pasado, disfrutar del presente y conquistar el futuro.

Para pensar

Cierto rey acostumbraba cazar. Al disparar el arma, explotó arrancándole un dedo de la mano derecha. Su consejero tratando de consolarlo le dijo: “Todas las cosas cooperan para el bien de los que aman a Dios”. El rey, ofendido, mandó prender al consejero. Después de algunos meses el rey volvió a cazar, llegando a ser prisionero de un grupo salvaje que decidió sacrificarlo al dios de la tribu. En la hora de matarlo se dieron cuenta que le faltaba un dedo, pero como querían un sacrificio sin defecto, acabaron dejándolo libre. Al retornar al palacio, el rey mandó soltar al consejero y le dijo: “Aprendí la lección, sólo no entiendo por qué Dios permitió que yo lo prendiese a usted”. El consejero explicó: “Piense bien majestad, si yo no estuviese en la prisión, estaría en aquella expedición con usted, y como tengo todos los dedos ellos me habrían ofrecido a sus ídolos. Por eso, todas las cosas cooperan para el bien de los que aman a Dios”.

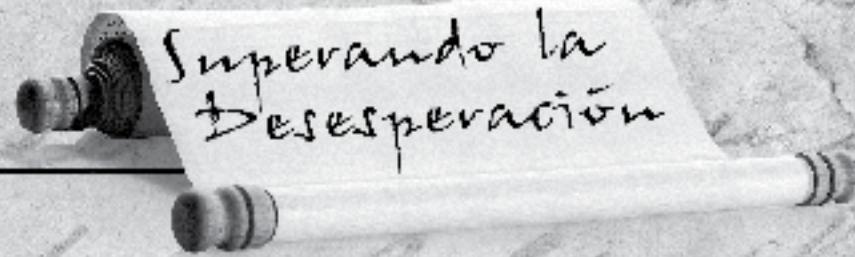
### III. APLICANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

¿Cómo las palabras y la experiencia de José le motivan a confiar en la providencia de Dios? A partir de hoy ¿qué actitud tomará para actuar con sus resentimientos?

Ideas contra el resentimiento:

- Perdona. Mateo 18:21-22
- Descanse en el Señor. Salmos 37:7.
- Sea perseverante. Romanos 5:3.



## ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo

De la siguiente lista, en general, ¿cuál es su humor al despertar por la mañana?

- ¿Alegre, radiante, distribuyendo “buenos días” para todos?
- ¿Cascarrabias, sesudo, evita hablar hasta con los familiares?
- ¿Animado, con confianza que todo irá bien durante el día?
- ¿Desanimado, la carga parece demasiado pesada?

## INTRODUCCIÓN

En el día a día nuestra vida es una ambigüedad. A veces estamos alegres, otras estamos tristes. Hay momentos de fe y momentos de incredulidad. Ciertos días amanecemos cantando, otros murmurando. Las amarguras de la vida nos presionan y nos llevan a la desesperación. La Palabra de Dios muestra que es posible tener la cabeza erguida y que podemos mirar por encima de las desventuras e irradiar la certeza de la victoria.

Lea: Lamentaciones 3:18-26.

## DISCUSIÓN

### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

Cite dos o tres palabras, o frases de este pasaje que revelan el estado de desesperación por el cual el profeta estaba pasando.

Comentarios y curiosidades

- Jeremías es llamado el “Profeta llorón”, sin embargo el significado de su nombre es “El Señor exalta”. Fue llamado a ser profeta con 20 años de edad, en el año 627 a.C. y ejerció su ministerio por más de 40 años, hasta 585 a.C.

- Lamentaciones significa “llorar en alta voz”. Este libro revela en 5 poemas los melancólicos lloros del profeta Jeremías, por la destrucción de Jerusalén y por la situación de penuria de su pueblo. En el capítulo 3 tenemos un acróstico (composición poética), donde cada una de las 22 letras del alfabeto hebreo inicia cada tres versículos.

### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

Elija una de las siguientes preguntas y haga su comentario:

1. ¿Cómo “traer a memoria algo que puede dar esperanza”, aliviaría a Jeremías? (Lamentaciones 3:19-21).

2. ¿Por qué “recordar de las misericordias del Señor” era importante para el profeta en sus momentos de desesperación? (Lamentaciones 3:22-23).

3. ¿Qué significa “esperar y aguardar en silencio” en el Señor? (Lamentaciones 3:24-25).

Para pensar

Se ofreció un premio al pintor que pintase el cuadro más representativo de la paz. Dos parecían superiores. Uno retrataba un lago tranquilo, en una calma tarde de verano. Todo sereno. Cielo azul, mariposas, pájaros... Todo indicaba paz. El otro cuadro mostraba el océano agitado, cielo nublado, tempestad, relámpagos; al lado, en una roca, en su nido estaba una gaviota, serena y calma; nada la amedrentaba, confiaba en su refugio. Ese fue el cuadro que ganó el premio. “Jehová, roca mía y castillo mío, mi libertador; Dios mío, fortaleza mía, en él confiaré; mi escudo, y la fuerza de mi salvación, mi alto refugio”. Salmos 18:2.

### III. APLICANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Qué significa para usted “esperar en el Señor”? ¿Cómo la “esperanza” puede ayudar en las tribulaciones de la vida?

Comentarios y curiosidades:

El poder de la esperanza:

- Por medio de ella somos salvos. (Romanos 8:24).
- Ella nos trae alegría. (Romanos 12:12).
- No decepciona y nos hace anticipar las glorias que vendrán. (Romanos 5:1-5; 18-24).

Ideas contra la desesperación:

- Acérquese a Dios. Romanos 8:31-39.
- Busque consuelo. 2 Corintios 1:3-6.

## ROMPIENDO EL HIELO

Participe – discuta en grupo

De las siguientes declaraciones, ¿cómo actúa, generalmente, delante de las enfermedades, sea con usted o con parientes?

- ¿Queda deprimido, encontrándose olvidado o castigo por Dios?
- ¿Encara con normalidad, como siendo una consecuencia de la vida?
- ¿Entra en desesperación, no sabe que hacer y busca soluciones en los parientes, amigos y médicos?
- ¿Reacciona con paciencia, buscando las mejores soluciones y confía en Dios?

## INTRODUCCIÓN

La enfermedad es universal, alcanza a todas las clases sociales: ricos y pobres, cultos e incultos; creyentes e incrédulos. Felizmente muchas de las enfermedades pueden ser evitadas y curadas. Necesitamos de la sabiduría divina para encarar el dolor y la enfermedad, sin olvidarnos que pronto no existirá más el sufrimiento.

Lea: Juan 11:1-5.

## DISCUSIÓN

### I. CONOCIENDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. ¿Qué detalles se enfatiza sobre la relación de Jesús con el enfermo Lázaro?

Comentarios y curiosidades

- Enfermedad: En el nuevo Testamento hay tres palabras para enfermedad: Astheneia (debilidad), malakia (infortunio) y nosema (enfermedades).

En la Biblia la enfermedad está unida con el origen del mal y viene como resultado del pecado humano. Por consecuencia todos están sujetos a las enfermedades, tanto las colectivas como las provocadas por el enemigo, como en el caso de Job. Felizmente hay un Dios soberano que nos ayuda a enfrentarlas y a vencerlas.

### II. INTERPRETANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

Elija una de las siguientes preguntas y haga su comentario. En su respuesta considere Romanos 8:28 ó Salmos 22:24.

1. ¿Sería la enfermedad un castigo de Dios?
2. ¿Puede un cristiano quedar enfermo?
3. ¿Cómo debemos encarar la enfermedad?
4. ¿Cómo debemos relacionarnos con Dios en estas horas?

Para pensar

Henry Fawcett, un joven inglés de veinte años de edad, quedó ciego de ambos ojos cuando, accidentalmente, mientras cazaban, su papá descargó la espingarda. Su padre entró en desesperación y se culpaba constantemente. Henry para librar a su papá de una grave depresión, fingía estar alegre cuando no lo estaba, fingía que tenía interés en la vida, cuando en verdad quería desistir de todo, pues la desesperación oprimía su corazón en busca de esperanza. Felizmente consiguió transformar aquel fingimiento en una realidad. Inclusive ciego, continuó sus estudios y superó la desesperación. Después de algunos años fue electo para el Parlamento y posteriormente llegó a ser jefe del sistema postal y telegráfico británico.

### III. APLICANDO EL TEXTO

Participe – discuta en grupo

1. Vivir con esperanza en las promesas de Dios y encarar con optimismo la vida, ¿hacen alguna diferencia en las horas de sufrimiento? ¿Qué motivación le trae la expectativa de la nueva tierra? Considere Apocalipsis 22:2.

Ideas contra las enfermedades

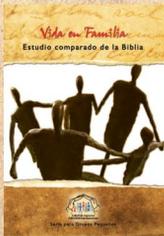
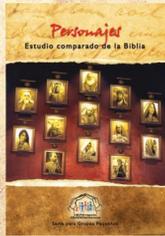
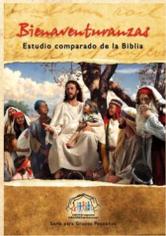
- Mantenga la alegría. Proverbios 17:22.
- No desanimarse. 2 Corintios 4:17-18.
- Busque consuelo en Dios. Isaías 40:9-11.

“Muchas son las aflicciones del justo, pero de todas ellas le libraré Jehová”. Salmos 34:19.



# EVANGELISMO INTEGRADO

Comunión y Misión  
División Sudamericana



Américo de Brito



IGLESIA  
ADVENTISTA  
DEL SEPTIMO DIA