



LA VIDA EQUILIBRADA DEL LÍDER



LEADERSHIP

TRAINING INTERNATIONAL

**Aumentar su
capacidad de
liderazgo por medio
del desarrollo
de una vida equilibrada**



LEADERSHIP
TRAINING INTERNATIONAL

LA VIDA EQUILIBRADA DEL LÍDER

Aumentar su capacidad de

liderazgo por medio del desarrollo

de una vida equilibrada

VERSIÓN AUTORIZADA
PARA USO LOCAL

UN RECURSO DE LEADERSHIP TRAINING INTERNATIONAL



Autor del módulo
Pastor Brad Shedd

Conozca al equipo de redacción de este módulo

Brad Shedd es el pastor del ministerio de adultos de Harvest Assembly en Chesapeake, VA, siendo responsable del cuidado pastoral, asimilación, discipulado y alabanza. Consumado violinista, obtuvo un Bachelor of Music y también tiene una Maestría en Divinidades. Reside en Chesapeake, VA con su mujer Alyson y sus cinco hijos.

Han contribuido:

Rev. Dayton Birt es el Director Ejecutivo de Church Education Ministries para Redemption Ministries. Tiene 20 años de experiencia pastoral y ha sido pionero de dos Institutos Bíblicos. La pasión de su vida es equipar líderes y desarrollar materiales de entrenamiento para uso global.

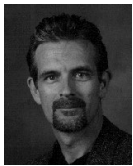
Randy Harsey es el Vicepresidente Asistente de SunTrust Bank, Inc. Tiene una Licenciatura en Economía y una Maestría en Divinidades. Randy trabaja en el equipo de dirección de LTI y lleva cinco años como voluntario en LTI.



Editor de la Serie
Rev. Kevin Hinman

Kevin Hinman es Presidente y cofundador de Leadership Training International. Kevin ha trabajado en el área empresarial y en el ministerio desde 1980 y ha viajado a más de 40 naciones en labores ministeriales. El trasfondo empresarial de Kevin incluye haberse graduado en un sistema intensivo de entrenamiento de dirección de la empresa General Electric y haber servido como especialista de entrenamiento para la tripulación aérea de la Marina de los EEUU. Kevin ha pastoreado, ha sido evangelista y ha trabajado con un ministerio sin ánimo de lucro muy importante.

Kevin posee un MA en Periodismo y un Master en Divinidades. Kevin y su esposa, Carol, tienen tres niños.



Editor de contenido
Steve Lyzenga

Steve Lyzenga trabaja como editor técnico y de contenido para la serie FLE. Steve fue durante 14 años piloto de combate para la Fuerza Aérea Norteamericana antes de cambiar su comisión de oficial por la Gran Comisión. Steve ha viajado mucho a diferentes naciones, entrenando a líderes y movilizándose hacia grupos no alcanzados.

Steve posee una Licenciatura en Ingeniería Aeroespacial, un MS en Ciencia Aeronáutica, un MA en Misiología, y actualmente está cursando su Doctorado Ministerial. Él y su esposa, Kim, tienen dos hijos adultos.



Editor de contenido
Bob Baynard

Bob Baynard sirve como Editor de contenido y Gerente de proyecto para la versión autorizada para uso local de la serie FLE. Bob sirvió durante ocho años en el Ejército de los Estados Unidos y es veterano de la operación Tormenta del Desierto. Ha trabajado durante 12 años como Técnico quirúrgico, especializado en Cirugía endoscópica. Bob ha servido como pastor de jóvenes, consejero prematrimonial, coordinador de misiones de corto plazo y como miembro fundador de la Junta del ministerio Love & Hope Ministries. La pasión de Bob es desarrollar líderes dentro de la Iglesia y en el ámbito empresarial tanto dentro del país como por todo el mundo.

Bob posee un MA en Teología Práctica y un MBA en Administración General. Bob y su esposa, Monelle, viven actualmente en Virginia Beach, VA.



Editora técnica
Rebekah Reese

Rebekah Reese sirve como Editora técnica para la serie FLE, proporcionando apoyo administrativo e informático clave en la edición del módulo, formateo y trabajo de preimpresión. Rebekah posee un MA en Política Pública y un BA en Historia. Las especialidades de Rebekah incluyen: administración de bases de datos, edición de gráficos y fotografía, mantenimiento y edición de páginas web, y edición y trabajo con creación de documentos y software para publicidad. Rebekah vive en Virginia Beach, VA.

Soli Deo Gloria: ¡Solo a Dios sea la gloria!



© 2015 por Leadership Training International. Todos los derechos reservados.

Este módulo está diseñado para ser usado con la Serie *Fundamentos para líderes emergentes* por Leadership Training International, Inc. No reproducir. Impreso en U.S.A. Portada y logos por Kerry Lammi. Todas las citas bíblicas, a menos que se indique lo contrario, están tomadas de la *Santa Biblia: Nueva Versión Internacional*®. NIV®. Copyright © 1973, 1978, 1984 Sociedad Bíblica Internacional. Usado con permiso de Zondervan Publishing House. Todos los derechos reservados.

Leadership Training International, Inc.
PO Box 9882
Chesapeake, VA 23321

1-757-673-6581 (teléfono)
1-757-673-6584 (fax)
info@ltiworld.org ~ www.ltiworld.org



LEADERSHIP
TRAINING INTERNATIONAL

Serie Fundamentos para Líderes Emergentes

La serie *Fundamentos para Líderes Emergentes* es un recurso exhaustivo consistente en 12 módulos de formación que conducen al líder emergente por un proceso de crecimiento personal y ministerial que se inicia desde su interior.

- Los Módulos Internos se centran en el crecimiento personal interno de un líder, para ayudar a asentar un fundamento que durará toda una vida.
- Los Módulos Externos se centran en el crecimiento ministerial externo de un líder, para ayudarlo a incrementar sus resultados y a dirigir a otros con efectividad.

Lugar donde se ubica este modulo en la serie FLE:

Módulos de Crecimiento Interno

- **El fundamento del líder** – Formar una autoimagen y un fundamento apropiados para el liderazgo.
- **La libertad del líder** – Obtener pasos para ser liberado de heridas, ataduras y hábitos de vida insanos.
- **El ejemplo del líder** – Adoptar y modelar los principios básicos de un discipulado.
- **El llamado del líder** – Descubrir su llamado y papel en el Plan Maestro de Dios.
- **El potencial del líder** – Alcanzar su potencial a través de sus dones y de su tipo de personalidad.
- **La vida equilibrada del líder** – Aumentar su capacidad de liderazgo por medio del desarrollo de una vida equilibrada.

Módulos de Crecimiento Externo

- **Liderazgo de alcance** – Alcanzar a los que le rodean a través de amistades dirigidas por el Espíritu.
- **Liderazgo a través de mentoría** – Encontrar y construir relaciones de mentoría efectivas.
- **Liderazgo a través de la comunicación** – Como convertirse en un comunicador altamente efectivo a nivel personal y equipo.
- **Liderazgo de proyectos de equipo** – Aprender a dirigir proyectos y a alcanzar objetivos con un enfoque de equipo.
- **Liderazgo en equipo** – Desarrollar un enfoque diverso de liderazgo de equipo para alcanzar el éxito ministerial.
- **Liderazgo eficaz** – Desarrollo de prácticas y habilidades clave para un liderazgo efectivo.

TABLA DE CONTENIDOS

	<u>Página</u>
Introducción	
Repaso	Intro-1
Descripciones de la sesión	Intro-2
 Sesiones de enseñanza	
Sesión 1: Introducción a una vida equilibrada	1-1
Sesión 2: Cuide de sí mismo	2-1
Sesión 3: Nutra a su familia	3-1
Sesión 4: Mejore sus relaciones	4-1
Sesión 5: Sirva a Dios con su trabajo	5-1
Sesión 6: Administre sus finanzas.....	6-1
Sesión 7: En busca de una vida equilibrada	7-1

Introducción

Vista global

La serie Fundamentos para Líderes Emergentes:

La serie *Fundamentos para Líderes Emergentes* es un recurso exhaustivo dirigido a formadores ministeriales y a aspirantes al ministerio. La serie FLE consiste en 12 módulos de formación que llevan al líder emergente a través de un proceso de crecimiento personal y ministerial que se inicia desde su interior.

Los Módulos Internos se centran en el crecimiento personal interno de un líder para ayudarle a asentar un fundamento que durará toda una vida. Los Módulos Externos se centran en el crecimiento ministerial externo de un líder para ayudarle a incrementar sus resultados y a poder dirigir a otros con efectividad.

El módulo La vida equilibrada del líder:

La vida equilibrada del líder se centra en mejorar la capacidad de liderazgo al desarrollar una vida equilibrada, para que los líderes puedan perseguir y modelar ese estilo de vida. Los líderes serán desafiados a autoexaminarse para que cuiden de sí mismos, sus familias, sus relaciones, su trabajo y sus finanzas, y poder mantener así todas estas áreas en una sana armonía. Este módulo tiene siete sesiones, todas ellas diseñadas para ayudar a los líderes a balancear sus vidas.

1. Introducción a una vida equilibrada.
2. Cuide de sí mismo.
3. Nutra a su familia.
4. Mejore sus relaciones.
5. Sirva a Dios con su trabajo.
6. Administre sus finanzas.
7. En busca de una vida equilibrada.

Objetivo principal

El objetivo de este módulo es ayudar a los líderes ministeriales a mejorar su capacidad de liderazgo tratando de conseguir una vida equilibrada y siendo un modelo a imitar por otros.



Descripción de las sesiones

Sesión	Título	Descripción
1	Introducción a una vida equilibrada	Presentaremos el concepto de una vida equilibrada para que los líderes deseen tener y modelar este tipo de vida, incluyendo: – las principales consecuencias y causas de una vida desequilibrada. – cuatro aspectos clave de una “vida equilibrada”. – tres aspectos de un “corazón en orden”. – tres aspectos de cómo las áreas clave de una vida equilibrada están “alineadas”. – cuatro aspectos de cómo “una vida equilibrada” guarda equilibrio entre todas las áreas.
2	Cuide de sí mismo	Aprenderemos cómo el cuidar de sí mismos hará posible que los líderes estén más cerca de Dios, y sean más saludables y efectivos, incluyendo: – cuatro aspectos de cómo entender nuestros seres tripartitos. – seis disciplinas espirituales comunes para cuidar su espíritu. – tres aspectos de cuidar de su alma. – dos aspectos clave a la hora de cuidar de su cuerpo. – dos maneras en las que un líder debe cuidar de todo su ser.
3	Nutra a su familia	Mostraremos cómo nutrir mejor a la familia, para que los líderes ministeriales tengan una vida familiar más sana, incluyendo: – tres tendencias actuales que reflejan la crisis de la familia que está siendo atacada. – cinco principios para impartir espiritualmente en su hogar. – tres aspectos de nutrir a su familia. – tres maneras para desarrollar una vida familiar saludable.
4	Mejore sus relaciones	Aprenderemos cómo entender mejor las relaciones humanas para que los líderes ministeriales puedan mejorarlas, incluyendo: – dos razones que explican por qué los seres humanos necesitan relaciones. – cinco aspectos de guardar la integridad en las relaciones. – cuatro beneficios de rendir cuentas. – dos claves para preservar sus relaciones. – dos procesos que restablecen las relaciones rotas.

Descripción de las sesiones

Sesión	Título	Descripción
5	Sirva a Dios con su trabajo	Estudiaremos el concepto de servir a Dios por medio del trabajo, para que los líderes ministeriales puedan experimentar más satisfacción en su entorno de trabajo, incluyendo: – tres aspectos de por qué Dios es un trabajador. – cuatro aspectos de cómo Dios nos creó para trabajar. – tres aspectos de cómo servimos a Dios en nuestro trabajo. – tres maneras en las que los líderes tienen una perspectiva del trabajo.
6	Administre sus finanzas	Estudiaremos el concepto de la administración bíblica, para que los líderes ministeriales puedan experimentar una mayor libertad económica y productividad, incluyendo: – tres áreas que están experimentando una crisis de administración. – cinco principios bíblicos con un mandato de administrar bien. – las raíces espirituales de una mala actitud financiera y las malas prácticas que se derivan de ello. – tres maneras de experimentar una sabia administración financiera. – tres maneras en las que un líder modela una buena administración.
7	En busca de una vida equilibrada	Aprenderemos cómo reunir todos los conceptos de una vida equilibrada para que el líder pueda alcanzar con éxito una vida equilibrada, incluyendo: – identificar cuatro aspectos de cómo una vida equilibrada tiene todas sus áreas “equilibradas”. – tres aspectos de cuándo una vida está desproporcionada. – tres componentes del agotamiento. – cuatro principios para recuperarnos si nos hemos quemado. – tres conceptos clave de un líder en busca de una vida equilibrada.

—— *Notas del líder* ——

Lecciones

Sesión Una

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

A. La crisis de una vida desequilibrada.

1. Consecuencias de una vida desequilibrada.
2. Causas de una vida desequilibrada.

B. ¿Qué es una “vida equilibrada”?

1. Definición de una “vida equilibrada”.
2. Una vida equilibrada comienza con un “corazón en orden”.
3. Una vida equilibrada tiene sus áreas clave “alineadas”.
4. Una vida equilibrada tiene todas sus áreas “equilibradas”.

C. Una vida equilibrada comienza con un “corazón en orden”.

1. El significado de un “corazón en orden”.
2. Jesús modeló un “corazón en orden”.
3. Beneficios de vivir con un “corazón en orden”.

D. Una vida equilibrada tiene sus áreas clave “alineadas”.

1. Una plomada de albañil.
2. La plomada de Dios es su Palabra.
3. Nuestra vida ha de tener sus áreas clave “alineadas”.

E. Una vida equilibrada tiene todas su áreas “equilibradas”.

1. “Equilibradas” significa “estar en armonía”.
2. La armonía requiere que no se descuide ningún área.
3. La armonía conlleva el principio del acuerdo.
4. Armonía no significa uniformidad de tiempo y esfuerzo.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Objetivo principal:

Introducir el concepto de una vida equilibrada para que los líderes puedan perseguir y modelar una vida tal y levantar a otros para hacer lo mismo.

Objetivos de apoyo:

- A. Los participantes podrán articular las principales causas y consecuencias de una vida desequilibrada.
- B. Los participantes podrán describir cuatro aspectos clave de una “vida equilibrada”.
- C. Los participantes podrán describir tres aspectos de un “corazón en orden”.
- D. Los participantes podrán explicar tres aspectos de cómo una vida equilibrada tiene todas sus áreas clave “alineadas”.
- E. Los participantes podrán explicar cuatro aspectos de cómo una vida equilibrada tiene todas sus áreas “equilibradas”.

A. La crisis de una vida desequilibrada.

Los líderes se sienten desbordados, saturados y aplastados bajo una carga de responsabilidades y expectativas. Su vida está desequilibrada.

1. Consecuencias de una vida desequilibrada.

Esto tiene consecuencias devastadoras para la salud, bienestar personal y familia del líder (así como la eficacia del ministerio).

- **Ruptura familiar.**
50% de los matrimonios de los líderes acaban en divorcio.
- **Pierden la pasión espiritual y se queman.**
70% de los líderes luchan constantemente con la depresión.
- **Fracaso moral.**
Casi el 40% de los pastores encuestados reconocieron aventuras extramatrimoniales desde su comienzo ministerial.
- **Frustración, agotamiento y desconexión emocional.**
50% de los ministros abandonarían si tuvieran otra.

Si nuestros líderes están experimentando estas consecuencias tan terribles por una vida desequilibrada, ¡probablemente a sus seguidores y a la gente en general les irá mucho peor!

2. Causas de una vida desequilibrada.

Estos problemas surgen de asuntos más profundos del corazón.

- **Ministerio basado en “hacer” en vez de “ser”.**
Es la trampa de creer que nuestro valor personal está basado en lo que hacemos, en vez de en lo que somos en Cristo.
- **Inseguridad personal y profesional.**
El cansancio se proyecta como algo necesario para servir a Cristo. Sentimientos de incompetencia impulsan a los líderes a intentar hacer más. La inseguridad impide a los líderes compartir la visibilidad o la responsabilidad.
- **Falta de unos límites claros o codependencia.**
La disponibilidad ilimitada fomenta una codependencia de los líderes que no es ni sana ni espiritual.
- **Expectativas ministeriales irrealistas y no bíblicas.**
Los ministros creen que han de hacerlo todo y estar siempre disponibles, y la gente de la iglesia lo refuerza, pero la Biblia dice que los líderes han de equipar a otros para el ministerio.
- **Desatender el principio del “día de reposo”.**
Esta es la prevención de Dios para no trabajar demasiado.
- **Falta de un mentor o de rendir cuentas personalmente.**
Un 70% de los líderes encuestados dijeron no tener un amigo cercano, confidente o mentor.

Punto de reflexión

Las estadísticas dicen que 1 de cada 7 pastores abandona cada año por fracaso moral, sobrecarga o conflicto eclesial.
Dr. Joseph Umidi

B. ¿Qué es una “vida equilibrada”?



1. Definición de una “vida equilibrada”.

Una “vida equilibrada” es un estilo de vida con tres aspectos interrelacionados:

- Un “corazón en orden” como centro.
- Cada área de la vida está alineada con la Palabra de Dios.
- Todas las áreas de la vida están “equilibradas” para que haya armonía entre ellas.

2. Una vida equilibrada comienza con un “corazón en orden”.

Cuando el gobernante es entendido, se mantiene el orden (Pr 28:2).

Un corazón en orden es una unidad y enfoque internos con una comunión perpetua con Dios, un conocimiento preciso de su voluntad y una vida de paz y poder interior.

3. Una vida equilibrada tiene sus áreas clave “alineadas”.

Hay cinco áreas clave que han de estar alineadas entre sí conforme a la Palabra de Dios:

• Usted mismo	• Trabajo
• Familia	• Finanzas
• Relaciones	

4. Una vida equilibrada tiene todas sus áreas “equilibradas”.

Las cinco áreas clave de la vida han de estar equilibradas, guardando armonía entre ellas.

C. Una vida equilibrada comienza con un “corazón en orden”.**1. El significado de un “corazón en orden”.**

Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida (Pr 4:23).

Un “corazón en orden” es una unidad y orden interior que hacen que nuestros pensamientos y decisiones fluyan del centro divino, la fuente de vida. Incluye: comunión continua con Dios, claro conocimiento de su voluntad y una continua paz y poder interior.

a. Comunión continua con Dios.

La comunión del Espíritu Santo sea con todos ustedes (2 Co 13:14).

Esto significa vivir en continua comunión y conversación con el Dios del universo.

Comunión con Dios

El Hermano Lawrence fue un sencillo monje cocinero que escribió mucho sobre su comunión diaria con Dios: “No siempre es necesario ir a la iglesia para estar con Dios. Podemos hacer una capilla en nuestro corazón, donde poder ir de vez en cuando y tener un tierno, humilde y caluroso encuentro con Él”.

b. Claro conocimiento de su voluntad.

Por eso, desde el día en que lo supimos no hemos dejado de orar por ustedes. Pedimos que Dios les haga conocer plenamente su voluntad con toda sabiduría y comprensión espiritual (Col 1:9).

Es posible oír la voz de Dios y conocer su voluntad y ser guiado por el Espíritu Santo diariamente.

c. Consistente paz y poder interior.

Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús (Fil 4:7).

- Es calma de espíritu, paz sosegada, contentamiento perfecto y poder interior del Espíritu Santo.
- Este es el poder para hacer lo que el Padre nos diga.

Punto de reflexión

Un corazón en orden es “amar lo correcto, al grado correcto, de la forma correcta, con el amor correcto”.

San Agustín

2. Jesús modeló un “corazón en orden”.

Cristo es nuestro modelo para vivir en equilibrio perfecto; nunca entró en un activismo que fuera más allá de unos límites razonables y solo hacía lo que el Padre le mandaba hacer.

a. Jesús tenía una comunión continua con el Padre.

Por aquel tiempo se fue Jesús a la montaña a orar y pasó toda la noche en oración a Dios (Lc 6:12).

Jesús mantuvo una comunión e interacción constantes con el Padre, de quien hablaba en una forma muy personal, íntima y familiar. Todo lo que Él hacía estaba basado en su tiempo íntimo con su Padre celestial.

b. Jesús conocía claramente la voluntad del Padre.

Al llegar la mañana, llamó a sus discípulos y escogió a doce de ellos, a los que nombró apóstoles...(Lc 6:13-16).

Yo no he hablado por mi propia cuenta; el Padre que me envió me ordenó qué decir y cómo decirlo. Así que todo lo que digo es lo que el Padre me ha ordenado decir (Jn 12:49)
Su tiempo con Dios le permitió a Jesús tener un conocimiento claro de lo que Dios estaba haciendo y cómo Él debía obrar.

c. Jesús tenía una continua paz y poder interior.

Había allí una gran multitud ...que habían llegado para oírlo y para que los sanara de sus enfermedades. Los que eran atormentados por espíritus malignos quedaban liberados; así que toda la gente procuraba tocarlo, porque de él salía poder que sanaba a todos (Lc 6:17-19).

Jesús tenía una paz y poder interior para hacer la voluntad de su Padre porque vivía con un corazón en orden [Ver Apéndice 1A]

3. Beneficios de vivir cada día con un “corazón en orden”.

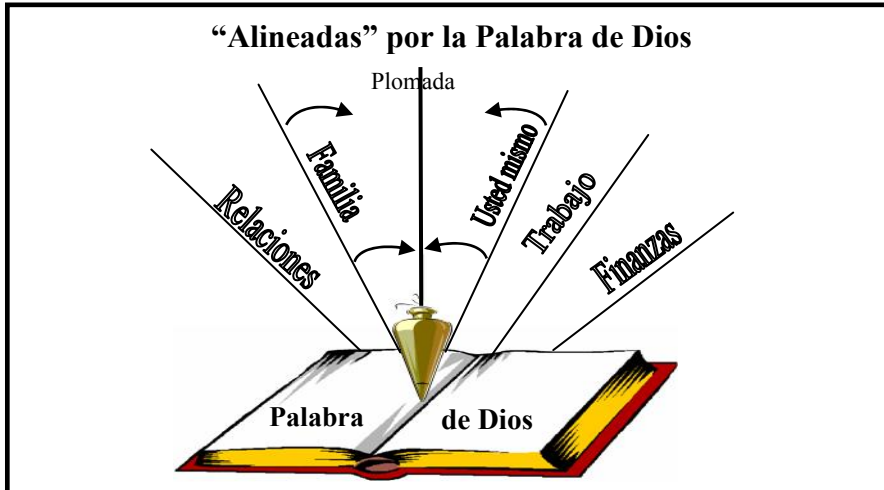
- Contentamiento – (Fil 4:11, 1 Ti 6:5).
- Prioridades – (Jn 14:31).
- Perspectiva – (Gá 1:10).
- Dirección – (Gá 1:12, Hch 13:2).
- Libertad espiritual – (Ro 8:9).
- Gozo – (1 P 1:8,9).
- Sabiduría y entendimiento – (Ef 1:17).
- Poder, amor y autodisciplina – (2 Ti 1:7).

Si Jesús necesitó pasar tiempo con Dios para poder conocer lo que Dios quería que hiciera y dijera, ¡cuánto más nosotros!

Punto de reflexión

Cuando el corazón está en orden, no solo tenemos más libertad para no pecar, sino que también aumenta el **deseo** de no pecar.

John Ortberg

D. Una vida equilibrada tiene sus áreas clave “alineadas”.**1. Una plomada de albañil.**

Una plomada es una herramienta simple que usan los albañiles para saber si una pared está verticalmente derecha o no.

- Una plomada es una cuerda/cordel con un peso de piedra o metal (llamado plomada) atado a uno de sus extremos.
- La plomada siempre cuelga derecha y es la referencia con la que se determina el alineamiento.

2. La plomada de Dios es su Palabra.

⁷ Estaba él de pie junto a un muro construido a plomo, y tenía una cuerda de plomada en la mano. ⁸ Y el Señor me preguntó: -¿Qué ves, Amós? -Una cuerda de plomada -respondí. Entonces el Señor dijo: -Mira, voy a tirar la plomada en medio de mi pueblo Israel; no volveré a perdonarlo (Am 7:7-8).

La Biblia usa una plomada para describir cómo el pueblo de Dios no estaba alineado con su Palabra (la plomada de Dios) y cómo se había alejado de sus estándares para una vida recta.

3. Nuestra vida debe tener las áreas clave “alineadas”.

La Biblia es la plomada para cada área de la vida. Hemos de alinear nuestra vida con los estándares de la Palabra de Dios.

- Hemos de examinar las cinco áreas de nuestra vida para ver si estamos “rectos” según su Palabra. [Ver Apéndice 1B]
- Hemos de arrepentirnos si algún área no está “alineada”.
- Hemos de ajustar y “alinear” todas las áreas.

Punto de reflexión

La Torre de Pisa mide 55 metros y está hecha de mármol.
La base no aguanta su peso y por eso la torre está inclinada
(no alineada) más de 5 metros con respecto al centro.



E. Una vida equilibrada tiene sus áreas “equilibradas”.

Equilibrar todas las áreas de su vida significa tener equilibrio entre usted, su familia, relaciones, trabajo y finanzas de forma simultánea. La clave del éxito es entender lo que significa “equilibradas”.

1. **“Equilibradas” significa “estar en armonía”.**

Tener todas las áreas de su vida equilibradas significa que cada área está en armonía con las demás áreas.

- Armonía significa que hay acuerdo o una combinación agradable de varios elementos que interactúan juntos.
- La armonía musical se da cuando los instrumentos o voces trabajan juntos creando una combinación agradable de sonidos.

2. **La armonía requiere que no se descuide ningún área.**

No podrá abusar o descuidar ninguna de las cinco áreas. Puede que tenga cuatro áreas “alineadas”, pero si la quinta se descuida no tendrá todas sus áreas “equilibradas”.

3. **La armonía conlleva el principio del acuerdo.**

El principio de acuerdo significa que hay paz, unidad o acuerdo entre su corazón, la Palabra de Dios y su familia con relación a sus compromisos y tareas. Si no hay acuerdo, no hay equilibrio.

4. **Armonía no significa uniformidad en tiempo y esfuerzo.**

Cada área tiene una función única y distinto énfasis cada vez. Las situaciones de la vida y el llamado del Señor crean diversos momentos y ciclos de actividades. Hay ciertas ocasiones en las que usted no puede atender igualmente todas las áreas.

Punto de reflexión

Para mantenerse equilibrado, valore y haga ajustes de vez en cuando. Las situaciones y necesidades cambian, nada es siempre igual.

Aplicación de grupo**Valoración inicial de una vida equilibrada**

Realice una autovaloración inicial puntuándose en cada área de la vida de: 1 (bajo) a 10 (alto). Luego identifique sus principales necesidades de mejora.

<u>Área</u>	<u>Puntos</u>	<u>Necesidad de mejora</u>
1. Usted	-	
2. Familia	-	
3. Relaciones	-	
4. Trabajo	-	
5. Finanzas	-	

Preguntas de discusión para la Sesión 1

1. ¿Cuál de las consecuencias y causas de una vida desequilibrada ha experimentado? ¿Qué pasos está tomando para mejorar?
2. ¿Cuál de las cinco áreas de la vida encuentra más difícil mantener equilibrada? ¿Qué pasos necesita tomar para mejorar?
3. ¿Cómo le va manteniendo un corazón en orden? ¿Qué aspectos son fuertes y cuáles débiles?

APÉNDICE 1A

Jesús llevó una vida equilibrada

Extraído de *A Passionate Life* y *The Passionate Church*

por Mike Breen y Walt Kallestad

Jesús vivió su vida en tres relaciones: ARRIBA – con su Padre; ADENTRO – con sus seguidores escogidos; AFUERA – con el mundo herido a su alrededor. Este patrón tridimensional de vida con un corazón en orden es evidente en las Escrituras. Nos informa de cómo experimentar fruto en nuestro ministerio, relaciones y caminar espiritual personal. Vemos estas dimensiones en el estilo de vida de Jesús en los evangelios. Veamos un pasaje del capítulo seis de Lucas.

Jesús fue ARRIBA.

Por aquel tiempo se fue Jesús a la montaña a orar, y pasó toda la noche en oración a Dios (Lc 6:12).

Jesús oraba regularmente. Para Jesús la oración era tan necesaria como respirar. “Él inhalaba la presencia de su Padre para poder exhalar la voluntad de su Padre”. Nuestra relación hacia ARRIBA con Jesús es cómo habitamos en Él. Como sus discípulos, hemos de modelar nuestra vida según la de nuestro Señor. Nosotros (los pámpanos) hemos de habitar en Él (la Vid) si queremos dar fruto (Jn 15:1-17). Nuestros esfuerzos son en vano si no vamos ARRIBA en nuestra vida. Sin esto no daremos fruto; no hay otra manera.

Jesús invitó a otros ADENTRO.

Al llegar la mañana, llamó a sus discípulos y escogió a doce de ellos, a los que nombró apóstoles: Simón (a quien llamó Pedro), su hermano Andrés, Jacobo, Juan, Felipe, Bartolomé, Mateo, Tomás, Jacobo hijo de Alfeo, Simón, al que llamaban el Zelote, Judas hijo de Jacobo y Judas Iscariote, que llegó a ser el traidor (Lc 6:13-16).

Cuando Jesús volvió de su tiempo de oración descrito en Lucas 6, llamó a doce de sus seguidores para formar un “grupo pequeño”. Jesús seleccionó a estos doce específicamente para poder estar con ellos, pasar tiempo con ellos y construir relaciones fuertes con cada uno de ellos durante los tres años de su ministerio público (Mr 3:14). De la multitud que le seguía, tenía setenta y dos seguidores a los que envió a proclamar el Reino (Lc 10:1-24). De este círculo mayor, escogió a los Doce, y dentro de ese círculo menor, tenía tres amigos más cercanos: Pedro, Santiago y Juan. Jesús compartía la comida con sus amigos, se reía con ellos, suplía sus necesidades; en otras palabras, vivió con ellos. Esta era la dimensión hacia ADENTRO de su vida relacional.

Jesús miró AFUERA.

Ya se te ha dicho lo que de ti espera el Señor: Practicar justicia, amar la misericordia y humillarte ante tu Dios (Mi 6:8).

Aquí tenemos en un versículo el resumen de lo que Dios espera de nosotros como seguidores de Jesús. Es una serie de relaciones con tres lados: adentro, afuera, arriba.

Arriba: humillarte ante tu Dios.

Adentro: amar la misericordia.

Afuera: practicar la justicia.

Jesús es nuestra brújula en este viaje y Él caminó su vida en base a tres relaciones. Arriba: con su Padre. Adentro: con sus seguidores escogidos. Afuera: con el mundo herido a su alrededor.

APÉNDICE 1B

Área de la vida	Objetivos	Valoraciones semestrales		
		Ene. – Jun.	Jul. – Dic.	
1. Usted mismo				
2. Familia				
3. Relaciones				
4. Trabajo				
5. Finanzas				

APÉNDICE 1C

Seguir el ritmo de la vida

Fuimos diseñados para trabajar.

Dios nos diseñó para ser fructíferos y productivos (Gn 1:26-2:3; 2:15; 3:8-9). El trabajo es importante. El mandamiento de “sean fructíferos y multiplíquense” (Gn 1:28) llegó antes que Adán y Eva comieran el fruto prohibido. Llegó antes de que el pecado entrara en el mundo. El trabajo no es parte de la maldición; es lo que Dios diseñó para nosotros, es una parte natural de la vida y deberíamos celebrarlo no solo en el Día del trabajador. Sin embargo, no podemos ser trabajadores productivos si no vivimos con un equilibrio entre el trabajo y el descanso.

Nuestro trabajo fluye de nuestro descanso.

Dios creó al hombre y la mujer en el sexto día, poniéndoles en un hermoso huerto lleno de vida salvaje, criaturas maravillosas y deliciosa comida. Les dio instrucciones sobre el cuidado de los animales y plantas del huerto, y les dijo que fueran fructíferos. Pero en el primer día de existencia para Adán y Eva, Dios descansó. Toda la creación se tomó un merecido descanso tras la actividad. Este fue nuestro primer día completo, un día de reposo. Luego comenzó el trabajo. De aquí sacamos un principio importante de la vida: ¡hemos de trabajar después de descansar y no descansar después de trabajar!

El reposo es el punto de partida sano de Dios para nosotros. Somos seres humanos, no hacedores.

Para cumplir nuestro llamado a ser fructíferos, hemos de empezar desde un lugar de descanso. Descansar en Dios –habitar en su presencia– es la única forma en que podemos tener éxito en lo que Dios nos ha llamado a hacer. Este es el orden que Dios estableció para nosotros: reposo, y después trabajo. Pero lo hemos invertido, y alardeamos de nuestra ética de trabajo, incluso usándolo como un síntoma de espiritualidad, cuando el verdadero síntoma de espiritualidad –imitar a Dios– es conformar nuestra vida según la suya, y para Dios, el descanso es vitalmente importante. El reposo no es opcional si queremos caminar con el estilo de vida de un discípulo.

Vivir en el ritmo de descanso y trabajo.

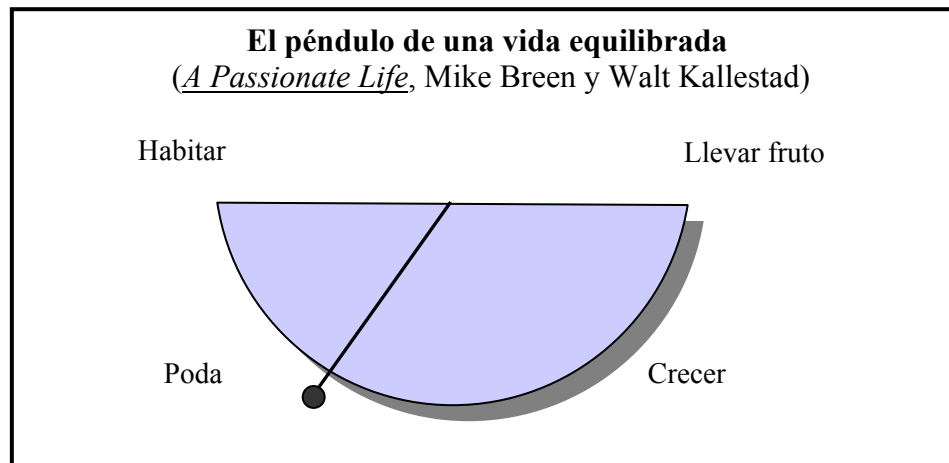
Para ser el líder productivo que Dios quiere que seamos, hemos de vivir en el ritmo de descanso y trabajo. Necesitamos un marco bíblico de un ritmo de vida que nos permita ser fructíferos guardando un equilibrio con el reposo. Tenemos que estar seguros de quiénes somos en Cristo, basados en lo que Cristo hizo por nosotros en la cruz. Hemos de dejar de luchar para ganar la aceptación de los demás por medio de lo que hacemos, lo cual lleva a un estilo de vida acelerado.

El péndulo de una vida equilibrada.

Vea el diagrama de un péndulo balanceándose rítmicamente: de un lado a otro. El dibujo que crea este péndulo al balancearse es un semicírculo.¹ En un extremo del arco del péndulo está el ser fructífero, y en el otro está el habitar. No podemos tener uno sin el otro. Habitamos en Cristo, luego nos movemos para tener fruto; llevamos fruto, luego volvemos a ser podados y entramos en un tiempo de habitar en Él. Descansamos, trabajamos, trabajamos, descansamos. Es un ritmo que también vemos en la naturaleza.

APÉNDICE 1C (continuación)

Seguir el ritmo de la vida (continuación)

**Etapas de la vida.**

La productividad se da en etapas o estaciones: habitar, crecer, llevar fruto, poda, habitar. Este es el ritmo del balanceo del péndulo, el semicírculo. Todo tiene que ver con el tiempo, ya que no podemos dar fruto si no pasamos tiempo habitando en Él, pero no podemos quedarnos para siempre en el modo habitar, porque según Juan capítulo 15 un pámpano que no lleva fruto al final será cortado y echado en el fuego (Jn 15:6).

Es interesante que en ningún lugar en este texto se menciona el crecimiento, pues este parece ser el resultado de establecer el ritmo correcto. Crecer no es lo mismo que dar fruto. A veces confundimos el crecimiento espiritual con el fruto en sí. Hemos de crecer antes de poder ver el fruto. (Por ejemplo, el manzano no da fruto durante los tres primeros años. La vid se poda una y otra vez sin dar fruto durante dos o tres años para que sus raíces se establezcan bien). El crecimiento ha de ocurrir antes de que se produzca el fruto, y el crecimiento viene cuando sabemos cómo habitar.

1. **Habitar** – *permanezcan en mí y yo permaneceré en ustedes. Así como ninguna rama puede dar fruto por sí misma, sino que tiene que permanecer en la vid, así tampoco ustedes pueden dar fruto si no permanecen en mí* (Jn 15:4).
2. **Crecer** – ha de haber crecimiento antes de que salga el fruto, y el crecimiento viene al saber habitar.
3. **Llavar fruto** – sin fruto...fruto...más fruto...mucho fruto (Jn 15:1-8).
4. **Poda** – toda rama que da fruto la poda para que dé más fruto todavía (Jn 15:2).

Como consecuencia de habitar, crecemos; al crecer, llevamos fruto; al llevar fruto, somos podados. Este es el patrón de un péndulo de una vida equilibrada. Cuando el Señor le esté moviendo hacia un tiempo de poda y habitar, ríndase a Él. Para ser líderes productivos, hemos de seguir el ritmo de la vida. ¡Hemos de trabajar después de descansar, no descansar después de trabajar!

—— *Notas* ——

Sesión Dos

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

A. Entendamos nuestro trino ser.

1. Dios existe en una trina unidad.
2. Dios creó al hombre a su semejanza.
3. Dios nos creó como seres trinos.
4. Dios nos creó cuerpo, alma y espíritu.

B. Cuide su espíritu.

1. La Biblia – Nos ayuda a conocer la verdad de Dios.
2. Oración – Nos ayuda a profundizar nuestra relación con Dios.
3. Adoración – Nos ayuda a ofrecernos a Dios para su gloria.
4. Descanso sabático – Ayuda a renovarnos espiritual y físicamente.
5. Ayuno – Ayuda a vaciarnos para una mayor sensibilidad espiritual.
6. Autoexamen – Nos ayuda a crecer continuamente.

C. Cuide su alma.

1. Necesitamos una mente renovada.
2. Necesitamos conformar nuestra voluntad.
3. Necesitamos desarrollar emociones sanas.

D. Cuide su cuerpo.

1. Por qué debemos honrar a Dios con nuestro cuerpo.
2. Cómo honrar a Dios con nuestro cuerpo.

E. Procure cuidarse.

1. Cuídese por medio de la autovaloración.
2. Cuídese por medio de prácticas sabias.

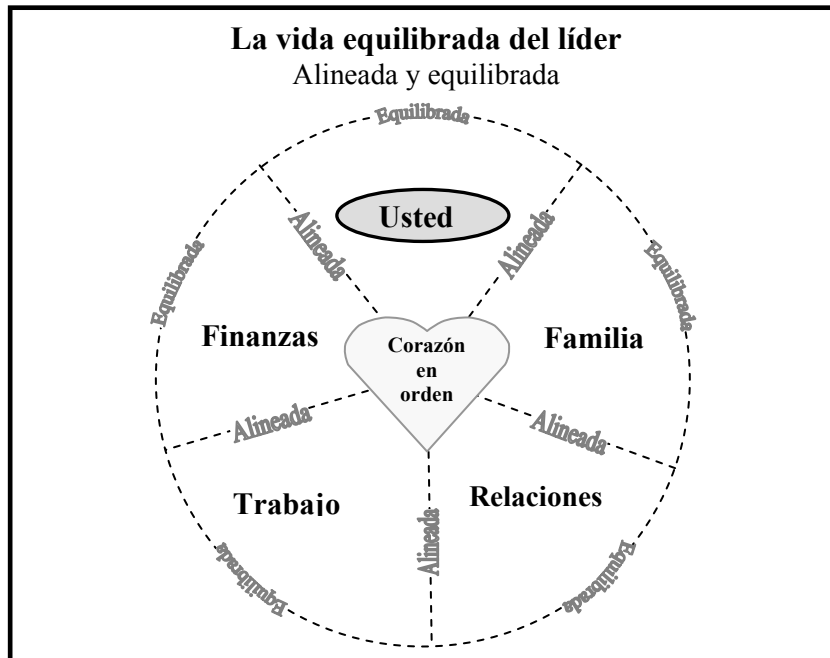
OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Objetivo principal:

Aprender a cuidar de usted mismo posibilitará que los líderes estén más cerca de Dios, sean más sanos y efectivos, y también les permitirá ayudar a otros a hacer lo mismo.

Objetivos de apoyo:

- A. Los participantes podrán explicar cuatro aspectos de cómo entender nuestro trino ser.
- B. Los participantes podrán identificar seis disciplinas espirituales comunes para cuidar de su espíritu.
- C. Los participantes podrán describir tres aspectos sobre cuidar de su alma.
- D. Los participantes podrán describir en detalle los dos aspectos clave para cuidar de sus cuerpos.
- E. Los participantes podrán explicar las dos maneras en que un líder debe cuidar de todo su ser.



A. Entendamos nuestro trino ser.

1. Dios existe en una trina unidad.

¹⁶ ...y él vio bajar al Espíritu de Dios como una paloma posarse sobre él. ¹⁷Y una voz del cielo decía: Este es mi Hijo amado; estoy muy complacido con él " (Mt 3:16b-17).

- Cuando Cristo fue obedientemente bautizado, el Padre le reafirmó desde el cielo, y el Espíritu Santo le ungió para servir.
- La Trinidad (Padre, Hijo y Espíritu Santo) existe y trabaja en unidad y armonía (ver también 2 Cor 13:14, Mt 28:19).

2. Dios creó al hombre a su semejanza.

Hagamos al ser humano a nuestra imagen y semejanza...(Gn 1:26a).

- Fuimos creados a semejanza de Dios.
- Dios existe claramente como un trino ser.
- Por tanto, esto implica que fuimos creados como seres trinos a semejanza de Dios.

3. Dios nos creó como seres trinos.

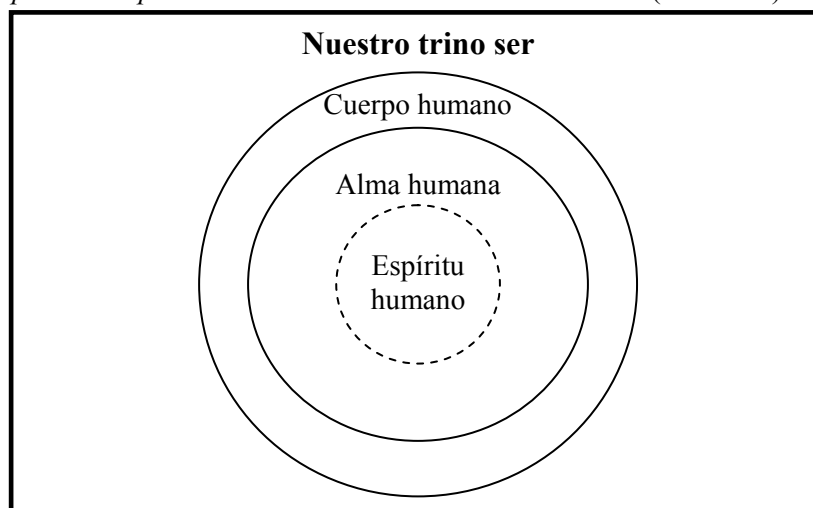
Y Dios el Señor formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz hálito de vida, y el hombre se convirtió en un ser viviente (Gn 2:7).

- Cuerpo: Dios formó nuestro cuerpo del polvo de la tierra.
- Espíritu: Dios sopló en nosotros y nos dio un espíritu.
- Alma: Dios nos permitió convertirnos en ser o alma viviente.
- Todas las partes de nuestro ser han de vivir en unidad y armonía bajo el señorío de Cristo.

El alma fue creada para servir al espíritu, pero cuando el espíritu está muerto o es carnal, el alma reina en lugar del espíritu a través de los sentimientos y/o pensamientos. Un espíritu sin regenerar o un alma sin renovar no frenará a la carne de sus acciones pecaminosas

4. Dios nos hizo cuerpo, alma y espíritu.

Que Dios mismo, el Dios de paz, los santifique por completo, y conserve todo su ser –espíritu, alma y cuerpo- irreproachable para la venida de nuestro Señor Jesucristo (1 Ts 5:23).



a. El espíritu humano.

Nuestro espíritu es la parte de nuestro ser que fue creada para conectarse con Dios; sin embargo, hasta que no nacemos de nuevo nuestro espíritu está muerto por el pecado. Una vez vivo en Cristo, nuestro espíritu nos permite tener una relación con Dios, incluyendo:

- **Conciencia** – Bien y mal, paz, seguridad.
- **Intuición** – Percepción espiritual y conocimiento.
- **Comunión** – Intimidad espiritual y comunicación.

b. El alma humana.

El alma existe entre el espíritu y el cuerpo, y es el centro de nuestra personalidad y temperamento. Nuestra alma incluye tres aspectos:

- **Mente** – Intellecto, pensamiento, razonamiento.
- **Voluntad** – Decisiones, acciones.
- **Emociones** – Sentimientos, temperamento, afectos.

c. El cuerpo humano.

Nuestro cuerpo mortal (o corpóreo) es la parte externa que vive y existe en la tierra. Como creación de Dios, nuestro cuerpo es un templo para su presencia (Gn 1:31, 1 Co 6:15, 19, 20).

Nuestro cuerpo incluye estas áreas físicas:

- **Apariencia** – Estatura, dimensiones.
- **Bienestar** – Salud, bienestar.
- **Sentidos** – Ver, oír, oler, gustar, tocar.

Muchos escritores y teólogos no separan el espíritu y el alma tan claramente como lo hemos hecho aquí. A menudo las Escrituras usan los términos espíritu, alma o corazón indistintamente. Aquí reconocemos que solo la Palabra de Dios puede separar con precisión el espíritu y el alma (Heb 4:12).

B. Cuide su espíritu.

Debe cuidar cada parte de su trino ser, incluyendo su espíritu, alma y cuerpo. Consideraremos primero cómo cuidar su espíritu. Hay seis disciplinas espirituales comúnmente reconocidas que ayudan a desarrollar la dimensión espiritual de nuestras vidas.¹

1. La Biblia – Nos ayuda a conocer la verdad de Dios.

Esfuézate por presentarte a Dios aprobado, como obrero que no tiene de qué avergonzarse y que interpreta rectamente la palabra de verdad (2 Ti 2:15).

- Tenemos que leer la Palabra de Dios (1 Ti 4:13).
- Tenemos que oír la Palabra de Dios (Ro 10:17).
- Tenemos que estudiar la Palabra de Dios (2 Ti 2:15).
- Tenemos que memorizar la Palabra de Dios (Sal 119:11).
- Tenemos que meditar en la Palabra de Dios (Sal 1:2).
- Tenemos que aplicar la Palabra de Dios diariamente (2 Ti 3:16).

2. Oración – Nos ayuda a profundizar nuestra relación con Dios.

Oren sin cesar... porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús (1 Ts 5:17-18).

La oración tiene varias formas, y estos son cuatro tipos comunes:

- **Oración de petición** – Presentar a Dios nuestras peticiones.
- **Oración intercesora** – Intervenir en favor de otras personas.
- **Oración contemplativa** – Descansar en Dios, experimentar su presencia.
- **Oración de escucha** – Pedirle a Dios que nos hable (las respuestas pueden venir vía: iniciativa espiritual, otros, sueños, naturaleza, escribiendo en un diario, etc.).

3. Adoración – Nos ayuda a ofrecernos a Dios para su gloria.

Todos los ángeles estaban de pie alrededor del trono, de los ancianos y de los cuatro seres vivientes. Se postraron rostro en tierra delante del trono, y adoraron a Dios, diciendo (Ap 7:11).

- Adorar significa “dignificar”: reflejar la dignidad de aquel a quien se adora.
- Adorar para los cristianos es devoción reverente, servicio y honor a Dios. Dios, en especial Cristo, es nuestro enfoque.
- Seremos como aquel o aquello que adoramos, por eso la meta de la adoración es ser transformados a imagen de Cristo.
- Adoración es una respuesta del corazón a Dios y puede adquirir muchas formas y posturas.

¹ Adaptado de *Soul Feast* por Marjorie Thompson.

4. **Descanso sabático – Ayuda a renovarnos espiritual y físicamente.**

Por consiguiente, queda todavía un reposo especial para el pueblo de Dios (Heb 4:9).

- Dios nos manda que descansemos de nuestras obras un día a la semana (Ex 20:8, Dt 5:12).
- Hemos de descansar de nuestro trabajo, pero también renovarnos en el Señor.
El descanso sabático restaura todo nuestro ser.
- Ignorar esta práctica es desobediencia, insano y necio con vistas a nuestro bienestar a largo plazo.

Recuérdelos que para los líderes, el descanso sabático normalmente no es el domingo

5. **Ayuno – Ayuda a vaciarnos para una mayor sensibilidad espiritual.**

Después de ayunar cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre (Mt 4:2).

- Ayunar es la abstinencia voluntaria de comer y/o beber, vaciándonos de nosotros mismos y aumentando nuestra dependencia de Dios, lo cual nos permite obtener una nutrición espiritual de Él.
- Ayunar a menudo aumenta la conciencia y el poder espiritual y hace que podamos recibir mejor revelación de Dios.
- Ayunar puede incluir abstenerse de cualquier cosa (como la TV) para permitir que Dios tome su lugar.
- Hay muchos tipos o formas de ayunos. [Ver Apéndice 2B]

6. **Autoexamen – Nos ayuda a crecer continuamente.**

Examínate, Señor, ¡ponme a prueba! Purifica mis entrañas y mi corazón (Sal 26:2).

- Hemos de examinar objetivamente nuestra propia actitud, hábitos, carácter y comportamiento con el fin de corregirlos.
- Luego confesamos a Dios nuestros errores, nos arrepentimos, recibimos el perdón y le pedimos a Dios ayuda para cambiar.
- También podemos examinarnos solo para ver cuánto hemos crecido y madurado en Cristo, con lo cual se convierte en una herramienta para medir nuestro crecimiento.
- Siempre hemos de recordar dos cosas importantes: Dios nos ama y nosotros nunca seremos perfectos.

Punto de reflexión

Hemos de incorporar las disciplinas espirituales a nuestro estilo de vida. Así es como alimentamos o cuidamos de nuestro espíritu.

C. Cuide su alma.

El alma del hombre (mente, voluntad, emociones) abarca nuestras tendencias humanas naturales y la personalidad. Cuando venimos a Cristo, nuestro espíritu vive y es regenerado, hecho de nuevo. Sin embargo, el alma, por nuestra naturaleza caída, siempre tendrá una lucha con la transformación y la santidad. Así, debemos morir al yo diariamente y someter nuestra alma al señorío y la mente de Cristo.

1. **Necesitamos una mente renovada.**

No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta (Ro 12:2).

- Hemos de buscar a Cristo para renovar nuestra mente.
- Deberíamos procurar entender mejor nuestra personalidad y la forma en que Dios nos ha diseñado a cada uno.
- Podemos aprender y crecer con programas de estudio, actividades creativas, gente sabia o por la naturaleza misma.
- Podemos renovar y desarrollar nuestra mente leyendo la Biblia y otra literatura educativa o inspiracional.

Los líderes deben aceptar el reto de ser ávidos lectores. Hemos de crecer constantemente..

2. **Necesitamos conformar nuestra voluntad.**

"Padre, si quieres, no me hagas beber este trago amargo; pero no se cumpla mi voluntad, sino la tuya" (Lc 22:42).

- Debemos someter nuestra voluntad a la del Señor. Esto normalmente conlleva una decisión diaria de someternos en cosas pequeñas, lo cual nos hará crecer en carácter.
- Podemos ayudar a este proceso con consejeros o una persona a la que rendir cuentas para lograr una vida más disciplinada.

3. **Necesitamos desarrollar emociones sanas.**

Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia (Ef 4:31).

- Las emociones son nuestros deseos. Las emociones negativas aparecen cuando no se hace lo que queremos o cuando nuestros deseos dejan de ser sanos.
- Debemos obtener un equilibrio emocional sano, controlar las emociones negativas y manifestar el fruto del espíritu.
- Los buenos amigos y el entorno social son clave para nuestra salud emocional.
- Podemos mejorar nuestro equilibrio emocional con aficiones sanas, tiempos de recreo, las artes, deportes, etc.

El recreo estimula nuestra mente y cuerpo y es más saludable que el entretenimiento, que es pasivo y no estimula nuestro crecimiento interno.

Punto de reflexión

Cuando el Espíritu de Cristo gobierna el nuestro, nuestra alma puede ser lo que Dios quiso que fuera.

D. Cuide su cuerpo.

¹⁹¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; ²⁰fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios (1 Co 6:19-20).

1. Por qué debemos honrar a Dios con nuestro cuerpo.

a. Debemos reflejar la imagen de Dios.

- Debemos ser diferentes y apartados del mundo.
- Nuestro cuerpo debe ser parte del testimonio al mundo.
- Debemos mantener el cuerpo puro y sin mancha ante Él.

b. Debemos vivir la totalidad de nuestros años.

- No vivimos todo lo que Dios quiso que viviéramos (Gn 6:3).
- Aunque podemos lograr todo nuestro potencial para servir a Dios, la mala salud impide a mucha gente lograrlo.
- El cuerpo humano, si se cuida, durará toda una vida.

c. El impacto negativo de un mal cuidado físico es severo.

- Cuando no cuidamos el cuerpo, el espíritu y el alma lo acusan, y afecta al bienestar de todo nuestro ser.
- El costo de la medicina y el cuidado de la salud aumenta.
- Si la salud empeora, estaremos incapacitados y nuestra calidad de vida disminuirá mucho.
- Cuando el cuerpo se enferma por no cuidarlo, somos una carga por no poder cuidar de otros.
- Desgraciadamente, cuando la gente decide tener una buena salud, suele ser demasiado tarde.

2. Cómo honrar a Dios con nuestro cuerpo. [Ver Apéndice 2C]

- **Peso adecuado** – Debemos mantener el peso adecuado según nuestra altura y edad.
- **Actividad física adecuada** – Nuestro cuerpo necesita actividad aeróbica de 3-5 veces a la semana.
- **Nutrición adecuada** – Debemos vigilar la dieta y hábitos nutricionales. Los suplementos aportan la falta de nutrientes de la comida procesada.
- **Descanso adecuado** – Necesitamos descanso y sueño regular.

Point to Ponder

Eat to live, and not live to eat.
Many dishes, many diseases.

Ben Franklin

E. Procure cuidarse.

¹³ Olvidando lo que queda atrás y esforzándome por alcanzar lo que está delante, ¹⁴ sigo avanzando hacia la meta para alcanzar el premio que Dios ofrece mediante su llamamiento celestial en Cristo Jesús (Fil 3:13b-14).

Como líder, debe cuidar de usted mismo (espíritu, cuerpo y alma). No se conforme, sino prosiga en su crecimiento y madurez.

1. Cuídese por medio de la autovaloración.

Todos debemos tener este modo de pensar. Y si en algo piensan de forma diferente, Dios les hará ver esto también (Fil 3:15).

a. Persiga su propio crecimiento personal de por vida.

Busque al Señor para obtener metas de crecimiento para su espíritu, cuerpo y alma. Procure también crecer en las demás áreas de su vida (familia, amistades, trabajo y finanzas).

b. Realice autoevaluaciones periódicas.

Examínese en cada área en concreto y analice dónde está mejorando y dónde necesita mejorar.

c. Mantenga una perspectiva apropiada de sí mismo.

Probablemente sea más crítico con usted mismo que nadie. Recuerde lo que lleva recorrido y todo lo que el Señor le ha cambiado. El crecimiento no es algo inmediato.

Es vital no intentar cambiar de la noche a la mañana, sino tener un progreso continuo y regular durante un largo periodo de tiempo.

2. Cuídese por medio de prácticas sabias.

En todo caso, vivamos de acuerdo con lo que ya hemos alcanzado (Fil 3:16).

a. Ríndale cuentas a alguien sobre su vida.

Es más probable que sea capaz de cumplir sus metas y compromisos si alguien más está al tanto de ello y si usted se compromete con esa persona a cumplirlo.

b. Aprenda a dosificarse.

Los líderes de hoy están sobrecargados y, o bien no pueden con la carga, o terminan agotados o quemados. Aprenda a funcionar a un ritmo más tranquilo para aguantar más trecho.

c. Establezca márgenes para poder reponerse.

Ha de buscar un tiempo extra de descanso, recreo y para reponerse. Añada tiempo extra para contingencias. Muchas veces, nuevas ideas surgen en estos momentos de más calma.

Punto de reflexión

Su liderazgo y cuidado de otros mejorará cuando aprenda a cuidar apropiadamente de usted mismo

Aplicación de grupo

Esta sesión ha examinado en detalle cómo cuidar de su espíritu, alma y cuerpo. Evalúese para ver cómo está viviendo actualmente en relación con cada área. Puntúese de 1 (bajo) a 10 (alto), y después identifique específicamente cómo necesita mejorar.

<u>Área</u>	<u>Puntos</u>	<u>Necesidad de mejorar</u>
<u>Espíritu</u>		
1. Biblia	—	
2. Oración	—	
3. Adoración	—	
4. Descanso sabático	—	
5. Ayuno	—	
6. Autoexamen	—	
<u>Alma</u>		
1. Mente renovada	—	
2. Voluntad conformada	—	
3. Emociones sanas	—	
<u>Cuerpo</u>		
1. Peso adecuado	—	
2. Actividad adecuada	—	
3. Nutrición adecuada	—	
4. Descanso adecuado	—	

Preguntas de discusión para la Sesión 2

1. ¿Es constante con el cuidado de su espíritu según las disciplinas espirituales?
¿En qué áreas es más constante, y en cuáles menos? ¿Qué podría hacer ahora mismo para ser más constante en sus áreas más débiles?
2. Describa su estado actual de salud y actividad en el cuidado de su alma, con relación a tener una mente renovada, una voluntad conformada y sanas emociones. ¿Qué podría hacer ahora mismo para mejorar las áreas en las que tiene lucha?
3. Describa su estado actual de salud y actividad en el cuidado de su cuerpo en términos de mantener un peso adecuado, actividad física, dieta y descanso. ¿Qué podría hacer ahora mismo para mejorar sus áreas de lucha?

APÉNDICE 2A**Jesús nos enseñó a orar**

Mateo 6:9-13

Jesús enseñó a sus discípulos principios específicos sobre cómo podemos orar con más efectividad, y les dio para ello cinco principios, los cuales se encuentran en Mateo 6: 9-13:

Ustedes deben orar así (Mt 6:9a):

1. Alabanza.

Padre nuestro que estás en el cielo, santificado sea tu nombre (Mt 6:9b).

Hemos de comenzar alabando y adorando el nombre del Señor. Él desea nuestras alabanzas y le damos honor y gloria cuando levantamos su nombre. Antes de pedir nada, hemos de alabarle por lo que Él es en nuestra vida.

2. Poder.

Venga tu reino, hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo (Mt 6:10).

Esta frase está en imperativo, lo que significa que hemos de declarar con valentía su poder y autoridad sobre toda la tierra y sobre cada situación que afrontemos. Hemos de proclamar e invocar el poder, voluntad y autoridad de Dios sobre todo lo que se levante en contra de Dios.

3. Provisión.

Danos hoy nuestro pan cotidiano (Mt 6:11).

Hemos de orar por nuestra propia provisión y la de otros. Dios quiere cuidar totalmente de nosotros y Él es la única fuente de nuestra provisión. Hemos de acudir con valentía ante Él, pidiendo, buscando y llamando.

4. Perdón.

Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores (Mt 6:12).

Hemos de pedir perdón por todos nuestros errores y hemos de perdonar también a los que nos han hecho mal. Cualquier falta de perdón por parte nuestra nos impedirá recibir el perdón de Dios (Mt 6:14). Hemos de orar que nuestros corazones permanezcan blandos y tiernos en nuestra relación con Dios y nuestras relaciones con las personas.

5. Protección.

Y no nos dejes caer en tentación, sino líbranos del maligno (Mt 6:13).

Hemos de orar para que la protección de Dios nos guarde de caer en la tentación y orar para que Dios nos libere de la maldad espiritual. Hemos de reconocer la guerra espiritual e involucrarnos en ella.

APÉNDICE 2B

Ayuno para progresar espiritualmente²

Un llamado a volver a la disciplina del ayuno.

1. **El ayuno escogido por Dios.**

La base, variedades, beneficios y trasfondos bíblicos del tipo de ayuno que agrada a Dios.

Ayunar no es un fin en sí mismo, sino un medio por el cual podemos adorar al Señor y someternos a Él en humildad. Dios no nos ama más de lo que nos ama porque ayunemos, o si ayunamos mucho. Ayunamos y oramos para obtener resultados, pero los resultados están en las manos de Dios. Uno de los mayores beneficios espirituales de ayunar es que estamos más atentos a Dios.

2. **El ayuno del discípulo.**

Ayuno para ser liberados de la adicción (ver Mt 17:20-21).

Si ayunamos, podemos romper los grandes pecados que limitan una vida de libertad en Cristo.

Una razón significativa para ayunar es que el ayuno libera a la gente de la atadura del pecado. Muchos cristianos son víctimas impotentes de los grandes pecados. Los grandes pecados no son pecados comunes como la negligencia o un fallo momentáneo, sino comportamientos o actitudes pecaminosas frecuentes que atrapan y esclavizan a la gente.

3. **El ayuno de Esdras.**

Ayuno para resolver problemas (ver Esdras 8:21-23).

Si ayunamos con un propósito específico, puede que resolvamos un problema que nos esté debilitando.

Esdras ayunó para resolver problemas, pero hizo más que ayunar, usó la ingenuidad. Cuando afronte un problema, no se limite tan solo a la oración, lo cual es algo maravilloso, pero solamente orar no es suficiente. La Biblia nos enseña tanto fe como obras. Nuestra obra conlleva trabajo duro, planeado, complejo, determinado e inteligente.

4. **El ayuno de Samuel.**

Ayuno para ganar gente para Cristo (ver 1 S 7:1-8).

Si ayunamos y oramos por avivamiento, Dios se derramará sobre su pueblo.

Las Escrituras unen el ayuno y el avivamiento. Cuando los creyentes ayunan y oran, Dios envía avivamiento a su pueblo. Como hemos visto, Dios proclamó por medio del profeta Isaías: “El ayuno que he escogido, ¿no es...poner en libertad a los oprimidos?”. El ayuno de Samuel puede ser una herramienta para liberar a los oprimidos y sanar a los que están atados por el pecado.

5. **El ayuno de Elías.**

Ayuno para romper grandes temores y otros problemas mentales (ver 1 Reyes 19:2-18).

Por medio del ayuno, Dios nos mostrará cómo vencer hábitos personales y emocionales negativos.

El ayuno de Elías no es un instrumento correctivo común para usarlo para liberarse de hábitos menores. Se aplica en casos negativos severos de respuesta mental y emocional. A menudo funciona porque es una disciplina que desarrolla la autodisciplina y la autoestima. Pero más importante que la parte psicológica, el ayuno de Elías invita a Dios a entrar en el problema, por lo que en su fuerza, la victoria es posible.

² Adaptado de *Fasting for Spiritual Breakthrough*, por Elmer Towns.

APÉNDICE 2B (continuación)**Ayuno para progresar espiritualmente (continuación)²****6. El ayuno de la viuda.**

Ayuno para proveer para el necesitado (ver 1 Reyes 17:12).

Cuando sacrificamos nuestras propias necesidades físicas, Dios nos capacita para enfocarnos en proveer para las necesidades de otros. El ayuno de la viuda nos capacita para ver como Dios puede suplir las necesidades de otros, especialmente necesidades humanas como comida y vestido. Las viudas no son las únicas que el Nuevo Testamento menciona como personas que ayunaban para suplir las necesidades físicas de otros, ya que hay indicios de que la intención del ayuno de las viudas era parte de la disciplina espiritual de la iglesia primitiva.

7. El ayuno de San Pablo.

Ayuno para tener sabiduría en la toma de decisiones (ver Hechos 9:9-19).

Si ayunamos para someter nuestra voluntad a la voluntad de Dios, Él nos la revelará.

El ayuno de San Pablo conlleva preocuparnos de nuestras decisiones en vez de nuestra comida, y orar antes de decidir para obtener buenas conclusiones. Cuando ayunamos, Dios nos da la luz que se abre paso en nuestro pensamiento como la luz de un nuevo día, y esa luz es su perfecta voluntad para nuestras vidas.

8. El ayuno de Daniel.

Ayuno para obtener buena salud y sanidad física (ver Dn 1:12-20).

Cuando ayunamos por el bienestar físico, Dios tocará nuestro cuerpo y enriquecerá nuestra alma.

El ayuno de Daniel nos llevará a una percepción espiritual. Los resultados de ayunar fueron continuos en la vida de Daniel y sus tres amigos. El conocimiento que Dios les dio fue aparentemente la recompensa de su ayuno. Dios da sabiduría y conocimiento a los que tienen la autodisciplina de abstenerse de comida y pasar ese tiempo en oración, leyendo su Palabra y buscando su voluntad.

9. El ayuno de Juan el Bautista.

Ayuno para tener un testimonio influyente (ver Mt 3:4).

Si ayunamos para que nuestro testimonio tenga influencia, Dios nos usará.

El ayuno de Juan el Bautista es para los que quieren ser una buena influencia, o para los que no han tenido un buen testimonio pero quieren ser de influencia para Dios. Esto significa que la “justicia” o testimonio del creyente trascenderá las limitaciones físicas. El ayuno de Juan el Bautista nos capacita para pedirle a Dios que alcance a los que nos conocen para que nuestra justicia pueda tener una mayor influencia.

10. El ayuno de Ester.

Ayuno para protección del maligno (ver Ester 4:16).

Si ayunamos para protección y liberación de Satanás, Dios nos librá del mal.

La protección que Dios da por medio del ayuno de Ester es similar a la protección que Dios le dio a Israel cuando huían de Egipto por el desierto del Sinaí. El ayuno de Ester es una petición para que Dios sea una retaguardia para nosotros y para otros, protegiéndonos cuando somos más vulnerables.

² Adaptado de *Fasting for Spiritual Breakthrough*, por Elmer Towns.

APÉNDICE 2C

Cómo honrar a Dios con nuestro cuerpo

Cuatro áreas prácticas

Mantener el peso adecuado.

Para mantener nuestro peso adecuado, ¡necesitamos conocer cuál es nuestro peso ideal! Una gran herramienta para saberlo es el llamado IMC o Índice de masa corporal. Para adultos de más de 20 años, el IMC estará comprendido en una de estas cuatro categorías:

IMC		Rango de peso
Por debajo de 18.5	–	Peso insuficiente
18.5-24.9	–	Normal
25.0-29.9	–	Sobrepeso
30.0 o más	–	Obeso

Así es como puede obtener su propio IMC:

$$\text{IMC} = \left(\frac{\text{Peso en libras}}{(\text{Altura en pulgadas}) \times (\text{Altura en pulgadas})} \right) \times 703$$

Por ejemplo, una persona que pese 220 libras y mida 6 pies 3 pulgadas tendrá un IMC de 27.5.

$$\left(\frac{220 \text{ lbs.}}{(75 \text{ pulgadas}) \times (75 \text{ pulgadas})} \right) \times 703 = 27.5$$

Si las matemáticas no son su fuerte, puede acudir a Internet ¡para que éste lo calcule por usted! Entre en la siguiente dirección: <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/bmi/calc-bmi.htm>

Recuerde, el IMC es uno de los muchos factores relacionados con el desarrollo de enfermedades crónicas (como el corazón, cáncer o diabetes). Otros factores a considerar al valorar el riesgo de enfermedades crónicas serían:

- Dieta
- Actividad física
- Talla de la cintura
- Presión sanguínea
- Nivel de azúcar en sangre
- Nivel de colesterol
- Historial familiar de enfermedades

Actividad física adecuada.

Puede que se pregunte cuál sería la mejor actividad física para usted. Hay muchas maneras de hacer ejercicio, pero la respuesta a esta pregunta es simple: su mejor ejercicio aeróbico es *aquel que vaya a hacer regularmente*. Quizá lo que quiere hacer es esquí de fondo o correr la maratón, pero si su deseo no se convierte en acción, entonces es mucho mejor simplemente una rutina de caminata.

Dino Nowak, en *The Final Makeover*, da estas sugerencias prácticas para comenzar:

- Consiga un podómetro para medir el número de pasos que da cada día. 10.000 pasos equivale a salud, y 12.000 pasos equivale a pérdida de grasa.
- Póngase de pie siempre que pueda; estar de pie quema más calorías que estar sentado.
- Tome las escaleras en vez del elevador, y estacione más lejos de la puerta.
- En casa, camine regularmente, juegue con sus hijos, monte en bicicleta con la familia, practique entretenimientos como el excursionismo a pie o la jardinería.

APÉNDICE 2C (continuación)

Cómo honrar a Dios con su cuerpo (continuación)

Nutrición adecuada.

Nuestra dieta juega un papel crítico en nuestra salud, ya que verdaderamente “somos los que comemos”. Veamos tres principios importantes extraídos de *What the Bible Says About Healthy Living* por Dr. Rex Russell:

1. **Coma solo sustancias que Dios creó para comer; evite lo que no fue diseñado para comer.**
Las Escrituras y la investigación médica concuerdan en que llevar el estilo de vida de hoy día sin tener en cuenta las leyes/diseños de Dios acorta la vida y acelera la muerte.
2. **Coma los alimentos como fueron creados.**
Coma los alimentos antes de que los cambien o conviertan en algo que los humanos piensan que podría ser mejor. En nuestra cultura de vida consumista y hedonista, a menudo confeccionamos aditivos, químicos y alimentos procesados que nos alejan del excelente diseño de nutrición de nuestro Creador.

Los expertos han llegado a la conclusión de que ahora es muy difícil obtener los nutrientes necesarios sin tomar vitaminas y suplementos. Los elementos nutricionales clave se eliminan en la mayoría de los alimentos.
3. **No deje que los alimentos y bebidas se conviertan en su Dios; evite la adicción a la comida.**
Dios nos ha dado comida buena para comer. Sin embargo, todo lo bueno se puede usar mal o permitir que acapare nuestra atención: algo que Dios se reserva solo para Él. Las enfermedades graves y crónicas se pueden dar como resultado de cualquier tipo de exceso de consumo.

Para iniciarle, aquí encontrará diez de los mejores alimentos que puede encontrar (según el Centro de las Ciencias de Interés Público):

1. **Boniatos** – Un nutriente estelar: uno de los tubérculos más nutritivos que puede comer. Contiene muchos carotenos, vitamina C, potasio y fibra.
2. **Pan integral** – Tiene más fibra y cerca de doce vitaminas y minerales más que el pan blanco enriquecido o el pan “de trigo”.
3. **Brócoli** – Tiene mucha vitamina C, carotenos y ácido fólico.
4. **Sandía** – Es una fuente excelente de vitamina C y carotenos, ¡y sabe deliciosa!
5. **Legumbres** – Son muy baratas, bajas en grasa y ricas en proteínas, hierro, ácido fólico y fibra. Elija el garbanzo, frijol, judías pintas o lentejas.
6. **Cantalupo** – Un cuarto de un delicioso melón suple casi toda la vitamina A y C que la mayoría de las personas necesitan en todo un día.
7. **Espinacas y col rizada** – Están llenos de vitamina C, carotenos, calcio, vitamina K, hierro y fibra.
8. **Naranjas** – De nuevo, saben muy rico, y son ricas en vitamina C, ácido fólico y fibra.
9. **Avena** – La avena de trigo de siempre es muy barata y no tiene azúcar ni grasa añadida.
10. **Leche desnatada o del 1% (pero no la del 2%)** – Esta es una fuente excelente de calcio, vitaminas y proteínas, con poco o nada de grasa y colesterol.

APÉNDICE 2C (continuación)

Cómo honrar a Dios con su cuerpo (continuación)

Descanso adecuado.

Lo siguiente le será de mucha utilidad, y ha sido extraído de *Rest: Experiencing God's Peace in a Restless World* por Dr. Siang-Yang Tan. Si usted es como la mayoría de la gente, seguro que no duerme lo suficiente.

Vivimos en una sociedad de 24 horas al día que casi nunca descansa, y cada vez dormimos menos. Los norteamericanos dormimos una media de 7 horas o menos al día, quizá el tiempo más corto en toda la historia de nuestro país. En 1850 la media era de 9 horas y media de sueño al día, pero se redujo a 8 horas en 1950.

Un estudio en el que los participantes recibieron la oportunidad de dormir todo lo que pudieran indicó que, como media, esas personas durmieron 8 horas y media al día. También se concluyó que dormir más les hizo sentirse más felices y menos fatigados, con más energía.

Cómo dormir bien:

- Váyase a la cama y levántese a la misma hora cada día, incluyendo los fines de semana.
- Intente no involucrarse en ninguna actividad o trabajo que suponga un aumento de adrenalina después de cierta hora de la noche. Puede que tenga que apagar antes la televisión.
- Reduzca la cantidad de luz en la casa por la noche lo antes posible para crear un entorno más oscuro. (Esto estimulará la producción de melatonina, una hormona cerebral crucial en el comienzo del sueño).
- No tome ningún tipo de estimulantes por la noche (por ejemplo cafeína, comida picante, etc.).
- No se obligue a sí mismo a dormir.
- Escoja un lugar tranquilo para dormir.
- Establezca una rutina de ejercicio.
- Despeje o despreocupe su mente antes de irse a la cama (escribiendo lo que le preocupe para que pueda seguir pensando en ello al día siguiente).
- Si se despierta durante la noche, quédese en la cama, a menos que no tenga más remedio que levantarse.
- Puede recuperar horas de sueño durmiendo más los fines de semana, o tomando una siesta por la tarde para compensar el tiempo de sueño perdido la noche anterior.
- Evite usar somníferos durante un tiempo prolongado, aunque estos pueden ser efectivos cuando ha sufrido una pérdida de un ser querido o algún tipo de trastorno. Incluso los remedios “naturales” para el sueño, como la melatonina, pueden crearle problemas si los usa durante un largo periodo de tiempo o con otras recetas médicas.

Sesión Tres

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

A. El ataque sobre la familia.

1. Hay un aumento de padres divorciados.
2. Hay un aumento de padres solteros.
3. Hay un aumento de hogares con parejas no casadas.

B. Imparta espiritualmente en su hogar.

1. Necesitamos una actitud e influencia multigeneracional.
2. Hemos de modelar una vida de fidelidad espiritual.
3. Hemos de buscar bendecir y aumentar.
4. Hemos de procurar una devoción a Dios incondicional.
5. Hemos de enseñar a nuestros hijos.

C. Nutrir a su familia.

1. Debemos nutrir a nuestro cónyuge.
2. Debemos nutrir a nuestros hijos.
3. Debemos nutrir a nuestros padres.

D. Un líder lleva una sana vida familiar.

1. Un líder demuestra autenticidad en el hogar.
2. Un líder demuestra sensibilidad en el hogar.
3. Un líder demuestra humildad en el hogar.

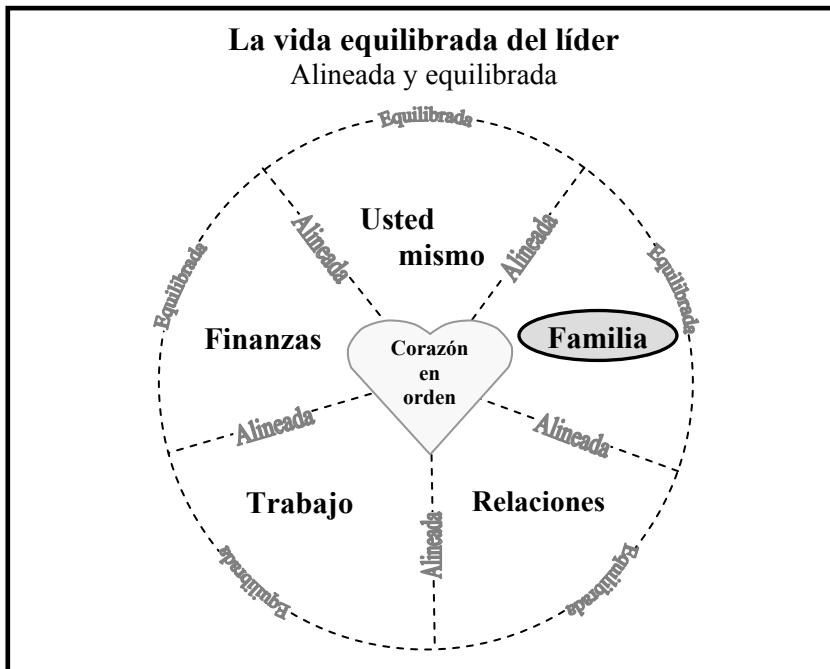
OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Objetivo principal:

Aprender cómo nutrir mejor a nuestra familia, para que los líderes tengan una vida familiar más sana y enseñen a otros a hacer lo mismo.

Objetivos de apoyo:

- A. Los participantes podrán identificar tres tendencias actuales que reflejan la crisis que sufre la familia al ser atacada.
- B. Los participantes podrán citar cinco principios para impartir espiritualmente en su hogar.
- C. Los participantes podrán describir tres aspectos de nutrir a su familia.
- D. Los participantes podrán explicar tres maneras en las que un líder desarrollará una vida familiar sana.



A. El ataque sobre la familia.¹

1. **Hay un aumento de padres divorciados.**
 - Casi el 50% de los matrimonios terminan en divorcio.
 - Más de un millón de niños cada año tienen padres que se separan.
 - Más de la mitad de las familias de hoy han estado, están o estarán viviendo en una familia que no es la original.
2. **Hay un aumento de padres solteros.**
 - Los padres solteros alcanzan el 27% de hogares con hijos menores de dieciocho años.
 - El 50% de todos los niños vivirán en una familia de padres solteros en algún punto de su niñez.
 - El número de madres solteras pasó de tres millones a 10 entre 1970 y 2000.
3. **Hay un aumento de hogares con parejas no casadas.**
 - El 33% de los niños nacen de parejas no casadas.
 - Los hogares con parejas no casadas aumentaron un 72% en la última década de tres a cinco millones. Esto incluye tanto parejas heterosexuales como homosexuales.
 - Actualmente entre 6-10 millones de niños viven con parejas homosexuales y bisexuales.

¹ Estas estadísticas están tomadas de www.womedia.org y están basadas en USA.

B. Imparta espiritualmente en su hogar.

Dios nos llama a establecer como nuestra primera prioridad el ministrar en nuestra propia casa. Bíblicamente, vemos que antes de entrar en la tierra prometida Moisés enseñó a cada persona cómo impartir espiritualmente en su hogar (Dt 6:2-9).

1. **Necesitamos una actitud e influencia multigeneracional.**

Para que durante toda tu vida tú y tus hijos y tus nietos (Dt 6:2a).

Nuestra impartición espiritual no es solo para nuestros hijos, sino que debería trascender a nuestros nietos y más allá.

2. **Hemos de modelar una vida de fidelidad espiritual.**

...honren al Señor tu Dios cumpliendo todos los preceptos y mandamientos que te doy, y para que disfrutes de larga vida (Dt 6:2b).

Debemos respetar y obedecer a Dios personalmente. Antes de enseñar los principios espirituales tenemos que modelarlos.

3. **Hemos de buscar bendecir y aumentar.**

Así te irá bien y serás un pueblo muy numeroso en la tierra donde abundan la leche y la miel, tal como te lo prometió el Señor, el Dios de tus antepasados (Dt 6:3b).

Dios desea que nuestro árbol genealógico abunde en buen fruto.

4. **Hemos de procurar una devoción a Dios incondicional.**

Grábate en el corazón estas palabras que hoy te mando (Dt. 6:6).

Vivamos para Dios con todo nuestro ser: cuerpo, alma y espíritu.

5. **Hemos de enseñar a nuestros hijos.**

Incúlcaseles [estas palabras] continuamente a tus hijos. Háblales de ellas cuando estés en tu casa y cuando vayas por el camino, cuando te acuestes y cuando te levantes...(Dt 6:7-9).

- **Enséñeles profundamente** – Deje que la Palabra penetre más allá de la superficie para tratar con los motivos del corazón más que con las acciones externas.
- **Enséñeles formalmente** – Debería haber un tiempo regular y establecido de instrucción en el hogar.
- **Enséñeles informalmente** – Esto ocurre en el transcurrir de su vida juntos, cuando vea un “momento oportuno”.
- **Enséñeles indirectamente** – Todo en nuestro hogar debería dirigir nuestro corazón a Dios. Hemos de evaluar el “entorno” de nuestro hogar: ¿se honra a Dios en él?

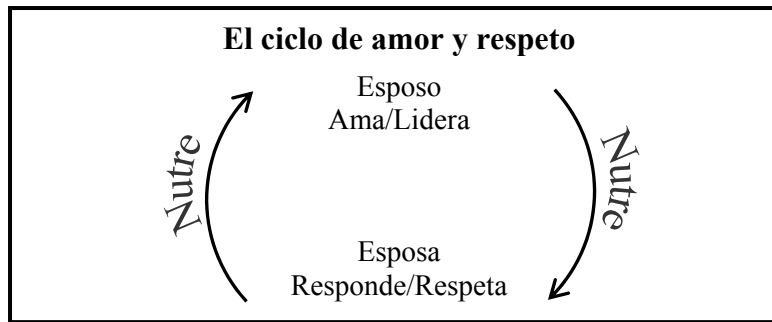
Punto de reflexión

A Abram se le prometió que “por medio de ti serán benditas todas las familias de la tierra” (Gn 12:3).

C. Nutrir a su familia.

1. Debemos nutrir a nuestro cónyuge.

Nuestro hogar debería ser un lugar de edificación (Ef 4:29-32). Esto ha de comenzar primero con nuestro cónyuge.



a. El papel del esposo es amar y liderar.

Amar: *Esposos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella* (Ef 5:25).

- **Incondicionalmente** – El esposo debe amar sin condiciones, como Cristo nos ama (Ro 5:8).
- **Sacrificialmente** – El esposo debe aceptar el dar su vida por su esposa en lo poco y en lo mucho. A veces los pequeños sacrificios son los más duros (2 R 5:13).
- **Completamente** – El marido no puede amar con parcialidad, o cuando lo sienta; ha de amar siempre.

Liderar: *El esposo es cabeza de su esposa, así como Cristo es cabeza y salvador de la iglesia, la cual es su cuerpo* (Ef 5:23).

- El esposo debe liderar espiritual y responsablemente, y buscando lo mejor para cada miembro de su familia.
- Es una tragedia que el marido sea pasivo, como Adán, que no actuó cuando iban a engañar a Eva (Gn 3:6).

b. El papel de la esposa es responder y respetar.

Responder: *Esposas, sométanse a sus propios esposos como al Señor* (Ef 5:22). [Ver Apéndice 3A]

- La esposa lidera respondiendo a la dirección del esposo.
- La palabra “someter” significa “ponerse uno mismo bajo” la autoridad de otro. Es algo voluntario, y esta decisión trae armonía y unidad a toda la familia.

Respetar: *...y que la esposa respete a su esposo* (Ef 5:33b).

- A menudo, la esposa ama a su esposo pero no lo respeta.
- Respeto es honrar sin condiciones la posición del esposo.
- El respeto se muestra de palabra y de hecho (1 P 3:1-2).
- Esta forma de respeto transformará al esposo.

2. Debemos nutrir a nuestros hijos. [Ver Apéndice 3B]

a. Criar centrados en el corazón versus comportamiento.

La primera preocupación de Dios es la condición de nuestro corazón (Mt 15:8). De igual modo, hemos de pasar de *lo que* hacen nuestros hijos a *por qué* lo hacen.

b. Aporte un amor incondicional con una buena estructura.

Los niños necesitan mucho amor y una clara estructura. Jesús modeló este entorno a menudo (Mr 10:21; Jn 8:10-11).

Cuatro enfoques para criar a los hijos ²		
	Poco amor incondicional	Mucho amor incondicional
Mucha estructura	Autoritario – “No, no te amo, y no te lo permito”. Estos padres intentan controlar a sus hijos, sin refuerzos positivos. Reglas sin relación llevan a la rebelión.	Afirmativo – “Sí, te amo, pero no te lo permito”. Los hijos prosperan cuando son afirmados a la vez que se les ponen reglas claras. Esto les hace sentirse mucho más seguros.
Poca estructura	Desconectado – “No, no te amo, pero te lo permito”. Estos padres realmente no se preocupan lo suficiente de proveer amor o una estructura segura.	Permisivo – “Sí, te amo y te lo permito”. Estos padres buscan la aprobación de sus hijos, pero éstos no quieren que sus padres actúen como amigos, sino que sean su autoridad.

c. Pronuncie una bendición.

Una bendición dicha por los padres sobre sus hijos es el patrón normal de las Escrituras (Gn 27:48-49; Mt 3:16-17).

La bendición debería incluir los siguientes elementos:

- **Utilizar el toque físico** – Ponga su mano sobre ellos mientras les habla u ora por ellos (Mt 19:13-15).
- **Afirmar la identidad del niño** – Dios les hizo únicos y los escogió especialmente (Sal 139:13-16; Ef 1:4).
- **Afirmar el destino del niño** – Dios tiene un propósito y un futuro especial para ellos (Is 61:1-2; Jer 29:11). Busque al Señor para el nombre de cada hijo y su significado.
- **Invocar la bendición de Dios** – Invite su presencia y unción sobre ellos (Nm 6:22-27).

Se debería bendecir regularmente (incluso diariamente, especialmente antes de ir a la cama), en momentos especiales de la semana (quizá el viernes o sábado por la noche, la cena antes del “día sabático”), y en momentos clave en la vida del niño: su dedicación, adolescencia, el día de su boda, etc.

Punto de reflexión

Criar centrados en el comportamiento hace que los niños se porten bien. Criar centrados en el corazón ayuda a los niños a pensar correctamente.

Patrick Morley y David Delk

3. Debemos nutrir a nuestros padres.³

a. Honrar a sus padres es un mandamiento bíblico.

Honra a tu padre y a tu madre, como el Señor tu Dios te lo ha ordenado, para que disfrutes de una larga vida y te vaya bien en la tierra que te da el Señor tu Dios (Dt 5:16).

- Este es el primer mandamiento que incluye una promesa (Ex 20:12, Dt 5:16, Ef 6:1-3).
- Honrar significa valorar grandemente (Pr 4:8), mostrar respeto (Lv 19:3, 20:9), y obedecer (Ef 6:1,2).
- La deshonra y la rebelión a nuestros padres tiene graves consecuencias (Gn 18:22-25, Dt 21:18-21, 2 S 1:15-18).

b. Honrar a sus padres es una decisión consciente.

- Le obliga a valorar mucho más su relación con ellos.
- Usted reconoce lo que han hecho bien en su vida.
- Usted reconoce los sacrificios que han hecho por usted.
- Usted escoge verlos con los ojos de Cristo, con comprensión y compasión.
- Usted decide perdonarlos como Cristo le perdonó a usted.

Honrar a sus padres crea un reflejo positivo a ojos de sus padres y sirve de testimonio a otros.

c. Honrar a sus padres traerá madurez a su vida.

- Requiere que usted tome la iniciativa en la relación.
- Le ayuda a terminar con una mentalidad de “víctima” por las heridas del pasado.
- Le ayuda a examinar su corazón y valorar a sus padres objetivamente, resultando en un cierre emotivo y de sanidad para usted de cualquier herida o resentimiento

[Ver Apéndice 3C]

Punto de reflexión

Tan importante como bendecir a nuestros hijos es dar tributo u homenajear a nuestros padres.

Dennis Rainey

Nota especial sobre las familias mixtas

Los principios de esta sesión son universales y se aplican a todas las familias, pero a la vez es algo reconocido el que las familias mixtas (padres e hijos de segundos matrimonios) se enfrentan a temas y retos únicos.

[Ver Apéndice 3D para un mayor estudio]

³ Adaptado de *The Tribute: What Every Parent Longs to Hear*, por Dennis Rainey and David Boehi.

D. Un líder lleva una sana vida familiar.

Un líder ministerial debe tener una vida familiar saludable. Pablo dijo que la manera en que dirigimos nuestro hogar indica la manera en la que dirigiremos otras áreas de nuestra vida (1 Ti 3:4-5, 12; Tit 1:6). Estas son tres cualidades clave que debemos desarrollar para fortalecer nuestra integridad y liderazgo en el hogar.

1. Un líder demuestra autenticidad en el hogar.

Y David los pastoreó con corazón sincero; con mano experta los dirigió (Sal 78:72).

Nuestra vida debe reflejar autenticidad y honestidad, para que la imagen que mostremos en público sea la misma que en privado.

- La confianza y respeto de nuestra familia se destruye si nos ven dando una imagen con los demás distinta de la del hogar.
- Nuestro “sí” debe ser “sí” y nuestro “no” debe ser “no” siempre (Mt 5:37; Stg 5:12).
- Una falta de autenticidad hizo que Jesús expusiera a los fariseos como hipócritas (Mt 23:25-28).

2. Un líder demuestra sensibilidad en el hogar.

Cada uno debe velar no sólo por sus propios intereses sino también por los intereses de los demás (Fil 2:4).

Los líderes no deben preocuparse por las áreas de su ministerio.

- El primer ministerio es nuestra familia, y debemos ver las preocupaciones y necesidades de nuestro cónyuge e hijos.
- Debemos pasar un tiempo de calidad consistentemente con nuestro cónyuge primero y luego con nuestros hijos, siempre dispuestos para suplir sus necesidades físicas y emocionales.

Los líderes ministeriales han visto a sus hijos rebelarse contra ellos y contra Dios porque el líder no estuvo disponible o no fue sensible a las necesidades de sus hijos.

3. Un líder demuestra humildad en el hogar.

Revistanse todos de humildad en su trato mutuo, porque “Dios se opone a los orgullosos, pero da gracia a los humildes” (1 P 5:5b).

La humildad hace que el líder no se considere muy importante o indispensable para el ministerio, lo que le permite poder dar prioridad a su familia. La humildad incluye varios aspectos:

- Hemos de estimar a otros (especialmente nuestra familia) más que a nosotros mismos (Fil 2:3-4).
- Estar prestos a reconocer nuestros errores y pedir perdón, especialmente a los miembros de nuestra familia (Stg 5:16).
- Confiar en Cristo, y no llevar nosotros la carga del liderazgo, especialmente a costa de nuestra familia (1 P 5:6-8).

Punto de reflexión

Los líderes a menudo ponen el ministerio antes que su familia, pensando que éste se hundirá sin ellos.

Aplicación de grupo

Evalúese de acuerdo a los cinco principios hallados en Dt 6:2-9 con relación a cómo impartir espiritualmente en su propio hogar. El quinto principio es solo para los que tienen hijos.

Puntúese de 1 (bajo) a 10 (alto), y luego identifique de forma específica cómo necesita mejorar en cada área.

<u>Principio de impartición</u>	<u>Puntos</u>	<u>Necesidad de mejorar</u>
1. Influencia multigeneracional –		
2. Modelo de fidelidad –		
3. Intentar bendecir y aumentar –		
4. Devoción incondicional –		
5. Enseñar a sus hijos –		

Preguntas de discusión para la Sesión 3

1. ¿Cuál es su conciencia e interacción con los padres divorciados, solteros o sin casar?
¿Cómo ha sido su eficacia a la hora de ministrarlos con relación a los principios enseñados en esta sesión?
2. ¿Qué tal aplican los hombres casados que usted conoce el papel como esposo de amar (incondicional, sacrificial y completamente) y de liderar?
3. ¿Qué tal aplican las mujeres casadas que conoce el papel como esposa de responder y respetar?

APÉNDICE 3A

Amor y respeto⁴

¿Cómo le deletrea el esposo el amor a su esposa?

Amor para las esposas se deletrea P-A-R-E-J-A. . . . Los esposos deberían hacerse estas preguntas:

1. **Proximidad** – ¿Me acuerdo a menudo de acercarme a ella y de aceptar su necesidad de hablar y conectar conmigo para reafirmarle mi amor?
2. **Apertura** – ¿Comparto con ella mis pensamientos y me aseguro de no neutralizar sus esfuerzos para que yo se los comparta?
3. **Reconciliación** – ¿Estoy siempre dispuesto a resolver los asuntos, y tengo cuidado de no decir nunca: “Dejémoslo y continuemos”?
4. **Entendimiento** – ¿Tengo cuidado de no intentar “arreglar su vida” cada vez que me cuenta alguna de sus preocupaciones o problemas? ¿Tengo en cuenta que ella tiene una personalidad integral y que cualquier cosa que le sucede le afecta a todo su ser, especialmente sus emociones?
5. **Juntos para siempre** – ¿Busco continuamente formas de decirle que siempre le seré fiel; que ella es el único amor de mi vida, la única mujer hecha para mí?
6. **Aprecio** – ¿Le digo a menudo que la aprecio y que tiene un gran valor para mí como persona? ¿Le expreso que lo que hace y piensa es importante para mí? ¿Sabe que no podría vivir sin ella?

¿Cómo le deletrea la esposa el respeto a su esposo?

La esposa deletrea respeto por su esposo C-H-A-R-I-S (la palabra griega para “gracia”) y usa estos seis conceptos para decirle lo importante y vital que él es para ella. Las esposas deberían hacerse estas preguntas:

1. **Conquista** – ¿Le respaldo siempre y le expreso mi apoyo en su trabajo y esfuerzo en su campo?
2. **Hay jerarquía** – ¿Le hago saber que respeto y aprecio su deseo de proteger y proveer para mí y para mi familia? ¿Qué le he dicho últimamente para expresarle esto?
3. **Autoridad** – ¿Le he expresado que, como él es mi principal responsable (hasta el punto de morir por mí), le reconozco como mi principal autoridad? ¿Le dejo que actúe como líder? ¿Cómo le he ayudado en este aspecto recientemente?
4. **Relación** – ¿Paso tiempo a su lado siempre que puedo? ¿Le digo que soy su amiga y también su amante?
5. **Ideas** – ¿Confío en su capacidad para analizar las cosas y ofrecer soluciones y no tan solo en mi “instinto”?
6. **Sexualidad** – ¿Honro su necesidad sexual incluso cuando no me apetece?

Cuando el esposo deletrea amor a su esposa por medio de P-A-R-E-J-A y la esposa deletrea respeto a su esposo por medio de C-H-A-R-I-S, lo que hacen no es otra cosa que suplir las necesidades de cada uno. Lo bonito de esto es que si usted suple una necesidad en su cónyuge, usted recibirá lo mismo de su parte.

⁴Adaptado de *Love and Respect: The Love She Most Desires, the Respect He Desperately Needs*, por Emerson Eggerichs.

APÉNDICE 3B

Crianza centrada en el comportamiento vs. centrada en el corazón⁵

Centrada en el comportamiento	Centrada en el corazón
Énfasis en la conformidad “Quiero que te <i>comportes</i> y <i>actúes</i> correctamente”.	Énfasis en la transformación “Oro para que tu <i>corazón</i> cambie”.
Atmósfera de temor “¡Mejor que te comportes. . . o si no!”	Atmósfera de seguridad “¡Quiero que sepas que <i>nunca</i> te dejaré de amar!”
Control de los padres “¡Espero que sepas quien manda aquí!”	Libertad con barreras “Aquí tienes muchas oportunidades; solo recuerda que estas barrera están para protegerte”.
Enfocada en los hechos presentes “¡Mira lo que has conseguido!” o “¡Mira el lío que has armado!”	Enfocada en el desarrollo futuro “¡Mira lo que puedes llegar a ser!”
Desarrollar un papel “Recuerda, cuando estés con . . . , esto es lo que tienes que hacer”.	Ser auténtico “¡Estoy muy contento de que Dios te haya hecho así como eres!”
Derribando a nuestros hijos “No puedo creer lo que has hecho. ¿En qué estabas pensando?”	Apoyando a nuestros hijos “Está claro que tu corazón no está bien; ¿cómo podemos orar juntos?”
Interacción superficial “¿Qué has hecho hoy?”	Verdadera comunicación “¿Qué ha sido lo más importante de este día para ti?”
Asume lo peor “Te estás volviendo como. . . ¡sabía que algún día lo harías!”	Cree lo mejor “Es más importante lo que eres y lo que puedes llegar a ser que lo que ha pasado hoy”.
Status quo “Recuerda, lo más importante es ‘¡No agites las aguas!’”	Crecimiento y cambio “¿Qué es lo que Dios te está enseñando que no sabías? ¿Cómo podemos crecer como familia?”
Declaraciones desde arriba “¡Porque lo digo yo!”	Preguntas y discusión “¿Entiendes por qué hemos establecido estas barreras?”
Usa a la gente, “relación de negocios” “¡Mis hijos están aquí para que yo dé una buena imagen!”	Intimidad y vulnerabilidad “¡Mis hijos están aquí para revelar que aún necesito ser más como Cristo!”

⁵ Adaptado de *The Dad in the Mirror: How to see your heart for God reflected in your children* por Patrick Morley y David Delk.

APÉNDICE 3C

Cómo escribir un Tributo⁶

1. Prepare su corazón.

Si decide escribir un Tributo a sus padres, debería pasar un tiempo examinando su corazón. Tómese una tarde para estar a solas con Dios, hable con Él, lea su Palabra y permítale examinar su corazón. Aquí tiene unas pocas preguntas para ayudarlo a comenzar:

- ¿Está dispuesto a mirar a sus padres con los ojos de Cristo?
- ¿Está buscando la aprobación de Dios y no la de sus padres?
- ¿Son puros sus motivos? ¿Está intentando manipular de alguna manera a sus padres con este gesto? ¿Su objetivo con esto es únicamente honrarles?
- ¿Está preparado para honrarles independientemente de su respuesta?
- ¿Necesita pedirles perdón por algo?
- ¿Está dispuesto a perdonarles por el daño que le causaron?

2. Haga una lista de todos los recuerdos.

Su objetivo con esto será reunir todos los recuerdos posibles. Escriba los buenos recuerdos que tiene de su niñez: eventos memorables, ocasiones felices, experiencias interesantes con su familia, cosas que sus padres le enseñaron, etc. No sea selectivo aquí; escriba en un papel todos los recuerdos que vengan a su mente.

3. Organice su material.

Repase su lista y seleccione los recuerdos que crea más importantes para incluir en su Tributo. Concéntrese en los temas que sus padres apreciarían más. Incluya los recuerdos que signifiquen más para ellos, como las cosas específicas que hicieron por usted o las lecciones que aprendió de ellos. Incluya emociones tiernas, quizá también incluso un momento o dos de tristeza e incluya algo de humor si lo cree apropiado.

4. Escriba el Tributo.

Ahora es el momento de escribir. No se preocupe por lo bonito ahora; solo relate la historia como si se la estuviera contando a un amigo. Quizá crea conveniente comenzar con una frase que diga por qué ha decidido escribir este Tributo. Luego intente escribir una frase o párrafo para cada recuerdo que haya seleccionado. Finalmente, termine el Tributo con una nota especial de agradecimiento y aprecio.

5. Enmarque el Tributo.

Ahora que ha terminado de escribir su Tributo, es hora de diseñar el regalo para sus padres. Recuerde que tendrá que crear una copia limpia de este documento, que se pueda enmarcar. Para esto tiene muchas opciones, pero asegúrese de que el texto se pueda leer claramente. Decida si quiere añadir fotos, gráficos o recuerdos al documento y téngalo en cuenta a la hora de enmarcarlo.

6. Presente el Tributo a sus padres.

No se limite a *dar* el Tributo a sus padres, *presénteselo*. Aquí tiene tres maneras de presentar el Tributo a sus padres:

- Hágalo públicamente. Le sugiero que lo haga en una ocasión especial.
- Hágalo en privado. Quizá prefiera pasar un tiempo a solas con su papá o su mamá y leérselo en privado. Una visita a su casa sin motivo alguno podría grabar el mensaje en sus corazones de forma permanente.
- Hágalo con sus hijos presentes. Algunos de los momentos más profundos que hay en mi mente son de un hijo o hija adultos y sus hijos alrededor de los padres homenajeados durante la lectura del Tributo ¿Qué mejor imagen podríamos pasar a la siguiente generación que el poder de obedecer los mandamientos de Dios?

⁶ Extraído de *The Tribute: What Every Parent Wants to Hear* por Dennis Rainey con David Boehi. Nashville: Thomas Nelson Publishers, 1994. Permiso aún pendiente.

APÉNDICE 3D

El ABC de las familias mixtas

- A – Acepte a su familia** – Haga sentir a cada persona que es una parte muy importante de la nueva familia. Evite el favoritismo de algún hijo sobre los demás.
- B – Brinde su amor y cariño** – La Madre Teresa dijo: "Cada vez me doy más cuenta que la peor enfermedad que cualquier ser humano puede experimentar es no sentirse querido. Para todas las enfermedades existen medicinas y curas, pero para no sentirse querido, excepto que haya algunas manos dispuestas a servir y un corazón dispuesto a amar, no creo que haya otra cosa que pueda curar esta terrible enfermedad".
- C – Calcule las necesidades financieras** – Hable del dinero. Los hábitos monetarios pueden construir o romper un matrimonio. Esté listo para apoyar a su esposa/hijo con sus pagas. Decida quién será el que maneje la chequera o si van a tener dos chequeras. Hablen del dinero que llevarán en los bolsillos, de un presupuesto razonable para el hogar y de un testamento que sea justo y global.
- D – Desarrolle su espacio personal** – Los hijos en familias mixtas, ya sea que vivan día a día con usted o solo de vez en cuando, necesitan ser tratados como familia y no como visitas. El espacio personal dice: "Yo soy de aquí". Permítales tener como mínimo un cajón o una estantería privada.
- E – Establezca diversión familiar** – Planifiquen ratos de diversión para aliviar el estrés y hacer que todos rían, como jugar al balón, ir a la playa o de picnic, caminar, u otra cosa que no tenga nada que ver con el trabajo.
- F – Fin a las heridas del pasado** – Una familia mezclada edifica sobre los sueños frustrados de la familia anterior. A menudo, la gente queda enredada emocionalmente en el pasado, y por eso hasta que no decida perdonar y dejar ir su amargura, su nueva familia no le tendrá completamente.
- G – Genere buenas actitudes** – Las actitudes las escoge cada uno. Crezca en amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza.
- H – Honre la historia de cada uno** – Mire la diversidad étnica de su familia, y celebre algo de la herencia de cada persona (ej. comida, canciones, fiestas).
- I – Inicie reuniones familiares** – Las reuniones familiares mantienen a cada uno al corriente de los asuntos de la familia. Eventos, necesidades financieras, tareas o desahogar alguna frustración es algo que se puede hacer aquí. Asegúrese de que todos los miembros de la familia puedan expresar sus preocupaciones.
- J – Jaque mate a los celos** – Los celos es algo centrado en el yo y demuestra una falta de madurez. Encuentre una forma mejor de expresar sus emociones.
- K – "Kompartan" sus vidas** – Las experiencias compartidas nos hacen sentir más parte unos de otros. Incluso si no le gustan los deportes, intente crear momentos familiares en los partidos de fútbol, los conciertos, y las galas de premios que otros miembros de la familia disfrutan viendo o haciendo.
- L – La risa es importante** – La risa es buena medicina y nos impide tomarnos la vida demasiado en serio. Lea historias divertidas, cuente chistes sanos, o alquile un video entretenido. Nunca use la risa para reírse de otros.
- M – Mantenga buenos valores** – El carácter moral de la sociedad está basado en buenos principios. Modele el decir la verdad, cumpliendo su palabra, y no use lenguaje ordinario si quiere que sus hijos también lo hagan.
- N – Normalice una disciplina apropiada** – El padre de sangre debería ser el principal encargado de la disciplina de su hijo al principio. Con el tiempo, y en unidad con el otro cónyuge, poco a poco traiga consistencia en los estándares de disciplina que se aplicarán con todos los hijos.
- O – Oree los malos hábitos** – Sea honesto consigo mismo ¿Tiene algún hábito (abuso de alcohol, drogas, enojo, gastar en exceso o poner mote) que tenga que eliminar? Haga un plan para solucionar el problema.

APÉNDICE 3D (continuación)

El ABC de las familias mixtas (continuación)

- P – Pida dirección en oración** – La comunidad médica está de acuerdo con el sector cristiano. ¡La oración ayuda! Ponga sus problemas en oración orando como familia.
- Q – ¡Qué bien....!** – Celebre tanto los pequeños como los grandes logros. Un niño que comparte con su hermanastra debería ser alabado por su buen gesto. Un adolescente que se busca un trabajo en el verano debería ser admirado.
- R – Respete las relaciones "...astro"** – Muestre respeto por los familiares de sus hijos, y no hable mal de ellos. Su hijo alberga sentimientos de dignidad basado en cómo usted acepta a sus familiares más cercanos.
- S – Siga una rutina para conseguir estabilidad** – La cena es a las 8:00, todos comparten tareas y el toque de queda es a las 10:00. Todos necesitamos un grado de consistencia para sentir que vivimos ordenadamente.
- T – Tiene que pensar antes de hablar** – Una vez que las palabras salen de la boca es imposible retraerlas. Sea rápido para oír y lento para hablar.
- U – Utilice las negociaciones pacíficas** – Las disputas son inevitables. Entrene a sus hijos para que adquieran habilidades en cómo resolver los grandes problemas antes de que abandonen el hogar.
- V – Valore a cada persona** – La autoestima es importante para nuestro bienestar. Busque algo cada día digno de admirar en cada persona: una sonrisa, un abrazo, una mano amiga.
- W – No tolere la crítica** – Las palabras críticas pueden romper el corazón de un niño o cónyuge. Las palabras amables son como miel para el alma. Aprenda a decir la verdad en amor.
- X – eXtienda gracia a menudo** – La regla de oro es la gracia puesta en acción. Esta dice: "Haz con los demás lo que quieras que hagan contigo".
- Y – Y piense en los demás** – No quiera hacer siempre las cosas a su forma, y mire por los intereses de los demás.
- Z – Zoom en las metas** – Las metas nos ayudan a vivir con propósito. Planee ahorrar para la universidad, ir de vacaciones o crear armonía unos con otros. Después consiga el dinero o el tiempo para alcanzar sus metas.

La familia mixta es un gran entorno para el entrenamiento interpersonal. La falta de relación de sangre crea mucha materia bruta que se presta para oportunidades naturales. Con un poco de ayuda, los hijos pueden aprender a comprometerse, a ejercitar la compasión, a amar a su prójimo (hermanastro) como a sí mismo, a pedir perdón, a desahogar problemas y a orar unos por otros. Como padres, involúcrense, pregúntese: ¿Qué quiero conseguir con mi familia de aquí a cinco años? ¿Cómo podemos lograrlo?".

Acuérdese de mantener su familia mixta estructurada y predecible. Siempre deberíamos apoyarnos unos a otros, incluso Jesús confió en su "padraastro" José como compañero y apoyo, porque Jesús reconocía la necesidad de un sistema de apoyo (Mateo 26:38), y también la necesidad de un tiempo privado para refrescarse espiritualmente. En una familia mixta, siempre deberíamos animarnos y apoyarnos unos a otros. Hemos de luchar para conseguir ser un buen ejemplo de santidad y conducirnos siempre con integridad.

Sesión Cuatro

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

A. La necesidad de relaciones humanas.

1. Dios nos creó para relacionarnos.
2. Las investigaciones apoyan nuestra necesidad relacional.

B. Mantenga la integridad en sus relaciones.

1. Integridad significa estar completo o sin dividir.
2. Integridad significa ser genuino.
3. Integridad significa ser honesto.
4. Integridad significa ser cumplidor.
5. Integridad significa ser puro.

C. Rinda cuentas en sus relaciones.

1. Rendir cuentas nos da protección.
2. Rendir cuentas aumenta la fidelidad.
3. Rendir cuentas aporta corrección.
4. Rendir cuentas beneficia a todas las partes.

D. Conserve sus relaciones.

1. Debemos aprender a controlar nuestra lengua.
2. Debemos aprender a mantener unos límites adecuados.

E. Arregle las relaciones rotas.

1. Arreglar las relaciones rotas comienza con el perdón.
2. Arreglar las relaciones rotas se completa con la restauración.

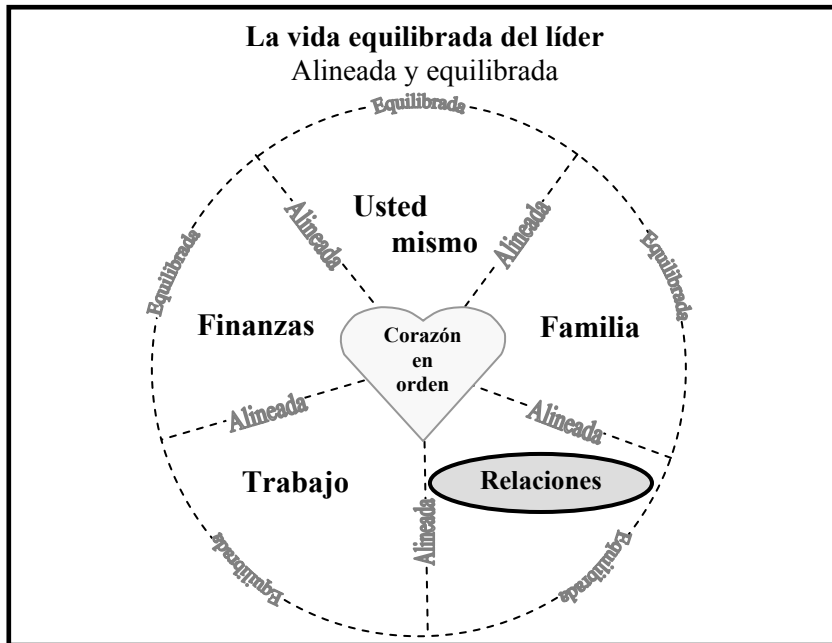
OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Objetivo principal:

Entender mejor las relaciones humanas para que los líderes ministeriales puedan mejorar sus relaciones y enseñar a otros a hacer lo mismo.

Objetivos de apoyo:

- A. Los participantes podrán identificar dos razones que explican por qué las personas necesitan las relaciones humanas.
- B. Los participantes podrán describir cinco aspectos para mantener la integridad en las relaciones.
- C. Los participantes podrán explicar cuatro beneficios de tener unas relaciones en las que puedan rendir cuentas.
- D. Los participantes podrán describir dos claves para conservar sus relaciones.
- E. Los participantes podrán explicar dos procesos para poder arreglar las relaciones rotas.



A. La necesidad de relaciones humanas.

1. Dios nos creó para relacionarnos.

Los dos grandes mandamientos: Ama al Señor con todo tu corazón y ama a tu prójimo como a ti mismo (Mt 22:37-39 – paráfrasis).

La humanidad fue creada para tener una relación de amistad con su Creador y unos con otros.

- La frase del Antiguo Testamento “pueblo de Dios” refleja nuestra necesidad de relaciones comunitarias (Ex 19:5-6).
- La frase del Nuevo Testamento “unos a otros” se refiere a relaciones entre los creyentes y se usa repetidas veces.
- Una metáfora común para la Iglesia es el Cuerpo, el cual consiste en muchas partes relacionadas (1 Co 12:12; Ef 4:12) [Ver Apéndice 4A]

La divinidad misma es la esencia de comunidad y relación (Gn 1:26; Mt 3:16-17). Lo único en la creación que Dios dijo que “no era bueno” fue que Adán estuviera sin compañía (Gn 2:18).

2. Las investigaciones apoyan nuestra necesidad relacional.¹

- Del Instituto Americano para el Estrés: “Todo [en nuestra investigación] confirma que un fuerte apoyo social es una fuerte inyección de estrés”.
- Una comunidad sana reduce la reactividad del corazón al estrés. Si tiene una base espiritual, la salud es aún más importante.
- La gente tiene las mismas probabilidades de sufrir muerte prematura y enfermedades por estar socialmente aislada que de morir por fumar.

¹ Investigación adaptada de *Making Room for Life* por Randy Frazee.

B. Mantenga la integridad en sus relaciones.

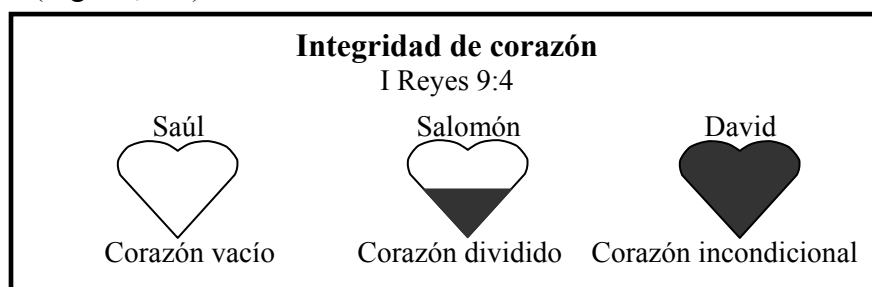
La integridad es una palabra amplia que comprende varias facetas.

1. Integridad significa estar completo o sin dividir.

En cuanto a ti [Salomón], si me sigues con integridad y rectitud de corazón, como lo hizo tu padre David... (1 R 9:4).

Integridad viene de la palabra “integer”, que significa un número completo, opuesto a una fracción. La integridad comprende el concepto de estar completo, sin dividir o entero.

- David tuvo integridad, pues vivió dedicado por entero a Dios.
- Como David, no debemos estar partidos, divididos, dispersados o con la mente en dos sitios (Stg 1:8, 4:8).



2. Integridad significa ser genuino.

...al ser acrisolada... demostrará que es digna de aprobación (1 P 1:7).

Integridad significa que usted es genuino y real, sin fingimiento, no hipócrita, no falso, no una imitación.

- Debemos ser genuinos con los demás, y no dar una falsa imagen.
- Debemos vencer la tentación de fingir ser más de lo que somos.

3. Integridad significa ser honesto.

El testigo verdadero declara lo que es justo, pero el testigo falso declara falsedades (Pr 12:17).

Integridad significa que usted dice la verdad y procura no engañar.

- Debemos ser sinceros en nuestra mente, motivos y actos.
- No hemos de manipular o aprovecharnos de otros.

4. Integridad significa ser cumplidor.

Cuando ustedes digan “sí”, que sea realmente sí; y cuando digan “no”, que sea no ... (Mt 5:37).

Integridad significa que usted es fiable y cumplidor.

- Debemos cumplir nuestra palabra y hacer lo que decimos.
- Los cristianos ganan o pierden credibilidad por su formalidad.

5. Integridad significa ser puro.

Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio... (Sal 51:10).

Integridad significa puro, limpio, sin pecado o culpa.

- Debemos vivir con una conducta moral alta y con pureza.
- No podemos ser groseros, ásperos o vulgares con los demás.

Intentar lograr muchas opciones a la vez es estar dividido, o no tener integridad

C. Rinda cuentas en sus relaciones.

Todos los cristianos, y aún más los líderes, deberían tener otros cristianos a quien rendir cuentas.

1. Rendir cuentas nos da protección.

Animense unos a otros cada día, para que ninguno de ustedes se endurezca por el engaño del pecado (Heb 3:13).

a. Protección contra la tentación.

La mayoría de los cónyuges y líderes no caerían en la tentación sexual o ética si tuvieran una relación donde rendir cuentas que les impidiera caminar en la dirección errónea.

b. Protección contra la dureza de corazón.

El que nos animen o motiven a mantener un corazón puro nos protege de malos pensamientos y amargura.

c. Protección contra los errores.

Recibir los consejos de otros nos ayuda a entender mejor y a tener una mejor perspectiva, para no tomar malas decisiones.

d. Protección contra los ataques.

Rendir cuentas nos protege de acusaciones o ataques que podemos recibir porque podemos involucrar a esas personas.

2. Rendir cuentas aumenta la fidelidad.

Preocupémonos los unos por los otros, a fin de estimularnos al amor y a las buenas obras. No dejemos de congregarnos (Heb 10:24-25a).

- Es más probable que realicemos una tarea si tenemos que informar a alguien cuando la terminemos.
- Informar a otros de las decisiones y administración de nuestro tiempo nos mantiene centrados en la dirección correcta.

3. Rendir cuentas aporta corrección.

Rechazar la corrección es despreciarse a sí mismo; atender a la repreensión es ganar entendimiento (Pr 15:32).

- Para poder superarse a sí mismo en algo, debe estar dispuesto a ser corregido y a aprender a mejorar.
- Todos hemos de rendir cuentas de nuestros actos y errores.
- Los líderes que pecan deben aceptar la corrección y disciplina.

4. Rendir cuentas beneficia a todas las partes.

...que unos a otros nos animemos con la fe que compartimos (Ro 1:12).

- La relación afila y ayuda a crecer a cada una de las partes.
- El amor y la amistad entre cada una de las partes aumenta.

Punto de reflexión

La falta de estas relaciones entre los cristianos (y líderes en especial) explica por qué no vemos resultados duraderos o efectivos y por qué a veces el mundo se burla de nosotros.

D. Conserve sus relaciones.

Hay que aprender dos disciplinas clave para preservar sanas relaciones.

1. Hemos de aprender a controlar nuestra lengua.

a. Debemos frenar nuestra lengua.

Si alguien ... no le pone freno a su lengua, se engaña a sí mismo, y su religión no sirve para nada (Stg 1:26).

- Los maestros serán juzgados con más severidad por sus palabras (Stg 3:1).
[Ver Apéndice 4B]
- Controlar la lengua demuestra dominio propio (Stg 3:2).
- La lengua nos controla o dirige, como el timón del barco, las riendas del caballo o una chispa de fuego (Stg 3:3-5).
- Casi todas las criaturas se pueden domar, pero la lengua se resiste, y es como veneno para nosotros y los demás (Stg 3:7,8).
- Nuestra lengua no debería ser “bífida”, es decir hablar bendición y maldición (Stg 3:9-12, 1P 3:8-10).

Si no controlamos la lengua, por lo general lamentaremos las consecuencias derivadas de ello.

b. Hemos de usar nuestras palabras para edificar a otros.

Por el contrario, que sus palabras contribuyan a la necesaria edificación y sean de bendición para quienes escuchan. (Ef 4:29).

- Hemos de evitar el chisme, la calumnia, la murmuración y despedazar a otros.
- Hemos de hablar dando gracias, no permitir que lo ordinario, tosco o profano salga de nuestra boca (Ef 5:4).
- Hemos de animar y edificar a los demás (1 Ts 5:11).
- Esté presto a reprender al que hable mal de otros (Pr 9:8).

2. Hemos de aprender a mantener unos límites adecuados.

a. Hemos de establecer barreras en nuestra vida y relaciones.

¹⁰ *No cambies de lugar los linderos antiguos, ni invadas la propiedad de los huérfanos,* ¹¹ *porque su Defensor es muy poderoso y contra ti defenderá su causa* (Pr 23:10,11).

Las barreras son unos límites sanos establecidos para saber cómo debemos vivir y relacionarnos con los demás.

- Los límites nos indican el comienzo y fin de las cosas.
- Los límites son lo que definen lo que somos y lo que no.
- Los límites nos ayudan a aclarar “ante quién” somos responsables y “de qué” somos responsables.

b. Hemos de evaluar y proteger nuestros límites.

El Señor derriba la casa de los soberbios, pero mantiene intactos los linderos de las viudas (Pr 15:25).

Límites proactivos:

- Sabático – Mantenga un día de descanso.
- Adminístrese a sí mismo – Haga ejercicio, dieta y duerma.
- Cónyuge – Mantenga un tiempo de calidad e intimidad.
- Hijos – Mantenga un tiempo devocional, familiar, etc.

Límites de protección:

- Trabajo – Trabaje duro, pero limite el tiempo.
- Relaciones – Haga amistades, pero ponga unos límites claros con el sexo opuesto.
- Prioridades – No dé demasiado tiempo a prioridades menores o permita que crezca la intimidad con relaciones de prioridad baja.

Debemos desarrollar pasos para mantener nuestros límites de forma activa y consistente.

c. Muchas personas tienen problemas con los límites.²

Hay quienes no respetan los linderos, y pastorean ganado robado (Job 24:2).

A muchas personas les cuesta o bien poner y mantener límites sanos, o bien respetar los límites de otros.

Problemas con los límites		
	Incapaz de decir:	Incapaz de oír:
NO	Persona sumisa Se siente culpable y/o controlada por los demás, no puede poner límites. Casi siempre cede ante los demás.	Persona manipuladora Viola de forma agresiva o manipuladora los límites de los demás. Intenta controlar a los demás.
	Persona desinteresada Pone unos límites malos a la hora de dar amor y cariño. No ayuda a los demás.	Persona evasiva Pone unos límites malos a la hora de recibir amor y cariño. No recibe la ayuda de los demás.
SÍ		

[Ver Apéndice 4C]

² Adaptado de *Boundaries* por Henry Cloud y John Townsend.

E. Arregle las relaciones rotas.

El proceso de arreglar las relaciones rotas incorpora dos componentes muy poderosos.

1. Arreglar las relaciones rotas comienza con el perdón.

¹⁴Porque si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial.

¹⁵Pero si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará a ustedes las suyas (Mt 6:14-15).

- Perdonar es siempre una decisión o acto de la voluntad (Ef 4:32)
- Perdonar a alguien es más por su bien que por el del ofensor, pero ayuda a ambas partes (Mt 18:34-35).
- Perdonar no es olvidar la ofensa, sino no retener el pecado contra el ofensor (1 Co13:5).
- Perdonar es acordar vivir en paz con las consecuencias de lo que ocurrió.
- Si alguien peca contra usted y no es capaz de perdonarle, su propia relación con Dios se rompe. [Ver Apéndices 4D y 4E]

2. Arreglar las relaciones rotas se completa con la restauración.

Todo esto[la nueva creación] proviene de Dios, quien por medio de Cristo nos reconcilió consigo mismo y nos dio el ministerio de la reconciliación (2 Cor 5:18).

a. Pasos hacia la restauración.

- Deje que Dios le revele sus relaciones rotas (2 Cor 5:23).
- Tome la iniciativa de ir a solas a la persona e intente la restauración (Mt 18:15).
- Asuma la responsabilidad de su parte en la relación rota.
- Pida perdón y perdone.
- Exprese amor y valor por la persona y la relación.
- Considere a la otra persona, póngase en su lugar.
- Abra su corazón y visión de los hechos, para restaurar.
- Oren juntos, bendíganse, reconcíliense si es posible.

b. Prácticas continuas de restauración.

- Si su intento de restaurar falla, inténtelo de nuevo con mediación (Mt 18:16).
- La reconciliación requiere que ambas partes lo quieran. Búsquelo, pero viva en paz y en libertad independientemente de la respuesta que reciba (Ro 12:18).
- Decida declarar solo bendición sobre la otra persona, independientemente del resultado obtenido.
- Esté dispuesto a procurar (no a forzar) que otros se reconcilien cuando vea una relación rota (Fil 4:2-3).

Aplicación de grupo

Esta sesión trató de varios aspectos clave para mejorar sus relaciones. Evalúe cómo vive actualmente con relación a cada aspecto. Puntúese de 1 (bajo) a 10 (alto) y luego identifique concretamente cómo necesita mejorar.

<u>Aspecto de la relación</u>	<u>Puntos</u>	<u>Necesidad de mejorar</u>
1. Valorar las relaciones	—	
2. Mantener la integridad	—	
3. Rendir cuentas	—	
4. Controlar su lengua	—	
5. Poner límites adecuados	—	
6. Perdonar	—	
7. Buscar la reconciliación	—	

Preguntas de discusión para la Sesión 4

1. Entre los líderes ministeriales que conoce o ve, ¿cómo les va en términos de caminar en integridad? ¿Por qué cree que algunos batallan en esta área? ¿Es su respuesta diferente a la de los líderes empresariales, militares o políticos? ¿Por qué o por qué no?
2. Entre los líderes ministeriales que conoce o ve, ¿cómo les va en su práctica y beneficios de rendir cuentas? Explique su respuesta. ¿Es su respuesta diferente a la de los líderes empresariales, militares o políticos? ¿Por qué o por qué no?
3. ¿Qué necesita usted hacer para conservar mejor sus relaciones en el aspecto de controlar su lengua y mantener unos buenos límites?

APÉNDICE 4A

Versículos que hablan de “unos a otros”

1. “...para que puedan vivir en paz unos con otros” (Mr 9:50).
2. “...lavarse los pies los unos a los otros” (Jn 13:14).
- 3-5 “... que se amen los unos a los otros...” (Jn 13:34-35).
- 6-7 “... que se amen los unos a los otros...” (Jn 15:12,17).
8. “Ámense los unos a los otros con amor fraternal...” (Ro 12:10).
9. “... honrándose mutuamente” (Ro 12:10).
10. “Vivan en armonía los unos con los otros...” (Ro 12:16).
11. “... amarse unos a otros...” (Ro 13:8).
12. “... dejemos de juzgarnos unos a otros” (Ro 14:13).
13. “...promover todo lo que conduzca a la paz y a la mutual edificación” (Ro 14:19).
14. “...vivir juntos en armonía” (Ro 15:5).
15. “Por tanto, acéptense mutuamente, así como Cristo los aceptó a ustedes...” (Ro 15:7).
16. “... capacitados para instruirse unos a otros” (Ro 15:14).
17. “Salúdense unos a otros con un beso santo...” (Ro 16:16).
18. “... cuando se reúnan para comer, espérense unos a otros” (1 Co 11:33).
19. “... se preocupen por igual unos por otros” (1 Co 12:25).
20. “... Salúdense unos a otros con un beso santo” (1 Co 16:20).
21. “Salúdense unos a otros con un beso santo” (2 Cor 13:12).
22. “... sírvanse unos a otros con amor” (Gá 5:13).
- 23-24. “Pero si siguen mordiendo y devorando... acaben por destruirse unos a otros” (Gá 5:15).
25. “No dejemos que la vanidad nos lleve a irritarnos y a envidiarnos unos a otros” (Gá 5:26).
26. “Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas...” (Gá 6:2).
27. “... pacientes, tolerantes unos con otros en amor” (Ef 4:2).
28. “Sean bondadosos y compasivos unos con otros...” (Ef 4:32).
29. “... perdónense mutuamente...” (Ef 4:32).
30. “Anímense unos a otros con salmos, himnos y canciones espirituales” (Ef 5:19).
31. “Sométanse unos a otros, por reverencia a Cristo” (Ef 5:21).
32. “... con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos” (Fil 2:3).
33. “Dejen de mentirse unos a otros...” (Col 3:9).
34. “de modo que se toleren unos a otros...” (Col 3:13).
35. “... y se perdonen si alguno tiene queja contra otro” (Col 3:13).
36. “... instrúyanse y aconséjense unos a otros” (Col 3:16).
37. “... les haga crecer para que se amen más y más unos a otros” (1 Ts 3:12).
38. “... amarse unos a otros” (1 Ts 4:9).
39. “... anímense unos a otros...” (1 Ts 4:18).
40. “... anímense y edifíquense unos a otros...” (1 Ts 5:11).
41. “Preocupémonos los unos por los otros, a fin de estimularnos al amor y a las buenas obras” (Heb 10:24).
42. “... animémonos unos a otros” (Heb 10:25).
43. “... no hablen mal unos de otros” (Stg 4:11).
44. “No se quejen unos de otros...” (Stg 5:9).
45. “Por eso, confiérense unos a otros sus pecados...” (Stg 5:16).
46. “... y oren unos por otros...” (Stg 5:16).
47. “... ámense de todo corazón los unos a los otros” (1 P 1:22).
48. “... vivan en armonía los unos con los otros...” (1 P 3:8).
49. “... ámense los unos a los otros profundamente...” (1 P 4:8).
50. “Practiquen la hospitalidad entre ustedes sin quejarse” (1 P 4:9).
51. “... Revístanse todos de unidad en su trato mutuo...” (1 P 5:5).
52. “Salúdense los unos a los otros con un beso de amor fraternal” (1 P 5:14).
53. “Pero si vivimos en la luz, así como él está en la luz, tenemos comunión unos con otros” (1 Jn 1:7).
- 54-59. “Que nos amemos los unos a los otros” (1 Jn 3:11, 23; 4:7,11,12; 2 Jn 5).

APÉNDICE 4B

Palabras de sabiduría

Sabiduría de Proverbios sobre nuestras palabras

El poder de las palabras.

Proverbios nos enseña que la sabiduría afecta a lo que decimos y cómo lo decimos. Una persona con sabiduría entiende que es responsable de sus palabras. Proverbios 6:16-19 enumera siete abominaciones para el Señor ¡La lista representa cosas que Dios aborrece! *La lengua que miente* (v. 17), *el falso testigo que esparce mentiras* (v. 19a), y *el que siembra discordia entre hermanos* (v. 19b) son tres de las siete abominaciones. Aunque la sociedad subestime el poder de la lengua al promover una filosofía de muchas palabras y discursos liberales, Proverbios no subestima el poder de la lengua, sino que nos recuerda que debemos usar nuestra lengua con cautela. Proverbios 18:21 nos enseña que la muerte y la vida están en el poder de la lengua, y que la influencia de las palabras es grande. El efecto de las palabras podría compararse a un *fuego devorador* (Pr 16:27) que puede *dividir a los buenos amigos* (v. 28).

Acalle sus palabras.

A menudo, cerrar nuestra boca es lo más sabio que podemos hacer. Proverbios 17:28 dice: “Hasta un necio pasa por sabio si guarda silencio”. El silencio también puede revelar sabiduría al decidir escuchar. Cuanto menos digamos, más podremos escuchar, y cuanto más escuchemos, más aprenderemos. Oír o escuchar son funciones que consumen la mayoría de nuestro tiempo en el proceso de comunicación. Proverbios 12:15 dice que escuchar es una señal de un hombre sabio. Escuchar no es solo la parte pasiva de la comunicación, sino que en sí mismo es algo activo. Podemos escuchar de forma selectiva (Pr 15:31), receptiva (Pr 2:1), con atención (Pr 4:1; 5:1) y el resultado de todas ellas es una acción firme (Pr 5:7).

Guarde sus palabras.

Deberíamos evitar sobreabundar en palabras. Proverbios 10:19 dice que demasiadas palabras nos llevan a pecar. Hemos de considerar el valor de una palabra antes de decirla, y ser sabios al escogerla. En los escritos apócrifos, Sirac (Eclesiástico) nos da esta sugerencia: “A tus palabras pon balanza y peso, a tu boca pon puerta y cerrojo. Guárdate bien de resbalar por ella, no sea que caigas ante el que te acecha” (Sir 28:25- 26). David Wright resume esta idea muy bien cuando dice: “Pensamos mucho en nuestros recursos físicos y los guardamos celosamente. Según Salomón, el recurso de nuestras palabras debe guardarse con el mismo celo y usarse con la misma sabiduría. Hay una manera correcta y otra incorrecta de emplear este artículo tanpreciado. Dios está muy interesado en lo que procede de nuestros labios porque, como el deseo de tener amistades, este poder del lenguaje es una expresión de su imagen en nosotros. El lenguaje no es para tomarlo a la ligera, ya que hablar no es barato”.

(continúa en la página siguiente)

APÉNDICE 4B (continuación)**Palabras de sabiduría (continuación)****Cuatro estilos de palabras en Proverbios.****1. Palabras manipuladoras.**

Las palabras manipuladoras son el estilo de un vendedor astuto y engañoso. Éste usa las palabras con un estilo creativo; sin embargo, no es sincero (Pr 5:3, 4). El orador manipulador es un experto en el uso de lisonjas y persuasión. La manipulación intenta establecer una credibilidad personal, convencer a otros de una superioridad personal y aprovecharse de la debilidad ajena (Pr 7:14-20).

2. Palabras necias.

Las palabras necias son las que usa la persona indisciplinada con sus palabras. El hablador necio balbucea sin parar y mantiene una conversación vacía. El orador necio hace promesas de las que más tarde se lamenta (Pr 6:2). Su balbuceo le lleva a su caída (Pr 10:8, 19; 13:3). Esta falta de control puede acabar en chismes (Pr 12:23), y rechaza la sabiduría (Pr 23:9).

3. Palabras traicioneras.

Las palabras traicioneras son violentas y hostiles. Al igual que las palabras manipuladoras, las palabras traicioneras tienen como fin la destrucción; sin embargo, en vez de ser engañosas, estas palabras son brutalmente directas (Pr 11:9). El orador traicionero es áspero y rudo (Pr 12:18; 16:27). Alarde (Pr 25:14), mentira (Pr 6:17; 12:22; 26:28), falso testimonio (Pr 25:18), chisme (Pr 20:19), murmuración (Pr 25:23), patrañas (Pr 11:13; 18:8; 20:19; 26:20) y lisonjas (Pr 26:28; 28:23; 29:5) son los atributos de las palabras traicioneras.

4. Palabras sabias.

Las palabras sabias son lo opuesto a las palabras manipuladoras, necias y traicioneras. La honestidad es la piedra angular de las palabras sabias (Pr 4:24; 12:17; 16:23). El orador sabio nunca habla sin antes pensar (Pr 15:28; 16:23) y sabe cuándo guardar silencio (Pr 11:13). Los sabios hablan con sus espíritus calmados (Pr 17:27). Un espíritu en calma dedica tiempo a escuchar (Pr 18:13), permite que se enfríe el temperamento (Pr 15:1) y es efectivo y poderoso (Pr 25:15). El hombre sabio ejercitará el poner freno a sus palabras, y no se siente impulsado a añadir sus puntos de vista en cada discusión, con lo cual sus palabras tienen más peso cuando habla.

Hemos de revisar nuestra lengua constantemente, y hacernos preguntas que nos desafíen ¿Estamos siendo sabios con nuestra lengua? ¿Estamos usando las palabras para edificar y sanar? ¿Nos quejamos demasiado? ¿Caemos demasiado a menudo en la tentación de hablar mal de otra persona? ¿Hablamos demasiado? ¿Herimos con nuestras palabras a los demás? ¿Añadimos un contenido que tiene sentido a nuestras conversaciones cuando hablamos?

APÉNDICE 4C

Las diez leyes de los límites³

Cómo establecer y mantener unos límites adecuados.

1. La ley de la siembra y la cosecha.

La ley de causa efecto es una ley básica de la vida: "Cada uno cosecha lo que siembra. El que siembra para agrandar a su naturaleza pecaminosa, de esa misma naturaleza cosechará destrucción; el que siembra para agrandar al Espíritu, del Espíritu cosechará vida eterna" (Gá. 6:7-8). Cuando Dios nos dice que coseharemos lo que sembremos, no nos está castigando, sino solo explicándonos cómo funcionan las cosas. Los límites le obligan también a cosechar a la persona que siembra.

2. La ley de la responsabilidad.

La ley de la responsabilidad incluye amar a otros. El mandamiento de amar a otros es todo en lo que consiste la ley para los cristianos (Gá. 5:13-14). Jesús lo llama "mi" mandamiento. "Que se amen los unos a los otros como yo los he amado" (Juan 15:12). Cada vez que no ama a los demás, no está asumiendo toda su responsabilidad, y habrá descuidado su corazón. Un tema muy importante en toda la Biblia es que debemos dar para suplir las necesidades de otros y debemos poner límites al pecado. Unos buenos límites le ayudarán a poder llevar esto a cabo.

3. La ley del poder.

Aunque usted no tenga el poder para vencer hábitos destructivos, sí tiene el poder para hacer cosas que más tarde darán un fruto de victoria:

- Usted tiene el poder de ponerse de acuerdo con la verdad de sus problemas. (Confesión)
- Usted tiene el poder de someter su incapacidad a Dios.
- Usted tiene el poder de buscar y pedirle a Dios y a otros que le revelen más sobre lo que hay dentro de sus límites.
- Usted tiene el poder de alejarse del mal que encuentre en usted. (Arrepentimiento)
- Usted tiene el poder de humillarse y pedirle a Dios y a otros que le ayuden con sus heridas de desarrollo y los restos de las necesidades de su infancia.
- Usted tiene el poder de buscar a los que ha herido y hacer las correcciones oportunas.

4. La ley del respeto.

Jesús dijo: "Así que en todo traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes" (Mt. 7:12). Necesitamos respetar los límites de los demás. Hemos de aceptar los límites de los demás para pedir que respeten los nuestros. Tenemos que tratar los límites de los demás de la misma manera que queramos que ellos traten los nuestros.

5. La ley de la motivación.

La ley de la motivación, en su forma más simple, es que la libertad es lo primero y el servicio después. Si usted está sirviendo o dando para ser libre del temor, estará destinado a fracasar. Verdaderamente es más bienaventurado dar que recibir. Si su motivo para dar no le lleva a alegrarse, entonces ha de examinar sus motivos.

³ Adaptado de *Boundaries* por Henry Cloud y John Townsend.

APÉNDICE 4C (continuación)**Las diez leyes de los límites³ (continuación)****6. La ley de la evaluación.**

Debemos evaluar los límites que establecemos, y ser responsables con quienes son afectados por ellos. Puede que causemos dolor al tomar decisiones que a otros no les gusten, pero también podemos causar el dolor de la corrección cuando esta es necesaria al confrontar a la gente cuando se equivoca. Si no compartimos nuestro dolor con los demás, podemos dar lugar a la amargura y el enojo. Hemos de ser honestos con los demás sobre las cosas que nos hacen daño. "Hable cada uno a su prójimo con la verdad, porque todos somos miembros de un mismo cuerpo" (Ef. 4:25).

7. La ley de la proactividad.

La gente proactiva no demanda sus derechos, los vive. El poder no es algo que usted demanda o merece, sino algo que usted expresa. La máxima expresión de poder es el amor. La gente proactiva es capaz de "amar a otros como a ellos mismos", y son capaces de "morir a sí mismos" y de no "devolver mal por mal". Estas personas han ido más allá de la postura reactiva de la ley y son capaces de amar y de no reaccionar.

8. La ley de la envidia.

Su envidia debería ser siempre una señal para usted de que le falta algo. En el momento que empieza la envidia debe pedirle a Dios que le ayude a entender de qué se resiente, por qué no tiene eso que está envidiando, sea lo que sea, y si realmente lo necesita. Pídale a Dios que le muestre lo que tiene que hacer para prepararse para recibirlo, o para abandonar el deseo.

9. La ley de la actividad.

Se dice que cuando un pajarillo a punto de nacer o está listo para salir del huevo, si usted rompe la cáscara por él, este morirá. El pajarillo tiene que salir por sí solo del huevo al mundo. Este agresivo "ejercicio" fortalece al pajarillo, permitiéndole moverse bien en el mundo exterior. Si se le roba esta responsabilidad, morirá. Dios nos hizo de la misma manera. Si Él tuviera que "romper" nuestro cascarón, hacer el trabajo por nosotros o invadir nuestros límites, seguramente moriríamos.

10. La ley de la exposición.

La ley de la exposición dice que sus límites han de ser visibles para los demás y comunicárselos en su relación. David habla de ello de la siguiente forma: "Yo sé que tú amas la verdad en lo íntimo; en lo secreto me has enseñado sabiduría" (Sal 51:6). Dios quiere una relación genuina con nosotros y quiere que también tengamos relaciones genuinas con los demás. Este es el camino hacia el amor verdadero: ¡Comunique sus límites abiertamente!

³ Adaptado de *Boundaries* por Henry Cloud y John Townsend.

APÉNDICE 4D

Doce pasos hacia el perdón⁴

Si alguien le hirió en el pasado, puede que usted tenga ataduras. El perdón es la única manera de poder sanar y ser liberado. Quizá usted diga: “No puedo perdonarle lo que me hizo”. Usted no ha sufrido un dolor que Jesús no sufriera también en la cruz. Él derramó su sangre para que todos pudieran ser perdonados, incluso esa persona que le hizo tanto mal. Al igual que Cristo nos perdonó, ahora es el momento de que usted perdone a los que le han herido. El perdón es un esfuerzo de la voluntad, y aquí tiene 12 pasos que le ayudarán en este proceso de perdonar ¡y de ser liberado de las ataduras del pasado!

1. **Escriba en una hoja de papel los nombres de las personas que le han ofendido.**
Describa de forma escrita todas las afrentas que ha sufrido (ej.: rechazo, privación de amor, injusticia, abuso físico, verbal, sexual o emocional, etc.).
2. **Afronte el daño y el enojo.**
Escriba lo que siente por estas personas y por sus ofensas.
3. **Reconozca el significado de la cruz.**
Recuerde, es la cruz de Cristo lo que hace que el perdón sea legal y moralmente justo. Él murió “una vez y para siempre” (Heb 10:10).
4. **Decida llevar la carga del pecado de cada persona** (Gá 6:1,2).
Esto quiere decir que está de acuerdo en vivir con las consecuencias del pecado de otra persona, tal y como hizo Dios con nosotros (2 Cor 5:21). Esto también significa que no tomará represalias en el futuro usando la información sobre su pecado contra ella. El verdadero perdón es sustitutorio, al igual que lo fue el perdón de Cristo por nosotros.
5. **Decida perdonar.**
El perdón es una decisión consciente, un acto de la voluntad. Puede que esto sea la cosa más difícil que tenga que hacer, pero tiene que *decidir* perdonar, incluso si no lo siente. Piense que si Dios nos manda perdonar, ¡usted puede hacerlo!
6. **Preséntele la lista al Señor y ore: “Perdono a (nombre) por (enumere las ofensas)”.**
Si ha tenido resentimiento hacia esa persona durante mucho tiempo, quizá quiera orar con un consejero cristiano o un amigo en el que usted confíe.
7. **Destruya la lista.**
Ahora usted es libre. No les diga a los ofensores lo que ha hecho (la persona a la que necesite perdonar quizá ya esté muerta). Su perdón es solo entre usted y Dios.
8. **No espere que su decisión de perdonar afecte a las personas a las que perdonó.**
En vez de eso, ore por ellos, para que ellos también encuentren la libertad.
9. **Intente entender a la gente a la que ha perdonado. Ellos también son víctimas.**
10. **Espere resultados positivos en usted como consecuencia del perdón.**
Con el tiempo usted será capaz de pensar e incluso de estar con las personas que le hirieron sin sentir ira, resentimiento o amargura.
11. **Dele gracias a Dios por las lecciones que ha aprendido y la madurez que ha obtenido durante este proceso.**
12. **Asegúrese de aceptar su parte de culpa por las ofensas que ha sufrido.**
Confíese su fallo al Señor y a otros, y considere que si ha ofendido a alguien más, debe ir a esa persona y pedir que le perdone.

⁴ Adaptado de *Victory Over the Darkness* por Neil Anderson.

APÉNDICE 4E**Consecuencias de la falta de perdón**

por Bill Bright

Porque si perdonan a otros sus ofensas, también los perdonará a ustedes su Padre celestial. Pero si no perdonan a otros sus ofensas, tampoco su Padre les perdonará a ustedes las suyas (Jesús, Mt 6:14-15).

La falta de perdón es una invitación a la maldad.

Es interesante que esta exhortación del Señor viene inmediatamente después de lo que llamamos “el Padre nuestro” en Mateo 6, justo después de las palabras “líbranos del mal”. La falta de perdón es un mal que puede invitar a otro mal a nuestras vidas.

Ya que Dios nuestro Padre nos ha perdonado, nosotros también debemos perdonar a otros. Cuando oramos el Padrenuestro nos estamos condenando a nosotros mismos si hacemos la oración sin perdonar a los que nos han ofendido.

La falta de perdón estaba matando a mi amigo.

Cuando retenemos el rencor, estamos pidiendo que vengan problemas. Un amigo muy querido tenía un resentimiento que le estaba consumiendo. Yo oré con él por este problema, porque sabía que estaba afectando a su salud, ya que estaba siempre enfermo. Pasó por todo tipo de operaciones difíciles.

Con gran compasión por mi amigo, le pude hablar con amor pero honestamente: “Tu problema es que estás lleno de rencor, y si no sueltas ese rencor en tu corazón, te matarás a ti mismo”. Realmente era lo que creía. Finalmente, hasta donde yo sé, cuando murió había resuelto todas sus cuentas y había hecho la profesión de fe en Cristo, lo cual es muy reconfortante.

La falta de perdón es como el cáncer.

Los expertos dicen que la amargura y la falta de perdón pueden, de hecho, enfermarnos y acabar con nuestra vida. Algunos creen que la falta de perdón puede incluso causarnos cáncer. Yo no lo dudo; nos puede comer espiritualmente como el cáncer. No me cuesta trabajo creer que puede llegar a afectar a nuestras células porque nuestro espíritu, alma y cuerpo están interrelacionados.

La falta de perdón entorpece nuestra vida espiritual.

La falta de perdón también puede entorpecer nuestra fe y oraciones. No es por accidente que tras su poderosa oración y exhortación de fe, nuestro Señor terminara con otro recordatorio acerca del perdón: *Por eso les digo: Crean que ya han recibido todo lo que estén pidiendo en oración, y lo obtendrán. Y cuando estén orando, si tienen algo contra alguien, perdónenlo, para que también su Padre que está en el cielo les perdone a ustedes sus pecados* (Mr 11:24-25).

Nos ayuda a perdonar cuando recordamos que Dios nos perdonó aun cuando no lo merecíamos. Debemos mirar a los demás con la misma compasión con la que Dios nos mira.

Sesión Cinco

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

A. Dios es un trabajador.

1. Dios trabajó en la creación.
2. Dios continúa trabajando diariamente.
3. Dios ve el trabajo como intrínsecamente bueno.

B. Dios nos creó para trabajar.

1. El hombre fue creado para trabajar.
2. Dejar de trabajar no es una opción.
3. Todo trabajo es sagrado.
4. Somos los obreros de Dios.

C. Sirviendo a Dios en nuestro trabajo.

1. Debemos ver nuestro trabajo como colaboradores de Dios.
2. Debemos hacer nuestro trabajo a la manera de Dios.
3. Debemos confiar en Dios en los resultados de nuestro trabajo.

D. Un líder tiene una perspectiva sana del trabajo.

1. Un líder conoce el valor del trabajo.
2. Un líder establece límites sanos para trabajar.
3. Un líder equilibra el trabajo con las otras áreas de la vida.

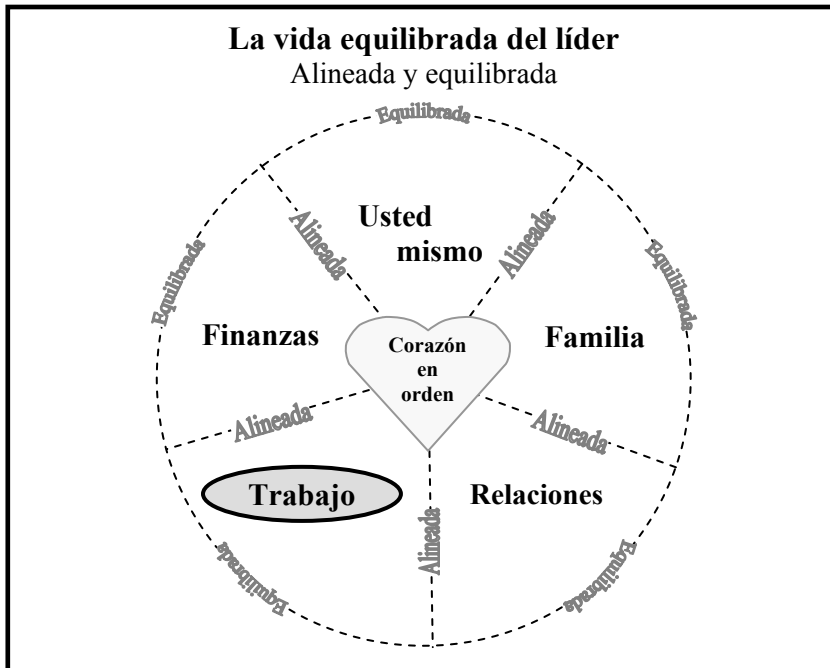
OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Objetivo principal:

Entender mejor el concepto de servir a Dios con el trabajo, para que los líderes puedan experimentar un sentimiento de satisfacción en el entorno laboral y puedan enseñar a otros a hacer lo mismo.

Objetivos de apoyo:

- A. Los participantes podrán identificar tres conceptos de por qué Dios es un trabajador.
- B. Los participantes podrán describir cuatro aspectos de cómo Dios nos creó para trabajar.
- C. Los participantes podrán explicar tres aspectos de cómo servimos a Dios en nuestro trabajo.
- D. Los participantes podrán describir tres maneras en que los líderes tienen una perspectiva sana del trabajo.



A. Dios es un trabajador.¹

1. Dios trabajó en la creación.

² Al llegar el séptimo día, Dios descansó porque había terminado la obra que había emprendido. ³ Dios bendijo el séptimo día, y lo santificó, porque en ese día descansó de toda su obra creadora (Gn 2:2-3).

Al hecho de la creación se le llama trabajo tres veces en estos dos versículos. Esta es la misma palabra que se usa para el trabajo del hombre en los Diez Mandamientos (Ex 20:9).

2. Dios continua trabajando diariamente.

Pero Jesús les respondía: -Mi Padre aún hoy está trabajando, y yo también trabajo" (Jn 5:17).

- Sostiene la creación (Col 1:16-17).
- Suple las necesidades de sus muchas criaturas (Sal 104:10-30).
- Está llevando a cabo sus propósitos en la Historia (Dt 11:1-7).
- Él (y Cristo) hicieron el trabajo de la redención (Jn 4:34).

3. Dios ve el trabajo como intrínsecamente bueno.

Dios miró todo lo que había hecho, y consideró que era muy bueno. Y vino la noche, y llegó la mañana: ése fue el sexto día (Gn 1:31).

- Dios llamó a su trabajo bueno seis veces durante el relato de la creación. Él lo llamó "muy bueno" cuando lo terminó.
- Todo lo que Dios hace es inherentemente bueno y tiene un valor intrínseco.
- Por eso, el trabajo es bueno y tiene un valor intrínseco.

Dios creó y modeló el trabajo como algo bueno, y por eso debemos ver el trabajo también como algo bueno para nosotros

¹ Los objetivos A, B, y C están adaptados de *Your Work Matters to God*, por Doug Sherman y William Hendricks.

B. Dios nos creó para trabajar.

1. El hombre fue creado para trabajar.

Y los bendijo con estas palabras: Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla; dominen a los peces del mar y a las aves del cielo, y a todos los reptiles que se arrastran por el suelo” (Gn 1:28).

- Dios creó al hombre a su imagen y semejanza. Como Dios es un trabajador, el hombre también ha de serlo (Gn 1:26).
- Dios nos hizo para que trabajásemos, para que administráramos los recursos de la tierra (Gn 1:26, 28-29).
- Eclesiastés define el trabajo como “un don de Dios” (Ec 3:13).
- Dios nos invita a ser sus colaboradores. Nos asociamos con Dios para ver cómo su trabajo impacta a otros (1 Co 3:6,9).

El principio de “trabajar” trae dignidad a la gente al ser obreros colaboradores de cualquier esfuerzo.

2. Dejar de trabajar no es una opción.

Porque incluso cuando estábamos con ustedes, les ordenamos: “El que no quiera trabajar, que tampoco coma ” (2 Ts 3:10).

a. No hay lugar para la pereza al hacer el trabajo de Dios.

- Dios espera que todos participen compartiendo diligentemente la carga de trabajo.
- La pereza es inaceptable y solo lleva a la pobreza y destrucción (Pr 6:9-11, 20:13).

Para muchas familias, el trabajo de la madre es cuidar de la casa y de los niños.

b. No hay jubilación en el trabajo de Dios.

- La gente se jubila en sus puestos de trabajo, pero nadie debería dejar de trabajar para Dios.
- Los jubilados son los trabajadores más estratégicos de Dios. Tienen sabiduría y experiencia, más tiempo, menos responsabilidades y menos necesidades económicas.

3. Todo trabajo es sagrado.

a. Dios creó el trabajo antes de la caída de Adán.

Dios el SEÑOR tomó al hombre y lo puso en el jardín del Edén para que lo cultivara y lo cuidara (Gn 2:15).

- La instrucción de trabajar se le dio al hombre antes de la caída, y no después de la caída.
- Erróneamente, mucha gente cree que el trabajo es el resultado de la maldición de la caída. Sin embargo, es el trabajo duro lo que fue el resultado de la maldición de la caída (Gn 3:18-19).

Punto de reflexión

El trabajo duro, y no el trabajo, es el resultado de la maldición de la caída.

b. No hay separación entre lo sagrado y lo secular.

Y todo lo que hagan, de palabra o de obra, háganlo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios el Padre ... (Col 3:17).

- A través de los siglos, los cristianos han levantado un muro de separación entre el mundo de lo sagrado y el de lo secular. [Ver Apéndice 5A]
- Desgraciadamente, la gente a menudo piensa que solo puede servir a Dios en la iglesia o en un trabajo relacionado con esta. Ven el ministerio como una posición vocacional remunerada.
- Bíblicamente, hemos de servir al Señor diariamente dondequiera que estemos. El ministerio es simplemente nuestros actos de servicio a Dios.
- Al final, no hay distinción entre el ministerio vocacional y el voluntario, ya que los dos son lo mismo.

4. Somos los obreros de Dios.**a. Trabajamos para Dios.**

⁵Esclavos obedezcan a sus amos terrenales con respeto y temor, y con integridad de corazón, como a Cristo. ⁶No lo hagan sólo cuando los estén mirando, como los que quieren ganarse el favor humano, sino como esclavos de Cristo, haciendo de todo corazón la voluntad de Dios. ⁷Sirvan de buena gana, como quien sirve al Señor y no a los hombres (Ef 6:5-7).

- Si los esclavos en la Biblia trabajaban para Dios, nosotros trabajamos igual para Dios, sin importar nuestra situación.
- Hemos de ver nuestro trabajo como si el Señor fuera nuestro supervisor, al cual servimos cada día en el trabajo.

Supone una liberación reconocer que su jefe es Dios y no un ser humano.

b. Nuestro trabajo es el trabajo de Dios.

Esclavos ...Hagan lo que hagan, trabajen de buena gana, como para el Señor y no como para nadie en este mundo (Col 3:23).

- Si el trabajo de los esclavos en la Biblia era el trabajo de Dios, el nuestro también es el trabajo de Dios.
- Tenemos un trabajo por una razón o un propósito de Dios.
- Hemos de ver nuestro trabajo como una oportunidad que Dios nos da, no como una obligación no deseada.
- Hemos de desarrollar relaciones genuinas con todos los compañeros (no ser selectivos), modelando autenticidad.
- Hemos de pedir y esperar que Dios nos use para sus planes en el trabajo. Invite a Dios a su entorno laboral. [Ver Apéndice 5B]

Punto de reflexión

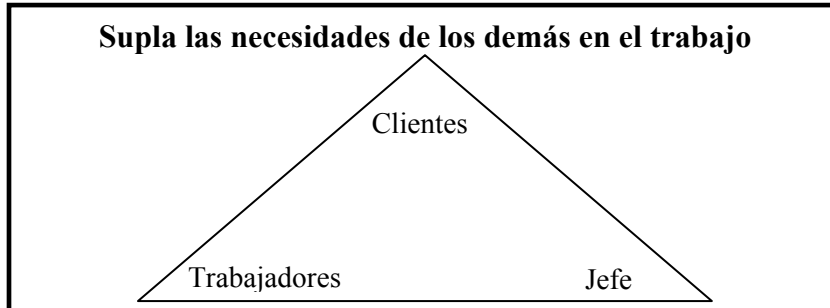
Ministerio viene de la palabra griega *diakonos*, que significa “servicio”. Todo lo que hacemos con un corazón de siervo es ministerio.

C. Sirviendo a Dios en nuestro trabajo.

1. Debemos ver nuestro trabajo como colaboradores de Dios.

a. Como tales, suplimos las necesidades de tres grupos.

Cada uno debe velar no sólo por sus propios intereses sino también por los intereses de los demás (Fil 2:4).



- Suplimos las necesidades de los clientes al hacer nuestro trabajo, independientemente de lo pequeño que parezca.
- Suplimos las necesidades de los trabajadores al compartir la carga de trabajo, haciendo nuestra parte y sirviéndoles.
- Usted suple las necesidades de su jefe haciendo su trabajo para ayudar a que la organización salga adelante.

b. Deberíamos experimentar la presencia y el agrado de Dios.

Pido que el Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre glorioso, les dé el Espíritu de sabiduría y de revelación, para que lo conozcan mejor (Ef 1:17).

- Dios quiere que sienta su presencia mientras trabaja.
- Dios quiere que sienta su placer sobre su servicio.

2. Debemos hacer nuestro trabajo a la manera de Dios.

a. Debemos hacer nuestro trabajo con integridad.

A los justos los guía su integridad; a los falsos los destruye su hipocresía (Pr 11:3).

Aprendimos en la Sesión cuatro que integridad incluye ser:

- **Completo** – No distraído o dividido en el trabajo.
- **Genuino** – No hipócrita o dar una falsa imagen.
- **Honesto** – Veraz y sincero en motivo y acción.
- **Cumplidor** – Terminar el trabajo bien y a tiempo.
- **Puro** – Un estándar moral alto y ser amable con todos.

Punto de reflexión

Como cristiano, usted va a trabajar por la misma razón que va a la iglesia: para adorar y servir a Dios.

b. **Debemos hacer nuestro trabajo con diligencia.**

El de manos diligentes gobernará; pero el perezoso sera subyugado (Pr 12:24).

- Debemos esforzarnos al máximo siempre en el trabajo.
- Debemos representar a nuestro jefe como buen embajador.
- Debemos buscar formas de mejorar nuestro trabajo.

c. **Debemos respetar a nuestras autoridades en el trabajo.**

Criados, sométanse con todo respeto a sus amos, no sólo a los buenos y comprensivos, sino también a los insoportables (1 P 2:18).

- Debemos tener una actitud de respeto hacia la autoridad.
- Debemos seguir las normas creadas por las autoridades.
- Debemos dar cuentas a la autoridad, pues nos da protección, corrección, crecimiento y nuestra fidelidad.

3. **Debemos confiar en Dios en los resultados de nuestro trabajo.**a. **Confíe en Dios para ver cumplido su propósito.**

Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman, los que han sido llamados de acuerdo con su propósito (Ro 8:28).

- Cuando empiece a ver que Dios usa su trabajo para lograr su propósito en su vida, el aburrimiento no será un problema en medio de la rutina de cada día.
- Cuando sea capaz de ver que está en su trabajo porque Dios le ha puesto ahí, tendrá un sentimiento de dignidad y destino en su trabajo.
- Cuando vea a Dios cumpliendo su propósito en su vida, verá su trabajo como un ministerio.

b. **Confíe en Dios para evitarse fatigas en los resultados.**

⁵ *Confía en el Señor de todo corazón, y no en tu propia inteligencia.* ⁶ *Reconócelo en todos tus caminos, y Él allanará tus sendas (Pr 3:5-6).*

- Algunas personas intentan obtener resultados por ellos mismos, y no dependiendo de Dios para los resultados.
- Algunas personas ponen demasiado énfasis en el trabajo, intentando encontrar su identidad en su posición o carrera.
- Debemos ceder los resultados de nuestro trabajo a Dios, para no quemarnos y evitar una vida frustrada sin balance.

God will supernaturally accomplished things in your work that could not be done humanly.

Punto de reflexión

La manera en que trabajamos demuestra la seriedad con la que vivimos nuestra fe.

Doug Sherman

D. Un líder tiene una perspectiva sana del trabajo.

1. Un líder conoce el valor del trabajo.

Dios miró todo lo que había hecho, y consideró que era muy bueno. Y vino la noche, y llegó la mañana: ése fue el sexto día (Gn 1:31).

- Para ser un líder eficaz, debe saber que el trabajo tiene un valor intrínseco y que es algo bueno en nuestras vidas.
- Los líderes ven el trabajo con la actitud de estar trabajando directamente para Dios, y su trabajo (sea cual sea) es de Dios.

2. Un líder establece límites sanos para trabajar.

A llegar el séptimo día, Dios descansó porque había terminado la obra que había emprendido (Gn 2:2).

Dios estableció y afirmó el trabajo, pero también puso unos límites claros para el trabajo y el descanso.

- **Límite diario** – No deberíamos dedicar más del 50% del día al trabajo (Ec 4:6).
[Ver Apéndice 5C]
- **Límite semanal** – No deberíamos trabajar más de seis días sin tomar un día de descanso y refrigerio (Ex 20:8,9).
- **Límite temporal** – Deberíamos tomar un descanso temporal para descansar, renovar y relajarnos (Gn 8:22).

¿Cuánto deberíamos trabajar? ²

Si pudiéramos adquirir el trabajo con nuestras manos, deberíamos tomar solo un puñado de trabajo con una mano, y con la otra deberíamos tomar un puñado de tranquilidad. Esta es la proposición del cincuenta por ciento. Deberíamos dedicar el cincuenta por ciento del día a trabajar y producir, y el otro cincuenta por ciento deberíamos dedicarlo a las relaciones y a dormir. Es una cuestión de equilibrio.

– *Making Room for Life*, Randy Frazee

3. Un líder equilibra el trabajo con las otras áreas de la vida.

Que el Dios ... les conceda vivir juntos en armonía (Ro 15:5).

- Los líderes han de buscar la armonía entre el trabajo y las otras áreas de la vida, a pesar de las demandas que tienen.
- Los líderes a menudo luchan con tendencias de trabajo adictivas. Evaluemos con cuidado los motivos y razones para querer trabajar más de lo que Dios espera que trabajemos.

Punto de reflexión

Dios nunca nos guiará a una lucha intolerable de fatigosa febrilidad.

Thomas Kelly

Aplicación de grupo

Lleve a cabo una autovaloración de lo bien que está sirviendo a Dios actualmente en su trabajo. Evalúese en cada área de 1 (bajo) a 10 (alto) y después identifique específicamente sus necesidades de mejora en cada área.

<u>Área</u>	<u>Puntos</u>	<u>Necesidad de mejora</u>
<u>Colaborador de Dios</u>		
1. Sirve a otros en el trabajo	–	
2. Siente la presencia de Dios	–	
<u>Trabaja a la manera de Dios</u>		
1. Trabaja con integridad	–	
2. Trabaja con diligencia	–	
3. Respeta a la autoridad	–	
<u>Confía los resultados a Dios</u>		
1. Ve su propósito	–	
2. Evita el fatigarse	–	

Preguntas de discusión para la Sesión 5

1. Describa su anterior entendimiento del trabajo. ¿Cómo afectará la manera en que ahora verá el trabajo el hecho de saber que Dios es un trabajador, que nos creó para trabajar y que el trabajo es intrínsecamente bueno?
2. ¿Qué ocurre cuando los cristianos separan el trabajo en las categorías de sagrado vs. secular? ¿Cómo le beneficiará a usted y a otros a los que usted inflencie entender que todo tipo de trabajo es sagrado?
3. Describa sus actuales triunfos y fracasos con relación a su capacidad de ver su trabajo con la idea de que trabaja directamente para Dios y que su trabajo es de Dios. ¿Cómo le va con sus límites? ¿Está equilibrando bien su trabajo con las otras áreas de la vida?

APÉNDICE 5A

Dios está trabajando³**Base bíblica.**

Ustedes serán para mí un reino de sacerdotes . . . (Ex 19:6).

Pero ustedes son . . . real sacerdocio . . . (1 P 2:9).

Al que ha hecho de nosotros un reino, sacerdotes al servicio de Dios su Padre, ¡a él sea la gloria y el poder por los siglos de los siglos! Amén (Ap 1:6).

De ellos hiciste un reino; los hiciste sacerdotes al servicio de nuestro Dios (Ap 5:10).

El significado de “Reyes”.

En el Antiguo Testamento, los sacerdotes ministraban en el templo, y los reyes “ministraban” en el palacio. Al igual que los sacerdotes se movían en el ámbito religioso/espiritual, los reyes se movían en el ámbito político/empresarial. Por eso, hoy podemos ver el papel sacerdotal en referencia a la iglesia/misiones, y el papel real en referencia al ámbito empresarial/profesional.

La unción real.

“La unción real podría ser para el maestro de escuela o el empleado gubernamental; podría ser para empresas o políticos; e incluso podría llevarle a la industria de la carpintería o informática. Los que pertenecen a la comunidad médica podrían estar incluidos bajo reyes así como los que comienzan a perseguir una carrera en el mercado laboral”.

“Los empresarios y profesionales necesitan darse cuenta que recibir un llamado al ministerio no significa automáticamente tener que dejar su posición laboral. Hay una unción de Dios para equipar a los empresarios. Cuando éstos entienden que el Señor les está llamando a que hagan de esa posición una plataforma para el ministerio, hay una liberación de libertad y poder que les permite llevar a cabo su llamado. Esta nueva libertad que encuentran permite un libre fluir de la unción de Dios sobre ellos y, por tanto, les capacita para tener éxito en las empresas”.

“Reyes” bíblicos usados por Dios para encender un avivamiento.

- Moisés - David
- Josafat - Ezequías
- Josías - Nehemías
- Esteban, Felipe y los otros “diáconos” de Hechos 6. (El término “diácono” no se usa en Hechos 6; está claro que esos hombres eran excelentes en las empresas y la administración).

“Ordenación” de reyes.

La palabra griega para *ordenar* se traduce a menudo como “escoger”, como vemos en Hechos 6:3. Los siete hombres aquí fueron “escogidos”, pero no eran “clérigos” en absoluto. Los apóstoles reconocieron un llamado en esos hombres en el área de las empresas; un don o unción para las empresas era evidente en sus vidas. Basados en Hechos 6, podemos también “ordenar” empresarios/profesionales. Aquí están los criterios para la ordenación:

1. “Escojan de entre ustedes”. Es necesario que ordenemos a aquellos sobre los que tengamos una autoridad espiritual, aquellos dentro de nuestro propio cuerpo de creyentes.
2. “de buena reputación”. Como esta ordenación es para el marco laboral, la reputación debe ocupar tanto el ámbito laboral como la comunidad cristiana.
3. “llenos del Espíritu”. No nuevos creyentes, y que no sean carnales.
4. “llenos de sabiduría”. Que no hayan cometido muchos errores en su vida o en sus empresas.
5. “llenos de fe”. No gente que dude de Dios, o que tenga una fe oscilante.

³ Adaptado de *God @ Work: Discovering the Anointing for Business* por Rich Marshall.

APÉNDICE 5A (continuación)

Dios está trabajando (continuación)³**Seis principios para los reyes (Dt 17:14-20).**

1. La unción real es una unción dada por Dios. *Uno que el Señor tu Dios elija* (v. 15).
2. Dios levantará reyes de entre ustedes (*ej. no hay necesidad de “robar” reyes de otra iglesia o ciudad. Asegúrate de nombrar como rey a uno de tu mismo pueblo...No aceptes como rey a ningún forastero o extranjero* (v. 15).
3. Un rey no ha de estar enamorado del poder, sexo o dinero. *El rey no deberá adquirir gran cantidad de caballos, ni hacer que el pueblo vuelva a Egipto con el pretexto de aumentar su caballería . . .El rey no tomará para sí muchas mujeres , no sea que se extravíe su corazón, ni tampoco acumulará enormes cantidades de oro y plata* (v. 16-17).
4. Un rey debe alimentarse de la Palabra de Dios por sí mismo, no confiar en que otros lo hagan por él. *Ordenará que le hagan una copia del libro de la ley* (v. 18).
5. Un rey debe servir en humildad y vigilar su orgullo. *No se creará superior a sus hermanos* (v. 20).
6. La obediencia produce una tremenda bendición. *Ni se apartará de la ley en el más mínimo detalle, y junto con su descendencia reinará por mucho tiempo sobre Israel* (v. 20).

El “llamado” de un artesano.

“Mucha gente sabe muy poco sobre Bezalel como personaje bíblico, y muy pocos sermones se han predicado sobre él, ni siquiera está en las listas de “Perfiles de personalidades”, pero Dios le llamó por su nombre. Dios dice que escogió a Bezalel para que pudiera “realizar toda clase de artesanías” (Ex 31:5b). La Biblia no dice “todo tipo de ministerios”, ni dice “todo tipo de trabajos sacerdotales”. Él le llamó por su nombre y le llenó con el Espíritu para que pudiera trabajar.

“Para los que se dedican a las ventas, Dios le abrirá la puerta a la gente que está lista para comprar, y le dará a usted la mejor manera de hacer la venta. Para los que trabajan con un computador, Dios le dará un talento especial. Dios tiene una unción para el marketing, fabricación, administración y construcción. Él unge a algunos para ser abogados y a otros empleados gubernamentales. Dios puede ungirle para su trabajo, y lo hará, la profesión a la que le ha llamado. Gracias a Dios que, por medio de Bezalel, podemos ver que Él nos llama a una variedad de profesiones”.

Exhortación final.

“Dios llama a la gente de negocios igual que a los pastores y líderes ministeriales. A veces el llamado sobre la vida de un hombre de negocios no se sabe ver y se entiende como alguien materialista, o se interpreta que su motivación es la avaricia. La gente de negocios está llamada a crear comercio, trabajos y riquezas, y a aumentar la economía. Dios los coloca estratégicamente en sus puestos laborales para llevar a cabo sus propósitos. No llegan a su posición gracias a un buen curriculum vitae, una buena educación o la buena suerte, sino por medio de la providencia divina de Dios.

“Si los líderes de las iglesias y los empresarios pudieran vencer los obstáculos que hemos citado, y pudieran unirse con corazones puros, guiados por el Espíritu Santo, podríamos construir un gran puente entre la Iglesia y la comunidad empresarial. El resultado sería sorprendente, ya que los fondos se liberarían y los empresarios se fortalecerían de una forma nueva para ser todo aquello para lo que Dios les ha creado. Esto traería un cambio espiritual al entorno laboral, ya que los no creyentes se darían cuenta de que sus líderes están empezando a mirar a sus empresas con ojos espirituales. El reino de Dios avanzaría como nunca antes, ¡y Dios sería glorificado!”.

³ Adaptado de *God @ Work: Discovering the Anointing for Business* por Rich Marshall.

APÉNDICE 5B

El llamado⁴Citas de *El Llamado*, de Os Guinness

1. **Nuestro llamado es a Dios, no a sitios ni cosas.**
“Nuestro principal llamado como seguidores de Cristo es por Él, a Él y para Él. Lo primero y más importante, somos llamados a Alguien (Dios), no a algo (como política, enseñanza, etc.) o a algún lugar (como los barrios bajos o algún lugar en Mongolia). Nuestro llamado secundario, considerando quién es Dios como soberano, es que todos, en todo lugar y en todas las cosas deberían pensar, hablar, vivir y actuar enteramente para Él” (p. 31).
2. **Somos llamados a Dios, no a un trabajo especial.**
“No somos llamados principalmente a hacer algo o a ir a algún lugar, sino que somos llamados a Alguien. No somos llamados primeramente a un trabajo especial sino a Dios. La clave para responder al llamado es no consagrarse a nada ni a nadie por encima de Dios. Como dijo Chambers: ‘Los hombres y mujeres que nuestro Señor envía a sus empresas son los humanos normales, llenos de una devoción a Él forjada por el Espíritu Santo’. La frase más frecuente en sus escritos es: “Sé enteramente suyo” (p. 42).
3. **No está bien elegir una carrera que no sea su llamado.**
“Elegir una carrera o profesión pensando egoístamente en uno mismo, sin un sentimiento de llamado, es “probablemente el mayor pecado que cualquier joven puede cometer, porque es la retirada deliberada de la mayor parte del tiempo y de las energías en una alianza con Dios [citando al Arzobispo William Temple]” (p. 46).
4. **No hay que buscar un lugar donde usar nuestros dones, sino un llamado donde utilizar los dones de Dios.**
“No tenemos nada que no nos haya sido dado. Nuestros dones son de Dios, y somos solo “administradores”: responsables del prudente manejo de la propiedad que no es nuestra. Por eso nuestros dones son siempre “para otros”, ya sea en la comunidad de Cristo o en la sociedad, especialmente para el prójimo en necesidad. Por eso no está bien tratar a Dios como una agencia de empleo, un buscador ejecutivo celestial para encontrar el trabajo perfecto para nuestros dones. La verdad no es que Dios nos está buscando un lugar para nuestros dones sino que Dios nos ha creado tanto a nosotros como a nuestros dones para un lugar que Él escogerá; y nosotros solo seremos nosotros cuando finalmente lleguemos allí” (p. 46).
5. **Debemos vivir nuestra vida escuchando el llamado de Dios.**
“La pregunta no es si tenemos o no una audiencia, sino qué audiencia tenemos. . . Una vida vivida escuchando el llamado decisivo de Dios es una vida vivida ante una audiencia que supera a las otras: la audiencia de Uno” (p. 70).

⁴ Extraído de *The Call: Finding and Fulfilling the Central Purpose of Your Life* por Os Guinness. Nashville: Word, 2003.

APÉNDICE 5C

El modelo de día hebreo⁵

Por Randy Frazee

El día hebreo tiene dos mitades iguales.

Me gustaría recomendarle un concepto hebreo que quizá sea nuevo para usted, se llama “el modelo de día hebreo”. Este concepto está anclado en la teología de la creación de Génesis 1 y 2, y se remonta a nuestro diseño como humanos por nuestro Creador: sus ideas sobre cómo deberíamos funcionar. . . La premisa básica del calendario hebreo es que fuimos diseñados por Dios en el sexto día de la creación para funcionar en armonía y ritmo con lo que Dios había creado en los primeros cinco días.

Al mirar la secuencia del día hebreo, vemos que el pueblo de Dios organizaba su día en base a la teología de la creación. Al mirar al círculo siguiente, vemos que Dios dividió el día de veinticuatro horas en dos partes: noche y día.

**El día hebreo comienza a las 6:00 pm.**

Para los hebreos de la antigüedad, hay una línea divisoria que gobierna la secuencia del día: 6:00 a.m. (amanecer) y 6:00 p.m. (anochecer). Curiosamente, para un hebreo el día comienza “el día anterior”, o a las 6:00 p.m. Esto es coherente con la manera en la que Dios hace alusión a cada día en Génesis 1. Tras describir la obra de cada día, el autor de Génesis termina la sesión con las palabras: “Y vino la *noche*, y llegó la *mañana*—ese fue el primer [segundo, tercer, etc.] día” (Génesis 1:5, 8, 13, 19, 23, 31.).

Los hebreos definieron tres actividades principales en la vida.

Hay principalmente tres actividades principales en cada día que deberían ser gobernadas por la noche y el día: *productividad*, *relaciones*, y *dormir*. Como el trabajo de los hebreos era agrícola, la productividad se hacía durante las horas de luz: 6:00 a.m. a 6:00 p.m. A las 6:00 p.m. el sol se ocultaba y comenzaba la oscuridad. Desde ese momento, el tiempo se dedicaba a las relaciones: tiempo con la familia, familiares y amigos, a compartir una comida, y a contar historias (no había TV o Internet). Era aquí donde un niño hebreo oía la historia de la creación una y otra vez. No había prisa, porque no había donde ir (no había la movilidad de hoy). Entre las 9:00 p.m. y las 10:00 p.m. todos se preparaban para ir a la cama. La estructura básica de un día normal para los hebreos era así: doce horas disponibles para producir y trabajar (6:00 a.m.-6:00 p.m.); cuatro horas para relaciones (6:00 p.m.-10:00 p.m.); y ocho horas para dormir (10:00 p.m.-6:00 a.m.). La ilustración siguiente describe esta estructura básica.

**Deberíamos redescubrir el modelo de día hebreo.**

La vida que hemos creado para nosotros (o en la que nacimos involuntariamente) no tiene estos límites incorporados. . . La noche y el día no significan nada en nuestra sociedad moderna siempre disponible gracias a la bombilla. . . No estoy sugiriendo que nos hagamos todos granjeros. . . sin embargo, sugiero que redescubramos la belleza del modelo del día hebreo como un principio para una vida sana y que diseñemos nuestras vidas de tal manera que podamos readaptarnos a su papel en nuestras vidas. Este es el plan divino establecido en la creación para darnos el espacio que necesitamos para vivir una vida sana y equilibrada.

⁵ Adaptado de *Making Room for Life* por Randy Frazee. Grand Rapids: Zondervan, 2003.

— *Notas* —

Sesión Seis

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

A. Hay una crisis de administración.

1. Hay una crisis generalizada.
2. Hay una crisis en los cristianos.
3. Hay una crisis en los líderes ministeriales.

B. Un mandato bíblico para una buena administración.

1. Cristo tiene autoridad sobre nuestras finanzas.
2. Se nos han confiado los recursos de Dios.
3. Daremos cuentas de nuestra administración.
4. El fruto financiero será recompensado.
5. La falta de fruto financiero será castigada.

C. Una mala administración financiera.

1. Una mala mentalidad financiera tiene raíces espirituales.
2. Una mala mentalidad financiera produce malas prácticas.

D. Una sabia administración financiera.

1. Dar al Señor.
2. Vivir acorde a sus posibilidades.
3. Crear riqueza.

E. Un líder debe modelar una buena administración.

1. Un líder administra bien su economía personal y familiar.
2. Un líder administra bien su economía empresarial/ministerial.
3. Un líder debe enseñar a otros sobre administración.

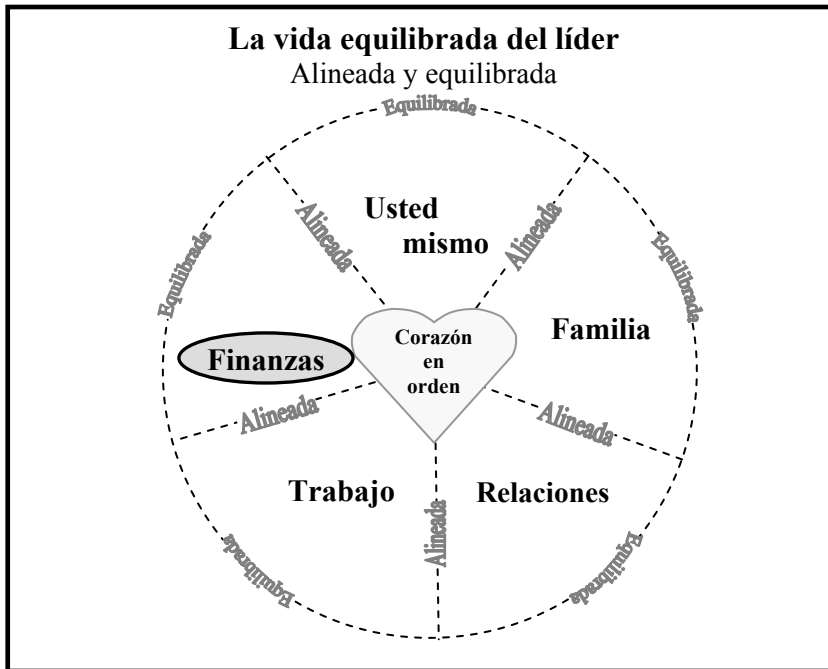
OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Objetivo principal:

Entender mejor el concepto de la administración bíblica, para que los líderes ministeriales obtengan una mayor libertad y fruto en las finanzas, y enseñen a otros a hacer lo mismo.

Objetivos de apoyo:

- A. Los participantes podrán identificar tres áreas en donde hay actualmente una crisis de administración.
- B. Los participantes podrán explicar cinco principios bíblicos que dan un mandato para una buena administración.
- C. Los participantes podrán describir las raíces espirituales de una mala mentalidad financiera y las malas prácticas derivadas de ella.
- D. Los participantes podrán describir tres maneras de experimentar una sabia administración financiera.
- E. Los participantes podrán explicar tres maneras en las que un líder modela una buena administración.



A. Hay una crisis de administración.

1. Hay una crisis generalizada.

- Hubo millón y medio de bancarrotas en 2002 (más que en toda la década de los sesenta).
- La deuda media de las tarjetas de crédito por hogar en los EEUU es de 8400 dólares.
- El ahorro medio por hogar es menos del 1% del ingreso.
- Los norteamericanos gastan más en juegos lucrativos legales (2500 por ciudadano) que en comestibles.

2. Hay una crisis en los cristianos.

- Sólo el 12% de los cristianos diezmaron en el año 2000.
- Un tercio de los cristianos dice que es imposible progresar debido a su deuda financiera.
- Casi la mitad de los matrimonios cristianos terminan ahora en divorcio, el 40% de ellos debido a problemas económicos.

3. Hay una crisis en los líderes ministeriales.

- Solo el 5% de las escuelas cristianas ofrecen algún tipo de enseñanza en finanzas.
- El 60% de los pastores tienen deuda y les cuesta salir de ella.
- El 85% de los pastores se sienten incapaces e incómodos de enseñar sobre finanzas y sobre dar.
- El 90% de las iglesias no tienen un plan activo para enseñar principios bíblicos sobre las finanzas.

la crisis de administración es tan mala entre los líderes ministeriales y en las iglesias ¡como en el mundo!

B. Un mandato bíblico para una buena administración.

Jesús enseñó dos parábolas similares que aportan un mandato bíblico para una buena administración (parábola de las minas: Lc 19:12-27, y parábola de los talentos: Mt 25:14-30). Hay cinco principios clave.

1. Cristo tiene autoridad sobre sus finanzas.

Así que les dijo: “Un hombre de la nobleza se fue a un país lejano para ser coronado rey y luego regresar” (Lc 19:12).

Si Cristo reina en nuestra vida, debería reinar sobre nuestras finanzas; sin embargo, mucha gente no le permite reinar sobre su dinero (no diezman, etc.). Tristemente, no pueden ver que estar bajo su autoridad también hace que su autoridad genere riquezas.

2. Se nos han confiado los recursos de Dios.

Llamó a diez de sus siervos y entregó a cada cual una buena cantidad de dinero. Les instruyó: “Hagan negocio con este dinero hasta que yo vuelva” (Lc 19:13).

Cristo es el dueño de nuestros recursos, nosotros solo cuidamos de ellos o los administramos. Él espera que produzcamos más.

3. Daremos cuentas de nuestra administración.

Mandó llamar a los siervos a quienes había entregado el dinero, para enterarse de lo que habían ganado (Lc 19:15b).

Cristo espera que le demos cuentas de lo que hemos ganado.

4. El fruto financiero será recompensado.

¹⁶ “Se presentó el primero y dijo: “Señor su dinero ha producido diez veces más”. ¹⁷ “¡Hiciste bien, siervo bueno! –le respondió el rey-. Puesto que has sido fiel en tan poca cosa, te doy el gobierno de diez ciudades” (Lc 19:16-17).

Cristo recompensa a los que administran bien sus finanzas. En Lucas, la recompensa equivale exactamente a los resultados.

5. La falta de fruto financiero será castigada.

²⁰ “Señor, aquí tiene su dinero; lo he tenido guardado ...[El rey le contestó] ²³ “¿Por qué no pusiste mi dinero en el banco, para que al regresar pudiera reclamar los intereses?” ²⁴ Luego dijo a los presentes: Qúitenle el dinero y dénselo al que recibió diez veces más (Lc 19:20-24).

Cristo castiga a los que no producen fruto. Él le quitó lo que le había confiado por no cuidar bien de ello.

Es importante que cada cristiano reconozca que Dios tiene autoridad sobre su situación económica. Cuando reconozcamos que todo le pertenece a Él, que nos ha confiado todo lo que tenemos, y que nos pedirá cuentas del manejo que hagamos de ello, podremos vivir con la motivación y actitud correcta para ser buenos administradores

Punto de reflexión

¡La administración es una prioridad para Dios! Hay 275 versículos bíblicos sobre la oración, 350 sobre la fe y 650 sobre el amor, ¡pero hay 2350 versículos sobre las finanzas!

C. Una mala administración financiera.

1. Una mala mentalidad financiera tiene raíces espirituales.

Algunas personas tienen una mala mentalidad financiera que destruye su capacidad administrativa. Esta mentalidad está arraigada en problemas espirituales.

Mala mentalidad	Raíz	Versículo	Descripción
1. Descontento	Avaricia	1 Co 6:10 Am 3:10	Los avaros no heredarán el reino de Dios.
2. Tacañería	Temor	Stg 5:3	Han amontonado riquezas en los últimos tiempos.
3. Mentalidad de pobre	Baja autoestima	Mt 10:31	Ustedes valen mucho más que los gorriones.
4. Materialista	Lujuria	1 Jn 2:15-16	No amen el mundo ni nada de lo que hay en él.
5. Mentalidad de derechos	Flojera	Pr 10:4, 20:4	Las manos ociosas conducen a la pobreza.
6. Menosprecio del dinero	Ignorancia	1 Ti 6:10	El amor al dinero es la raíz de todos los males.
7. Acumulación	Orgullo	Lc 12:18-19 Stg 3:16	Acumular riquezas y enorgullecerse en ello.
8. Caótico	Falta de disciplina	2 Ti 1:7	Dios nos da un espíritu de autodisciplina.

2. Una mala mentalidad financiera produce malas prácticas.

a. Falta de planificación / presupuesto.

Pon en manos del Señor todas tus obras y tus proyectos se cumplirán (Pr 16:3).

- La razón más común para la dificultad financiera es la falta de una planificación o presupuesto adecuados.
- *Es imposible mantener un gasto normalizado o un hábito de ahorro si no se tiene un presupuesto.*
- *Sin un plan o presupuesto, no puede alcanzar sus metas.*

b. Gasto incontrolado.

Los planes bien pensados: ¡pura ganancia! Los planes apresurados: ¡puro fracaso! (Pr 21:5).

- Demasiadas personas compran según sus emociones y deseos inmediatos y no con autocontrol o paciencia.
- La compra impulsiva normalmente produce remordimiento en el comprador.
- Si no puede pararse por un momento a pensar sobre su compra y esperar un día más, probablemente esté haciendo una compra impulsiva.

c. Mal uso de la deuda.

Los ricos son los amos de los pobres; los deudores son esclavos de sus acreedores (Pr 22:7).

- La deuda no siempre es mala, ya que puede ayudarle a construir o expandir, pero también puede esclavizarle si toma prestado más dinero del que puede devolver.
- Usar mal la deuda a corto plazo es la vía más rápida hacia los problemas (tarjetas de crédito, préstamo personal, etc.)
- Comprar con tarjeta de crédito muchas cosas pequeñas o grandes que no puede afrontar le meterá en deudas.
- Las tarjetas de crédito se deberían pagar al final de cada mes para evitar el pago de intereses.
- La gente crea demasiada deuda al comprar más cosas de las que su sueldo puede soportar.

Tipos de deuda del consumidor:

Tarjetas de crédito.
Préstamos personales.
Líneas de crédito.
Créditos de firma.
Préstamos a plazo fijo.
% y pagos a plazos.
Avalar a otros

d. Discordia entre cónyuges.

[Ver Apéndice 6A]

¿Pueden dos caminar juntos sin antes ponerse de acuerdo? (Am 3:3).

- La falta de acuerdo en las finanzas es la fuente principal de problemas financieros (y luego matrimoniales) en las parejas. Cuando uno de los cónyuges gasta mucho o no se ciñe al presupuesto, crea problemas en el hogar.
- El conflicto y una mala comunicación sobre asuntos financieros creará estrés y crisis.

e. No entrenar a sus hijos.

Instruye al niño en el camino correcto, y aun en su vejez no lo abandonará (Pr 22:6).

- Usted es responsable de enseñar a sus hijos a manejar las finanzas, y si no lo hace les enseñará a ser irresponsables.
- Cuando las familias pasan malos hábitos de forma regular, pueden producir una maldición generacional.

f. Una mala ética de trabajo.

Todo esfuerzo tiene su recompensa, pero quedarse sólo en palabras lleva a la pobreza (Pr 14:23).

- Trabajar poco es no saber administrar, ya que limita su oportunidad de recibir un ascenso o aumento de sueldo.
- Dios no recompensará un comportamiento perezoso, y cosechará lo que siembra y no prosperará (Pr 12:24).
- Una mala ética de trabajo es un mal testimonio para el mundo, ya que demuestra falta de diligencia y solidez, y su jefe lo verá como que le está engañando.

Punto de reflexión

*¿De qué le sirve al necio poseer dinero?
¿Podrá adquirir sabiduría si le faltan sesos?
(Pr 17:16).*

D. Una sabia mentalidad financiera.**1. Dar al Señor.**

Una sabia administración financiera empieza con darle al Señor.

a. Diezmo.

Entonces Abram le dio el diezmo de todo (Gn 14:20).

En la Biblia, el diezmo significa devolverle la décima parte (la parte del Rey) a Dios (Gn 28:22).

- La Ley de Moisés requería el diezmo (Dt 12:6, 14:22, Neh 10:37, 12:44).
- El Nuevo Testamento habla del diezmo, nunca para abolirlo (Lc 18:12, 11:42, Mt 23:23, Heb 7:1-10).
- Hay que darlo sin excepción (Mal 3:6-12).
- Hay que darlo como nuestras primicias (la mejor parte), que significa antes de pagar impuestos (2 Cr 31:2-10).

b. Ofrendas.

Y el SEÑOR miró con agrado a Abel y a su ofrenda, pero no miró así a Caín ni a su ofrenda (Gn 4:4-5).

Caín y Abel dieron la primera ofrenda que se conoce. Era “llevar” una porción de sus ganancias a Dios como regalo para reconocer a Dios como la fuente de su provisión.

- Ofrenda significa “llevar”, o sea “llevar un regalo”.
- Una ofrenda es un acto de adoración, no de obediencia.
- Las ofrendas son algo además y separado del diezmo.

c. Dar incluye ciertos principios espirituales clave.

Principio	Versículo	Descripción
1. Sembrar y cosechar	Gn 8:22	Hay un tiempo de sembrar que luego produce un tiempo de recoger la cosecha.
2. Bendecidos para bendecir	Gn 12:1-3, Mt 10:8, Lc 6:38	Dios nos bendice para bendecir a otros. Que Dios nos bendiga depende de si bendecimos a otros.
3. Dar en obediencia	Dt 28:11, 12:11, 30:15, 1 Co 6:2	Se espera que demos siempre de forma obediente, sin excepción alguna.
4. Probar a Dios al dar	Mal 3:8	Nunca daremos demasiado a Dios, Él siempre nos devuelve más de lo que le damos.
5. Dar al necesitado	Dt 15:11, 1 Jn 3:17	Dios espera que los creyentes den para cuidar de los pobres y necesitados.
6. Dar de forma generosa	2 Cor 8:1-4, Pr 11:25, Dt 15:10	Hemos de dar generosa y liberalmente.
7. Dar de forma sacrificial	Mr 12:42	Al Señor le agrada que demos de forma sacrificial o que demos cuando nos cuesta.
8. Dar con alegría	2 Cor 9:7	Hemos de dar voluntariosa y alegremente, y no por obligación.
9. Dar y recibir	Lc 6:38	Recibiremos con la misma medida con que demos. Cuanto más demos, más recibiremos.
10. Siembra y cosecha	Gá 6:7	Cosechamos lo que sembramos.

2. Vivir acorde a sus posibilidades.

Esto significa que no debe gastar más de lo que pueda pagar. Veamos tres sencillas claves.

a. Debe conocer con precisión sus ingresos y gastos.

Asegúrate de saber cómo están tus rebaños; cuida mucho de tus ovejas (Pr 27:23).

La triste realidad es que mucha gente no conoce la cantidad exacta de sus ingresos y gastos. Ha de estar dispuesto a tomar el tiempo necesario para conocer estos detalles.

b. Debe vivir acorde a su presupuesto. [Ver Apéndice 6D]

Supongamos que algunos de ustedes quieren construir una torre. ¿Acaso no se sienta primero a calcular el costo, para ver si tiene suficiente dinero para terminarla? (Lc 14:28).

Una vez que sepa los detalles de sus ingresos y gastos, podrá crear un presupuesto mensual para su hogar. Su presupuesto debería determinar sus decisiones.

c. Debe usar la disciplina y el control.

Rechazar la corrección es desprenderse a sí mismo; atender a la reprimenda es ganar entendimiento (Pr 15:32).

Una vez creado el presupuesto, ha de regirse por él. Debe controlar sus gastos (fiestas, vacaciones, salir a comer, etc.)

El problema más común y el mayor obstáculo para vivir acorde a sus posibilidades para la mayoría de la gente es el simple esfuerzo de conocer exactamente sus ingresos y sus gastos

3. Crear riqueza.**a. Dios le ha equipado para producir riqueza.**

Recuerda al Señor tu Dios, porque es él quien te da el poder para producir esa riqueza (Dt 8:18a).

Los cristianos deben pasar de una mentalidad de supervivencia a una de éxito. Dios desea que conectemos con su creatividad y tengamos su favor para generar riqueza.

b. Ponga su dinero a trabajar.

El que había recibido las cinco mil monedas llegó con las otras cinco mil. “Señor –dijo-, usted me encargó cinco mil monedas. Mire, he ganado otras cinco mil” (Mt 25:20).

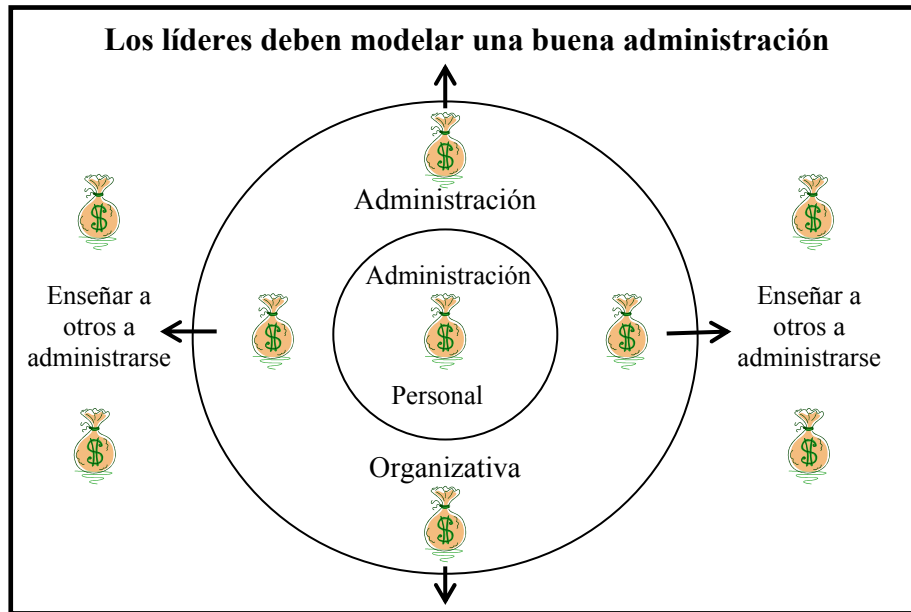
La clave para la riqueza es el crecimiento por multiplicación.

- Invertir – invierta en cosas que le den un buen interés.
- Revalorización – compre lo que se revalorice (bienes raíces).
- Propiedad – el propietario vive del trabajo del empleado.
- Ingreso pasivo – busque formas de recibir beneficio sin esfuerzo (regalías, alquileres, ventas por Internet, etc.)

c. Deje una herencia.

El hombre de bien deja herencia a sus nietos; las riquezas del pecador se quedan para los justos (Pr 13:22).

Dios quiere que dejemos un legado para futuras generaciones. Hemos de pasarles nuestras riquezas.



E. Un líder debe modelar una buena administración.

1. **Un líder administra bien su economía personal y familiar.**

El que no provee para los suyos, y sobre todo para los de su propia casa, ha negado la fe y es peor que un incrédulo (1 Ti 5:8).

Un líder debe manejar bien su economía personal y familiar.

- Debe practicar los principios presentados en esta sesión.
- Debe ser económicamente responsable, dar cuentas, ser íntegro, para que otros no tropiecen a causa de su testimonio.

2. **Un líder administra bien su economía empresarial/ministerial.**

A todo el que se le ha dado mucho, se le exigirá mucho (Lc 12:48b).

Un líder debe practicar una buena administración organizativa.

- Todas las personas de una organización han de dar cuentas del dinero, desde el jefe hasta el último empleado.
- Alguien bueno en las finanzas es clave en cualquier liderazgo.
- Los principios de dar y deuda se aplican también a organizaciones.

3. **Un líder debe enseñar a otros sobre administración.**

Les daré pastores que cumplan mi voluntad, para que los guíen con sabiduría y entendimiento (Jer 3:15).

Es responsabilidad del líder modelar una buena administración y enseñar a otros sobre una buena administración.

- Los líderes deben enseñar a otros sobre la mala y la sabia administración.
- La mayoría de la gente no sabe porque nadie les enseñó.

Un líder debe recordar que las finanzas de un ministerio son los regalos que otros han dado al Señor y que tenemos la seria tarea de cuidar de ellas lo mejor que podamos.

Aplicación de grupo

Evalúe sus prácticas financieras

Evalúe sus prácticas financieras en la actualidad puntuándose de 1 (bajo) a 10 (alto) en cada área de malas y sabias prácticas.

<u>Malas prácticas</u>	<u>Puntos</u>	<u>Ejemplo o Descripción</u>
1. Falta de presupuesto	-	
2. Gasto impulsivo	-	
3. Mal uso de la deuda	-	
4. Discordia entre cónyuges	-	
5. No entrenar a los hijos	-	
6. Pobre ética de trabajo	-	
 <u>Sabias Prácticas</u>		
1. Dar al Señor	-	
2. Saber los ingresos/gastos	-	
3. Vivir acorde al presupuesto	-	
4. Usar disciplina y control	-	
5. Crear riqueza	-	

Preguntas de discusión para la Sesión 6

1. ¿Con qué mala mentalidad o prácticas financieras lucha en la actualidad?
2. ¿Qué pasos sabios debe tomar en su administración financiera para mejorar?
3. ¿Qué cambios puede hacer esta semana para comenzar su viaje hacia la responsabilidad financiera?

APÉNDICE 6A**Las parejas deben estar de acuerdo en las finanzas****Falta de armonía en el gasto**

Muchas parejas no se ponen de acuerdo en los asuntos financieros y esto crea grandes problemas. Se han de seguir cuatro reglas claves:

1. **No guardar secretos sobre las finanzas.**
Los dos deben conocer la situación financiera de la familia. Ningún ingreso debería ser desconocido para la otra persona.
2. **Compartir por igual los ingresos y decisiones financieras.**
Cualquier ingreso de uno de los dos debe ser compartido entre ambos. Una esposa que trabaja en la casa tiene el mismo derecho al ingreso que ha ganado el esposo.
3. **Acuerden un plan; desvíense solo cuando así lo acuerden.**
Las parejas deberían establecer un plan que ambos estén de acuerdo y se comprometan a seguir. Cuando sea necesario, pónganse de acuerdo para desviarse del plan acordado.
4. **Recuerden siempre su verdadera fuente.**
No deberían olvidar de dónde viene el dinero. El Señor nos da la capacidad, oportunidades, salud, fuerza e ingenio para hacer dinero.

Todos estamos en la tierra de Dios, usando sus instalaciones y el poder que nos ha dado para ganar dinero, y Él espera recibir algo por sus inversiones.

APÉNDICE 6B

Las 10 peores excusas para no salir de la deudaPor Steve Bucci • Bankrate.com**1. ¡Gastar me da sensación de libertad!**

La tarjeta de crédito rotativa u otra deuda es equivalente a una cárcel financiera. No puede escoger cómo gastar su dinero porque ya lo tiene destinado para pagar una deuda de la que no puede escapar, pues el dinero que gana trabajando hoy ya lo gastó. Cuánto mejor es tener la libertad de elegir cómo y cuándo gastará su dinero. Si no ha experimentado la verdadera libertad financiera, debería intentarlo, ya que le dará paz mental. Regálese a sí mismo la libertad financiera comenzando a pagar hoy mismo la deuda que tiene acumulada.

2. Mis intereses no son muy altos.

La deuda media de cada tarjeta de crédito es aproximadamente de 8000 dólares, y si mantiene ese saldo durante un año, con un interés alto del 21 por ciento, estará pagando 1680 dólares de interés en un año. Hágalo de nuevo y el gasto será de 3360 dólares al año siguiente y así durante los siguientes 16 a 20 años.

3. Que vengan a buscar el dinero.

Cuando deja de contestar al teléfono porque no quiere hablar con otro cobrador, ya hace mucho que debía haber pagado su deuda. Piense lo agradable que sería oír sonar el teléfono sin que se le encoja el estómago, o estar tranquilo al ir al correo.

4. Todo el mundo se preocupa por el dinero, ¿no es cierto?

Preocuparse por cubrir los pagos mensuales produce muchas noches sin dormir, enfermedades y ausencias laborales. La gente incluso ha llegado al extremo de suicidarse por no saber cómo manejar sus deudas. Reduzca su nivel de estrés y disfrute la vida.

5. La culpa es de mi cónyuge.

El dinero es la causa número uno por la que las parejas discuten y es también la primera causa de divorcio. Cuide de su deuda, y usted y su pareja podrán pasar de pelear por no tener dinero a pelear por qué hacer con el dinero que tienen disponible.

Le recomendaría crear un plan de gastos y estar de acuerdo en las finanzas. Luego podrá escoger un tema nuevo para pelear.

6. Siempre puedo tomar prestado más si lo necesito.

Con un pago grande de la deuda no podrá crear un colchón de ahorros para los gastos de tres o seis meses, y cuando llegue lo inesperado, como suele ocurrir, no estará preparado. Sin un colchón de ahorros, en cada necesidad financiera imprevista terminará aumentado la deuda, ya de por sí grande, y lo más probable es que no pueda afrontarla.

7. Nunca más voy a tomar prestado.

Los marcadores de crédito se usan cada vez más como indicadores de medida a parte del riesgo del crédito. Un empresario puede pedir una copia del historial de su crédito para ver cómo maneja sus finanzas. A condiciones iguales, puede que usted pierda una oportunidad de empleo solo por su falta de responsabilidad personal financiera.

8. Voy a trabajar hasta que me muera.

En vez de trabajar para pagar las facturas de su tarjeta de crédito, ponga su dinero a trabajar para usted. ¡Imagine que se enferma y no puede trabajar hasta que se muera! Deje de preguntarse cuánto debe y concéntrese en cuánto más necesita para jubilarse. Cuanto antes empiece con una estrategia de inversión, mejor estará cuando quiera dejarlo y disfrutar su jubilación.

9. Los intereses son bajos así que merece la pena tener una deuda alta.

Cuando suban los intereses, que subirán, el valor de su casa podría descender. Una mensualidad alta podría cambiar su situación rápidamente, debiendo más de lo que vale su casa. Encontrar un mejor trabajo quizá no sea posible como consecuencia de ello, y quizá ni siquiera se califique para aumentar su crédito si su deuda en base a su ingreso es muy alta.

10. Estoy llegando a fin de mes sin reducir mi deuda.

Esto es como decir que se siente bien con 30 kilos más de peso. La deuda extra es poner una carga sobre usted ya sea que usted la note o no. Si ocurriera cualquier traspies financiero ¡se sorprendería de lo difícil que sería su situación!

El consejero de deudas, Steve Bucci, es el presidente del Servicio de consejería del crédito al consumidor de New England. Visite www.creditcounseling.org para más consejos sobre deudas.

APÉNDICE 6C**Rompa la maldición de la pobreza dando en obediencia****La pobreza se vence dando.**

La maldición de la pobreza solo se cambia por bendición cuando empezamos a dar. El diez por ciento era el mínimo en el Antiguo Pacto pero puede ser una buena base desde donde empezar. No hay otro sustituto, los medios materiales y financieros que nos han sido dados son la única buena semilla para una cosecha material. También podemos dar libremente nuestro tiempo y talentos con valor financiero para una causa cristiana. Esto puede ser una manera de enmendar una mala contribución financiera en los años de escasez. Sembrar las semillas del dar traerá una cosecha de bendiciones y logros. La oración y el ayuno solo riegan la semilla, pero sin la semilla del dar, no hay cantidad de agua que pueda producir una cosecha.

El principio de la siembra y la cosecha.

Generalmente la oración y el ayuno no son necesarios para una cosecha material, ya que las semillas materiales trabajan bajo los principios de Dios: “Cada uno cosecha lo que siembra” (Gá 6:7). Si la cosecha material estuviera basada en la oración, entonces solo los cristianos prosperarían materialmente. El evangelismo sería muy fácil, si es que llegara a ser necesario. Los no creyentes buscarían la salvación en cuanto descubrieran la manera de tener una cosecha material.

Dios ha reservado la oración y el ayuno para semillas más importantes: el evangelismo. Él quiere que nos concentremos en regar (oración y ayuno) las semillas de la salvación y libertad entre las almas perdidas. Podemos orar por nuestros esfuerzos evangelísticos o los de otros ministerios para poder cosechar almas.

Tiempo de sembrar y tiempo de cosechar.

En el área financiera o material Dios abre personalmente las ventanas de los cielos para bendecirnos. Esto ocurre al aplicar los principios universales del tiempo de sembrar y de cosechar (Gn 8:22). No necesitamos orar o pedirle que abra las ventanas de los cielos. Aquí Él quiere que le probemos y no que oremos. ¿Se imagina a Dios pidiéndole a sus criaturas que le prueben o que le reten? Él dijo: “Pruébenme en esto –dice el SEÑOR todopoderoso-, y vean si no abro las compuertas del cielo y derramo sobre ustedes bendición hasta que sobreabunde” (Mal 3:10). El reino de Dios está inundado de bendiciones esperando ser derramadas sobre almas obedientes en el área de los principios bíblicos sobre las finanzas.

Dios da más que el dador.

Dios dice “pruébenme”. Él está diciendo: “Veamos si lo que me dan ustedes es más de lo que yo les voy a dar a cambio”. Es fácil saber quien será el ganador.

La victoria de Dios de dar más que el dador puede que no venga enseguida. Una persona de poco entendimiento puede tener dificultades para entender cómo trabaja Dios. Muchas veces los medios deseados no llegan de la manera que esperamos. Por ejemplo, puede que Él abra las puertas para que sus hijos entren en escuelas o puestos de trabajo que usted no se habría imaginado. De esta manera sus hijos se convierten en la parte más emocionante de su tercera edad. Ver la fidelidad de Dios cumplida en sus vidas le da más razón para vivir. Una bendición así puede tardar más de 30 años en materializarse. Sin embargo, usted siguió sembrando durante estas tres décadas. Dios es fiel, a su tiempo y manera.

APÉNDICE 6D

Presupuesto mensual

INGRESO MENSUAL BRUTO			8. Entret./Recreo (6-8% del ingreso)		
			Salir a comer		
INGRESO MENSUAL NETO			Actividades/Viajes		
			Vacaciones		
MENOS:			Otro (_____)		
1. Diezmo (10% del Ing. Men. Bruto.)			9. Ropa (5-7% del ingreso)		
INGRESO NETO PARA GASTAR			10. Varios		
2. Casa (30-40% del ingreso)			Tocador, cosméticos		
Préstamo			Lavandería, limpieza		
Seguro			Belleza/Peluquería		
Impuestos			Subscripciones		
Electricidad			Regalos		
Gas			Pagos semanales		
Agua			Metálico		
Limpieza			Otro (_____)		
Teléfono					
Mantenimiento			11. Gastos médicos (4% del ingreso)		
Otros (_____)			Doctor		
			Dentista		
3. Comida (12-15% del ingreso)			Medicinas		
			Otro		
4. Auto(s) (12-15% del ingreso)			12. Ahorros (5% del ingreso)		
Pagos					
Gasol. y aceite			13. Escuela/Guardería		
Seguro			Matrícula/Guardería		
Impuestos			Materiales		
Mant./Reparación			Transporte		
			Comedor		
5. Deudas (5% del ingreso)			Otro (_____)		
Tarjeta de crédito					
Préstamos			TOTAL GASTOS		
Otro (_____)					
6. Seguro (6-9% del ingreso)			INGRESO VERSUS GASTOS		
Vida			Ingreso neto para gastar		
Médico			Menos total gastos		
Otro (_____)					

Sesión Siete

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

A. Una vida equilibrada tiene todas sus áreas “equilibradas”.

1. “Equilibradas” significa “estar en armonía”.
2. La armonía requiere que no se descuide ningún área.
3. La armonía conlleva el principio del acuerdo.
4. Armonía no significa uniformidad en tiempo y esfuerzo.

B. Una vida equilibrada puede estar desproporcionada.

1. La vida puede desproporcionarse.
2. Una vida desproporcionada puede estar equilibrada.
3. Una vida desproporcionada puede estar desequilibrada.

C. Una vida desequilibrada lleva al agotamiento.

1. Definición de agotamiento.
2. Síntomas del agotamiento.
3. Causas del agotamiento.

D. Recuperación del agotamiento.

1. Crea que puede recuperarse.
2. Esté dispuesto a dejar que otros le ayuden a recuperarse.
3. Restaure los márgenes en su vida para recuperarse.
4. Vuelva a un ritmo sano de vida.

E. Un líder en busca de una vida equilibrada.

1. Una vida equilibrada comienza con un “corazón en orden”.
2. Una vida equilibrada tiene sus áreas clave “alineadas”.
3. Una vida equilibrada tiene todas sus áreas “equilibradas”.

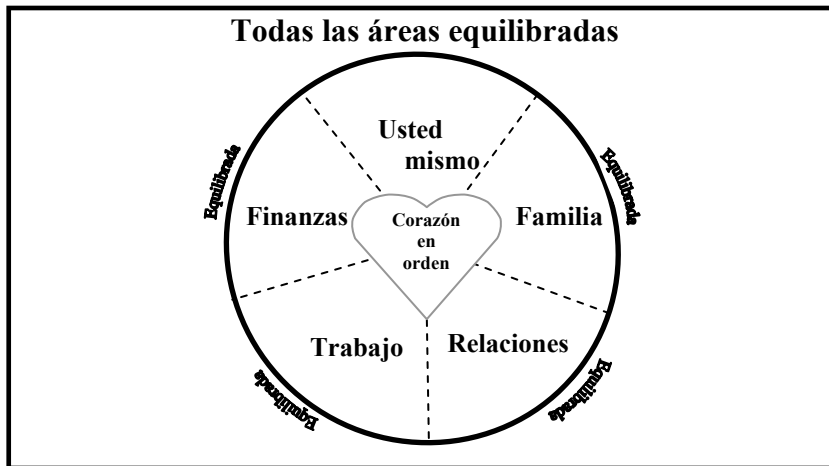
OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Objetivo principal:

Aprender a integrar todos los conceptos de una vida equilibrada para que el líder pueda obtener una vida equilibrada y enseñar a otros a hacer lo mismo.

Objetivos de apoyo:

- A. Los participantes podrán identificar cuatro aspectos de cómo una vida equilibrada tiene todas las áreas “equilibradas”.
- B. Los participantes podrán explicar tres aspectos de cuando la vida está desproporcionada.
- C. Los participantes podrán describir tres componentes del agotamiento.
- D. Los participantes podrán describir cuatro principios para recuperarse del agotamiento.
- E. Los participantes podrán explicar los tres conceptos clave de un líder en busca de una vida equilibrada.



A. Una vida equilibrada tiene todas sus áreas “equilibradas”.

Equilibrar todas las áreas de su vida significa tener equilibrio entre usted, su familia, relaciones, trabajo y finanzas de forma simultánea.

La clave del éxito es entender lo que significa “equilibradas”.

1. “Equilibradas” significa “estar en armonía”.

Tener todas las áreas de su vida equilibradas significa que cada área está en armonía con las demás áreas.

- Armonía significa que hay acuerdo o una combinación agradable de varios elementos que interactúan juntos.
- La armonía musical se da cuando los instrumentos o voces trabajan juntos y crean una combinación agradable de sonidos.

2. La armonía requiere que no se descuide ningún área.

No podrá abusar o descuidar ninguna de las cinco áreas. Puede que tenga cuatro áreas “alineadas”, pero si la quinta se descuida no tendrá todas sus áreas “equilibradas”.

3. La armonía conlleva el principio del acuerdo.

El principio de acuerdo significa que hay paz, unidad o acuerdo entre su corazón, la Palabra de Dios y su familia con relación a sus compromisos y tareas. Sin acuerdo no está equilibrado.

4. Armonía no significa uniformidad en tiempo y esfuerzo.

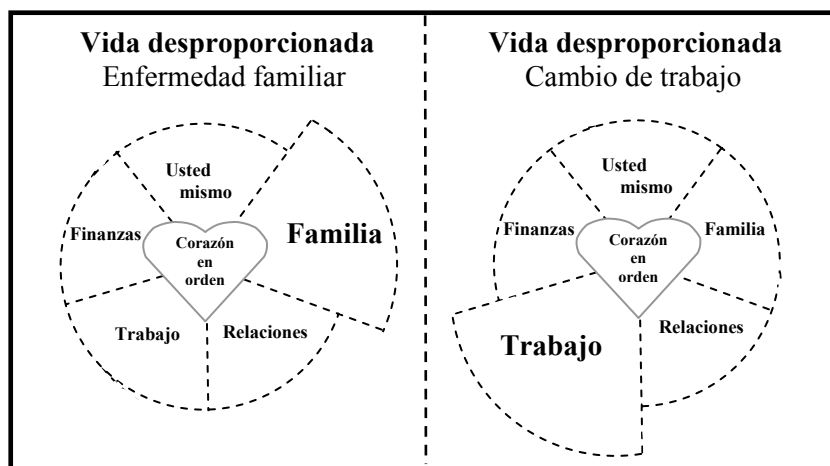
Cada área tiene una función única y distinto énfasis cada vez. Las situaciones de la vida y el llamado del Señor crean diversos momentos y ciclos de actividades. Hay ciertas ocasiones en las que usted no puede atender igualmente todas las áreas.

Punto de reflexión

Para mantenerse equilibrado, valore y haga ajustes de vez en cuando. Las situaciones y necesidades cambian, nada es siempre igual.

B. Una vida equilibrada puede estar desproporcionada.

Todo tiene su momento oportuno; hay un tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo (Ec 3:1).



1. La vida puede desproporcionarse.

La vida se desproporciona cuando una o más de las cinco áreas de la vida recibe una cantidad anormal de tiempo y energía “a costa” de las otras áreas. Ejemplos incluyen:

- Accidentes, desastres, enfermedad, guerra y crisis imprevista.
- Si uno en la familia está muy enfermo, nos enfocamos en él.
- Al cambiar de trabajo o ciudad la vida entra en una transición.

2. Una vida desproporcionada puede estar equilibrada.

Incluso aunque la vida esté temporalmente desproporcionada, podemos estar equilibrados. Mientras experimentemos los principios de armonía, podremos estar equilibrados.

- La situación es temporal – Es una condición temporal que más tarde será ajustada y superada.
- La situación tiene una razón – Hay una razón justificable que explica y valida la situación.
- Durante estos momentos hay gracia y paz. Los cónyuges o familiares están de acuerdo y aceptan la situación.
- La vida no está desequilibrada, está solo desproporcionada.

Puede que su vida se desproporcione pero habrá un tiempo de poder ajustarla de nuevo y tener un equilibrio duradero.

3. Una vida desproporcionada puede estar desequilibrada.

Si la situación que causó la desproporción en la vida se hace un hábito prolongado, la vida está desequilibrada. Ejemplos incluyen:

- La situación desproporcionada continúa indefinidamente.
- Nuestro cónyuge o familia no está de acuerdo o no acepta nuestra situación.
- Otras áreas están sufriendo por ello, pero nunca lo arreglamos.

C. Una vida desequilibrada lleva al agotamiento.

Agotamiento es un término usado cada vez más, incluso entre cristianos y gente en el ministerio. Se está convirtiendo en un factor común de la vida en nuestra cultura moderna acelerada y llena de estrés.

1. Definición de agotamiento.¹

Es un estado de fatiga mental, emocional, física y espiritual. Es el resultado de un desequilibrio crónico de las áreas de la vida y una incapacidad prolongada de manejar bien el estrés de la vida.

Frases de aviso del agotamiento

- “Esto no lo aguanto más”.
- “Me da pavor ir al trabajo/iglesia”.
- “Prefiero estar a solas”.
- “Ya no me importa”.
- “¡Lo odio!”

2. Síntomas del agotamiento.

[Ver Apéndice 7A]

- **Aumento de la irritabilidad** – Se está más irritable e incluso hostil con la gente en situaciones normales de la vida.
- **Fatiga emocional** – Falta de energía y cansancio, problemas para enfocarse y mantener las actividades diarias.
- **Retirada** – Retirarse o mostrar indiferencia.
- **Reducción de logros** – Trabajar más y más para conseguir hacer cada vez menos.
- **Apatía** – Estar indiferente, sin importar las cosas importantes.
- **Susplicacia** – Estar paranoico o sospechar de los motivos de los demás.
- **Depresión** – Sentirse hundido y desamparado. [Ver Apéndice 7B]

Punto de reflexión

“La próxima vez que fría beacon, deje una loncha en la sartén 15 minutos más. Esta loncha encogida, quebradiza, contraída es una analogía de lo que una persona experimenta en el agotamiento”.

Dr. Richard Swenson

¹ Adaptado de *Margin* por Richard Swenson, M.D. Colorado Springs: NavPress, 1992.

3. Causas del agotamiento.

a. El dolor del progreso moderno.

El progreso ha escalado exponencialmente en los últimos 25 años, pero el progreso crea otros problemas adicionales.

- Progreso progreso sabotea los márgenes: podemos hacer más, pero ahora tenemos menos “espacio” en nuestras vidas.
- El progreso lleva al estrés, sobrecarga y complejidad.

b. El dolor de los problemas abrumadores.

Cuando los problemas son demasiados o muy complejos de manejar, corremos el riesgo de abrumarnos y quemarnos.

c. El dolor de la sobrecarga de capacidad.

La sobrecarga ocurre cuando el esfuerzo de la carga que tenemos es mayor que nuestra capacidad de almacenarla.

- **Capacidad** – La suma de todos nuestros recursos (espirituales, físicos, emocionales, habilidades, tiempo, finanzas, entrenamiento, etc.).
- **Carga** – Los requerimientos combinados externos e internos que hay sobre nosotros.
- **Margen** – La cantidad de espacio, energía o espacio extra permitida aparte de la que se necesita o requiere.
- **Subida** – El esfuerzo o energía extra usada hasta y aún más allá de nuestra capacidad normal en tiempos duros.
- **Fatiga** – La disminución de capacidad que se da cuando hemos sobrepasado nuestros límites de capacidad.
- **Agotamiento** – Punto de fracaso o hundimiento que ocurre después de pasar el límite de subida y fatiga.

Ejemplos de problemas que llevan al agotamiento.

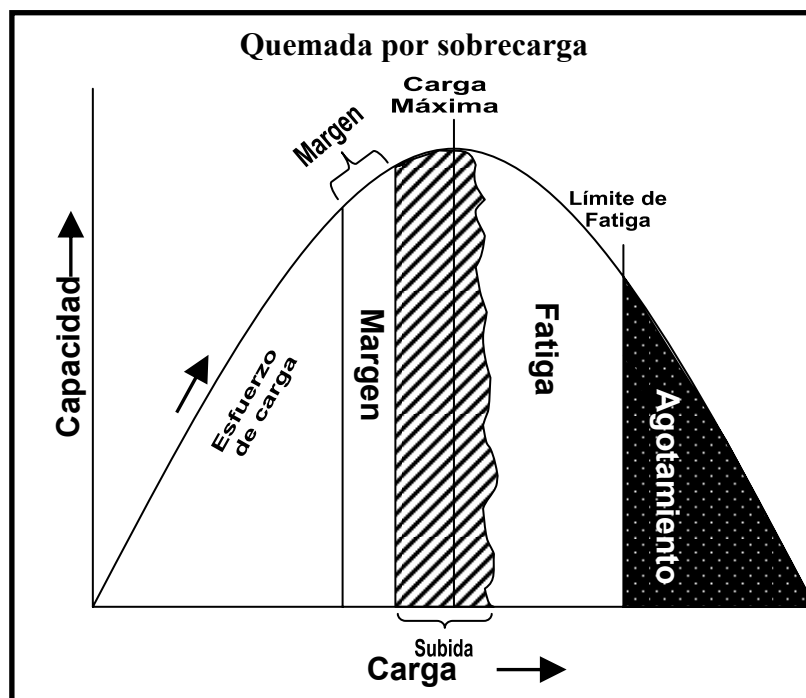
Familia – Adulterio, divorcio, drogas, o adiciones de los hijos.

Trabajo – despidos, jefes, cargas de trabajo irrealistas.

Problemas físicos – Nuestra salud, problemas con nuestra propiedad (casa, transporte, etc.).

Problemas financieros – Gastos imprevistos o aumento de gastos.

Problemas de relación – Conflicto interpersonal. Una razón clave por la que pastores/misioneros dejan el ministerio son los conflictos de relación no resueltos.



D. Recuperación del agotamiento.

Recuperarse del agotamiento conlleva cuidar de uno mismo espiritual, emocional y físicamente, así como dejar que otros le ayuden.

1. Crea que puede recuperarse.

Señor mi Dios, te pedí ayuda y me sanaste (Sal 30:2).

El primer paso es mirar al Señor y creer que volverá a estar bien. La recuperación comienza con la esperanza, así que permita que su esperanza reviva.

2. Esté dispuesto a dejar que otros le ayuden a recuperarse.

En todo tiempo ama el amigo; para ayudar en la adversidad nació el hermano (Pr 17:17).

Cuando ha sufrido agotamiento, necesita la ayuda de amigos y/o quizá cuidado profesional. Esté dispuesto a recibir la ayuda.

3. Restaure los márgenes en su vida para recuperarse.

En verdes pastos me hace descansar. Junto a tranquilas aguas me conduce (Sal 23:2).

Permita momentos de renovación, refrigerio y reconstrucción para que pueda recuperarse.

a. Restaure los márgenes de su tiempo.

- Planee tiempos libres sin citas ni actividades.
- Practique la simplicidad y el contentamiento.
- Aprenda a decir “no” y limite sus compromisos.
- Elija hacer solo las cosas importantes o las correctas.
- Añada tiempo extra para hacer las cosas, anticipe retrasos, deje siempre tiempo para los problemas imprevistos.

b. Restaure los márgenes de su espíritu, alma y cuerpo.

- Rellene su espíritu.
- Renueve su alma.
- Refuerce su cuerpo.

4. Vuelva a un ritmo sano de vida.

El afán sin conocimiento no vale nada; mucho hierra quien mucho corre (Pr 19:2).

- Aprenda a vivir a un ritmo que pueda mantener en el tiempo.
- Comience muy despacio durante la recuperación.
- Incorpore márgenes de recuperación en su estilo de vida.
- Evalúe continuamente qué hacer y qué dejar de hacer. [Ver apéndices 7C y 7D]

Punto de reflexión

Es bueno recordar que reír nos vigoriza y llorar nos limpia. ¡Las dos cosas son buenas!

E. Un líder en busca de una vida equilibrada.



Los líderes de hoy día deben comprometerse a perseguir una vida equilibrada, sabiendo que los futuros líderes seguirán nuestro ejemplo. Hemos de reconocer que el proceso será continuo y una vida equilibrada es difícil de obtener, pero merece la pena intentarlo.

1. Una vida equilibrada comienza con un “corazón en orden”.

Cuando el gobernante es entendido se mantiene el orden (Pr 28:2).

Un “corazón en orden” es una unidad y orden interno que mantiene nuestros pensamientos y decisiones fluyendo desde el centro divino, la fuente de la vida, e incluye:

- Comunión continua con Dios.
- Claro conocimiento de su voluntad.
- Paz consistente y poder en el interior.

2. Una vida equilibrada tiene sus áreas clave “alineadas”.

Entonces el Señor dijo: Mira, voy a tirar la plomada en medio de mi pueblo Israel (Am 7:8b).

Hay cinco áreas clave en la vida que deben estar alineadas conforme a la Palabra de Dios:

• Usted mismo	• Trabajo
• Familia	• Finanzas
• Relaciones	

3. Una vida equilibrada tiene todas sus áreas “equilibradas”.

Que el Dios... les conceda vivir juntos en armonía (Ro 15:5).

Las cinco áreas de la vida han de estar equilibradas entre sí, en armonía unas con otras.

Aplicación de grupo

Ahora que ha estudiado todo el módulo, evalúese para ver si está viviendo una vida equilibrada y dónde necesita hacer cambios para que pueda perseguir una vida equilibrada. Puntúese de 1 (bajo) a 10 (alto) y después describa específicamente en lo que necesita mejorar.

<u>Área</u>	<u>Puntos</u>	<u>Necesidad de mejora</u>
<u>Corazón en orden</u>		
1. Comunión con Dios	—	
2. Oír a Dios	—	
3. Paz de Dios	—	
<u>Alineadas</u>		
1. Usted mismo	—	
2. Familia	—	
3. Relaciones	—	
4. Trabajo	—	
5. Finanzas	—	
<u>Equilibradas</u>		
1. Hay armonía	—	
2. No hay dejadez	—	
3. Hay acuerdo	—	
4. Evita la uniformidad	—	

Preguntas de discusión para la Sesión 7

1. ¿En qué áreas ha experimentado últimamente cierta desproporción? ¿Y está equilibrada o desequilibrada? ¿Cómo intentará que su vida vuelva a estar proporcionada?
2. Como líderes, todos enfrentamos a veces algunos de los síntomas del agotamiento. ¿Qué síntomas ha notado o está notando en la actualidad? ¿Qué va a hacer al respecto?
3. ¿Cómo describiría la actividad actual de su vida hablando de tener unos márgenes consistentes y de mantener un ritmo sano? ¿Qué cambios necesita hacer para alcanzar esas medidas de protección?

APÉNDICE 7A

Los síntomas del estrés/agotamiento²

Síntomas psicológicos:

– Depresión/retirada	– Impaciencia
– Cansancio mental	– Olvidos
– Ansiedad crónica	– Apatía
– Pensamiento negativo	– Confusión
– Dificultad para tomar decisiones	– Enojo y hostilidad
– Preocupación exagerada	– Siente que las cosas están fuera de control
– Paranoia	

Síntomas físicos:

– Dolores de cabeza	– Fatiga inexplicada
– Erupciones, picores	– Respiración corta
– Insomnio	– Transpiración o frío, manos húmedas
– Apretar los dientes y la mandíbula	– Tics nerviosos, temblores
– Tensión de los músculos, especialmente los de la cabeza y cuello o la espalda baja	– Hiperactividad gastrointestinal – hiperacidez, úlcera, vientre irritable, diarrea
– Aumento de infecciones y cáncer, bajo sistema inmunológico	– Cambio en el peso, uso de comida como tranquilizante
– Estimulación del sistema cardiovascular: pulso rápido, palpitaciones, aumento de la presión sanguínea, dolor de pecho, arritmias.	

Síntomas de comportamiento:

– Irritación con los amigos	– Propensión a accidentes
– Carácter mandón	– Conducción temeraria
– Arrebatos de temperamento	– Risa inapropiada
– Retirada, separación	– Cambios en el comportamiento normal
– Cambio en el ritmo del sueño	– Compra compulsiva
– Cambio en el ritmo de la comida	– Aumento de uso de tranquilizantes, alcohol o cigarrillos
– Cambio en el ritmo sexual	

² Adaptado de *Margin* por Richard Swenson. Colorado Springs: 1992.

APÉNDICE 7B

Estudio del agotamiento con relación al trabajo

El tiempo para actuar para romper la espiral del agotamiento es en cuanto reconozca los primeros avisos. Quemarse es una espiral reversible, y la clave es comenzar la acción inmediatamente para cuidar de uno mismo y revertir el agotamiento. Si cree que su destino es quemarse, aquí tiene una manera de atestiguar mejor los síntomas. Marque las frases con las que se identifique:

- ☐ 1. Cada vez me cuesta más esperar a que termine el trabajo para poder irme a casa.
- ☐ 2. Me siento como si no estuviera haciendo nada bueno en el trabajo en estos días.
- ☐ 3. Estoy más irritable de lo que suelo estar.
- ☐ 4. Pienso en cambiar de trabajo.
- ☐ 5. Últimamente me he vuelto más cínico y negativo.
- ☐ 6. Tengo más dolores de cabeza (o de espalda y otros síntomas físicos) de lo normal.
- ☐ 7. A menudo me siento desamparado, como diciendo: “¿A quién le importo?”
- ☐ 8. Bebo más ahora o tomo más tranquilizantes para lidiar con el estrés diario.
- ☐ 9. Mi nivel de energía no es el que solía tener. Estoy siempre cansado.
- ☐ 10. Siento mucha presión y responsabilidad en el trabajo estos días.
- ☐ 11. Mi memoria ya no es tan buena como antes.
- ☐ 12. No me concentro ni presto atención tan bien como lo hacía antes.
- ☐ 13. No duermo tan bien como solía.
- ☐ 14. Mi apetito ha decaído estos días (o me parece que no puede dejar de comer).
- ☐ 15. Me siento desilusionado o no realizado.
- ☐ 16. No soy tan entusiasta en el trabajo como hace uno o dos años.
- ☐ 17. Me siento un fracasado en el trabajo. Todo el trabajo que he hecho no ha valido la pena.
- ☐ 18. No puedo tomar decisiones tan fácilmente como antes.
- ☐ 19. Veo que hago menos cosas en el trabajo de las que me gustan o sé hacer bien.
- ☐ 20. A menudo me pregunto: “¿Para qué molestar? De todas formas a nadie le importa”.
- ☐ 21. No me siento debidamente recompensado o halagado por el trabajo que hago.
- ☐ 22. Me siento desesperanzado, como si no pudiera ver la salida a mis problemas.
- ☐ 23. La gente me dice que soy demasiado idealista sobre mi trabajo.
- ☐ 24. Creo que mi carrera ha llegado a un callejón sin salida.

Cuente sus marcas. Si ha marcado la mayoría de estas frases, es posible que se esté quemando y que necesite ayuda de un profesional o al menos un cambio en su estilo de vida.

APÉNDICE 7C

Cómo Jesús evitó agotarse³

El mejor modelo para restaurar el equilibrio en nuestras vidas como líderes es Jesús mismo. Hay dos conceptos importantes que podemos encontrar en la vida de Jesús:

1. **Jesús creó un “espacio” en su vida.**

³⁵Ese día al anochecer, les dijo a sus discípulos: -Crucemos al otro lado. ³⁶Dejaron a la multitud y se fueron con él en la barca donde estaba. También lo acompañaban otras barcas. ³⁷Se desató entonces una fuerte tormenta, y las olas azotaban la barca, tanto que ya comenzaba a inundarse. ³⁸Jesús, mientras tanto, estaba en la popa, durmiendo sobre un cabezal, así que los discípulos lo despertaron. -¡Maestro! -gritaron-, ¿no te importa que nos ahoguemos? ³⁹Él se levantó, reprendió al viento y ordenó al mar: -¡Silencio! ¡Cálmate! El viento se calmó y todo quedó completamente tranquilo. ⁴⁰-¿Por qué tienen tanto miedo? -dijo a sus discípulos-. ¿Todavía no tienen fe? ⁴¹Ellos estaban espantados y se decían unos a otros: -¿Quién es este, que hasta el viento y el mar le obedecen? (Mr 4:35-41)

No sabemos con certeza de todo lo que Jesús hizo mientras estaba en la popa del barco, pero sabemos algunas cosas que no hizo. Ya que era el único que estaba en la popa, sabemos que no se puso a predicar, enseñar o sanar a nadie. Mientras estaba allí no se puso a ministrar a nadie.

Hemos de aprender a ir a la popa del barco si queremos vencer la autodestrucción en el ministerio. “La popa del barco” es una metáfora, un símbolo del descanso tan necesario de las actividades de la vida en general y de los rigores del ministerio en particular. La popa del barco no es un lujo, ya que el tiempo empleado allí no es opcional si nuestra intención es llevar una vida sana, equilibrada y productiva. Es el tiempo en la popa del barco, ese tiempo muerto, lo que hace posible tener luego un tiempo de calidad.

2. **Jesús mantuvo un ritmo sano en su vida.**

Un hecho fundamental sobre Jesús y la velocidad a la que vivió y ministró es que siempre parecía estar en control del ritmo de respuesta a la vida. Tenía un velocímetro incorporado que no le permitía moverse a una velocidad frenética, sino que se movía con deliberación y pasión, lo cual era evidente incluso en las situaciones más demandantes. (Acuérdese de la enfermedad y muerte de Lázaro en Juan capítulo 11).

Una gran parte de la carga que experimentamos está directamente relacionada con nuestra incapacidad para controlar nuestro ritmo de respuesta en general y en el ministerio en particular. Vivimos como si tuviéramos que aceptar todas las invitaciones, como si todas las respuestas las tuviéramos que dar lo antes posible, y como si todas las cosas se tuvieran que resolver a toda velocidad. El ritmo de vida cada vez más opresivo de nuestro tiempo es “¡más, más, más, rápido, rápido, rápido!”. El mensaje que Jesús nos envía en la manera en que Él manejó la situación de la tormenta es tan liberador como claro: “Ustedes tienen el poder para controlar el ritmo de su respuesta”.

Ejercite su poder para establecer sus límites, para decir “no”, y para vivir y trabajar a un ritmo sano. Si esto lo perciben como una negligencia por su parte de sus “responsabilidades”, entonces es probable que sea una negligencia sana. Viva a una velocidad a la que pueda “saborear las cosas”, una velocidad que le permita pensar tranquilamente, escuchar con más atención y ver con más claridad.

APÉNDICE 7D

Pasos para recuperarse del agotamiento

1. Aprenda a dar y recibir un amor incondicional.
2. Desarrolle una relación donde pueda dar cuentas basada en el amor y el mutuo respeto.
3. Mejore su habilidad para relacionarse con otros.
4. Desarrolle una red de gente significativa como sistema de apoyo.
5. Aprenda a comunicar sus sentimientos.
6. Aprenda a conocerse y a aceptarse a sí mismo.
7. Rinda su vida al control de Dios.
8. Perdónese a usted mismo por no ser perfecto.
9. Aprenda a dejar a un lado el rencor y la amargura, escogiendo perdonar a aquellos a quienes guarde rencor, incluso aunque no se merezcan su perdón.
10. Aprenda a descubrir su autoestima no en lo que hace sino en su relación con Cristo.
11. Aprenda a reconocer sus pensamientos distorsionados y a cambiarlos.
12. Aprenda a ser firme y enérgico, lo que significa establecer sus límites y decir “no”.
13. Realice un inventario de su tiempo con la idea de establecer un horario equilibrado. Incluya tiempo no solo para trabajar sino también para relacionarse, relajarse y divertirse. Asegúrese de que incorpora también ejercicio, descanso y dieta.
14. Aprenda a vivir en el presente, no en el pasado ni en lo que tiene que hacer en el futuro.
15. Realice una lista de ventajas/desventajas.
16. Descubra maneras menos obsesivas de manejar los factores de estrés en su vida.
17. Un último paso: Aprenda a moderar el control, incluso a ceder el control.

Lecturas recomendadas

Boundaries, por Henry Cloud y John Townsend. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 2002.

The Dad in the Mirror, por David Delk and Patrick Morley. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 2003.

Debt Free Living: How to Get Out of Debt (and Stay Out), por Larry Burkett. Chicago: Moody Publishers, 2000.

Fasting for Spiritual Breakthrough, por Elmer Towns. Ventura, CA: Gospel Light Publications, 1996.

God @ Work: Discovering the Anointing for Business, por Rich Marshall. Shippensburg, PA: Destiny Image Publishers, 2000.

Love & Respect: The Love She Most Desires, The Respect He Desperately Needs, por Emerson Eggerichs. Brentwood, TN: Integrity Publishers, 37027.

Making Room for Life: Trading Chaotic Lifestyles for Connected Relationships, por Randy Frazee. Grand Rapids, MI: Zondervan Publishing House, 2004.

Margin: Restoring Emotional, Physical, Financial, and Time Reserves to Overloaded Lives, por Richard Swenson. Colorado Springs: NavPress Publishing Group, 1995.

Renewal Theology: God, the World, & Redemption, por J. Rodman Williams. Grand Rapids, MI: Academic Books, Zondervan Publishing House, 1988.

Rest in the Storm: Self-Care Strategies for Clergy and Other Caregivers, por Kirk Byron Jones. King of Prussia, PA: Judson Press, 2001.

Soul Feast, por Marjorie J. Thompson. Louisville, KY: Westminster John Knox Press, 1995.

Spirit, Soul & Body: United in Oneness With God, por Lester Sumrall. New Kensington, PA: Whitaker House, 1995.

The Tribute: What Every Parent Longs to Hear, por Dennis Rainey and David Boehi. Nashville: Thomas Nelson, 1994.

Victory Over the Darkness, por Neil T. Anderson. Ventura, CA: Regal Books, 2000.

Your Work Matters to God, por Doug Sherman and William Hendricks. Colorado Springs: Navpress Publishing Group, 1987.