

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| Introducción | 5 |
| Cómo utilizar el libro | 7 |
| Cómo interpretar la Biblia | 9 |
| #1 Cuestión de corazón: Salvación | 25 |
| Definiciones de problemas cardíacos | 33 |
| Adulterio | 49 |
| Ira | 55 |
| Anorexia y bulimia | 61 |
| Ansiedad/preocupación | 69 |
| Apatía | 77 |
| Amargura | 83 |
| Niños | 89 |
| Abuso sexual en la infancia | 95 |
| Comunicación | 101 |
| Conflicto (Peleas) | 107 |
| Control | 113 |
| Espíritu crítico | 119 |
| Engaño | 125 |
| Toma de decisiones | 129 |
| Depresión | 135 |
| Vida disciplinada | 141 |
| Desorganización | 147 |
| Desanimado/Downcast | 153 |
| Borrachera | 159 |
| Familia disfuncional | 165 |

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

| | |
|---|-----|
| Envidia | 171 |
| Miedo | 177 |
| Finanzas | 183 |
| Gula | 189 |
| Duelo | 195 |
| Culpa | 201 |
| Salud | 207 |
| Impotencia/disfunción sexual | 213 |
| Suegros | 219 |
| Pereza | 225 |
| Soledad | 231 |
| Lujuria | 237 |
| Matrimonio | 243 |
| Mal humor | 249 |
| Agobiado/Estrés | 255 |
| Perfeccionismo | 261 |
| Pornografía | 267 |
| Procrastinación | 273 |
| TEPT - Trastorno de estrés postraumático | 279 |
| Rebelión | 285 |
| Rechazo | 291 |
| Idolatría relacional | 297 |
| Inmoralidad sexual | 303 |
| Sueño/Insomnio | 311 |
| Maltrato del cónyuge | 319 |
| Pensamientos suicidas | 327 |

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

| | |
|---|------------|
| Uso del tiempo | 333 |
| Cansado | 339 |
| Lista de referencia de los versículos por tema de PDI..... | 345 |
| Lista de referencia de los versículos utilizados AT/NT | 349 |
| Sobre el autor | 357 |
| Acercas de los colaboradores..... | 359 |

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

INTRODUCCIÓN AL NÚMERO DEL CORAZÓN

Durante los últimos 4 años, he estado enseñando como profesor adjunto o a tiempo completo en el Southwestern Baptist Theological Seminary; nunca he proporcionado versículos de las Escrituras que utilizo en las sesiones de asesoramiento. Les he dicho a mis estudiantes: "No lo haré; lo último que necesito es que ustedes usen un pasaje que yo sugiero, y cuando su aconsejado les pregunte por qué usaron esa escritura, todo lo que digan es... porque el Dr. O lo dijo". Esto retaba a mis alumnos a hacer su trabajo, utilizar los comentarios de la biblioteca o comprar lo que necesitaran en Logos. No había razón para que yo compartiera o pusiera el trabajo de escribir todo (o, tengo que ser honesto, no quería gastar todo el tiempo necesario para hacerlo formalmente).

Todo cambió cuando fui a Japón. Los alumnos me hacían interrumpir mi clase y volver a leer cualquier pasaje que mencionara. Empezó a molestarme. Lo mismo volvió a ocurrir cuando llegamos a las clases sobre estudios de casos, y yo compartía mis respuestas. Tuve que interrumpir mi clase debido a las preguntas sobre los versículos bíblicos que utilizaba. Cuando dije con ligereza y fastidio: "¡Busca los pasajes en un comentario para que uses el pasaje correcto!". Uno de los traductores me informó de que no tienen comentarios en japonés, al menos no en la medida en que los tenemos en Estados Unidos. Debería haberlo sabido cuando mencioné mis 10 mejores libros de asesoramiento bíblico... ninguno estaba traducido al japonés, y unos pocos al portugués. Le dije al grupo: "Proporcionaré tres pasajes por tema del corazón en el Inventario de Datos Personales (IDP) + por qué el pasaje es aplicable + Consejos Prácticos + Tarea para Casa".

Yo y mi boca. Pues bien, aquí está nueve meses después. Estoy eternamente agradecido al Dr. Gady Youmans por su inestimable contribución a los pasajes, la exposición, los consejos prácticos y los deberes. Dr. Cheryl Bell que ayudó con

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

los deberes y la aplicación práctica. El Dr. John Hofecker aportó el capítulo Cómo interpretar la Biblia. Un agradecimiento especial a Derrick Bledsoe por sus ediciones teológicas. Quiero dar las gracias a las demás personas que colaboraron en este trabajo: Andrew Blackwell, Ricci Chen, Christian Delaney, Uibile Jenkins, Kelly Rich, Megan Tanner, Abigail Yarnell y Matthew Wilbanks. Este volumen contiene más de 360 versículos bíblicos, cada uno de ellos explicado con relevancia para su aplicación a la superación de luchas con la Biblia como fundamento. Además, los lectores encontrarán algo menos de 400 consejos prácticos/tareas para casa y más de 150 temas de debate para iniciar conversaciones en profundidad sobre Dios, la fe y la superación de las luchas de la vida .

Doctor Jonathan Okinaga

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

CÓMO UTILIZAR EL LIBRO

Recuerde siempre que no estamos tratando de "arreglar" a nadie. La meta de la consejería bíblica es llevar a nuestros aconsejados a los pies de Cristo y hacer que se abran con la Biblia, y el Espíritu Santo transforme a sus aconsejados de adentro hacia afuera. El Libro del Problema del Corazón está basado en el PDI que utilicé en mis sesiones de consejería. (El PDI está publicado al final. Sin embargo, también puedes encontrar una copia descargable en www.soulcare.io)¹ Las personas a las que aconsejo rellenan el PDI, y basándose en sus luchas, nos lleva a lo que discutimos en nuestras sesiones de asesoramiento. Por supuesto, me apoyo en el Espíritu Santo para la sabiduría y el discernimiento sobre lo que discutimos, los pasajes que vamos a repasar, y la tarea. El propósito de proveer los pasajes, consejos prácticos y tareas es dar a los nuevos consejeros bíblicos un marco y una idea de lo que hacemos en el ambiente de consejería. Se han escrito muchos libros sobre por qué (filosofía) necesitamos hacer consejería bíblica en la iglesia, pero no se ha dedicado mucho tiempo a compartir cómo hacer consejería bíblica. Mi esperanza y oración es que este libro pueda ayudar a llenar ese vacío.

Paso uno: Haga que su aconsejado rellene el PDI y pídale aclaraciones sobre cualquier cosa que haya relleno y que usted pueda necesitar ayuda para entender.

Segundo paso: Mire la sección de Problemas del Corazón del PDI e identifique cuál es la lucha.

Tercer paso: Utiliza el material de este libro como trampolín para los temas a los que te enfrentarás.

¹ <https://soulcare.io/downloads>

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Paso 4: Este libro NO es perfecto; confíe en el Espíritu Santo para guiar su sesión de consejería. Este libro es sólo una ayuda para orientarte en la dirección correcta.

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

CÓMO INTERPRETAR LA BIBLIA

Anteriormente expresé mi preocupación sobre la producción de un manual; me preocupaba que pudiera llevar a consejeros bíblicos complacientes con acceso a comentarios y diversos recursos de asesoramiento bíblico. Para hacer frente a esto, he solicitado la ayuda del Dr. John Hofecker. Él guiará a aquellos de ustedes que carecen de recursos en la exégesis adecuada de las Escrituras. Una vez más, usen el manual como una guía, no como un recurso final. Dedique tiempo a la Palabra de Dios y elabore sus propios pasajes, reflexiones, consejos prácticos, deberes y temas de debate.

Preparar el corazón

Procura con diligencia presentarte a Dios aprobado, como obrero que no tiene de qué avergonzarse, que usa bien la palabra de verdad. 2 Timoteo 2:15

En la segunda epístola a Timoteo, Pablo da sus últimas instrucciones a su hijo en la fe. Pablo comprende que su tiempo en la tierra se acerca a su fin (2 Tim 4:6), y transmite las últimas palabras a su protegido, impartándole la sabiduría que debe transmitir a los demás (2 Tim 2:2). Dentro de esas instrucciones finales, Pablo incluye esta exhortación a Timoteo, *para que maneje rectamente la palabra de verdad*. Esto supondrá un esfuerzo por su parte. Le pondrá a prueba y forma parte de la excelente labor de un seguidor de Dios.

Sin embargo, de la exhortación se desprende una implicación que me hace reflexionar. Si tenemos que trabajar para manejar la palabra correctamente, entonces, por implicación, si no tenemos cuidado, podemos manejarla mal. Recuerdo cuando era pequeño y me regalaron mi primer cuchillo. Mi padre pasó algún tiempo enseñándome a manejarlo bien. Me explicó que si no trataba la hoja con cierto respeto y la manejaba correctamente, podía hacerme mucho daño a mí mismo y a los demás. Lamentablemente, tengo algunas cicatrices que demuestran que

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

tuve que aprender algunas de esas lecciones por las malas. Si puedo hacerme daño con un simple cuchillo, ¿qué daño podría hacerme con algo tan poderoso como la palabra de Dios manejada incorrectamente?

De hecho, Pablo da incluso algunos ejemplos del daño que puede causar un mal manejo del mundo. Habla de "*arruinar a los oyentes*" (2:14), de "*inducir a la gente a la impiedad*" (2:16) y de "*perturbar la fe de algunos*" (2:18). Estas son cosas terribles, cosas que sin duda querría evitar como consejero, pastor o maestro. Ciertamente no son cosas que desearía considerar cuando me presente ante el Señor.

Pedro también se hace eco de esta advertencia. Hablando de los escritos de Pablo, escribe: "*Hay en ellos cosas difíciles de entender, que los ignorantes e inestables tuercen para su propia perdición, como hacen con las otras Escrituras*" (2 Pedro 3:16). Aquí leemos de nuevo que algunos intérpretes de la Biblia han malinterpretado y hecho un mal uso de lo que leen, lo que ha tenido consecuencias nefastas.

Volviendo a los escritos de Pablo, leemos que tenemos una tendencia inherente a malinterpretar a Dios. Romanos 1 Pablo aclara que Dios se ha hecho claro a la humanidad y se ha revelado de formas claras. Y sin embargo, la tendencia humana en nuestra rebelión es "*suprimir la verdad*". *Es cierto que esto se refiere a los injustos, pero en el capítulo 2, Pablo aclara que nadie está sin excusa porque "vosotros practicáis las mismas cosas"* (Romanos 2:1).

Somos criaturas débiles y limitadas. Además, somos rebeldes y pecadores. De hecho, las palabras de Isaías suenan verdaderas: "*Ciertamente oiréis, pero nunca entenderéis, y ciertamente veréis, pero nunca percibiréis. Porque el corazón de este pueblo se ha embotado, y con sus oídos apenas puede oír, y sus ojos se han cerrado*" (Isaías 6:9-10). Si vamos a aprender a manejar la palabra de verdad, necesitaremos ayuda. Necesitamos que nos abran los ojos, los oídos, el corazón y la mente.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Claramente, esto es algo que el rey David también entendía. Su salmo más extenso es uno que ensalza las maravillas de la palabra de Dios (Salmo 119). A lo largo del salmo, se encuentran muchas peticiones del salmista: "Enséñame tus estatutos" (v. 12), "Sé generoso con tu siervo... Abre mis ojos... No me escondas tus mandamientos" (v. 17-19), "Dame vida... hazme comprender... enséñame tu ley" (v. 25-29). Continúa repitiendo estas peticiones al Señor a lo largo del salmo, pidiéndole que le ayude a comprender la sabiduría y la verdad de la Escritura que trae vida, luz, salvación, consuelo y amor a quien se deleita en la Ley del Señor.²

Deberíamos seguir el ejemplo de David, acercándonos a la Escritura con una oración y pidiendo al Autor que nos ayude a comprender. Con humildad, deberíamos reconocer primero nuestra debilidad y necesidad, corazones embotados, oídos tapados y ojos cerrados. Debemos acercarnos a la Biblia hambrientos y sedientos de la esperanza vivificante de la Palabra de Dios, suplicando al Señor que nos llene. Sólo con su gracia y su ayuda podremos interpretar y manejar correctamente sus palabras.

Sobre el autor

Toda la Escritura es inspirada por Dios y útil para enseñar; para reprender; para corregir y para instruir en la justicia, a fin de que el hombre de Dios sea perfecto, equipado para toda buena obra. 2 Timoteo 3:16-17

En este pasaje, Pablo dice que cada parte de la Escritura es "soplada por Dios" (RVR y NVI). Otras traducciones emplean el término "inspirada" (NASB, CSB, KJV). El término en el griego original puede traducirse como "inspirada por Dios". Pablo está recordando a su joven protegido que Dios mismo es el autor de

² Casi todos los versículos del Salmo 119 contienen una de las ocho palabras que designan la revelación de Dios: "instrucción", "decreto", "precepto", "estatuto", "mandato", "juicio", "promesa" y "palabra".

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

la Biblia. Aunque escrita por hombres, la Escritura es la palabra de Dios.

Pedro también nos recuerda esta realidad. Escribe: "*Porque ninguna profecía fue jamás producida por voluntad humana, sino que los hombres hablaron de parte de Dios llevados por el Espíritu Santo*". (2 Pedro 1:21). La Biblia tiene una fuente divina. Los hombres hablaron (y escribieron), cada uno a su manera, pero todos fueron "llevados", como dice Pedro, por el Espíritu Santo, inspirados por el Señor para transmitir su palabra.

Comprender esta verdad debe dar al lector de la Palabra una gran esperanza. Puesto que Dios es el autor de las Escrituras, podemos confiar en que ciertas cosas de la Biblia son ciertas. Por ejemplo, Dios no puede mentir (Tito 1:2, Hebreos 6:18). Por lo tanto, podemos saber que la Biblia también es verdadera (Juan 17:17). Dios también es eterno e inmutable (Juan 1:1, Rom 1:20, 1 Tim 1:17, Heb 6:18). Del mismo modo, su palabra también es constante y segura. (Salmo 119:89-91).

Dios desea revelarse a nosotros (Mt 13:10-16). Esta es la razón por la que existe la Biblia. Quiere que le conozcamos y le amemos. Por eso, también nos ayuda a comprender sus palabras. Pablo nos recuerda que el Espíritu Santo, el mismo que inspiró a los autores humanos, nos ayuda a entender la Palabra (1 Co 2,6-16). El Autor de la Escritura habita en nosotros. Él nos revela la sabiduría de Dios y nos ayuda a discernir e interpretar las verdades espirituales. No hay mejor persona a quien pedir ayuda para interpretar un texto que al autor que lo escribió.

Sobre el libro

... Y que desde la niñez has conocido las sagradas escrituras, las cuales te pueden dar la sabiduría que lleva a la salvación mediante la fe que es en Cristo Jesús. - 2 Timoteo 3:15

El libro que llamamos Biblia quizá podría describirse mejor como una "antología literaria". La Biblia consta de sesenta y seis libros, escritos por unos cuarenta hombres diferentes, a lo largo

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

de mil quinientos (¡mil quinientos!) años. No existe nada igual en el mundo. Es una colección de voces, estilos de escritura y géneros diferentes. Y, sin embargo, aunque este texto haya contado con colaboradores tan diversos a lo largo de un periodo tan extenso, un tema común une las distintas narraciones, profecías, poemas y cartas, enlazándolas en una gran narración de salvación y redención.

Como ya se ha dicho, Dios es el autor último de las Escrituras. Él es quien cuenta la historia. Es importante recordar que la historia no trata principalmente de nosotros. La Biblia no es principalmente un libro de sabiduría para ayudarnos a entender cómo vivir una buena vida (aunque lo hace). No es principalmente un texto de historia que narra la historia de Israel y de la Iglesia (aunque lo hace). No es principalmente un libro que nos instruye en valores éticos y morales (aunque lo es). No es principalmente un libro sobre nuestros problemas y cómo aconsejarnos sabiamente unos a otros (aunque lo es). La Biblia es la revelación de Dios a nosotros. La Biblia trata de Jesucristo. Él es la figura central en torno a la cual gira toda la narración. Él es el clímax de la mayor trama jamás escrita.

El propio Jesús se lo dice así a los eruditos religiosos de su tiempo: "Estudiáis *detenidamente las Escrituras, porque creéis que en ellas tenéis la vida eterna. Pero no queréis venir a mí para que tengáis vida*" (Jn 5,39-40). Este es un punto crucial. En este pasaje, Jesús se dirigía a los fariseos. Ellos no eran negligentes en su estudio de las Escrituras, sino que buscaban diligentemente comprender e interpretar sus textos sagrados. Era lo máspreciado en sus vidas, y se dedicaban a estudiar las palabras antiguas. Según Jesús, se habían perdido el verdadero tesoro que contenían. Se habían perdido a *Él*. "*Dan testimonio de mí*". Las Escrituras están diseñadas para dar testimonio de Cristo y para ponernos cara a cara con *Él*. A menos que estemos dispuestos a encontrarnos con Cristo, a venir a *Él* y a conocerle mientras leemos la Biblia, nos perderemos la salvación que se nos ofrece.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Una vez que hemos venido a Cristo, Pedro nos recuerda que Él nos da todo lo necesario para la vida y la piedad. Para su propia gloria y por su bondad, nos ha dado grandes y preciosas promesas que comienzan a cambiarnos de lo corrupto a lo divino (2 Pedro 1:3-4). Pedro está describiendo el proceso de santificación. Este es el objetivo del Espíritu Santo al obrar en nuestras vidas para refinarnos y hacernos más semejantes a Cristo (Romanos 8:29). El Espíritu se sirve de la Palabra de Dios para llevar a cabo esta transformación (Juan 17:17; Salmo 119:9-16; Salmo 19:7-14; 2 Timoteo 3:15-17; Hebreos 4:12-13; 2 Corintios 2:2-5). Esta transformación no se limita al comportamiento exterior, sino que afecta a toda la persona, incluidos los deseos y pensamientos del corazón (2 Co 5:17; Jn 3:3-6; Col 3:3; Ef 4:22-24). Isaías promete que esta transformación es inevitable, como la lluvia y la nieve producen cosechas en el campo. Su palabra no volverá vacía, sino que cumplirá su deseo (Isaías 55:10-11).

Esto también debería dar al lector gran esperanza y ánimo. El Espíritu Santo y la palabra de Dios abrirán los ojos ciegos y los oídos sordos y ablandarán y agujonearán los corazones duros. Nos cambiarán, nos formarán y nos refinarán. Mostrarán la gloria y la belleza del Señor Dios. Revelarán el Camino, la Verdad y la Vida. Cumplirán el propósito del Señor, que podamos conocerle, amarle y llegar a ser como Él. ¡Alabado sea el Señor por su palabra que da sabiduría que conduce a la salvación a través de la fe en Jesucristo!

Interpretación

Ahora que hemos cubierto algunos de los aspectos más devocionales de la interpretación bíblica, pasaremos al aspecto más técnico de la interpretación en los párrafos siguientes. ¿Cómo averiguamos el significado del texto? ¿Cómo lo entendemos y, lo que quizá sea más importante, qué relevancia tiene hoy? ¿Puede ayudarme hoy la historia de Josué y la conquista de Canaán? ¿Y los proverbios escritos hace tanto tiempo? ¿Siguen siendo válidos después de que hayan cambiado tantas cosas en el mundo? ¿Significan lo mismo en otras culturas

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

y para todas las personas? ¿Qué puedo aprender de Abdías, Ester o Filemón? Aunque no podemos responder a todas esas preguntas en un capítulo tan breve como éste, sí podemos examinar algunas herramientas esenciales que te ayudarán a equiparte para responder a esas preguntas. De hecho, muchas de estas herramientas ya las tienes y las utilizas a diario.

Todos practicamos la ciencia y el arte de la interpretación. Cada vez que interactuamos con otra persona, debemos interpretar o traducir lo que oímos o vemos en algo que signifique algo para nosotros. Es un aspecto de la esencia de la comunicación. A algunos se les da mejor que a otros, pero todos interpretamos y descubrimos significados al interactuar con los demás. En general, se utilizan muchas de las mismas habilidades para comprender el significado de la comunicación de Dios con nosotros. Dios ha elegido comunicarse con nosotros a través de la palabra escrita, y lo ha hecho de una manera que podemos entender. Quiere que le conozcamos, y se ha rebajado graciosamente a nuestro nivel para hablarnos de modo que podamos captar su significado, acomodándose a nuestras limitaciones de criatura. Por tanto, podemos utilizar las mismas herramientas esenciales que solemos utilizar entre nosotros cuando leemos sus palabras.

Cuando llego a casa del trabajo al final del día y mi mujer me dice que está *muerta de cansancio*, no llamo a una ambulancia. Entiendo que está utilizando una hipérbole, una exageración extrema, para ayudarme a comprender el grado de cansancio que siente. Interpreto sus palabras de un modo distinto al significado literal y entiendo que quiere que yo sepa que está agotada, pero no que está a punto de morir. Por experiencia previa, también puedo interpretar que probablemente quiere que le ayude a preparar la cena. Éste es sólo un ejemplo de cómo todos utilizamos herramientas interpretativas para entender el significado. Hay muchos otros, más de los que cabrían en unas pocas páginas, pero veamos algunos que se aplican específicamente a la palabra escrita.

Formulario

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

La escritura tiene diferentes formas y géneros. Algunos ejemplos de la Escritura son los relatos, los poemas y las cartas. También encontramos proverbios, parábolas y profecías. Los distintos géneros emplean diferentes herramientas para transmitir significado. No leemos una narración del mismo modo que analizaríamos un haiku. No leemos una carta del mismo modo que leemos un libro de historia. Del mismo modo, debemos ser conscientes del género cuando leemos las Escrituras.

Gran parte de la Biblia está escrita en forma narrativa. Dios ha elegido revelarse a Sí mismo y proporcionarnos la verdad para vivir en forma de relatos. No se trata de historias ficticias, sino de relatos históricos verídicos en los que intervienen personas, acontecimientos y lugares reales. La Biblia debe considerarse una gran historia global, que comienza en el principio y narra el plan de redención de Dios. La Biblia y las pequeñas narraciones que la componen contienen todos los elementos comunes de una buena historia: personajes, escenario, escenas, trama, conflicto, resolución y conclusión. Así pues, podemos utilizar los mismos métodos para interpretar las narraciones de las Escrituras que utilizaríamos para interpretar otras historias que nos contamos a nosotros mismos.

La gente siempre ha utilizado las historias como una forma cautivadora y poderosa no sólo de transmitir hechos o información, sino de ejemplificar virtudes, exponer el mal, ofrecer una perspectiva, plantear preguntas o proponer respuestas. Desde la *Odisea* hasta *El Señor de los Anillos*, pasando por *Los Siete Samuráis* y *La Guerra de las Galaxias*, las historias nos ayudan a comprendernos a nosotros mismos y a examinar quiénes somos y quiénes queremos ser. Nos ayudan a describir nuestra visión del mundo, lo que es verdadero y correcto, y lo que es incorrecto y malo. Nos dan perspectiva y deberían inspirarnos para actuar. ¿Cuánto más debería aplicarse esto a la historia de la que es autor el más grande de los Autores?

Podemos interpretar gran parte de la Biblia del mismo modo que interpretamos otras historias menores, siguiendo la trama hasta

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

su clímax, identificando héroes y villanos y descubriendo las fuentes de conflicto, dolor y lucha mientras anhelamos la resolución. Podemos identificarnos con los personajes, hombres y mujeres reales que tienen problemas reales y responden a ellos de forma tonta o sabia. Podemos simpatizar con sus preguntas cuando las cosas parecen ir mal. Podemos sentirnos inspirados por la esperanza que encuentran en Dios, depositando su fe en Él incluso cuando no viven para ver los resultados. Podemos aprender de cómo se relacionaban con Dios, cómo obedecían y cómo se rebelaban.

Y lo que es más importante, podemos ver cómo Dios se relacionaba con ellos, ofreciéndoles su gracia, persiguiéndoles cuando huían, juzgándoles cuando era necesario y, finalmente, entrando Él mismo en la historia como uno de nosotros para traer la salvación a la humanidad. Incluso incluye algunos spoilers sobre cómo acabarán las cosas. Como en otros relatos, podemos extraer principios vitales, sabiduría, moral e ideales que el autor transmite a través de la narración.

Otras secciones de la Biblia están compuestas como poesía. Algunos estiman que alrededor de un tercio de las Escrituras tiene forma poética. Algunos libros están compuestos totalmente de poesía, mientras que otros la utilizan para realzar la narración. La escritura de la poesía varía de una cultura a otra y, para interpretarla correctamente, es esencial comprender las formas y el lenguaje de la cultura original. Por ejemplo, la poesía inglesa suele hacer hincapié en el ritmo y la rima de las palabras. Las mismas reglas no se aplicarían a la creación de un haiku, una forma japonesa de poesía que hace hincapié en la estructura silábica y el tema. Sin embargo, existen puntos en común en la poesía. La poesía utiliza a menudo un lenguaje figurado y el autor la emplea para ayudar a poner palabras a cosas difíciles de describir, como emociones, ideas, asombro y belleza.

La mayor parte de la poesía de la Biblia se encuentra en el Antiguo Testamento y está escrita en hebreo. La poesía hebrea también utiliza el lenguaje figurado y la forma para comunicarse con el lector. Por ejemplo, el salmo al que nos hemos referido

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

antes, el Salmo 119, está escrito como un "acróstico", compuesto por secciones de ocho versos cada una. Dentro de cada sección, la primera palabra de cada línea comienza con la misma letra del alfabeto hebreo, y las secciones están dispuestas en orden alfabético. Es visualmente impactante cuando se ve en el idioma original.³ La característica dominante de la poesía hebrea es el paralelismo.

El paralelismo es a veces como la rima; puede verse como la rima de ideas o pensamientos en lugar de la rima de sonidos. Se colocan uno al lado del otro dos pensamientos que guardan cierta relación entre sí. Esa relación puede ser sinónima para mostrar similitud o antitética para mostrar contraste. Otras veces, el paralelismo se utiliza para mostrar una relación de causa-efecto. De este modo, el autor ayuda al lector. Si una línea de la poesía resulta confusa o desconocida para el lector, la otra línea ofrecerá una aclaración. Comprender este concepto ayudará al lector a entender la poesía hebrea.

Veintiún libros del Nuevo Testamento están escritos como cartas. Se trata de cartas en las que los Apóstoles daban las gracias, impartían instrucciones y, a veces, reprendían a las Iglesias. Como cabe imaginar, dado el género, son como escuchar una parte de una conversación. A veces, podemos deducir del contenido de la carta las circunstancias que pudieron motivar su redacción. A veces, se trata simplemente de instrucciones generales. La forma de estas cartas suele parecerse a las que enviamos hoy en día. Suelen tener una apertura, un saludo, el cuerpo principal y un cierre o salutación. Son ricas en teología y consejos prácticos para la vida cristiana. Para entenderlas bien, es bueno saber cuándo se escribió la carta, qué pasaba en la vida

³ Por desgracia, no sabemos exactamente por qué los escritores hebreos utilizaban esta forma. Algunos sugieren que era una manera de ayudar a memorizar, o una manera de proporcionar estructura, o tal vez una manera de que el autor estaba transmitiendo un sentido de integridad o totalidad. Algunos sostienen que la forma transmitía que la fe de una persona era tanto racional como emocional.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

del autor y todo lo que se pueda sobre la Iglesia que recibe la carta.

Hay cuatro libros del Nuevo Testamento a los que nos referimos como los Evangelios. Fueron escritos por cuatro hombres de distintas procedencias y para fines y públicos ligeramente diferentes. Cada uno ofrece un relato de primera mano de partes de la vida y el ministerio de Jesucristo. Tienen forma narrativa, cuentan una historia. Sin embargo, cada autor tiende a enfatizar ciertos aspectos del carácter de Jesús ante su audiencia para presentar una imagen rica y multidimensional de Cristo. También presentan las enseñanzas de Cristo, a menudo en forma de parábolas. Las parábolas son relatos breves que ilustran una verdad concreta. Son historias terrenales que tienen significados celestiales. Generalmente, cada parábola está diseñada para revelar una verdad, la "carne" de la historia, se podría decir. Muchas veces, Jesús mismo interpreta las parábolas para sus discípulos, para ayudarles, y ayudarnos, a entender los conceptos esenciales que necesitan captar.

Contexto histórico y cultural

Hace algún tiempo, vivía en otro país. La ciudad donde vivía pasaba por un río que servía de frontera nacional. Al otro lado del río había otra nación. Los habitantes de la otra orilla hablaban otro idioma y utilizaban otro alfabeto. A un lado del río, la gente disfrutaba de las ventajas de las carreteras asfaltadas y los automóviles, mientras que al otro, caminaban por senderos de tierra y montaban en burros. Por la noche, una orilla estaba iluminada con luz eléctrica y la otra, sumida en la más absoluta oscuridad. Aunque las gentes de ambos lados tenían mucho en común, vivían vidas algo diferentes. Este es un ejemplo excelente para recordarnos, al leer la Biblia, que las cosas eran ligeramente diferentes cuando se escribió.

Por eso, además del género, el lector debe tener presente y esforzarse por conocer la cultura y la historia del autor y del público. Lo cierto es que las partes más recientes de la Biblia se escribieron hace casi dos mil años, y algunas mucho más. Fue

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

escrita por y para personas de una cultura muy distinta a la actual. Al considerar esta realidad, es prudente recordar que hay cosas que no sabemos acerca de aquellos tiempos y de cómo vivía la gente. Esta falta de conocimiento no nos impide comprender lo esencial. Pero a medida que aprendemos más, nuestra comprensión de la Biblia puede ser más profunda y rica. Este conocimiento se adquiere con el estudio diligente. Pero también debemos tener cuidado de no obsesionarnos con detalles insignificantes, enredarnos en "*genealogías interminables*", controversias y promover especulaciones. (Tito 3:9)

Y lo que es más importante, debemos darnos cuenta de que hay cosas que creemos saber sobre lo que leemos, pero podemos estar equivocados. O podemos importar nuestro propio concepto de ciertas palabras e ideas que pueden distorsionar la interpretación. Por ejemplo, cuando hoy oímos la palabra "iglesia", a menudo pensamos en un edificio ornamentado con sillas o bancos. Cuando leemos la misma palabra en el texto, debemos entender que "iglesia" significaba algo muy diferente para ellos, refiriéndose a un grupo de personas, una congregación. Una cosa que no queremos hacer es llevar nuestro propio "equipaje" al texto y perdernos algo de la verdad. Un lector cuidadoso tratará de entender el texto como lo habría entendido el público original.

Contexto y significado

Otro aspecto crucial de la interpretación es la importancia del contexto. Me refiero no sólo a las circunstancias y el entorno, como he mencionado antes, sino a las palabras y las ideas que rodean al propio texto. Las palabras se encadenan para formar frases que forman parte de párrafos, que son partes de un discurso, que componen un libro. Sacar una frase del contexto que la rodea es casi seguro que introducirá algún tipo de distorsión en su significado. Por ejemplo, la frase "Todo lo puedo en Aquel que me fortalece" (Flp 4:13). Cuando sacamos esta frase de la conclusión de Filipenses, perdemos información esencial que nos ayuda a determinar lo que Pablo quiere decir realmente. ¿Qué incluye "todas las cosas"? ¿Significa que Pablo

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

puede hacer todo lo que quiera? ¿Quizá Pablo es ahora capaz de hazañas sobrehumanas? ¿Quién es el "Él" al que se refiere? Sólo podemos determinar con exactitud el significado del autor teniendo en cuenta el contexto circundante y no insertando algo propio. Al leer el texto dentro del contexto, comprendemos que Pablo habla de la satisfacción que ha encontrado en Cristo. Sus circunstancias pueden cambiar, pero él sigue contento.

Esto plantea una cuestión importante. El significado del texto lo determina el autor, no el lector. El objetivo del lector es intentar comprender lo que el autor quiere decir, no determinar lo que el texto significa para el lector. Considere el ejemplo anterior. Tal vez tomo las palabras de Pablo, "Todo lo puedo en Él", queriendo decir que si creo en Cristo lo suficiente y tengo suficiente fe, puedo "poder a través" de cualquier circunstancia adversa o desagradable. Al hacerlo, he asignado mi propio significado al texto. He hecho que signifique lo que yo quiero que signifique, o lo que creo que debería significar, en lugar de escuchar lo que Pablo, bajo la inspiración del Espíritu Santo, quiso decir. Puede sonar genial e inspirador, pero se ha *convertido en una mentira*. No es verdad, pero me llevará a mí y a otros por mal camino. No sé tú, pero yo quiero escuchar lo que Dios me dice en su palabra, no lo que yo creo que debería decir.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Algunas directrices

En esta sección quiero ofrecer algunas "reglas generales" para la interpretación de la Biblia. Estas pautas nos ayudarán a leer el texto con fidelidad. En primer lugar, dejemos que la Escritura interprete a la Escritura. Algunas partes de la Escritura son menos claras que otras. Cuando nos encontremos con ellas, debemos recordar tomar otras porciones de la Escritura más transparentes para ayudar a guiar nuestra interpretación. También queremos entender las partes como parte del todo. Por ejemplo, algunas de las leyes y reglamentos que se encuentran en el Antiguo Testamento pueden ser sustituidos por los acontecimientos del Nuevo Testamento.

Leer y estudiar la Biblia en comunidad. Leer la Biblia juntos nos ayudará a filtrar nuestras malas interpretaciones. Si otros miembros de tu comunidad no pueden ver el mismo significado en el texto, es posible que tengas que volver a buscarlo. Esto nos ayuda a limitarnos al significado del autor en lugar de importar el nuestro. Además, es posible que otros hayan sacado conclusiones del texto que nosotros hemos pasado por alto. No olvides tampoco el testimonio de los que te han precedido. Compara tu interpretación con las tradiciones de la Iglesia. No debemos ignorar lo que el Espíritu Santo ha mostrado a otros, aunque nos separen muchos años.

Empieza poco a poco. Elige un libro corto, o tal vez un Evangelio, y empieza con él. Desarrollar la capacidad de interpretación requiere tiempo y práctica. Centrarse en un libro específico ayudará a perfeccionar esas habilidades en lugar de sentirse abrumado por la tarea.

Meditar sobre el significado. Para ser sinceros, es un poco soberbio esperar que comprendamos al instante el significado del texto con una simple lectura superficial. La Biblia no es un libro para una lectura superficial. Tómate un tiempo para "empaparte" de ella. Reflexiona sobre las palabras y el significado del texto. Memoriza un versículo y considéralo durante días o semanas cuando puedas. Esto nos ayuda a comprenderlo y a que forme

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

parte de nosotros. "He guardado tu palabra en mi corazón para no pecar contra ti" (Salmo 119:11).

Sé disciplinado y paciente. Como se suele decir, Roma no se construyó en un día. Lleva tiempo hacer casi cualquier cosa que merezca la pena. No cejes en tu empeño, día a día y semana a semana. Sé consciente de que cometerás errores. No dejes que te impidan seguir adelante. Y recuerda que vale la pena dedicarle tiempo. "*La ley de tus labios es más preciosa para mí que miles de piezas de oro o de plata*" (Salmo 119:72).

Recuerda la humildad. A medida que adquieras destreza, no olvides que aún tienes puntos ciegos. Recuerda pedir al Espíritu que te ayude a comprender. Pide a otros cristianos que busquen el sentido contigo. Recuerda las oraciones de David en el Salmo 119 cuando pide al Señor que le enseñe su palabra. "*Procura con diligencia presentarte a Dios aprobado, como obrero que no tiene de qué avergonzarse, que usa bien la palabra de verdad*" (2 Tim 2:15).

Aplicación

En su carta a la Iglesia, Santiago nos ayuda a comprender el último paso de la interpretación. Escribe: "*Pero sed hacedores de la palabra, y no solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos... El que mira atentamente la perfecta ley de la libertad y persevera en ella, y no es oidor olvidadizo, sino hacedor que obra, éste será bienaventurado en lo que hace*" (Santiago 1:22, 25). El argumento de Santiago es sencillo. No podemos decir que comprendemos plenamente la Palabra de Dios si no cambia nuestra forma de vivir.

Un pastor inglés, John Stott, señala al menos cinco maneras en que la Palabra debe cambiar nuestro estilo de vida.⁴ En primer lugar, señala que a medida que aprendemos más sobre el Dios vivo y verdadero, quién es y qué ha hecho por nosotros, *debemos*

⁴ John R.W. Stott, *Understanding the Bible*, (Zondervan, Grand Rapids, MI: 1980).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

adorarle. No podremos evitarlo. La palabra de Dios nos revelará su carácter y su belleza. Y nos inspirará a dar gloria y honor a nuestro Dios.

En segundo lugar, Stott señala el arrepentimiento como una faceta de este cambio en nuestras vidas. A medida que comprendamos mejor la santidad de Dios, nuestra propia falta de santidad se nos hará más evidente y atroz. La palabra de Dios actuará como un espejo que nos mostrará quiénes somos y nos dará una idea de quiénes deberíamos ser (Santiago 1:22-23). A medida que comprendemos la palabra, debemos procurar arrepentirnos de nuestro pecado. Como aquellos que escucharon por primera vez la Palabra predicada con el poder del Espíritu, debemos sentirnos conmovidos y buscar su perdón (Hechos 2:37-38). Considere las palabras de Job después de escuchar al Señor: "*Había oído hablar de ti, pero ahora mis ojos te ven; por eso me desprecio a mí mismo y me arrepiento en polvo y ceniza*" (Job 42:5-6).

Nuestra fe crecerá. La fe se basa en el conocimiento. A medida que leamos y comprendamos las Escrituras y el Espíritu Santo nos revele la verdad de Dios, nuestro conocimiento de la fiabilidad y fidelidad de Dios será más profundo y rico. Stott señala con agudeza que no tenemos motivos para envidiar a otros que tienen una fe "mayor", "como si nuestra falta de fe fuera como nuestro temperamento, una condición congénita que no se puede cambiar. Dios mismo nos ha dado los medios para aumentar nuestra fe: 'La fe viene por el oír, y el oír viene de la palabra de Dios'".⁵

Por supuesto, una forma obvia de convertirnos en "hacedores" de la Palabra es obedeciendo. Hemos comprendido la verdad sometiéndonos a la autoridad de la Escritura y realizando cambios fundamentales en nuestra vida cotidiana. Jesús lo aclara: "*Si me amáis, guardaréis mis mandamientos... El que tiene mis mandamientos y los guarda, ése es el que me ama... Si alguien me ama, guardará mi palabra... El que no me ama, no*

⁵ Stott, *Comprender la Biblia*, 248-249.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

guarda mis palabras" (Juan 14,15.21.23-24). A medida que conocemos a Dios y le comprendemos mejor, no podemos evitar amarle. Este amor se desbordará en nuestra vida cotidiana, produciendo una vida obediente y santa. Como nos recuerda David: "*Maravillosos son tus testimonios; por eso los guarda mi alma*" (Salmo 119:129).

Por último, Stott sostiene que quien entiende la Palabra querrá compartirla con los demás. A medida que conozcamos al Señor, querremos presentárselo a los demás. Sabremos que no podemos guardar este gran tesoro para nosotros mismos, sino que sólo somos administradores. Veremos como puede ayudar a otros en sus luchas y su necesidad de conocer a Cristo y buscaremos ayudarles a entenderlo y conocerlo. Como David, "hablaremos de tus testimonios delante de los reyes y no seremos avergonzados", nuestros "labios derramarán alabanzas" y nuestra "lengua cantará tu palabra". (Salmo 119: 46, 171-172).

Resumen

En conclusión, Dios ha elegido revelarse en la palabra escrita de la Biblia. Para entender bien la Biblia, debemos darnos cuenta de nuestras limitaciones y buscar la ayuda del Autor mientras nos acercamos a la Palabra con humildad. Sólo Él puede ayudarnos a comprender el verdadero significado del texto. Afortunadamente, ha prometido hacerlo. En primer lugar, se acomodó a nuestra humildad revelándose para que pudiéramos entenderle a través del lenguaje humano. Luego nos ha habitado para iluminar la Escritura y aguijonear nuestros corazones, para ayudarnos a apreciar la belleza y la gloria de su naturaleza, y a *encontrarle* en la lectura de la Escritura. Él se nos ha revelado a través de los escritos de hombres como nosotros y, por tanto, podemos utilizar las mismas herramientas de interpretación que solemos emplear en la interacción con los demás para captar el sentido de sus palabras. Sin embargo, también sabemos que es probable que tengamos puntos ciegos al leer las palabras de hombres que vivieron en un tiempo y un lugar diferentes. Sin embargo, eran hombres como nosotros y han escrito con un significado claro, y con la ayuda del Espíritu Santo, podemos entender y aplicar los

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

principios que contienen. Se nos ha proporcionado todo lo que necesitamos para la vida y la piedad. Después de interpretar, debemos ponernos de nuevo bajo la autoridad del texto y vivirlo en nuestras propias vidas. La Palabra debe cambiarnos, moldearnos y perfeccionarnos para parecernos más al Autor. Tomemos a pecho la exhortación de Pablo a Timoteo y tratemos de manejar la palabra de verdad. Tratemos de ver los mandamientos y las enseñanzas del Señor con el mismo amor que David, construyendo nuestras vidas sobre las preciosas promesas que contienen.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

EL PROBLEMA N° 1 DEL CORAZÓN CADA BÍBLICO EL CONSEJERO DEBE ABORDAR: SALVACIÓN

Una de las principales diferencias, si no la más importante, entre el asesoramiento bíblico y la psicología secular es su comprensión de la naturaleza espiritual del hombre. Mientras que el consejero secular no verá la necesidad de evangelismo en la sesión de consejería, el creyente en Cristo que hace cuidado del alma en la sesión de consejería reconoce que sin la salvación, nada más importa en la eternidad. Ayudar a la gente con sus necesidades físicas, manejar sus emociones, y transformar su pensamiento es bueno pero solo un cambio de comportamiento. Sin abordar la necesidad de ser transformado por el Espíritu Santo a través de poner su fe y confianza en Cristo, el consejero no ha hecho nada más que ayudar al aconsejado a "blanquear" la tumba.

Todo consejero bíblico debe involucrar al aconsejado con preguntas evangelísticas, independientemente de su afirmación con respecto a la salvación. Desafortunadamente, muchas personas malinterpretan lo que significa ser salvo o si han experimentado un nuevo nacimiento en Cristo; es prudente que este asunto se aborde pronto en el ambiente de consejería. Algunos piensan que son salvos, pero sus asuntos espirituales en la consejería nunca se resuelven porque no son salvos. Muchas personas piensan que son salvas, sin embargo, debido a que buscan consejería para mejorarse a sí mismos, todo lo que están haciendo es una modificación de conducta/cognitiva, no una transformación bíblica del alma. Sin embargo, aun mas, la gente esta perdida, y el consejero biblico debe entender que la persona perdida no puede reclamar muchas de las promesas de las escrituras porque muchas verdades solo se aplican a aquellos que han rendido sus vidas a Jesus. Los consejeros bíblicos pueden usar las escrituras para ayudar a una persona a sentirse, actuar o incluso pensar mejor, pero "mejor" no equivale a nacer de nuevo.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

"¿Estás salvado?"

¿Está usted salvado? Esta es una pregunta genérica pero cargada que se puede explicar de manera sencilla. Usted puede hacer esta pregunta de varias maneras (¿Salvo? ¿Nacido de nuevo? ¿Cristiano? ¿Rendido a Jesús?), pero la respuesta de sí o no impacta significativamente el enfoque que el consejero bíblico toma o no toma. En las siguientes páginas, ofreceremos un enfoque evangelístico simple para usar con los aconsejados perdidos y/o los que afirman ser cristianos para solidificar una experiencia de conversión genuina.

¿Cómo me "salvo" y cómo puedo estar "seguro" de que fue real?

***Todos pecaron y están destituidos de la gloria de Dios.
Romanos 3:23***

Cada persona que ha vivido (todos) ha desobedecido a Dios a través de sus pensamientos, palabras, y/o acciones (pecado). No sólo han pecado, sino que no han alcanzado la norma (han quedado cortos) de la calidad de Su carácter (gloria de Dios). Esto significa que el historial de todos es menos que perfecto, y debido a tales imperfecciones causadas por nuestros pecados, tenemos un problema.

Porque la paga del pecado es muerte, pero la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús, Señor nuestro. Romanos 6:23

La compensación que hemos ganado y merecemos (salario) por nuestra desobediencia a Dios (pecado) es, primero, la realidad de la muerte física y, segundo, la realidad de la separación espiritual de Dios ahora y para siempre en la eternidad (muerte). Esto significa que hemos hecho lo necesario para merecer por derecho pasar la eternidad en el Infierno separados de Dios. Sin embargo, Dios nos ofrece la oportunidad de tener la relación correcta con Él (vida eterna) para evitar la muerte y la separación de Él. Esta vida eterna es sólo a través de

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Jesús siendo "nuestro" salvador (Cristo) y nuestro Señor; no hay otra manera de recibir la vida eterna. La parte más significativa de esto es que nosotros "ganamos" la muerte, pero la vida sólo se recibe como un "don gratuito". No se puede ganar la vida; tiene que ser recibida libremente.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Pero Dios demuestra su amor por nosotros en que, siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros. Romanos 5:8

¿Por qué iba a ofrecernos Dios el don gratuito de la vida, sobre todo después de haber cometido pecados y merecer la muerte? La respuesta es sencilla. Dios nos ama incondicionalmente y nos lo prueba (demuestra) enviando a Su Hijo Jesús a pagar nuestro "salario" de pecado por nosotros muriendo en la cruz, y Él hizo esto no después de que nosotros arreglamos nuestras vidas sino mientras todavía vivíamos activamente en nuestra rebelión y desobediencia contra Sus propósitos para nuestras vidas. Imagina que alguien mata a toda tu familia y el juez sentencia al asesino a muerte. Usted podría decir: "Eso es justicia", y tendría razón. Sin embargo, ¿qué pasaría si, en lugar de querer justicia, el juez le ofreciera al asesino la oportunidad de ser perdonado ese mismo día? La única manera de que el asesino pudiera ser liberado es que alguien ocupara su lugar y fuera condenado a muerte. Por amor a su alma y queriendo que ese asesino se salve antes de morir, tomas su lugar... Ese sería un amor que pocos entenderían, pero que demuestra que ves su vida eterna como más importante que la tuya. Eso es lo que hizo Jesús. Él y Dios Padre planearon ofrecernos a ti y a mí la vida a pesar de que merecemos morir. Jesús murió para ocupar nuestro lugar, y el Padre nos da a ti y a mí la vida en su lugar... Si tan sólo la recibiéramos.

Si confesares con tu boca que Jesús es el Señor, y creyeres en tu corazón que Dios le levantó de los muertos, serás salvo. Romanos 10:9

Entonces, ¿cómo puedo recibir esta vida eterna para ser salvado de la pena de muerte que tan justamente he ganado y merezco? Bueno, si admites ante Dios que Jesús es el Único que tiene razón y debe estar en control de tu vida, y lo haces con un entendimiento genuino de que Él realmente es el jefe, y si confías como un hecho absoluto que la resurrección de Jesús sucedió como prueba de que Él ha vencido a la muerte y puede darte vida también, entonces se te dará vida eterna. ¡Usted será salvo! Es así de simple. Sólo pídele a Dios que te perdone tus

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

pecados y pídele que acredite el pago de Jesús a tu cuenta para que puedas tener vida eterna. Ahora comprométete a decir: "Dios, mi camino era pecaminoso; enséñame TUS caminos para que pueda aprender a no pecar, sino a seguir obedientemente a Jesús como mi Maestro".

¿Cómo puedo estar SEGURO de que estoy salvado?

Os he escrito estas cosas a vosotros que creéis en el nombre del Hijo de Dios, para que sepáis que tenéis vida eterna. 1 Juan 5:13

Juan escribe a los creyentes que es 100% posible SABER que usted y yo tenemos vida eterna. El cristianismo no es un juego de adivinanzas con respecto a nuestro destino eterno y nuestro estado actual con Dios. A diferencia de muchas religiones basadas en obras en todo el mundo, donde no tienen ni idea de si Dios los ha aprobado hasta que están delante de Él, ¡la Biblia quiere que estés seguro desde el primer día! Así que aquí hay tres preguntas por las que podrías guiarte a tu aconsejado para determinar la validez de su salvación y/o la presencia de la salvación de Dios en su vida.

Cuando venga el Consejero que yo os enviaré de parte del Padre -el Espíritu de la verdad que procede del Padre-, él dará testimonio de mí... Si alguien me ama, guardará mi palabra. Mi Padre le amará, y vendremos a él y haremos morada con él. El que no me ama no guardará mis palabras. La palabra que oís no es mía, sino del Padre que me ha enviado... Pero el Consolador, el Espíritu Santo, que el Padre enviará en mi nombre, os enseñará todas las cosas y os recordará todo lo que yo os he dicho. Juan 14:16-17, 23-26

Primero, ¿tienes al Espíritu Santo morando en ti? Jesús dice a los discípulos que el Espíritu Santo morará dentro del cristiano en el momento de la salvación, y el papel del Espíritu es ser un Ayudante para ti y para mí como creyentes. Ningún

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

análisis de sangre o examen médico puede confirmar la existencia del Espíritu Santo dentro de nosotros, pero el Espíritu Santo tiene un papel que puede ser identificado. El nos enseñara lo que las escrituras significan y como se aplican a nuestras vidas. Él nos ayudará a recordar, literalmente recordándonos las cosas que necesitamos saber en los momentos en que necesitamos saberlas. Por último, Él está ahí para ayudarnos, dándonos fuerza y resistencia sobrenaturales para cumplir la voluntad y el propósito de Dios para nuestras vidas. ¿Su aconsejado ha escuchado alguna vez la voz del Espíritu Santo guiándole, enseñándole o recordándole la voluntad y los caminos de Dios? ¿Ha experimentado su aconsejado alguna vez la ayuda de Dios en su vida, sabiendo que no era "su" habilidad sino la ayuda de Otro? Si no, entonces tal vez no son salvos. Pero si sí, veamos la siguiente pregunta.

Porque los que viven según la carne tienen la mente puesta en las cosas de la carne, pero los que viven según el Espíritu tienen la mente puesta en las cosas del Espíritu. 6 La mentalidad de la carne es muerte, pero la mentalidad del Espíritu es vida y paz. Romanos 8:5-6

En segundo lugar, ¿has experimentado cómo cambian tus deseos? Pablo nos dice que una vez que una persona es salva, el Espíritu que ahora mora en ellos cambia la "mentalidad" que tienen, o de otra manera de decirlo, el Espíritu cambia los deseos del hombre interior, el corazón, para querer perseguir las cosas de Dios en lugar de las cosas pecaminosas de su pasado, la vida perdida. Aunque su comportamiento no haya cambiado de la noche a la mañana, ¿reconoce su aconsejado una diferencia desde el momento en que se salvó, un momento en que su corazón no se llena de placer cuando peca, sino de vacío. Sin embargo, cuando se involucran en actividades o formas de pensar que honran a Dios, encuentran gozo y paz? ¿Existe un deseo de hacer lo correcto, incluso si luchan por hacerlo porque saben que agrada a Dios, o no tienen ninguna convicción acerca de pecar a pesar de que afirman haber sido salvados y habitados por el Espíritu Santo? Si dicen que nunca han sentido este tipo de

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

convicción, su aconsejado puede no ser salvo, pero si lo han hecho, entonces veamos la siguiente pregunta.

"Digo, pues: andad por el Espíritu y ciertamente no llevaréis a cabo el deseo de la carne. Porque la carne desea lo que es contrario al Espíritu, y el Espíritu desea lo que es contrario a la carne; éstos se oponen entre sí, para que no hagáis lo que queréis. Pero si sois guiados por el Espíritu, no estáis bajo la ley.

Ahora bien, las obras de la carne son evidentes: la inmoralidad sexual, la impureza moral, la promiscuidad, la idolatría, la hechicería, los odios, las contiendas, los celos, los arrebatos de ira, las ambiciones egoístas, las disensiones, las facciones, las envidias, las borracheras, las juergas y todo lo semejante. Os advierto sobre estas cosas -como ya os advertí antes- que los que practican tales cosas no heredarán el reino de Dios. Pero el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio. La ley no se opone a tales cosas. Gálatas 5:16-23

Tercero, ¿muestra tu vida evidencia del fruto de la piedad? Mucha gente, incluyendo a los fariseos en los días de Jesús, se fijaban en las acciones y hechos externos de las personas para determinar si eran salvas. Si alguien se ve como tal, habla como tal y razona como cristiano, tal vez lo sea. Pero tal vez es sólo una fachada, y no son más que una tumba blanqueada y muerta dentro del corazón. Si alguien peca, eso no significa que esté perdido; si alguien hace algo piadoso, eso no significa que sea genuinamente salvo. Sin embargo, si una persona dice ser salva pero puede practicar habitualmente las cosas pecaminosas de este mundo, y sus vidas son descritas por aquellos que los conocen como una que se parece a una persona perdida, tal vez ellos realmente están perdidos (o como mínimo, nunca han sido discipulados en la Palabra.) Un cristiano caminará en obediencia a Dios, incluso si es una lucha e incluso si fallan a veces. ¿Tiene su aconsejado una vida que desea ejemplificar los frutos del Espíritu? ¿O su aconsejado tiene una vida habitualmente descrita por los pecados de la carne, sin

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

convicción, especialmente después de confrontar sus hechos con las escrituras?

Repase estos pasajes y solidifique tanto para usted como consejero y para el aconsejado que ellos verdaderamente son salvos y pueden avanzar confiadamente creciendo en Cristo o comparta el Evangelio con ellos, permitiéndoles volverse de sus pecados y recibir el regalo de Jesús, ¡que da vida eterna!

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

DEFINICIONES DE PROBLEMAS CARDIACOS

La frase "Problema del Corazón" ha sido usada por consejeros bíblicos por años. Sin embargo, nadie ha definido un Problema del Corazón, incluyendo a Jay Adams, David Powlison, Heath Lambert, o Dale Johnson. Para el propósito del libro, esta es nuestra definición,

Cuestión de corazón: *Un "Problema del Corazón" se refiere a los deseos, pensamientos, intenciones y emociones del hombre interior que dirigen nuestras acciones. Proverbios 4:23 advierte: "Guarda tu corazón sobre todas las cosas, porque es la fuente de la vida". Este versículo destaca el corazón como el epicentro de nuestra vida espiritual, la fuente de emociones, pensamientos y voluntad, que luego gobiernan nuestras percepciones, decisiones y comportamientos.*

Definiciones de los problemas cardiacos enumerados en la PDI

Adulterio: El adulterio significa la ruptura de la fidelidad conyugal mediante la participación en relaciones sexuales fuera de la alianza matrimonial. La Biblia denuncia sistemáticamente este acto, haciendo hincapié en su violación del plan divino de Dios para la unidad matrimonial. Más allá de las ramificaciones espirituales, cometer adulterio puede acarrear una angustia emocional y relacional considerable para todas las partes implicadas. En el contexto bíblico, es un pecado grave que rompe el vínculo sagrado entre los cónyuges y fractura la relación con Dios. (Éxodo 20:14, 1 Pedro 1:14-16, Proverbios 6:32, Proverbios 28:13, Mateo 5:27-28)

Ira: Respuesta emocional intensa, caracterizada por el disgusto y el antagonismo, que suele despertar la percepción de un mal o una ofensa. Aunque la Biblia reconoce la legitimidad de la justa ira de Dios contra el pecado, también advierte a los creyentes contra la ira humana incontrolada o prolongada, aconsejando en

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

su lugar la autocontención y la reflexión. La Biblia exhorta además a los creyentes a buscar la paz, el perdón y la comprensión ante los conflictos. (Efesios 4:26-27, Santiago 1:19-20, Proverbios 15:1-3, Proverbios 19:11-12)

La anorexia y la bulimia son trastornos crónicos en los que las personas restringen drásticamente la ingesta de alimentos o se dan atracones seguidos de purgas. Estos trastornos, que tienen su origen en un miedo intenso a engordar y van acompañados de una percepción distorsionada del propio cuerpo, reflejan a menudo una gran angustia espiritual, que pone de manifiesto un dolor emocional profundamente arraigado y un deseo de control. La Palabra de Dios nos recuerda el amor de Dios y afirma que nuestros cuerpos no son meras entidades físicas, sino templos del Espíritu Santo, creados con propósito y cuidado. (1 Corintios 6:19-20, Romanos 12:1-2, Salmos 139:14, 1 Pedro 5:7, Jeremías 50:18-20, 1 Samuel 16:7)

Ansiedad/preocupación: estado mental caracterizado por la inquietud o la aprensión ante los posibles resultados o el bienestar de los demás. Este sentimiento puede abarcar desde una inquietud válida relacionada con las exigencias de la vida hasta temores intensos y desbordantes derivados de una visión sesgada de los retos de la vida. Aunque Jesús comprendía y reconocía la inclinación natural del ser humano a preocuparse por necesidades como el sustento o el cobijo, nos impartió sabiduría instándonos a mantener una perspectiva piadosa. Al dar prioridad al reino de Dios y a la justicia, se nos recuerda que las demás preocupaciones serán atendidas en la providencia y el momento perfecto de Dios. (Salmos 139:23-24, Filipenses 4:6-7, Proverbios. 3:5-8, Isaías. 26:3, Filipenses 4:8 Salmos 4:4-5, Filipenses 4:9)

Apatía: Derivado del término griego "apathēs", que significa "sin pasión", se refiere a un estado de indiferencia o falta de inversión emocional en el entorno, las relaciones o las responsabilidades de uno. Dentro de la consejería bíblica, la apatía puede ser percibida como un estancamiento espiritual, donde los individuos se distancian del llamado de Dios y Su

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

propósito divino para sus vidas. Proverbios 12:24 dice: "La mano del diligente se enseñoreará, mientras que la del perezoso será sometida a trabajos forzados". Esto enfatiza el significado de la diligencia y la contrasta con el peligro de la indiferencia. (Colosenses 3:17, Isaías 49:4, Sofonías 1:12-13, Colosenses 3:23-24, Proverbios 22:3)

Amargura: Arraigada en Hebreos 12:15, la amargura puede describirse como una animosidad profundamente arraigada y duradera que se encona en el corazón de una persona. Esta emoción a menudo puede surgir de un conflicto no resuelto o una ofensa, lo que lleva a la ira duradera, el resentimiento, e incluso pensamientos de venganza. Tal disposición afecta a la relación con los demás y puede impedir la relación con Dios. Es imperativo abordar la amargura a través de la lente de las Escrituras, haciendo hincapié en la necesidad de un perdón genuino, como el modelado por Cristo, para restaurar el alma y fomentar el crecimiento espiritual. (Efesios 4:31, Romanos 8:31-34, Lamentaciones 3:5 y 3:22, Hechos 8:23, Hebreos 12:15)

Los hijos: Más allá de los aspectos prácticos de las rutinas diarias, una visión bíblica de la paternidad abarca una responsabilidad reflexiva confiada por Dios. Significa la tutela intencional que los padres asumen, no sólo para el bienestar físico de sus hijos, sino también para su crecimiento espiritual. Anclada en la Palabra de Dios, esta perspectiva considera a los hijos no sólo como descendientes, sino como almas eternas entregadas por Dios al cuidado de los padres. Así, la crianza se convierte en una tarea sagrada, en la que la guía, la disciplina y el amor tienen como objetivo cultivar el corazón del niño hacia una relación con el Creador. Esta inmensa responsabilidad subraya la importancia del papel de cada padre a la hora de guiar a su hijo por el camino de la justicia por amor a Su nombre. (Efesios 6:1-3, Proverbios 22:6, Efesios 6:4, Proverbios 29:17, Deuteronomio 6:5-7)

Abuso sexual infantil: A la luz de las Escrituras, que subrayan la santidad y la dignidad de toda persona, el abuso sexual es un pecado y una violación graves. Es una experiencia traumática en

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

la que un niño es utilizado para la gratificación sexual de un adulto o de un niño mayor. Este tipo de abuso puede trastornar de forma abrumadora el valor que Dios ha dado a una persona y su sentido de la autoestima, lo que provoca problemas duraderos de confianza, intimidad y bienestar mental. (Salmos 147:3, Isaías 1:16-17, Salmos 18:2, Salmos 56:8, Romanos 8:28-29)

Comunicación: Mecanismo ordenado por Dios mediante el cual las reflexiones e intenciones internas de un alma se transmiten fielmente a través del habla a otra, garantizando la claridad y la comprensión mutua. Basándose en la Palabra, la comunicación eficaz trata de transmitir información y fomentar la conexión, la edificación y la unidad en consonancia con el diseño de Dios para las relaciones. (Proverbios 15:1, Santiago 1:19, Efesios 4:29, Proverbios 25:11)

Conflicto (Peñas): El conflicto interpersonal está anclado fundamentalmente en la pecaminosidad de la naturaleza humana. Santiago articula que el núcleo de las disputas y contenciones surge de pasiones y anhelos descontrolados en nuestro interior. Profundizando más, la sabiduría de Proverbios delinea a los individuos que propagan la discordia como dominados por emociones y actitudes como la ira, la avaricia, la animosidad, la charla ociosa y las desviaciones viles. Es primordial en el asesoramiento bíblico abordar estas disposiciones pecaminosas con el poder transformador de la Palabra de Dios, guiando a los individuos hacia la reconciliación, la comprensión y un corazón alineado con la voluntad de Dios. (Mateo 18:15-16, Santiago 4:1-3, Romanos 12:18, Proverbios 15:18, 1 Pedro 4:8)

Control: Entendido bíblicamente como la capacidad dada por Dios a los seres humanos para influir y guiar los comportamientos, las elecciones y la evolución de las situaciones. Refleja el dominio que Dios ha dado a la humanidad sobre la creación, al tiempo que subraya la necesidad de autocontrol y disciplina. En las interacciones interpersonales, se supone que el control es un ejercicio de amor, guía y administración, siempre alineado con la voluntad y las directrices de Dios, más que una mera imposición de los propios

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

deseos o dominio. (Romanos 6:11-13, Proverbios 16:9, Éxodo 14:14, Jeremías 10:23, Isaías 41:10)

Espíritu crítico: Una disposición caracterizada por juicios persistentes y duros hacia los demás, a menudo magnificando sus defectos y pasando por alto sus virtudes. Arraigada en una falta de gracia y misericordia, esta mentalidad puede tensar las relaciones, causar desunión dentro del cuerpo de Cristo y fomentar el malestar interior. Abordar un espíritu crítico requiere un examen de corazón, arrepentimiento y buscar el amor transformador de Dios para cultivar un espíritu de humildad y gracia. (Job 42:7, Romanos 2:1-3, Mateo 7:1, 1 Pedro 4:8)

Engaño: Acto por el cual los individuos engañan o representan falsamente la verdad, a menudo movidos por sus propios deseos, miedo u orgullo. La Biblia denuncia inequívocamente tal deshonestidad, instando a los creyentes a encarnar la veracidad en sus pensamientos, palabras y acciones. La sinceridad y la transparencia deben ser primordiales en nuestras relaciones e interacciones, reflejando el carácter de Cristo. (Proverbios 12:22, Efesios 4:25, Nehemías 6:8-9, Colosenses 3:9)

Toma de decisiones: Un concepto polifacético arraigado en el discernimiento e informado por las Escrituras. Abarca la formación de juicios basados en la sabiduría y la comprensión bíblicas. Este proceso a menudo requiere demostrar resolución y determinación en las propias elecciones, alineando las acciones con la voluntad y las enseñanzas de Dios. Además, en circunstancias de conflicto o ambigüedad, la toma de decisiones puede significar una resolución guiada por la oración, las Escrituras y el consejo divino, que conduzca a una elección que defienda la rectitud y la justicia. (Proverbios 3:5-6, Éxodo 33:13a, Santiago 1:5, Filipenses 4:6)

Depresión: Estado emocional caracterizado por el abatimiento, el desánimo y la tristeza. Esta condición a menudo se alinea con sentimientos de impotencia personal y una disminución del entusiasmo por la vida. Los relatos bíblicos describen a varias

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

personas que muestran signos de depresión debido a diversas circunstancias. Cuando los creyentes acuden a las Escrituras, encuentran consuelo y orientación para navegar por este complejo terreno emocional, reconociendo que la presencia y las promesas de Dios ofrecen esperanza y restauración. (Salmos 34:17-18, Salmos 42:11, Mateo 11:28, Lamentaciones 3:18 y 3:24)

Vida disciplinada: La administración intencional y fiel de los recursos que Dios nos ha dado, especialmente nuestro tiempo y dinero. Inspirándonos en las Escrituras, reconocemos que la verdadera piedad emana de una vida ordenada por la disciplina espiritual. En el centro de esta formación espiritual están las disciplinas del tiempo y del dinero, que, cuando se administran de acuerdo con la voluntad de Dios, allanan el camino hacia una vida que refleja el carácter de Cristo. Así como Jesús ejemplificó una vida de propósito y sacrificio, la vida disciplinada desafía a los creyentes a utilizar sus recursos con propósito, trayendo finalmente alabanza, gloria y honor al Señor. (Proverbios 25:28, Proverbios 21:5, 1 Corintios 9:24-27, 2 Timoteo 1:7)

Desorganización: La falta de estructura u orden en la vida de uno puede disminuir la capacidad de cumplir el propósito y los mandatos de Dios. La disciplina entrena a los creyentes a funcionar por principios piadosos en vez de deseos transitorios. Al rechazar conscientemente los comportamientos impulsivos, establecemos dominio sobre nuestros apetitos carnales, alineando nuestras acciones con la voluntad de Dios. Esta elección deliberada, arraigada en el autocontrol, un fruto del Espíritu, permite que la verdad, la virtud y la integridad gobiernen nuestros pensamientos y acciones, alineándonos más cerca de la imagen de Cristo y equipándonos para toda buena obra. (1 Corintios 14:40, 1 Corintios 14:33, Proverbios 21:5, Proverbios 24:30-34)

Desanimado/Caído: Estado de ánimo en el que uno experimenta una disminución de la confianza o el entusiasmo, a menudo debido a diversos desafíos de la vida o expectativas no cumplidas. En esos momentos, se recuerda a los creyentes que

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

esperen en Dios y busquen su rostro, reconociendo que nuestro ánimo y fortaleza últimos no proceden de nuestras circunstancias, sino de la naturaleza y las promesas inmutables de nuestro soberano Señor. (Josué 1:9, Salmos 63:6-8, Salmos 34:17-18, 2 Corintios 4:8-9)

Embriaguez: Estado de disminución de las facultades cognitivas y físicas inducido por la ingestión excesiva de sustancias alcohólicas. A lo largo de la Palabra, la embriaguez es denunciada como un comportamiento perjudicial e incompatible con una vida de rectitud y vigilancia espiritual. La Biblia subraya a menudo las virtudes de la sobriedad, la lucidez y el dominio de sí mismo, contraponiéndolas a los peligros de la ingesta excesiva de alcohol. Retratar a una persona vencida por el alcohol es una representación metafórica de la desolación a la que se enfrentan quienes se oponen a la voluntad y la autoridad de Dios. (Efesios 5:18, Proverbios 31:6-7, Proverbios 20:1, 1 Corintios 6:10)

Familia disfuncional: Término que denota un patrón familiar caracterizado por constantes comportamientos anormales y conflictos, que con frecuencia resultan en profundas cicatrices emocionales y consecuencias perjudiciales duraderas. Aunque las heridas de un entorno de este tipo pueden ser graves, la Biblia ofrece esperanza y orientación. La restauración y la reconciliación pueden lograrse mediante la búsqueda de la sabiduría y la comprensión, el perdón genuino y los cambios deliberados de comportamiento. Las enseñanzas bíblicas subrayan la importancia de la unidad familiar y ofrecen consejos de inspiración divina para reparar los lazos familiares. (Éxodo 20:12, Proverbios 15:1, Colosenses 3:13, Efesios 6:1-4)

Envidia: Un problema del corazón contra el que se advierte explícitamente a los cristianos, ya que refleja las mismas transgresiones del Diablo. Su envidia precipitó la caída del Diablo de la gracia, y de manera similar, esta envidia condujo al alejamiento de la humanidad de Dios. La envidia contrasta fuertemente con el mandato bíblico de amar incluso a quienes se nos oponen. Así, cuando uno sucumbe a la envidia, no sólo está emulando el pecado del Diablo, sino que también repudia el

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

llamamiento a amar a los demás incondicionalmente, incluso cuando poseen lo que desean. (Proverbios 14:30, Filipenses 4:11, Santiago 3:16, Gálatas 5:26, Proverbios 23:17)

Miedo: en el intrincado tapiz de las emociones humanas, el miedo destaca como una respuesta compleja a las amenazas percibidas, que abarca sentimientos de ansiedad, pavor y una pérdida momentánea de valor. Pueden desencadenarlo tanto peligros tangibles como preocupaciones intangibles. En el contexto bíblico, el término "temor de Dios" tiene un doble significado. Por un lado, denota un sentido de temor, reverencia y respeto, reconociendo la soberanía y majestad de Dios. Esta reverencia es fundamental para una relación correcta con el Creador y es un principio rector para una vida recta. Por otra parte, también puede describir el pavor y el temor abrumadores que se experimentan ante la presencia manifiesta de Dios o la ejecución juiciosa de su ira divina. (Isaías 41:10, Proverbios 28:1, 2 Timoteo 1:7, Salmo 23:4, Salmo 27:1, Mateo 6:34)

Finanzas: Tal como se describe en las Escrituras, la administración financiera abarca más que la mera acumulación de riqueza. Es un principio triple que equilibra el disfrute, la inversión y la generosidad. Hay alegría en las bendiciones que Dios proporciona. Pero, sobre todo, un corazón inclinado a la generosidad refleja la naturaleza de nuestro Dios dadivoso. Abstenerse de dar puede conducir a un empobrecimiento espiritual semejante al de un mono atrapado por su propia avaricia. (Proverbios 22:7, Mateo 6:24, 1 Timoteo 6:10, Mateo 25:26-27, Proverbios 13:11, Proverbios 21:5)

Gula: Es una indulgencia excesiva que se extiende más allá de la comida y es sinónimo de un corazón que no está satisfecho con las provisiones de Dios y busca el exceso en la creación. Las Escrituras relacionan la gula con comportamientos pecaminosos, como la terquedad, la rebelión, la desobediencia, la embriaguez y el despilfarro. El término hebreo, a menudo traducido como "glotón", también puede englobar las características de un derrochador, despilfarrador, o alguien dado a la vida desenfrenada y excesiva. La acusación de Jesús de ser "un glotón

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

y un borracho" se basaba en esta interpretación más amplia, que implicaba una vida llevada sin moderación ni respeto por los límites divinos. Más allá de sus implicaciones espirituales, el vicio de la gula tiene consecuencias tangibles. Embota el espíritu, produce letargo, fomenta la pereza y puede conducir a la pobreza. Como creyentes, es crucial protegerse de la glotonería y cultivar un corazón que encuentre su satisfacción última sólo en Dios. (Proverbios 23:20-21, 1 Pedro 4:3-5, Filipenses 3:19, Proverbios 25:16, Proverbios 23:20-21, 1 Corintios 6:13)

Duelo: Respuesta emocional que brota de lo más profundo del alma humana, precipitada por la experiencia de una pérdida. Esta conmovedora emoción se manifiesta a menudo en forma de intensa tristeza, dolor y lamento sincero. Aunque el dolor es un aspecto ineludible de la condición humana, las Sagradas Escrituras ofrecen una sabiduría, un consuelo y una esperanza inestimables a quienes luchan con el peso de su pérdida. Recurriendo a las narraciones y enseñanzas bíblicas, las personas pueden atravesar las sombras del duelo y encontrar consuelo en el amor y las promesas inquebrantables de Dios. (Isaías 53:3, Salmo 147:3, Apocalipsis 21:4, Mateo 5:4, Romanos 8:18, 1 Pedro 5:7)

La culpa: En el marco bíblico, la culpa surge del reconocimiento de una mala acción, una violación de las justas normas de Dios. El término describe el acto de cometer pecado y engloba el estado emocional y espiritual resultante. Esta doble representación demuestra la comprensión y la reacción inherentes de la humanidad ante las infracciones de la ley divina. Al igual que el pecado se manifiesta a través de transgresiones voluntarias, la sensación de culpa es un testimonio interno de la desviación de uno del camino de Dios. En consecuencia, reconocer y afrontar la culpa es fundamental para el arrepentimiento, la redención y la reconciliación divina. (Job 10:7, Juan 3:17, Salmo 32:5, 1 Juan 1:9, Romanos 8:1, Santiago 5:16, Hebreos 8:12)

Salud: Definida como el estado holístico en el que un individuo experimenta libertad de dolencias o lesiones físicas,

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

complementado por el bienestar mental y social. En el asesoramiento bíblico, la salud adecuada también está entrelazada con el bienestar espiritual, donde el cuerpo y el espíritu de una persona están alineados con el propósito y el diseño de Dios, tal como se describe en las Escrituras. Esta perspectiva de salud reconoce la interconexión inherente de nuestras facetas físicas, mentales, emocionales y espirituales, todas esenciales para vivir una vida que traiga gloria y honor a Dios. (3 Juan 1:2, Proverbios 17:22, 1 Corintios 6:19-20, Jeremías 17:14, Romanos 12:1, Jeremías 33:6, Mateo 11:28)

Impotencia/disfunción sexual: En la consejería bíblica, esto se refiere a la incapacidad o capacidad disminuida de un individuo para participar o disfrutar de la intimidad sexual tal como Dios lo dispuso en la unión matrimonial. Arraigado en varias causas-ya sean fisiológicas, psicológicas o espirituales-este desafío subraya la interconexión de nuestros cuerpos, mentes y espíritus. Abordar estas preocupaciones requiere un enfoque compasivo y holístico basado en la comprensión del diseño y el propósito de la humanidad, tal como se describe en las Escrituras, asegurando que el don ordenado por Dios de la intimidad matrimonial se experimente de una manera que le glorifique. (Romanos 4:19-25, Salmo 113:9, Proverbios 3:5-6, Efesios 6:10, Romanos 8:28)

Parientes políticos: Son las relaciones formadas no sólo por el matrimonio, sino también por designio soberano de Dios, que entrelazan las vidas para edificación, apoyo y cuidado mutuos. Las Escrituras subrayan con frecuencia la importancia de los lazos familiares, tanto de sangre como de alianza. Esta conexión abarca no sólo las relaciones inmediatas, sino que también se extiende a los miembros más amplios de la familia, incluso a los que no están unidos por lazos de parentesco. Cuando están arraigadas en el amor y la comprensión, estas relaciones dan testimonio del plan divino de Dios para la comunidad y la unidad familiar. (Génesis 29:25-26, Mateo 19:4-6, Rut 1:16-17, Génesis 2:24, Efesios 4:2-3)

Pereza: Falta de motivación para el trabajo o las tareas necesarias. En el fondo, la pereza puede ser un problema

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

espiritual, que refleja un corazón desalineado del propósito de Dios para la humanidad. La Biblia consistentemente describe el trabajo para servir y glorificar a Dios. Por lo tanto, la pereza no es sólo una renuencia a participar en el trabajo físico, sino que puede ser vista como una resistencia a cumplir con el mandato dado por Dios de trabajar y ser fructífero. Es vital diferenciar entre la necesidad genuina de descanso, como Dios modeló en el séptimo día, y la evasión habitual de la responsabilidad. Al aconsejar, es esencial discernir el corazón detrás de la inacción, guiando al individuo a alinearse con el propósito de Dios y encontrar gozo en su labor para Su gloria. (Proverbios 6:6-8, Proverbios 20:4, 2 Tesalonicenses 3:10, Génesis 2:15, Proverbios 24:33-34, Colosenses 3:23)

Soledad: Derivada de la idea bíblica de que no es adecuado que el hombre esté solo, la soledad es la sensación de aislamiento y desconexión de los demás. Al igual que las ovejas están más seguras bajo la vigilancia de su pastor, los creyentes también están protegidos en la comunión del Cuerpo de Cristo. Apartarse de este redil comunitario puede dejarnos vulnerables, como una casa solitaria susceptible de ser robada o un barco solitario en aguas turbulentas, propenso a los peligros del pirata adversario, Satanás. En el asesoramiento bíblico, abordar la soledad requiere consolar a los afligidos y guiarlos hacia la comunión piadosa, recordándoles la fuerza de la adoración colectiva y la fe compartida. (Salmo 68:6, Isaías 41:10, Salmo 27:10, Mateo 28:18-20, Proverbios 17:17, Eclesiastés 4:9-10)

Lujuria: Deseo pecaminoso que emana del corazón, caracterizado por un intenso anhelo que a menudo aleja a los individuos del recto camino de Dios. Representa la génesis interna de las transgresiones, anclándose en el corazón, epicentro del discernimiento moral y del vigor espiritual. La lujuria es la entidad que cautiva nuestros deseos, desviando nuestra atención del propósito divino y de la verdad. Si no se controlan, estos impulsos desbordantes pueden perturbar nuestra relación con el Señor y la búsqueda de Su justicia. (Mateo 5:28, Job 31:1, 1 Corintios 6:18-20, Efesios 2:3-7, Proverbios 4:23, Proverbios 5:18-19)

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

El matrimonio: A menudo denominado "santo matrimonio", el matrimonio representa una unión instituida por Dios. Este vínculo sagrado, diseñado para un hombre y una mujer, está orientado a la procreación y está subrayado por una promesa de alianza. Es un compromiso para toda la vida que refleja el amor inquebrantable de Cristo por la Iglesia. En esta relación, las parejas están llamadas a amarse, honrarse y cuidarse mutuamente, reflejando el amor inquebrantable y la fidelidad de Dios. (Efesios 5:25, Proverbios 18:22, 1 Corintios 13:4-7, Proverbios 5:18-20, Marcos 10:9)

Mal humor: Una disposición caracterizada por cambios abruptos en los estados emocionales, a menudo pasando rápidamente de la satisfacción a la ira o la tristeza. Aunque las fluctuaciones del estado de ánimo son una parte natural de la experiencia humana, los patrones constantes de mal humor pueden indicar problemas subyacentes del corazón que necesitan abordarse a través de la sabiduría piadosa, el autoexamen y la aplicación de las verdades bíblicas. En el asesoramiento bíblico, el objetivo no es simplemente suprimir o regular las emociones, sino comprender su causa raíz y alinear el corazón de uno con el poder transformador de la Palabra de Dios. (Salmo 42:11, 1 Corintios 13:11, 2 Corintios 4:7-9, Isaías 26:3, Salmo 23:1-3)

Agobiado/Estrés: El estrés surge a menudo de nuestras tendencias innatas, como la vulnerabilidad de las ovejas, que son por naturaleza mudas, indefensas y sin dirección. Sin embargo, en los momentos en que nos sentimos abrumados, debemos recordar dirigir nuestra mirada al Pastor supremo. No es un pastor cualquiera, sino uno que se caracteriza por su compasión, su cuidado inquebrantable y su notable valentía. Al afrontar los retos de la vida, confiar en este Pastor nos proporciona consuelo y dirección basados en verdades bíblicas. (Salmo 61:2, 1 Reyes 19:4-8, Mateo 11:28-30, 2 Corintios 4:8-9, Salmo 34:18)

Perfeccionismo: Una búsqueda incesante de la impecabilidad, a menudo arraigada en un deseo de aprobación humana o en una comprensión equivocada de la propia valía. La búsqueda

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

incesante de la impecabilidad puede ser espiritualmente paralizante, llevándonos a confiar en nuestras propias fuerzas en lugar de en la gracia de Dios. Así como cada día tiene su noche, cada alma tiene sus luchas. En nuestra búsqueda de la perfección, debemos recordar que la verdadera plenitud no se encuentra en nuestros esfuerzos, sino en la obra redentora de Cristo. Cuando le entregamos nuestras imperfecciones, somos transformados, no según los criterios mundanos de perfección, sino a Su semejanza, que sobrepasa todo entendimiento. (Mateo 5:48, Filipenses 3:12-14, Marcos 10:20-22, 26-27, 2 Corintios 12:9, Efesios 5:27)

Pornografía: Derivado de las palabras griegas "porne" (prostituta) y "graphos" (escritura), históricamente se ha referido a escritos sobre prostitutas o fornicación. En contextos contemporáneos, la pornografía se define como cualquier material -en forma de imágenes, vídeos o texto- creado para excitar sexualmente al espectador o al lector. La Biblia, aunque no utiliza explícitamente el término "pornografía", habla inequívocamente de la lujuria y los comportamientos sexuales inmorales. (Proverbios 31:30, Mateo 5:28, 1 Corintios 6:18-20, 1 Corintios 10:13, Job 31:1).

Procrastinación: El acto de retrasar voluntariamente la realización de algo que debería hacerse. Para muchos, se convierte en una respuesta constante y habitual a tareas importantes y menores. Aunque el término "procrastinación" no se menciona explícitamente en la Biblia, la Palabra ofrece sabiduría que habla en contra del espíritu de demora y complacencia. En el asesoramiento bíblico, la procrastinación puede verse como una falta de confianza en la provisión y la fuerza de Dios o una resistencia a Su llamado. Superarla requiere buscar la sabiduría de Dios, confiar en Su fuerza y reflexionar regularmente sobre nuestra administración del tiempo y los recursos que Él nos ha dado. (Eclesiastés 11:4, Proverbios 20:4, Proverbios 13:4, Efesios 5:15-16, Proverbios 6:10-11, Proverbios 27:1)

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

TEPT - Trastorno de estrés postraumático: Respuesta emocional y mental derivada de la exposición directa o indirecta a sucesos traumáticos, que provoca manifestaciones como ansiedad intensa, recuerdos intrusivos y sueños angustiosos. Aunque la Biblia no ofrece una definición de TEPT, no rehúye reconocer la profundidad del sufrimiento humano. Para quienes luchan contra el TEPT, la Biblia se convierte en una fuente de consuelo y restauración, afirmando que Dios comprende el dolor, está presente en el sufrimiento y ofrece esperanza de curación basada en Su amor y fidelidad inagotables. (Salmo 23:1-3, Salmo 73:16, 26, Isaías 26:3, 1 Pedro 5:6-8, Salmo 147:3, Isaías 41:10)

La rebelión: La rebelión es, en última instancia, un desafío a Dios. Dios no tolera la rebelión, ya que es como desafiarle descaradamente de forma directa. Es una resistencia voluntaria y obstinada a la autoridad soberana de Dios. Cuando uno se rebela, no sólo rechaza las ordenanzas humanas, sino que se opone directamente al Todopoderoso. Como creyentes que buscamos alinear nuestras vidas con las verdades bíblicas, comprender la gravedad de la rebelión es crucial para devolver nuestros corazones a una humilde sumisión bajo el amoroso dominio de Dios. (1 Samuel 15:23, Hebreos 13:17, Proverbios 17:11, Tito 3:1-2)

Rechazo: Un intenso sentimiento de aislamiento y abandono conduce a menudo a una sensación de indignidad. Muchos personajes bíblicos sintieron rechazo, y sus historias ofrecen una valiosa perspectiva de cómo la fe puede ofrecer consuelo y guía. El rechazo es una experiencia emocional marcada por sentimientos de aislamiento, abandono y una profunda sensación de indignidad. A lo largo de la Biblia, numerosas personas se enfrentaron al rechazo, desde José, vendido por sus hermanos, hasta David, perseguido por el rey Saúl, pasando por Jesús, negado por Pedro y crucificado por aquellos a quienes había venido a salvar. Cuando uno siente el agujón del rechazo, es crucial recordar que nuestro valor no se define por la aceptación de los demás, sino por nuestra identidad en Cristo. (Salmo 71:9,

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Isaías 43:1, Salmo 94:14, Salmo 55:22, Efesios 4:31-32, Romanos 14:23)

Idolatría relacional: El acto de elevar las relaciones humanas a un estatus por encima de la propia relación con Dios. Arraigados en un deseo de validación o en el miedo a estar solos, los individuos pueden quedar atrapados en patrones en los que derivan su valor e identidad de otros seres humanos en lugar de Dios. Estas prioridades equivocadas pueden conducir a dinámicas poco saludables, como la dependencia excesiva de los demás para obtener apoyo emocional, la búsqueda de aprobación o basar la autoestima en el estado de la relación. (Proverbios 18:1, Filipenses 2:3-4, Éxodo 20:3, Mateo 10:37, Filipenses 3:8)

Inmoralidad sexual: El término "inmoralidad sexual", derivado de la palabra griega "porneia", se refiere predominantemente a la fornicación, que es el acto de mantener relaciones sexuales entre personas que no están unidas en el pacto del matrimonio. La Biblia es clara en cuanto al carácter sagrado del vínculo matrimonial y la santidad de la unión sexual dentro de ese vínculo. Actuar como si estuviéramos casados fuera de esta institución divina es salirse de los límites que Dios ha establecido amorosamente para nuestra protección y bienestar. Abrazar el diseño de Dios para la sexualidad dentro de los confines del matrimonio fomenta una relación pura que honra tanto a nuestro Creador como la santidad de nuestros propios cuerpos. (1 Corintios 6:18-20, Romanos 13:13-14, 1 Tesalonicenses 4:3-5, Hebreos 13:4, Mateo 15:19, Mateo 5:28)

Sueño/Insomnio: Descanso periódico de la mente y el cuerpo mediante la inconsciencia. El sueño, tal y como fue diseñado por nuestro Creador, es un periodo de descanso divinamente ordenado tanto para la mente como para el cuerpo, que recuerda al descanso de Dios en el séptimo día. El insomnio, o la lucha por encontrar este descanso, puede reflejar a menudo agitación interior o inquietud espiritual. (Marcos 6:31, Salmo 127:2, Proverbios 3:24, Eclesiastés 5:12, Salmo 127:2, Salmo 4:8, Salmo 56:3)

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Maltrato conyugal: El maltrato conyugal contrasta claramente con el diseño divino de las relaciones matrimoniales. El abuso conyugal, a menudo denominado "violencia doméstica" o "violencia de pareja", se manifiesta como un patrón de comportamiento destinado a establecer poder y control sobre la pareja. Tal comportamiento contradice el mandato bíblico de que los maridos amen a sus esposas "como Cristo ama a la Iglesia" y de que las esposas respeten a sus maridos. El maltrato, ya sea físico, sexual, económico o psicológico, representa una grave desviación del mandamiento de Dios de "amar al prójimo como a uno mismo". Como creyentes, estamos llamados a mantener relaciones marcadas por el amor, el respeto y la abnegación, que reflejen el amor de Cristo por su Iglesia. El acto de maltratar al cónyuge no sólo daña a la víctima, sino que también rompe el pacto sagrado del matrimonio. (Sofonías 2:3 (Para el maltratador), Proverbios 23:15-16 (Para el maltratador), Salmo 3:1-6 (Para la víctima), Salmo 34:18 (Para la víctima), Efesios 5:25-28, Salmo 11:5-6, Colosenses 3:19, 1 Pedro 3:7)

Pensamientos suicidas: Una sensación de desesperanza y desesperación lleva a las personas a contemplar la posibilidad de acabar con su propia vida. Ese dolor resuena en muchas figuras bíblicas, como Elías, que una vez rezó por su propia muerte, diciendo: "¡Ya basta! Ahora, Señor, quítame la vida" (1 Reyes 19:4). Jonás también deseó la muerte en su angustia. Para superar estos sentimientos desgarradores, es crucial refugiarse en las promesas de Dios, en el apoyo de la comunidad de fe y recordar que toda vida, incluida la nuestra, tiene un valor inmenso a los ojos de Dios. (Isaías 61:1-3, Hebreos 12:1-2, Salmo 34:18, Jeremías 29:11, Mateo 11:28)

Uso del tiempo: Sirve a Dios realizando las acciones cotidianas con un espíritu celestial, y luego, si tu vocación diaria sólo te deja grietas y hendiduras de tiempo, llénalas con un servicio santo. El tiempo, un don divino que se nos ha confiado, requiere una administración intencionada enraizada en una profunda comprensión del propósito de Dios. Mientras el mundo corre contra el reloj, los creyentes están llamados a servir a Dios incluso en las tareas más mundanas, irradiando su espíritu

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

celestial. Nuestras responsabilidades diarias pueden limitar nuestros momentos disponibles, pero al infundir cada segundo con la intención de honrar a Dios, incluso los períodos más breves se santifican. Así pues, la gestión de nuestro tiempo no tiene que ver únicamente con la cantidad, sino con la calidad de los momentos dedicados a servir de verdad al Señor, transformando los instantes fugaces en inversiones eternas. (Santiago 4:13-15, Proverbios 23:4, Efesios 5:15-16, Salmo 90:12, Colosenses 4:5)

Cansancio: Estado de agotamiento físico, emocional y, a veces, espiritual. El cansancio, aunque es producto de nuestra naturaleza caída y de nuestro mundo, se convierte en una invitación a encontrar descanso y rejuvenecimiento en la presencia de Dios, que encierra la promesa divina de refrescar y renovar el alma. (Mateo 11:28-30, Salmo 119:44-48, Gálatas 6:9-10, Isaías 40:30-31)

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ADULTERIO

El adulterio significa la ruptura de la fidelidad conyugal al mantener relaciones sexuales fuera de la alianza matrimonial. Las Escrituras denuncian sistemáticamente este acto, haciendo hincapié en su violación del plan divino de Dios para la unidad matrimonial. Más allá de las ramificaciones espirituales, cometer adulterio puede producir angustia emocional y relacional para todas las partes implicadas. En el contexto bíblico, es un pecado grave que rompe el vínculo sagrado entre los cónyuges y fractura la relación con Dios.

No cometerás adulterio. Éxodo 20:14

El mandamiento de Dios de ser fiel en el matrimonio se repite a lo largo de toda la Escritura. Los que pecan por infidelidad a su pareja deben darse cuenta de que esta infidelidad comenzó con la infidelidad a Dios. El pacto del matrimonio es triple entre un hombre, una mujer y Dios. Romper un pacto con un cónyuge es señal de un pacto roto con Dios.

Como hijos obedientes, no os conforméis a las concupiscencias pasadas que eran vuestras en vuestra ignorancia, sino que, como el Santo que os llamó, sed santos también vosotros en toda vuestra conducta; porque está escrito: "Seréis santos porque yo soy santo." 1 Pedro 1:14-16

Cometer adulterio demuestra que la persona no tiene temor del Señor y no tiene consideración por el nombre de Dios. Este acto es una traición a la santidad, la piedad y la rectitud. El adulterio es una ruptura de un pacto sagrado entre dos personas derivado de una relación rota entre el pecador y Dios. Cuando un hombre se convierte en amante de sí mismo, el afecto de su corazón se desorienta y desordena. En lugar de dedicar cuerpo y alma a amar y glorificar a Dios, se honra y se exalta a sí mismo. 1 Pedro 1:14-16 recomienda a los santos que caminen de forma holística y se enfrenta a los que se quedan cortos. Pedro se dirige a los hermanos como "hijos obedientes", indicando que ya no viven en rebelión activa contra Dios como antes en su anterior

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

estado ignorante y cegado. Además, Pedro les señala en el versículo 15 que el Dios Santo ha llamado a los cristianos a ser santos porque Él lo es, y todos seremos como Él. Los cristianos son nuevas creaciones regeneradas a las que se les ha dado una nueva identidad distinta y separada de su antigua forma de vivir marcada por la lujuria y la desobediencia abierta. Se nos impone una vocación nueva y más elevada: ser santos en toda nuestra conducta (versículo 15). Para que alguien pueda vivir una vida que esté en sintonía con el mandamiento y la voluntad de Dios, se requiere morir constantemente al yo y vivir en Cristo.

El que comete adulterio carece de sentido; el que lo hace se destruye a sí mismo. Proverbios 6:32

Hay una aparente falta de sabiduría en cometer adulterio, porque en última instancia causa destrucción. Va más allá de un simple error; va en contra del plan de Dios para el matrimonio y el pacto que el hombre y la mujer hicieron con Él. La destrucción mencionada en el versículo tiene múltiples consecuencias, impactando la relación del pecador con su cónyuge y con Dios. Este verso sirve como una advertencia contra la seducción del adulterio ya que hay repercusiones significativas que conlleva y representa una verdad que captura. Algunas de esas repercusiones incluyen la pérdida de confianza del cónyuge, más ira/discordia en la casa, mayor probabilidad de peleas y, en el peor de los casos, un posible divorcio.

El que oculta sus pecados no prosperará, pero el que los confiesa y renuncia a ellos hallará misericordia. Proverbios 28:13

La mayoría de los adulterios se cometen en secreto, sin que el otro cónyuge lo sepa. Cuando la gente hace esto, el pecado carcome sus corazones. La satisfacción momentánea de cada encuentro está rodeada de pensamientos de miedo y ansiedad, trayendo otros pecados junto a su adulterio. El pecado acabará saliendo a la luz, y la reputación se verá empañada. Sin embargo, cuando la gente confiesa sus pecados, Dios es fiel para perdonar, y la comunidad eclesial debe estar dispuesta a trabajar

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

con el adúltero hacia la reconciliación y el perdón como una bella imagen de lo que Cristo hizo en la cruz por cada pecador.

Habéis oído que se dijo: No cometerás adulterio. Pero yo os digo que todo el que mira a una mujer con intención lujuriosa, ya ha cometido adulterio con ella en su corazón. Mateo 5:27-28

El adulterio comienza con un pensamiento lujurioso. El Señor conocía nuestros corazones y dijo que si siquiera consideramos cometer adulterio, ya lo hemos cometido. La progresión del adulterio, ya sea rápida o lentamente, comienza con un pensamiento, una expectativa insatisfecha, o algún agujero que están tratando de llenar. Por eso necesitamos poner nuestros ojos en Dios (Isaías 26:3) y no dejar que nuestra mente se pregunte. Alguien no se levanta una mañana diciendo que va a cometer adulterio contra sus esposas. Cuando nuestro carácter es probado, demostraremos el carácter que hemos mostrado anteriormente; no demostraremos una medida extraordinaria de carácter que nunca hemos mostrado antes. Al igual que en el libro de Daniel, Sadrac, Mesac y Abednego, la obediencia al Señor no comenzó cuando se negaron a inclinarse ante la estatua del Rey; comenzó cuando eligieron sólo comer y beber agua y verduras. Necesitamos demostrar un carácter que nos alinee con las Escrituras. Esto significa cuidar nuestro lenguaje, proteger nuestros ojos y mentes de imágenes pornográficas, y ser conscientes de la música que escuchamos y cualquier información que absorbemos de la gente o la tecnología que nos rodea.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: El amor a uno mismo está detrás del pecado de adulterio, y debes reconocer esa verdad al confesar humildemente este pecado. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión anima esta acción humilde y obediente. (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confiesa el pecado de orgullo y amor propio y la infidelidad a Dios y a tu pareja que lo acompaña).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Todas las relaciones correctas comienzan con Dios. (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender la llamada de Dios a la fidelidad a Él mismo y a tu pareja: Génesis 2:15-25, Efesios 5:1-33 y 22-32. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios y su plan para el matrimonio? ¿Qué aprendiste sobre tu responsabilidad en el matrimonio? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios siendo fiel en tu matrimonio. (Tarea: Pasar tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asistir a la adoración en su iglesia cada semana, planear y llevar a cabo noches de cita regulares, ser consistentes en expresar amor a través de la comunicación edificante (Ef. 4:29) y la intimidad sexual regular (1 Corintios 7:3-5).

Honar los Mandamientos de Dios: Respetar la santidad del matrimonio descrita en la Biblia. Cumplir el mandamiento de que el matrimonio es una institución firmemente basada en la prohibición divina del adulterio. (Tarea para casa: Dedicar un tiempo cada día a reflexionar sobre Éxodo 20:14 y comprométete a guardar este mandamiento cerca de tu corazón. Recuerda que hiciste un pacto con Dios. Si no sabes lo poderoso que es eso, investigalo y escribe lo que significa).

Límites: Cualquiera que haya sido la causa del adulterio (una persona, porno etc...), no tengas más comunicación o acceso a ellos. *Y si tu mano derecha te hace pecar, córtala y tirla. Porque es mejor que pierdas uno de tus miembros a que todo tu cuerpo vaya al infierno.* Mateo 5:30. (Tarea para casa: Corta toda comunicación con esta persona, borra cualquier sitio web o página de redes sociales que puedan ser tentaciones, y establece límites donde sea necesario. También hay software que puedes poner en tu teléfono).

Comprender las consecuencias: Puedes elegir ser obediente a la Palabra de Dios o vivir en desobediencia. Cada vez que vives

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

fuera de la voluntad de Dios, hay serias repercusiones. (Tarea: Tómate esta semana para estudiar Proverbios 6:32 y considera cuidadosamente el daño que el adulterio puede infligir en tu vida. Escribe tus reflexiones en un diario para obtener sabiduría en este asunto. Si tiene hijos, no sólo está dañando a su cónyuge, sino que sus decisiones también están afectando a sus hijos. Si tus hijos están al tanto, comparte con ellos por qué no volverá a suceder).

Protege tu corazón y tu mente: El adulterio es más que un acto físico; Jesús afirma que incluso la lujuria es motivo para que alguien cometa adulterio. No te pongas en situaciones desafiantes donde puedas ser tentado a pecar. Esto incluye a donde vas y lo que ves/escuchas. (Tarea: Dedicar 15 minutos cada mañana a la oración, buscando la guía de Dios mientras reflexionas sobre lo que se encuentra en Mateo 5:28).

Comprometerse en actos de servicio hacia su cónyuge: Hay un dicho que dice que una palabra amable llega muy lejos. Lo mismo ocurre con los actos amables. Sería aún mejor si fueran actos de bondad al azar, de los que nunca se habla. Por ejemplo, lavar la ropa mientras tu cónyuge no está y no decirle que lo has hecho. (Deberes: Busca formas de expresar tu afecto y dedicación, inspirándote en lo que se encuentra en 1 Corintios 13. Puede ser el simple acto de llenar el tanque de gasolina para tu esposa).

Temas de debate

1. **Pacto sagrado y fidelidad:** Reflexionando sobre Éxodo 20:14 y la triple alianza del matrimonio entre un hombre, una mujer y Dios, ¿cómo percibes la gravedad del adulterio no sólo como infidelidad a un cónyuge, sino también como una ruptura con Dios? ¿Puedes identificar momentos o decisiones en tu relación que pueden haber allanado el camino a la infidelidad, y cómo puede guiarte el reconocimiento de estos momentos hacia la restauración?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

2. **Cuidar el corazón y la mente:** En Mateo 5:27-28, Jesús habla del adulterio, sugiriendo que incluso una mirada lujuriosa puede equivaler a cometer el acto en el corazón. ¿Cómo entiendes esta enseñanza en tu vida diaria, especialmente en la era de la tecnología? ¿Qué salvaguardias puedes establecer para asegurarte de que tu corazón y tu mente están en consonancia con el designio divino de fidelidad conyugal?

3. **El poder de la confesión y la reconciliación:** Proverbios 28:13 hace hincapié en la misericordia que sigue a la confesión y la renuncia a los pecados. ¿Cómo crees que el acto de confesión -a Dios y a tu cónyuge- desempeña un papel en el proceso de curación tras un acto de adulterio? ¿Cómo podría apoyarte la comunidad eclesial en la búsqueda de la redención y la reconstrucción de la confianza en tu matrimonio?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ANGER

Respuesta emocional intensa caracterizada por el disgusto y el antagonismo, que suele despertar la percepción de un mal o una ofensa. Aunque la Biblia reconoce la legitimidad de la justa ira de Dios contra el pecado, también advierte a los creyentes contra la ira humana incontrolada o prolongada, aconsejando en su lugar la autocontención y la reflexión. La Biblia también exhorta a los creyentes a buscar la paz, el perdón y la comprensión ante los conflictos.

Enójate y no peques. No dejes que el sol se ponga sobre tu ira, y no le des al diablo una oportunidad. Efesios 4:26-27

La ira es una emoción poderosa que afecta a nuestras vidas, pero no tiene por qué controlarnos. El pasaje de Pablo ofrece sabiduría a los que luchan contra la ira al reconocer su presencia y señalar la importancia de cómo la manejamos. El versículo nos hace saber que sentir ira no es necesariamente malo. Pero nos advierte que no debemos actuar con ira. Esta distinción nos permite reconocer que nuestras emociones son reales, pero no tienen por qué dictar nuestros actos. El consejo de afrontar y resolver el enfado antes de que acabe el día sugiere un enfoque sabio que deberíamos seguir. Anima a los creyentes a afrontar y resolver cualquier problema que pueda estar causando nuestro enfado, en lugar de dejar que persista y empeore con el tiempo.

Mis queridos hermanos y hermanas, entiendan esto: Todos deben ser prontos para escuchar, lentos para hablar y lentos para airarse, porque la ira humana no cumple la justicia de Dios. Santiago 1:19-20

La emoción de la ira, que es pecaminosa cuando está arraigada en el orgullo, se utiliza para manipular a los demás. Si en el orgullo, una persona "quiere lo que quiere cuando lo quiere" (orgullo), usará la ira para tratar de que otros le den lo que quiere a cambio de paz en la relación. Este pasaje de Santiago ilustra la vacuidad de estos esfuerzos, pues Dios nunca

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

utiliza la ira humana pecaminosa para lograr Sus propósitos. Este texto también proporciona un remedio, pues los que están en Cristo pueden escuchar y hablar con cuidado mientras se someten al control del Espíritu de Dios. De este modo, pueden responder como Cristo. Cuando nos dejamos llevar por la ira y la cólera, permitimos que el diablo se apodere de nosotros (Ef. 4:27). Le permitimos que nos manipule y nos mantenga en una espiral descendente. El diablo quiere que exageremos y nos enojemos porque, como dice Santiago, cuando nos enojamos, no podemos producir ira justa. Por lo tanto, debemos dejar el juicio y la ira a Dios. Todos debemos comparecer ante Dios y responder por los pecados que hemos cometido, así que debemos dejarle el juicio a Él.

La respuesta suave aleja la ira, pero la palabra áspera la despierta. La lengua de los sabios hace atractiva la ciencia, pero la boca de los necios suelta necedades. Los ojos del Señor están en todas partes, observando al malvado y al bueno.
Proverbios 15:1-3

Enfrentarse a la ira puede ser un reto para las personas. Este versículo orienta a quien se enfrenta a la ira, resaltando la importancia de utilizar las palabras y reconocer que Dios lo ve todo. El pasaje nos enseña que responder con calma y pacíficamente a la ira puede rebajar la tensión. Subraya las opciones que tenemos en cuanto a nuestras reacciones, ya sea respondiendo con suavidad o recurriendo a las palabras, cada una con sus consecuencias. Recordar a quienes aconsejamos que Dios está al tanto de todo lo que ocurre añade un sentido de responsabilidad. Fomenta el autocontrol, la sabiduría y la toma de decisiones que reflejen integridad. En definitiva, este pasaje ofrece consejos para gestionar los conflictos entre las personas, al tiempo que ofrece una perspectiva para vivir siguiendo los principios bíblicos. Los versículos anteriores presentan una estrategia para disipar la ira y prepararnos para una vida de sabiduría y comprensión. Lo que consideramos esencial y primordial puede no coincidir con las Escrituras. Los sentimientos de ira provienen típicamente de un egoísmo o de un motivo lleno de orgullo que se aleja de lo que Dios dice que es

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

razonable y necesario. La dificultad es mirar más allá de nuestra ira cuando estamos enfurecidos, pero las Escrituras enseñan que si frenamos nuestros pensamientos y escuchamos, podemos manejar las situaciones con habilidad sin causar daño físico o emocional.

La perspicacia de una persona le da paciencia, y su virtud es pasar por alto una ofensa. La ira del rey es como el rugido de un león, pero su favor es como el rocío sobre la hierba.

Proverbios 19:11-12

Este proverbio ofrece ideas para quienes luchan contra la ira, al destacar la importancia de la paciencia y de dejar pasar las ofensas. Subraya que la sabiduría y la comprensión pueden ayudarnos a contenernos y a no reaccionar ante cualquier desaire u ofensa, demostrando fuerza a través de la compostura. El pasaje también sugiere que la ira incontrolada, como el rugido de un león, puede tener un impacto comparable a la ira aterradora de un rey. Al abrazar esta verdad, las personas pueden cultivar una mentalidad que priorice el perdón y el autocontrol sobre la búsqueda de represalias. Estos versículos nos recuerdan que dominar nuestra ira conduce al honor y al respeto en las relaciones y en la sociedad. Este enfoque nos anima a responder con calma a pesar de la provocación, guiándonos para gestionar la ira con eficacia.

Consejos prácticos + deberes

Confesar el pecado: El orgullo está detrás del pecado de la ira injusta, y debes reconocer esa verdad al confesar humildemente este pecado. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión anima esta acción humilde y obediente. (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confiesa el pecado de orgullo y la ira que lo acompaña a Dios y a cualquiera a quien hayas agraviado con tu ira).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Entender la ira desde la perspectiva de Dios es fundamental para el proceso de cambio. (Tarea: Lee el siguiente texto bíblico para entender el

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

llamado de Dios a abandonar la ira pecaminosa: Efesios 4:22-27 y 31-32. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste acerca de la opinión de Dios sobre la ira? ¿Qué aprendiste sobre lo que debes hacer cuando estás enojado? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Responde con el fruto del Espíritu y no con la ira carnal. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, pide a otros que te hagan responsable cuando respondas con ira, y acepta humildemente su corrección (Mateo 18:15).

Resolución oportuna: No dejes que la ira se propague. Es como un ácido que te corroe por dentro; busca una solución o encuentra la manera de calmarte antes de que acabe el día. Esto hace eco a la admonición bíblica en Efesios 4:26 de no dejar que el sol se ponga sobre la propia ira, enfatizando la pronta reconciliación. (Tarea para casa: Al final de cada día, reflexione sobre los momentos de ira y libérelos activamente mediante la oración u otros métodos para eliminar la ira reprimida. Algunas actividades posibles: ir al gimnasio, meditar, dar un paseo, hacer un proyecto artístico, etc.)

Identifica tu ira: Necesitamos identificar los lugares donde la ira se apodera de nosotros y luego establecer límites que nos ayuden a evitar la ira. Mientras establecen estos límites, oren por estas áreas y pídanle a Dios que entre en estos lugares de sus vidas. (Tarea: Reflexiona y averigua en qué lugar de tu vida se apodera de ti la ira. Pasen tiempo de rodillas, confíesen a Dios estas áreas y pídanle que entre en esos lugares).

Practica la escucha activa: Antes de reaccionar con ira, tómate el tiempo necesario para escuchar y comprender el punto de vista de la otra persona. (Tarea para casa: La próxima vez que no estés de acuerdo, cuenta hasta diez antes de responder, concentrándote en comprender el punto de vista de la otra persona. Si quieres responder inmediatamente por mensaje de texto o correo electrónico, escribe lo que quieres decir en la sección de notas de

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

tu teléfono, espera 30 minutos y reconsidera lo que quieres enviar).

Déjalo: En los momentos de ira, deja de hacer lo que estás haciendo y abandona, si es posible, esa situación, como dejar de ver deportes, dejar de jugar a videojuegos o dejar de leer las redes sociales o artículos de noticias. El problema de permanecer cerca de cosas que desencadenan tu ira es que ésta no desaparecerá de repente. En cuanto a ver deportes, mantente al tanto de las alertas en tu teléfono o consulta el marcador mañana. En cuanto a jugar a videojuegos, practica el autocontrol buscando otra cosa que hacer cuando te sientas enfadado, como leer, salir al aire libre durante un rato o cualquier otra cosa que no implique pantallas. En cuanto a las redes sociales y los artículos de noticias, tómate un descanso de ellos durante un día y mantente alejado de las pantallas si es posible. (Deberes: Memoriza Santiago 1:19-20 y escríbelo o tecléalo cada vez que te enfades. Esto no sólo te ayudará a memorizar el pasaje, sino que entrenará tu mente para pensar en él cuando te enfades. En lugar de crear malos hábitos a partir del enojo, cree hábitos útiles que refuercen los principios bíblicos diariamente. Encontrarás que esto te traerá libertad y te ayudará a darte cuenta de que tus emociones no te controlan, pero puedes controlar tus reacciones cuando tus emociones se inflaman dentro de ti).

Elige bien las palabras: Las palabras pueden agravar o calmar las situaciones; esfuérzate por hablar con suavidad y claridad. Esto refleja la sabiduría de Proverbios 15:1, donde una respuesta suave puede alejar la ira. (Deberes: Escribe en tu diario sobre discusiones recientes y cómo diferentes palabras podrían haber llevado a un resultado diferente. Sé realmente intencional en cuanto a ser rápido para escuchar y lento para hablar).

Inicio del debate:

1. **Diferenciar la ira justa de la injusta:** Efesios 4:26-27 nos recuerda que la ira en sí misma no es pecaminosa; es la forma en que manejamos esa emoción. ¿Cómo podemos identificar cuándo nuestro enojo se alinea con

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

la justicia de Dios y cuándo proviene de nuestros propios deseos egoístas o malentendidos? ¿Qué relatos o historias bíblicas ponen de relieve la diferencia entre la ira justa y la injusta?

2. **El poder de las palabras y las reacciones:** Proverbios 15:1 y Santiago 1:19-20 nos muestran cómo nuestras palabras y reacciones pueden calmar o agravar las situaciones. ¿Cómo has visto el poder de una respuesta amable o de escuchar activamente? ¿Puedes compartir experiencias personales en las que la elección de responder con amabilidad o moderación haya resultado en paz y comprensión?
3. **El papel de la paciencia y de pasar por alto las ofensas:** Proverbios 19:11-12 destaca la virtud de pasar por alto una ofensa. En un mundo que a menudo nos anima a defendernos y a enfrentarnos a cualquier desaire, ¿cómo podemos encontrar el equilibrio entre defender lo que es justo y optar por dejarlo pasar en aras de la paz? ¿Cómo se relaciona este Proverbio con las enseñanzas de Jesús sobre el perdón y el poner la otra mejilla?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ANOREXIA Y BULIMIA

Trastornos crónicos en los que las personas restringen drásticamente la ingesta de alimentos o se dan atracones seguidos de purgas. Estos trastornos, que tienen su origen en un miedo intenso a engordar y van acompañados de una percepción distorsionada del propio cuerpo, reflejan a menudo una angustia espiritual que pone de manifiesto un dolor emocional profundamente arraigado y un deseo de control. Las Escrituras nos recuerdan el amor de Dios y afirman que nuestros cuerpos no son meras entidades físicas, sino templos del Espíritu Santo, creados con propósito y cuidado.

¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio. Glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo. 1 Corintios 6:19-20

Los creyentes deben reconocer que no se pertenecen a sí mismos. En el momento en que se rindieron a Cristo, le entregaron sus corazones y cuerpos físicos. Ahora son mayordomos de Su posesión. Los mayordomos no son dueños de la propiedad de su amo; ellos la administran, sabiendo que darán cuenta al dueño. La meta es glorificarlo con todo su ser. Por lo tanto, el abuso corporal a través de no comer o vomitar es rebelión contra Su propiedad para ejercer control sobre lo que ya no les pertenece.

Así que, hermanos, os ruego por la misericordia de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto espiritual. Y no os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, agradable y perfecto. Romanos 12:1-2

Presentar nuestros cuerpos como sacrificios vivos y santos no significa hacernos daño mediante un sacrificio literal o privarnos de las necesidades corporales como si el estilo de vida

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ascético fuera superior en santidad. A menudo, la belleza no es más que una definición cultural. En la Edad Media, las mujeres consideradas "grandes" según los estándares actuales de la cultura occidental eran consideradas bellas. Las normas y puntos de vista culturales no son consistentemente bíblicos. Cuando alguien lucha con la anorexia/bulimia, debemos entender que nuestro servicio de adoración incluye el cuidado de nuestros cuerpos y la manera correcta de pensar acerca de nuestros cuerpos. Las escrituras enseñan en Romanos 12 que debemos dejar que nuestras mentes sean transformadas para pensar como Cristo piensa, y con respecto al cuerpo físico y la nutrición, necesitamos la transformación de la mente por Cristo para combatir el pensamiento cultural que podemos haber adoptado que compite con los deseos de Cristo para nosotros.

Te alabo porque he sido hecho de manera admirable y maravillosa; tus obras son maravillosas; lo sé muy bien. Salmo 139:14

Tratar con la anorexia y la bulimia a menudo implica un viaje desafiante hacia la superación de este devastador pecado que domina la vida. El Salmista ofrece un pasaje que es relevante para aquellos que luchan contra los trastornos alimentarios, ya que hace hincapié en el valor inherente y la belleza del individuo, principalmente lo que son en Cristo. Estos problemas a menudo surgen de una imagen distorsionada del cuerpo y de la insatisfacción con su apariencia. El versículo sirve como una contra-narrativa a las presiones mundanas, afirmando que Dios hace a cada persona maravillosamente y a Su imagen. Los portadores de la imagen que abrazan esta verdad pueden ayudar a alguien con anorexia o bulimia a ver su cuerpo no como algo que debe ser controlado o despreciado, sino como una obra maravillosa que Él creó. En el proceso de curación, esta perspectiva produce gratitud por el diseño único que Dios les ha dado. Al reflexionar sobre este versículo, se anima a las personas a cambiar su enfoque de lo que dice el mundo y en su lugar reconocer su valor a los ojos de Dios.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Echad toda vuestra ansiedad sobre él, porque él cuida de vosotros. 1 Pedro 5:7

Muchas personas con problemas de alimentación experimentan una intensa ansiedad por el aumento de peso, la imagen corporal o la pérdida de control, y pueden recurrir a una alimentación restrictiva o a atracones y purgas como formas de controlar estos temores. Pedro ofrece paz y esperanza al acudir a Dios y depositar en Él estas ansiedades. Reconoce el genuino cuidado y compasión de Dios por cada persona, enfatizando que no están solas en su lucha. Esta guía bíblica puede proporcionar consuelo y apoyo, permitiendo un cambio de "simplemente arreglárselas" hacia una confianza en el amor y la comprensión de Dios.

Por tanto, esto es lo que dice el SEÑOR de los Ejércitos, el Dios de Israel: Voy a castigar al rey de Babilonia y a su tierra como castigué al rey de Asiria. Devolveré a Israel a su tierra de pastoreo, y se apacentará en el Carmelo y en Basán; se saciará en la región montañosa de Efraín y de Galaad. En aquellos días y en aquel tiempo -esta es la declaración de Yahveh- se buscará la iniquidad de Israel, pero no la habrá, y los pecados de Judá, pero no se encontrarán, porque perdonaré a los que deje como remanente. Jeremías 50:18-20

El mundo y sus influencias nos rodean constantemente de ideas e imágenes que nos presionan para que nos conformemos a él. Sin embargo, de la misma manera que Dios fue fiel para perdonar y restaurar a Israel, Dios es fiel para perdonarnos cuando nos arrepentimos y nos volvemos a Él en fe y obediencia. El mundo no puede enfrentarse a Dios, y las falsas ideas e imágenes que plagan nuestras mentes serán sustituidas por la bendición y la providencia de Dios. Su objetivo no es que suframos sin rumbo, sino que dependamos de Su gran fuerza. Debemos apartarnos de nuestros opresores y dirigirnos hacia el Dios amoroso y perdonador.

Así que, hermanos, os ruego por la misericordia de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

a Dios, que es vuestro culto espiritual. Y no os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, agradable y perfecto. Romanos 12:1-2

El desorden alimenticio proviene de un corazón disfuncional que ansía el control y se obsesiona con mentiras sobre la belleza, el valor y la identidad. Las raíces de los desórdenes alimenticios son una mente depravada que cree mentiras en vez de la verdad de Dios, una falta de gratitud hacia Dios por la forma en que el cuerpo está hecho, y un corazón idólatra que adora su propio cuerpo en vez de a Dios y está tentado a controlar asuntos como la forma en que el cuerpo luce que usurpa la soberanía y autoridad de Dios. Una persona que lucha con un desorden alimenticio ve su cuerpo de una manera no diferente a la del mundo y la cultura que lo rodea, que lo cosifica y por lo tanto no ve la santidad del cuerpo físico en el que Dios respira. De este modo, el cuerpo se convierte en algo que se puede alterar y tratar a la ligera.

Pero el Señor dijo a Samuel: "No te fijas en su aspecto ni en la altura de su estatura, porque yo lo he rechazado. Porque el Señor no ve como ve el hombre El hombre mira la apariencia exterior, pero el Señor mira el corazón." 1 Samuel 16:7

Nuestros cuerpos fueron creados para servir y adorar a Dios. Cualquier cosa fuera de esto no pertenece a nuestro propósito. A menudo buscamos la aprobación de nosotros mismos o de los demás cuando se trata de cómo nos vemos. Queremos que la gente nos mire de cierta manera, para que piensen de cierta manera de nosotros. Cuando se trata de trastornos alimentarios, suele haber algo más. Primero hay que descubrir la raíz del problema.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: Un deseo orgulloso de tener el control está detrás del pecado de la anorexia y la bulimia y debes reconocer

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

esa verdad al confesar humildemente este pecado. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión anima esta acción humilde y obediente. (Tarea: Detente ahora mismo y confiesa a Dios el pecado de orgullo y el comportamiento abusivo que ha producido. Recuerde, si usted confiesa el comportamiento, el cambio no ocurrirá. Debes confesar la raíz para matar el fruto exterior).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Entender la anorexia y la bulimia desde la perspectiva de Dios es fundamental para el proceso de cambio. (Tarea: Lee el siguiente texto bíblico para entender el llamado de Dios a abandonar los hábitos alimenticios pecaminosos: Salmo 139:1-18. Responde estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios en este texto? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tus pensamientos, sentimientos y acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Sé fiel en tu alimentación. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día (Job 23:12), asiste al culto en tu iglesia cada semana, y pídele a Dios que dirija tu alimentación, sabiendo que Él tiene una porción prescrita para ti (el alimento diario o necesario al que se refiere Job 23:12 significa "la porción prescrita para mí"), confiesa humildemente este pecado a otros creyentes y pídeles que oren por ti y te hagan responsable de comer como debe hacerlo un mayordomo fiel (Santiago 5:16).

Honra tu cuerpo como templo de Dios: Reconoce el valor de tu cuerpo y esfuérzate por cuidarlo como un encargo sagrado de Dios. (Tarea: Reflexiona sobre 1 Corintios 6:19-20 diariamente, escribiendo una entrada en tu diario sobre las maneras de glorificar a Dios con tu cuerpo).

Cierra los ojos: Tómate un descanso de las redes sociales, YouTube y sitios web similares y concéntrate en leer las Escrituras, preferiblemente un Evangelio, cuando sientas la tentación de coger el teléfono. Debido a que usted ha sido creado a imagen de Dios, no debería tener los estándares del mundo tan en alto como los tiene actualmente. El objetivo de tomarse un

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

descanso no es alejarse del mundo, sino volver a entrenar su mente para centrarse en la norma de Dios para su vida. Ya que Jesús es Dios mismo en forma física, su ejemplo de una vida santa debe ser seguido por cada creyente. Cerrar los ojos al mundo y abrirlos a la Palabra de Dios traerá "la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento" (Filipenses 4:7a). (Tarea para casa: Comienza a leer dos capítulos de *Gentle and Lowly* de Dane Ortland y prepárate para discutirlos en la próxima reunión. El objetivo es ver lo que Jesús quiso decir al dar descanso a todos los creyentes. Ya que Jesús es manso y humilde, Él es accesible a todas las personas. A diferencia del mundo, Jesús hace posible que vivamos de acuerdo con las normas de Dios a través de su gracia y de las enseñanzas de la Biblia. Ortland hace un trabajo fantástico al describir estas cosas).

Definir la belleza: Por qué hacemos lo que hacemos se basa a menudo en nuestras creencias. Lo que creemos a menudo se basa en lo que nos han enseñado. (Deberes: Define la belleza según 2 o 3 culturas diferentes de todo el mundo. Pregúntate con qué estás de acuerdo o qué encuentras deseable en esas culturas. Luego compáralo con lo que puedas encontrar en la biblia que defina la belleza).

Acepta tu diseño único: Trabaja en aceptarte a ti mismo como temerosa y maravillosamente hecho por Dios. Esto ayuda a cultivar la aceptación de quiénes son en Cristo al resaltar la creación intencional de Dios. (Tarea: Pasa tiempo meditando en el Salmo 139:14 esta semana, creando una lista de tus cualidades únicas que reflejan el diseño de Dios. También, escribe en tu diario cómo usar tus cualidades únicas para traerle a Dios alabanza, gloria y honor).

Busque ayuda y apoyo médico: Estos problemas suelen requerir intervención médica, apoyo de los seres queridos y asesoramiento bíblico. (Tarea para casa: Busque ayuda de un médico especializado en nutrición además de visitar a su proveedor de atención primaria si aún no lo ha hecho y comuníquese abiertamente con una comunidad de apoyo acerca de sus luchas).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Iniciadores del debate:

- 1. El cuerpo como templo en la adoración:**
Reflexionando sobre 1 Corintios 6:19-20, ¿cómo influye el conocimiento de que tu cuerpo es templo del Espíritu Santo en tu forma de percibirlo y tratarlo? ¿Cómo puedes pasar de ver tu cuerpo a través de la lente de las normas mundanas a verlo como un vaso destinado a glorificar a Dios? Dado que la mayordomía consiste en administrar lo que Dios te ha dado, ¿cómo influye esta verdad en tus decisiones diarias relacionadas con la nutrición y el cuidado personal?
- 2. Desafiar los cánones de belleza mundanos:** Romanos 12:1-2 nos insta a no conformarnos a este mundo. ¿Cómo ves que los cánones mundanos de belleza influyen en tus percepciones y actitudes? ¿Cómo podría "la renovación de tu mente" transformar tu comprensión de la belleza y la autoestima? Dado que la definición de belleza de la cultura ha cambiado, ¿cómo puedes basar tu identidad en la verdad inmutable de Dios y no en las opiniones efímeras de la sociedad?
- 3. El diseño intencionado de Dios y el valor propio:** El Salmo 139:14 declara que hemos sido creados de una manera maravillosa. ¿Cómo resuena en ti la proclamación de este salmista en momentos de lucha con la imagen corporal? ¿Puedes identificar las mentiras que desafían esta verdad en tu vida? ¿De qué manera abrazar el diseño único de Dios para ti puede allanar el camino para la sanación y la gratitud, contrarrestando las presiones mundanas que empujan a una imagen distorsionada de uno mismo?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ANSIEDAD

Estado mental caracterizado por la inquietud o la aprensión ante los posibles resultados o el bienestar de los demás. Este sentimiento puede abarcar desde una inquietud válida relacionada con las exigencias de la vida hasta temores intensos y desbordantes derivados de una visión sesgada de los retos de la vida. Aunque Jesús comprendía y reconocía la inclinación natural del ser humano a preocuparse por necesidades como el sustento o el cobijo, nos impartió sabiduría instándonos a mantener una perspectiva piadosa. Al dar prioridad al reino de Dios y a la justicia, se nos recuerda que las demás preocupaciones se abordarán en la providencia de Dios y en el momento perfecto.

No se preocupen por nada, sino que en todo, mediante la oración y la petición con acción de gracias, presenten sus peticiones a Dios. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús. Filipenses 4:6-7

Luchar contra la ansiedad puede ser una experiencia abrumadora, y muchos buscan orientación y consuelo para superarla. Este pasaje es especialmente relevante para quienes luchan contra la ansiedad, porque proporciona una hoja de ruta hacia la paz a través de la oración y la gratitud. Anima a los que aconsejas a convertir sus preocupaciones en oraciones, exponiendo ante Dios preocupaciones concretas y agradeciéndole su cuidado constante. Al adoptar una actitud de oración y súplica, este pasaje afirma que las personas pueden encontrar una paz que sobrepasa todo entendimiento, incluso en medio de circunstancias que inducen a la ansiedad. Esta paz se describe como una guardia para el corazón y la mente, lo que significa protección contra la agitación y la inquietud que puede provocar la ansiedad. El mensaje no es un rechazo de la ansiedad, sino más bien una manera de procesarla y manejarla confiando en la fe y la conexión con Dios. El énfasis de este pasaje en la comunicación abierta con Dios y la confianza en Su provisión ofrece un mecanismo espiritual para la ansiedad. Habla

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

directamente al corazón inquieto, ofreciendo consuelo y sabiduría a los que luchan con la preocupación, haciendo hincapié en que no están solos en su lucha.

Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo que es honroso, todo lo que es justo, todo lo que es puro, todo lo que es amable, todo lo que es digno de elogio -si hay algo de excelencia moral y si hay algo digno de alabanza-, en esto medita. Filipenses 4:8

Este pasaje anima a las personas a centrar su atención en las cosas que son verdaderas, nobles, rectas, puras, hermosas, admirables, excelentes y dignas de alabanza. Para quienes luchan contra la ansiedad, este mandato puede ser una práctica que desvíe la atención de los miedos y las preocupaciones. La ansiedad a menudo implica pensar en posibles resultados adversos o incertidumbres; este versículo desvía la atención hacia la Palabra. No se trata de una evitación superficial de los problemas, sino más bien de un enfoque constructivo para enmarcar los desafíos dentro de una perspectiva de fe y esperanza. Pablo proporciona una guía bíblica para controlar la ansiedad centrándose en la verdad bíblica y en lo que trae alabanza, gloria y honor a Dios.

Haced lo que habéis aprendido y recibido y oído de mí, y visto en mí, y el Dios de la Paz estará con vosotros. Filipenses 4:9

Pablo enfatiza la importancia de practicar la verdad bíblica, ofreciendo una valiosa instrucción para aquellos que lidian con la ansiedad. Animar a las personas a concentrarse en lo que es verdadero, honorable, justo, puro, amable y encomiable desvía la atención de la preocupación y el miedo. Centrarse en estas verdades puede crear una mentalidad que anime a aquellos a los que aconseja a dejar de tener pensamientos ansiosos y centrarse más en la Palabra de Dios. La ansiedad a menudo surge de la incertidumbre y de temores irrealistas/irracionalistas. Enfatice el enfoque en Cristo, que puede formar un muro contra tales temores. En este pasaje se ofrece un plan para una vida guiada

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

por la sabiduría, la virtud y la fe, presentando medios prácticos y espirituales para abordar la ansiedad.

Examíname, Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis inquietudes. Mira si hay en mí algún camino perverso; guíame por el camino eterno. Salmo 139:23-24

Este texto se traduce más exactamente del hebreo como sigue: *"Examíname, Dios, y conoce mi corazón; Ponme a prueba y conoce mis pensamientos ansiosos; Y ve si hay en mí algún camino pernicioso Y guíame por el camino eterno"*.

Esta segunda traducción es significativa por lo que enseña sobre la ansiedad. Cuando Dios busca y prueba a las personas, lo hace examinando los corazones. Mientras que la gente a menudo piensa en la ansiedad como una emoción inexplicable, este texto aclara que la ansiedad es el resultado de cómo alguien piensa en su corazón. Si bien las circunstancias pueden ser hirientes, este texto explica que el interior es la parte más hiriente de cualquier dificultad. En última instancia, la ansiedad es una herida autoinfligida en la que los individuos se dañan a sí mismos con sus pensamientos. La oración del salmista para ser guiado por el camino eterno implica que los pensamientos que producen ansiedad alejan de Dios, y un grito humilde para ser guiado de vuelta es parte del remedio necesario para estos temores.

Confía en Yahveh de todo corazón, y no te fíes de tu propia inteligencia; en todos tus caminos conócelo, y él enderezará tus sendas. No seas sabio en tus propios ojos; teme a Yahveh y apártate del mal. Esto será curación para tu cuerpo y fortaleza para tus huesos". Proverbios 3:5-8

Una de las mayores luchas que la gente tiene con la ansiedad es la naturaleza de doble ánimo de pensar demasiado. Este pasaje enseña que confiando en Dios y NO en cada pensamiento que uno tiene, la realidad se desarrollará como Dios la planea. La sabiduría que viene a través de depender de Dios ayuda a la gente a alejarse del mal que domina sus mentes y

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

permite que la curación y la fuerza llenen sus cuerpos. La mente es la puerta de entrada al cuerpo, y una mente que confía en Dios conduce a un cuerpo que conoce el descanso.

Temblad, y no pequéis; Meditad en vuestro corazón sobre vuestro lecho y estad quietos. Selah. Ofrece sacrificios de justicia y confía en el Señor. Salmo 4:4-5

El Salmo 4 es un breve salmo en el que David grita de angustia y ansiedad. Para aquellos que luchan contra la ansiedad y la preocupación, a veces sentimos que no hay nada que podamos hacer para detener el dolor, ni nada que podamos hacer para evitar que la ansiedad se apodere de nosotros. Nuestros cuerpos serán provocados por estímulos que nos llevan a un estado de preocupación, pero Dios no nos hace responsables de las cosas que están fuera de nuestro control. Nuestra respuesta a la ansiedad, como la de David, es lo que Dios busca. David dice que es posible "temblar" sin pecar. Esto es muy parecido a lo que Pablo dice en Efesios: "enójense, pero no pequen". Cuando estamos temblando de ansiedad o preocupación, debemos meditar en lo confiable y fiel que es Dios en nuestra lucha y estar quietos. Estar quietos es difícil, pero debemos aprender a hacerlo como lo hizo David.

Tú guardarás en perfecta paz a los que tienen la mente firme, porque confían en ti. Isaías 26:3

La ansiedad tiene menos que ver con obtener el control de tu vida y más con confiar en Dios. Es normal cuando estamos ansiosos por algo porque sentimos que no podemos controlar la situación. Cuando nos encontramos así, necesitamos confiar en que Dios nos tiene justo donde Él quiere. Para confiar en Dios, necesitamos saber quién es Él. Cuando leemos la Biblia y pasamos tiempo con Él, necesitamos hacerlo a través de la lente de "¿qué me dice esto sobre Dios?" no "¿qué me dice esto sobre mí?". Si crecemos en nuestro conocimiento de Dios y entendemos mejor quién es Él, entonces podemos descansar en el hecho de que Dios tiene todo bajo control.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Consejos prácticos + deberes

Confiesa el pecado: La desconfianza en Dios está detrás del pecado de la ansiedad y la preocupación, y debes reconocer esa verdad, al confesar humildemente este pecado (Jer. 17:5-8). Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión anima esta acción humilde y obediente. (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confiesa el pecado de tu desconfianza en Dios. Debes confesar esta raíz para matar el fruto del temor y la preocupación).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Entender la ansiedad y la preocupación desde la perspectiva de Dios es fundamental para el cambio. (Tarea: Lee los siguientes textos bíblicos para comprender el llamado de Dios a abandonar el temor y la preocupación: Jeremías 17:5-8, Lucas 10:38-42 y Filipenses 4:5b-7. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios en este texto? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tus pensamientos, sentimientos y acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Sé fiel en desechar la ansiedad y la preocupación y en poner en su lugar la oración con acción de gracias. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, lleva un diario de acciones de gracias y ofrécelas a Dios en oración, memoriza y medita en Fil. 4:5b-7, usa este texto para dirigir tus respuestas cada vez que empieces a sentir miedo).

Causa raíz: Cuando estás ansioso por algo, suele haber algo más profundo; algunos desencadenantes pueden hacer que te sientas ansioso. (Deberes: Dedicar un tiempo a reflexionar y anotar en un diario lo que te produce ansiedad esta semana. Luego, evalúa si hay un tema común en todas estas cosas. Dedicar tiempo a orar para que Dios entre en estas partes de tu vida en las que no estás confiando plenamente en Él).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Leer para superar el dolor: Cuando surjan pensamientos de ansiedad, deja de hacer lo que estés haciendo y lee en voz alta Proverbios 3:5-8. Aunque esto pueda parecer una molestia, realiza un gesto físico para recordarte a ti mismo que Dios tiene el control, no tus circunstancias. Aunque esto pueda parecer una molestia, haces un gesto físico para recordarte a ti mismo que Dios tiene el control, no tus circunstancias. En momentos de ansiedad, al abandonar físicamente el lugar en el que te encuentras, abandonas mentalmente tu modo de pensar y sustituyes tus pensamientos ansiosos por las Escrituras, lo que también entrena tu mente para centrarse en Dios en estas situaciones. Por favor, haz esto tan a menudo como sientas que la ansiedad se está apoderando de tu mente, no importa cuántas veces ocurra en un día. (Tarea: Escriba en un diario los momentos específicos en que comienza la ansiedad, escriba qué pensamientos está teniendo, ore para que Dios calme su corazón y escriba el momento en que termina la ansiedad. Esto le dará evidencia a usted y a su consejero que su ansiedad tiene un tiempo de comienzo y fin, mostrando que no dura para siempre. Esto también se combina con la lectura de Proverbios 3:5-8. Al escribir tus pensamientos, se yuxtapondrán con la verdad bíblica, haciéndote compararlos y ver si se alinean con las Escrituras. Alerta: probablemente no lo estarán).

Estate quieto: El Salmo 46:10 dice: "estate quieto y conoce que yo soy Dios". Así como un bebé que llora necesita que lo abracen y lo acunen para que se duerma mientras llora y grita, al final el bebé se duerme plácidamente. Así somos tú y yo en medio de nuestras preocupaciones; el Padre debe sostenernos hasta que caigamos en una quietud que nos reconforte. (Tarea para casa: Cuando estés ansioso, intenta dejar de hacer lo que estás haciendo y reza. Anota lo que te molestó o desencadenó ese momento y pídele al Señor que te ayude a soportarlo. Anota estos pensamientos para rezar sobre ellos cuando no estés alterado).

Libera las cargas: Recuerda que Dios nos invita a echar nuestras cargas sobre Él, confiando en Su Amor y cuidado por nosotros. Los creyentes deben presentar sus preocupaciones a

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Dios en oración, recordando que hay una promesa de paz, y que Dios guardará sus corazones y mentes. (Tarea para casa: Escribe tus principales fuentes de ansiedad en trozos de papel y colócalos en un "tarro de las preocupaciones", simbolizando tu acto de entregárselas a Dios).

Vive el presente: Resista el impulso de agonizar por el futuro; concéntrese en las bendiciones y tareas de hoy. Esto es coherente con Mateo 6:34 sobre no preocuparse por el mañana, en lugar de centrarse en la gratitud. (Tarea: Cada mañana, haz una lista de tres cosas por las que estás agradecido, y por la noche, reflexiona sobre un momento del día en el que sentiste paz o alegría).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Temas de debate

1. **El clamor del corazón en medio de la ansiedad:** El Salmo 139:23-24 nos anima a pedir a Dios que escudriñe y conozca nuestros corazones, especialmente nuestros pensamientos ansiosos. Reflexiona sobre un momento reciente en el que la ansiedad pesó mucho en tu corazón. ¿Cuáles fueron los pensamientos o creencias que alimentaron esa ansiedad? Reconociendo que la ansiedad a menudo surge de nuestros pensamientos más íntimos, ¿cómo puede traerte paz y redirigir tu corazón hacia Él el entregar estos miedos a Dios y buscar su camino eterno?
2. **El poder de la confianza sobre el exceso de pensamiento:** Los versículos de Proverbios 3:5-8 enfatizan la importancia de confiar en el Señor en lugar de depender de nuestro propio entendimiento. ¿Cómo han causado malestar en tu vida los momentos en que piensas demasiado o confías en ti mismo? Al confiar en Dios y en sus promesas, ¿cómo puedes experimentar sanidad y fortaleza en tu mente y en todo tu ser?
3. **Las Escrituras como ancla en tiempos de ansiedad:** Filipenses 4:8 nos orienta sobre dónde debe detenerse nuestra mente, especialmente en momentos de ansiedad. ¿Recuerdas alguna situación reciente en la que tu atención se haya desviado de estas verdades y se haya centrado en preocupaciones o temores? ¿De qué manera el basar intencionalmente tus pensamientos en lo que es verdadero, honorable y digno de alabanza podría cambiar tu respuesta a los desencadenantes de ansiedad y alinear mejor tu perspectiva con las promesas de Dios?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

APATHY

Derivado del término griego "apathēs", que significa "sin pasión", se refiere a un estado de indiferencia o falta de inversión emocional en el entorno, las relaciones o las responsabilidades de uno. Dentro de la consejería bíblica, la apatía puede ser percibida como un estancamiento espiritual, donde los individuos se distancian del llamado de Dios y Su propósito divino para sus vidas. Proverbios 12:24 dice: "La mano del diligente se enseñoreará, mientras que la del perezoso será sometida a trabajos forzados". Esto enfatiza el significado de la diligencia y la contrasta con el peligro de la indiferencia.

Y todo lo que hagáis, sea de palabra o de obra, hacedlo todo en el nombre del Señor Jesús, dando gracias a Dios Padre por medio de él. Colosenses 3:17

Cuando se lucha contra la apatía, encontrar un propósito que honre a Dios y alinear cada aspecto de la vida con ese propósito puede ser una solución poderosa. Vivir con intencionalidad y compromiso, ya sea de palabra o de obra, infunde sentido y alegría a la vida, trascendiendo la mera obligación o rutina. Este enfoque transforma las responsabilidades ordinarias en oportunidades para el crecimiento espiritual y la expresión de la fe. Exige una vida de entusiasmo y pasión, encontrar a Dios en las cosas cotidianas. Para quienes se sienten desconectados o indiferentes, conectar las acciones cotidianas con algo más grande les da significado y valor. Al comprometerse plenamente en la vida y ver más allá de lo superficial, una persona puede superar la falta de interés y vivir una vida plena buscando honrar a Dios.

Pero yo dije: "En vano me he afanado; para nada y vanidad he gastado mis fuerzas; Sin embargo, ciertamente la justicia que me es debida está con el Señor, y mi recompensa con mi Dios." Isaías 49:4

Isaías nos habla mucho del Mesías y de su misión. Este pasaje nos da una idea de los sentimientos del Mesías con

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

respecto al extenso trabajo y dolor soportados para ser el salvador que la humanidad necesita. Llegaría un momento en que el Mesías se vería tentado a pensar que nada de lo que yo haga o haya hecho importa, así que ¿para qué intentarlo siquiera? (Apatía.) ¿No es cierto que tendemos a querer rendirnos y a no preocuparnos más cuando no vemos ningún propósito o visión para cualquier cosa que parezcamos estar haciendo o que nos importe? Nos sometemos a la apatía y a este falso pensamiento y nos descontrolamos. Sin embargo, el Mesías responde a la tentación de la apatía con el pensamiento bíblico correcto, para darme cuenta de que independientemente de si veo que el propósito se está cumpliendo, estoy llamado a hacer lo correcto por Dios, ¡a obedecer! Dios me recompensará, y hay un propósito en mi trabajo.

Y en ese momento, voy a buscar a Jerusalén con lámparas y castigar a los que se establecen cómodamente, que dicen a sí mismos: El Señor no hará nada, ni bueno ni malo. Sus riquezas se convertirán en botín y sus casas en ruinas. Construirán casas, pero nunca vivirán en ellas; plantarán viñas, pero nunca beberán su vino. Sofonías 1:12-13

Dios ha establecido claramente lo que exige de las personas, pero si lo ignoramos, el dolor y el sufrimiento seguirán viniendo y nos arruinarán. Sin el fundamento de Dios y Sus bendiciones, la gente no experimentará paz y satisfacción en esta vida. Será como construir una casa que se destruye al terminarla. El trabajo fue en vano, y el resultado es el mismo que no construir en primer lugar. No conoceremos la paz y la satisfacción a menos que hagamos lo que Dios manda.

Todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como algo hecho para el Señor y no para la gente, sabiendo que recibiréis la recompensa de una herencia del Señor. Servís al Señor Cristo. Colosenses 3:23-24

La apatía puede ser debilitante y conducir a una falta de entusiasmo o interés por las tareas cotidianas. Adoptar una mentalidad en la que todas las acciones se vean como un servicio

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

a Dios puede reavivar el sentido de la vida. Cuando el trabajo y las obligaciones cotidianas se afrontan con la actitud de hacerlas para alabar, glorificar y honrar a Dios, adquieren un significado renovado. Este cambio de perspectiva puede transformar las responsabilidades ordinarias o repetitivas en expresiones de fe. Establecer una conexión entre la vida cotidiana y Dios puede ayudar a las personas a superar sentimientos de indiferencia y a comprometerse profundamente en actos de servicio a Él. Esta forma de enfocar la vida fomenta una profunda motivación interior y puede ser un poderoso remedio contra la apatía. Además, lo que se encuentra en este pasaje puede proporcionar una perspectiva transformadora, animando a los creyentes a trabajar de todo corazón como si trabajaran para el Señor.

Una persona sensata ve el peligro y se pone a cubierto, pero los inexpertos siguen adelante y son castigados. Proverbios 22:3

Este versículo destaca el valor de mirar hacia delante y tomar medidas proactivas ante los retos inminentes. La apatía a menudo conduce a una falta de preocupación o motivación para actuar, especialmente en asuntos que requieren prudencia y una planificación cuidadosa. Salomón hace hincapié en reconocer los peligros potenciales y tomar medidas decisivas para evitarlos. Esta sabiduría anima a tomar la iniciativa, instando a los individuos a comprometerse y a ser conscientes de lo que les rodea. Contrasta con las actitudes apáticas, en las que una persona puede ignorar las señales de advertencia o no tomar las precauciones necesarias. Siguiendo la sabiduría de este Proverbio, uno puede cultivar un enfoque más reflexivo y vigilante ante los retos de la vida. Esto promueve un sentido de propósito y determinación en lugar de indiferencia.

Consejos prácticos + deberes

Confiesa el pecado: La desconfianza en Dios está detrás del pecado de la ansiedad y la preocupación, y debes reconocer esa verdad, al confesar humildemente este pecado (Jer. 17:5-8). Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión anima esta acción humilde y

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

obediente. (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confiesa el pecado de tu desconfianza en Dios. Debes confesar esta raíz para matar el fruto del temor y la preocupación).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Entender la ansiedad y la preocupación desde la perspectiva de Dios es fundamental para el cambio. (Tarea: Lee los siguientes textos bíblicos para comprender el llamado de Dios a abandonar el temor y la preocupación: Jeremías 17:5-8, Lucas 10:38-42 y Filipenses 4:5b-7. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios en este texto? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tus pensamientos, sentimientos y acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Sé fiel en desechar la ansiedad y la preocupación y en poner en su lugar la oración con acción de gracias. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, lleva un diario de acciones de gracias y ofrécelas a Dios en oración, memoriza y medita en Fil. 4:5b-7, usa este texto para dirigir tus respuestas cada vez que empieces a sentir miedo).

Evalúa tu temperatura espiritual: Reconozca los peligros de ser tibio en su fe y sus compromisos. Esto es similar a las advertencias en Apocalipsis 3:16 contra ser tibio, animando a considerar cualquier estancamiento espiritual. No sea tibio. (Tarea para casa: Reflexiona sobre las áreas en las que te sientes más apático e identifica una práctica espiritual que podría encender más pasión o propósito en esa área).

Evalúa tu trabajo: ¿Por qué eres apático exactamente? ¿Es porque eres perezoso o porque has trabajado muy duro y no ves el propósito de la labor que estás realizando? A veces, la apatía es el resultado de nuestra pereza; a veces, es el resultado de nuestro desánimo. (Tarea para casa: Evalúa lo que estás haciendo hoy considerando el llamado de Dios en tu vida, como esposo, padre, empleado, etc. Prioriza lo que sabes que le importa a Dios y desarrolla un plan para GANAR con los más importantes

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

primero, pidiéndole a Dios que te recuerde que tu recompensa está con Él).

Cultiva el celo y el entusiasmo: Asume tus deberes y compromisos con entusiasmo, recordando que todo esfuerzo puede ser un servicio al Señor. Esto tiene su base en Colosenses 3:23, que enfatiza que todo lo que hagamos, debemos hacerlo de corazón, como para el Señor, transformando así las rutinas diarias en servicio espiritual. (Tarea para casa: Elige un trabajo o compromiso esta semana y afróntalo con entusiasmo renovado, como si lo hicieras directamente para Dios).

Persevera en hacer el bien: Incluso cuando no tenga ganas, supere los sentimientos de apatía y continúe haciendo el bien, confiando en que los frutos de su trabajo aparecerán con el tiempo. Hacer esto resuena con lo que se encuentra en Gálatas 6:9, donde se anima a persistir en las buenas obras incluso cuando decae el entusiasmo. (Tarea para casa: Comprométete a realizar un nuevo acto de bondad o servicio durante la próxima semana, independientemente de cómo te sientas cada día).

Reza en todo momento: Cuando te sientas desmotivado para hacer algo, reza para que Dios te dé el deseo de levantarte y hacer lo que hay que hacer. Así es la dependencia. La oración no es un encantamiento mágico que nos dará inmediatamente lo que deseamos, pero nos ayuda a ir a los pies de Cristo y entregarle nuestro corazón. La apatía puede ser un reto si no quieres superarla, ¡así que házselo saber a Dios! A veces, podemos estar motivados a hacer las cosas equivocadas, así que la dependencia permite que Dios nos muestre lo que necesitamos y debemos hacer. (Tarea para casa: Escribe cinco cosas que te gustan y por qué para la próxima reunión. En tiempos de apatía, encontrar cosas positivas en la vida puede ser un reto, así que empezar con cosas que te interesan puede construir una base de positividad. Con esta lista en la mano, señale que hay cosas que ya nos motivan. Si alguno de los elementos de la lista es pecaminoso, trátelo primero y señale apropiadamente la verdad bíblica).

Iniciadores del debate:

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

1. Vivir intencionadamente en nombre de Cristo:

Reflexionando sobre Colosenses 3:17, considera las áreas en las que la apatía ha echado raíces en tu vida. ¿Cómo podría transformar tu enfoque de las tareas diarias el hecho de considerar cada acción, grande o pequeña, como un acto de adoración y dedicación al Señor? ¿Cómo puede la incorporación de la gratitud en tu rutina diaria ayudar a combatir los sentimientos de indiferencia e infundir propósito incluso en las actividades más mundanas?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

- 2. Encontrar el propósito en medio del desaliento:** En Isaías 49:4, expresó su desánimo, sintiendo como si sus esfuerzos hubieran sido en vano. Sin embargo, encontró consuelo en las promesas del Señor. ¿Ha habido momentos en tu vida en los que has sentido que tus esfuerzos eran infructuosos o carecían de sentido? ¿Cómo puede renovar tu pasión e impulso el anclar tu valor y propósito en la perspectiva de Dios, en lugar de en los resultados inmediatos?

- 3. La apatía frente al celo espiritual:** Sofonías 1:12-13 advierte contra la complacencia y los peligros de dar por sentada la presencia y las bendiciones de Dios. Reflexiona sobre los momentos en los que te has sentido distante o desinteresado en tu camino espiritual. ¿Cómo podrías alinear tus acciones y pensamientos diarios con el propósito de Dios para reavivar el celo espiritual y asegurarte de que tus esfuerzos no son en vano?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

AMARGO

Enraizada en Hebreos 12:15, la amargura puede describirse como una animosidad profundamente arraigada y duradera que se encona en el corazón de una persona. Esta emoción puede surgir de un conflicto no resuelto o de una ofensa, lo que lleva a una ira duradera, resentimiento e incluso pensamientos de venganza. Tal disposición afecta a la relación con los demás y puede impedir la relación con Dios. Es imperativo abordar la amargura a través de la lente de las Escrituras, haciendo hincapié en la necesidad de un perdón genuino, según el modelo de Cristo, para restaurar el alma y fomentar el crecimiento espiritual.

Quítense de ustedes toda amargura, enojo e ira, gritería y maledicencia, junto con toda malicia. Efesios 4:31

Luchar contra la amargura puede afectar a las relaciones personales y a su bienestar espiritual. En Efesios 4:31 se habla directamente de esta lucha y se exhorta a eliminar toda amargura, ira, enojo, palabras duras y calumnias. El pasaje insta a las personas a sustituir estas emociones que no honran a Dios por la bondad, la compasión y el perdón. Al hacerlo, se establece una norma de conducta personal que promueve la curación y la reconciliación. Esto puede beneficiar a los que luchan contra la amargura, proporcionándoles un camino claro para transformar sus relaciones y su carácter personal. Seguir este consejo bíblico conducirá al crecimiento personal y a interacciones más satisfactorias con los demás. Sirve como remedio para quienes se encuentran atrapados en ciclos de amargura y resentimiento.

¿Qué debemos decir, pues, sobre estas cosas? Si Dios está por nosotros, ¿quién está contra nosotros? Ni siquiera perdonó a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros. ¿Cómo no nos va a conceder también con Él todo? ¿Quién puede acusar a los elegidos de Dios? Dios es el que justifica. ¿Quién es el que condena? Cristo Jesús es el que murió, pero aún más, ha resucitado; él también está a la diestra de Dios e intercede por nosotros. Romanos 8:31-34

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Cuando los creyentes son implacables y amargados hacia sus compañeros creyentes, las verdades de Romanos 8 necesitan transformar su pensamiento. Todo hijo de Dios debe reconocer que Dios está a su favor; que está justificado y que ya no está bajo condenación. Si bien estas verdades causan regocijo, las víctimas de malas acciones también deben reconocer que son igualmente ciertas para sus compañeros creyentes que les han hecho daño. Cada hijo de Dios tiene el mismo beneficio: un Dios que es para ellos, la justificación, la libertad de la condenación, y un Salvador que utiliza lo que sabe acerca de ellos para interceder por ellos. El único factor desconocido es la respuesta humana. ¿Seguirán los perjudicados condenando a sus opresores basándose en lo que saben, o serán como Jesucristo y usarán lo que saben para ser intercesores?

Me ha sitiado, rodeándome de amargura y penurias.... Por el amor fiel DEL SEÑOR, no perecemos, porque sus misericordias no tienen fin. Lamentaciones 3:5, 22

La amargura es el enojo prolongado por una injusticia o una mala acción que nunca encuentra perdón, lo que resulta en hostilidad hacia otro. Sin embargo, a veces, las personas se encuentran en situaciones en las que dicen que su amargura es el resultado de la obra de Dios. Jeremías escribe que, en su carne, ve que el inmenso sufrimiento en su vida es resultado de la vocación que Dios le dio como profeta. La amargura se ha apoderado de él en ocasiones porque responsabiliza a Dios. La gente a veces pasa de responsabilizar al ofensor de la injusticia a responsabilizar a Dios porque a Dios no parece importarle ni actuar para corregir el mal o poner fin al sufrimiento, por lo que se amargan con Dios. Jeremías da el antídoto en el versículo 22 con el recordatorio de confiar en su bondad amorosa (*hesed* en hebreo), sabiendo que Dios no será injusto, sino que nos será fiel en medio de la injusticia. Siempre podemos confiar en Él.

Porque veo que estáis envenenados por la amargura y atados por la maldad. Hechos 8:23

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

La amargura a menudo puede filtrarse en el alma de una persona, afectando su comportamiento y sus relaciones. Hechos 8:23 describe una situación en la que la amargura se comparaba a estar atrapado en el pecado, advirtiendo sobre su naturaleza destructiva. Este pasaje nos da una idea del impacto que la amargura puede tener en la condición espiritual de una persona. Es un vívido recordatorio de que la amargura no resuelta puede conducir a problemas espirituales más profundos y separarnos de Dios. Al reconocer y abordar la amargura, las personas pueden buscar la curación y el crecimiento espiritual, situándose más cerca de las enseñanzas y los ejemplos que se encuentran en la Biblia. El pasaje debe hacer reflexionar y animar a quienes luchan contra la amargura a buscar la reconciliación y la restauración con los demás (Hch 8,24). Destaca la importancia de no permitir que la amargura se encone, ya que hacerlo puede tener consecuencias espirituales.

Asegúrense de que nadie quede destituido de la gracia de Dios y de que no brote ninguna raíz de amargura que cause problemas y contamine a muchos. Hebreos 12:15

La amargura puede empeorar dentro de una persona, llevando a problemas espirituales, físicos y emocionales. Pablo advierte que no se debe permitir que una "raíz de amargura" crezca y cause problemas, contaminando así a muchos. Las imágenes de este pasaje enfatizan cómo la amargura puede extenderse y afectar al individuo y a los que le rodean. Al reconocer la naturaleza destructiva de la amargura y prestar atención a la advertencia contenida en este versículo, se anima a las personas a buscar la paz y la santidad. Se les incita a proteger activamente sus corazones y relaciones, asegurándose de que el resentimiento no eche raíces. Este pasaje debería llevar finalmente a la persona amargada a tener compasión, perdón y restauración. Sirve como un duro recordatorio de que la amargura incontrolada puede tener consecuencias de largo alcance y proporciona una llamada a la acción para contrarrestar su propagación.

Consejos prácticos + deberes

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Confesar el pecado: Un espíritu orgulloso y sentencioso está detrás del pecado de amargura y falta de perdón, y debes reconocer esa verdad al confesar humildemente este pecado. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión te da ánimo para esta acción humilde y obediente (1 Jn. 1:9). (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confiesa el pecado de tu espíritu orgulloso y sentencioso hacia otros creyentes que han pecado contra ti. Debes confesar esta raíz para matar el fruto de la amargura y la falta de perdón).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Entender la amargura y la falta de perdón desde la perspectiva de Dios es fundamental para el proceso de cambio. (Tarea: Lea los siguientes textos bíblicos para entender el llamado de Dios a dejar la amargura y la falta de perdón: Levítico 19:17-18, Mateo 18:21-35, Romanos 12:14-21. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios en este texto? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tus pensamientos, sentimientos y acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Sé fiel en desechar la amargura y la falta de perdón por medio de la confesión. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, usa el patrón establecido en Lucas 6:27-28 para relacionarte con tus opresores eligiendo amarlos, hacerles el bien, devolver bendición por maldición y orar fielmente por ellos).

Reconocer y abordar la amargura: La autoconciencia es el primer paso. Comprender y admitir dónde puede haber echado raíces la amargura en su corazón fomenta la introspección y el reconocimiento del problema, en consonancia con Hebreos 12:15, que advierte contra la raíz de la amargura. (Tarea: Escribe un diario sobre un evento reciente o pasado que pueda haber plantado semillas de amargura y expresa tus sentimientos por escrito).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

¿Estás enfadado con Dios? Mientras investigas la causa de tu amargura, pregúntate si necesitas pedir perdón al Señor si le has hecho responsable de algún mal en tu vida. (Tarea para casa: Ruega al Señor que te revele si has guardado rencor hacia Él por falta de confianza en Su fidelidad. Confiesa esto como pecado ante Él y aprende a caminar en esa confianza de Su fidelidad aunque no puedas verlo).

Busca el perdón y ofrécelo: Recuerda la gracia y el perdón que Dios nos ofrece y esfuérate por ofrecérselo a los demás. Esto se basa en lo que Jesús enseñó en Mateo 6:14-15, haciendo hincapié en la importancia de perdonar a los demás como Dios nos ha perdonado a nosotros. (Tarea para casa: Identifica a una persona a la que necesites perdonar y da un paso hacia la reconciliación, ya sea iniciando una conversación o escribiendo una carta. Si esto no es posible porque la persona no está abierta a la reconciliación, ponlo todo a los pies de Cristo).

Cultiva un corazón agradecido: Cambiar de perspectiva y pasar de pensar en las cosas que le causan dolor a apreciar las que le producen alegría tiene el poder de transformar la amargura en gratitud. Esto concuerda con el mensaje transmitido en 1 Tesalonicenses 5:18, que nos anima a mantener un espíritu de agradecimiento por nuestras circunstancias, redirigiendo nuestra atención de nuestras heridas a las bendiciones que recibimos. (Tarea para casa: Cada día durante una semana, haz una lista de tres cosas por las que estás agradecido, centrándote principalmente en las áreas en las que has sentido resentimiento).

Reza para sanar: Tómame el tiempo de llevar tus amarguras a Dios. Ofrecélas a Cristo, buscando sanación y sabiduría. Esta práctica invita a las personas a confiar sus cargas a Dios, del mismo modo que Filipenses 4:6-7 nos aconseja orar por todo, incluidos nuestros sentimientos de amargura. (Tarea para casa: Dedicar 10 minutos cada día durante una semana a orar específicamente sobre tus sentimientos de amargura y pedir la perspectiva de Dios).

Iniciadores del debate:

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

- 1. Superar la amargura con bondad y compasión:**
Reflexionando sobre Efesios 4:31, donde se nos instruye a eliminar toda amargura y abrazar la bondad y el perdón, ¿cómo ves que se manifiesta la amargura en tus interacciones con los demás? ¿Cómo podría influir en tu bienestar personal y en tus relaciones con los demás un esfuerzo consciente por sustituir la amargura por la bondad y la compasión?
- 2. La justificación de Dios en medio de nuestra amargura:** Romanos 8:31-34 nos recuerda el apoyo inquebrantable de Dios y la intercesión de Cristo. Cuando surgen sentimientos de amargura, especialmente hacia otros creyentes, ¿cómo puede ayudar a liberarlos el interiorizar estas verdades sobre el amor y la justificación de Dios? ¿Cómo influye la comprensión de la postura de Dios hacia nosotros en nuestra perspectiva hacia quienes nos han ofendido?
- 3. Gracia transformadora en medio de la amargura:** La advertencia de Hebreos 12:15 sobre la "raíz de la amargura" pone de relieve su naturaleza profunda y omnipresente. ¿Puedes reconocer situaciones o experiencias que podrían haber sembrado semillas de amargura en tu interior? ¿De qué manera puede la inmersión en la gracia y el amor de Dios evitar que esta amargura arraigue más profundamente y se extienda a los demás?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

NIÑOS

Más allá de los aspectos prácticos de las rutinas diarias, una visión bíblica de la paternidad abarca una responsabilidad confiada por Dios. Significa la tutela intencionada que los padres asumen, no sólo para el bienestar físico de sus hijos, sino también para su crecimiento espiritual. Anclada en la Palabra de Dios, esta perspectiva considera a los hijos no sólo como descendientes, sino como almas eternas entregadas por Dios al cuidado de los padres. Así, la crianza se convierte en una tarea sagrada, en la que la guía, la disciplina y el amor tienen como objetivo cultivar el corazón del niño hacia una relación con el Creador. Esta inmensa responsabilidad subraya la importancia del papel de cada padre a la hora de guiar a su hijo por el camino de la rectitud por amor a Su nombre.

Hijos, obedeced a vuestros padres en el Señor, porque esto es justo. Honrad a vuestro padre y a vuestra madre, que es el primer mandamiento con promesa, para que os vaya bien y tengáis larga vida en la tierra. Efesios 6:1-3

Los mandamientos de Dios para los hijos en las familias cristianas son claros e incluyen la obediencia a sus padres de corazones que honran a esos padres. Esto significa que los hijos deben escuchar como subordinados y luego conformarse a los mandatos de sus padres. Las actitudes y acciones vienen de corazones que honran y respetan a aquellos que Dios ha puesto sobre ellos como Sus autoridades. Los niños que se resisten a la autoridad de Dios ejercida a través de padres piadosos deben ser recordados de estas verdades y llamados al arrepentimiento por su rebelión contra Dios y sus padres.

Inicia a un joven en su camino; aun cuando envejezca, no se apartará de él. Proverbios 22:6

Educar a los hijos es una empresa exigente que requiere sabiduría y comprensión. La idea que se encuentra en Proverbios 22:6 enfatiza el papel de guiar y educar a su hijo desde una edad temprana. Habla de la noción de que inculcar principios bíblicos

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

sólidos y valores éticos en los primeros años de un niño le pondrá en el camino que probablemente seguirá. Se anima a los padres y tutores a participar activamente en el desarrollo moral de sus hijos, dando ejemplo y proporcionando orientación. Este concepto ofrece la seguridad de que las lecciones que se enseñan a una edad temprana tienen un impacto duradero. Es un principio que resuena en diferentes culturas y se ha citado en diversos contextos relacionados con la crianza de los hijos. Así, el versículo se convierte en un recurso fundamental para quienes buscan educar a los hijos con integridad, fe y un carácter fuerte.

Padres, no suscitéis enojo en vuestros hijos, sino criadlos en la disciplina e instrucción del Señor. Efesios 6:4

Efesios 6:4 orienta a los padres, especialmente a los paternos, sobre cómo deben tratar a sus hijos. Destaca la importancia de educar e instruir en lugar de provocar y causar resentimiento. Los valores de este pasaje subrayan el papel de los padres en la enseñanza de la fe y la justicia a sus hijos. Siguiendo este consejo es más probable que los padres mantengan una relación afectuosa y respetuosa con sus hijos, haciendo más eficaz la educación espiritual y moral. Las enseñanzas que se encuentran aquí tienen una relevancia duradera y pueden aplicarse a diversos aspectos de la crianza de los hijos, ayudando a crear un entorno familiar armonioso y bíblicamente fundamentado. En última instancia, este pasaje sirve como recordatorio de la responsabilidad parental de criar a los hijos con compasión y comprensión, alineando los valores basados en la Palabra de Dios.

Disciplina a tu hijo, y te traerá tranquilidad y te dará deleite. Proverbios 29:17

Este versículo subraya la importancia de una disciplina coherente en la educación de un niño. Sugiere que la sabiduría y la corrección adecuadas conducen a un ambiente hogareño más armonioso. Al inculcar límites y valores bíblicos, los padres crían hijos cuyo objetivo debe ser la obediencia a la Palabra de Dios. Esto debe traer tranquilidad a los padres, sabiendo que su

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

hijo vive de una manera que honra a Dios. Este Proverbio resume que una crianza disciplinada trae recompensas a largo plazo, tanto en el comportamiento del niño como en el gozo que traen a sus padres. Esencialmente, la disciplina estructurada y cariñosa de hoy allana el camino para un mañana más brillante y pacífico.

Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas. Estas palabras que hoy te ordeno estarán en tu corazón. Se las enseñarás diligentemente a tus hijos y hablarás de ellas cuando estés sentado en tu casa y cuando andes por el camino, cuando te acuestes y cuando te levantes. Deuteronomio 6:5-7

Moisés pronunció estas palabras (conocidas como el *Shema*) al pueblo de Israel cuando se preparaba para entrar en la Tierra Prometida tras pasar 40 años en el desierto. Para cultivar una nación de personas y familias santas, era imperativo que los padres: Primero, amar a Dios interiormente y a través de las acciones de sus vidas de una manera, no sólo de repetición conductual, sino con una comprensión íntima de Dios y Su corazón. Segundo, los padres debían enseñar a sus hijos quién era Dios y Sus maneras de vivir para que ellos también pudieran cumplir los santos propósitos de Dios en sus vidas. Los padres debían ser diligentes, esforzándose intencionalmente, para usar cada momento y evento aplicable para señalar a sus hijos al Señor, Sus caminos y Su voluntad.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: Un espíritu orgulloso e independiente está detrás del pecado de rebelión contra tus padres, y debes confesar humildemente este pecado. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión anima esta acción humilde y obediente. (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confiesa el pecado de tu rebelión orgullosa contra tus padres a Dios y a ellos. Hazlo con humildad, reconociendo que la sumisión y obediencia a Dios se reflejan en tu sumisión y obediencia a unos padres piadosos).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Entender la rebelión desde la perspectiva de Dios es fundamental para cambiar. (Tarea: Lee los siguientes textos bíblicos para entender el llamado de Dios a abandonar la rebelión: Deuteronomio 1:26-33. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios en este texto? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo se expresa la rebelión en el habla, en los pensamientos sobre Dios y en el desplazamiento de la culpa por el pecado personal? ¿Cómo deben cambiar tus pensamientos, sentimientos y acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Haz que Él sea lo primero en tu corazón y en tu vida. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, y sométete a la autoridad de Dios ejercida a través de tus padres al cumplir obedientemente sus mandatos).

Compromiso con la enseñanza permanente: Asegúrese de que las enseñanzas de la Biblia influyan en las rutinas diarias de su familia. De este modo se asegurará de que el crecimiento espiritual de sus hijos forme parte de su educación. Esto concuerda con el mandamiento de Deuteronomio 6:6-7 de educar a los niños en los mandamientos de Dios y hacer de la fe un aspecto habitual de sus vidas. (Deberes: Reserve cada día un tiempo dedicado a la devoción familiar o a la lectura de la Biblia).

Fomentar un entorno enriquecedor: Mantener una comunicación amorosa, comprensión y paciencia con respecto a la disciplina es crucial. Enfocarse en el castigo es crucial para enraizar la disciplina en la Verdad Bíblica y la sabiduría. Este enfoque se alinea con Efesios 6:4, que anima a la disciplina arraigada en el amor y la comprensión en lugar de provocar negatividad. (Tarea: Al abordar problemas de comportamiento, discuta brevemente la situación y sus consecuencias con su hijo).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Mantenga una comunicación abierta: Abra las líneas de comunicación, permitiendo que su hijo exprese libremente sus sentimientos, dudas o preguntas sobre la fe y la vida, ya que esto ayuda a construir la confianza y la comprensión, apoyado por el estímulo de Santiago 1:19 de escuchar rápidamente. (Tarea: Tenga una charla semanal de "corazón a corazón" donde cada miembro de la familia comparta algo por lo que está agradecido y con lo que está luchando. Es hora de que los niños tengan la oportunidad de compartir sin temor a ser juzgados. Ej: Si tu hijo no viene a compartir contigo que se droga y lo descubres por tu cuenta... castigo significativo. Si tu hijo te lo cuenta por su cuenta... el castigo no será tan severo).

Predicar con el ejemplo: Encarne las enseñanzas de la Biblia en sus propias acciones para que su hijo pueda tener un modelo tangible para emular, ya que refleja el ejemplo de Cristo en 1 Corintios 11:1, proporcionando a los niños modelos tangibles de fe en acción. (Deberes: Reflexione sobre sus esfuerzos durante la semana pasada e identifique una manera de encarnar mejor una actitud semejante a la de Cristo diariamente. Recuerde, sus hijos lo están observando; siempre lo están observando. Así que sea un hombre/mujer con el corazón y el deseo de obedecer todo lo que dice la Biblia, no sólo las partes fáciles).

Participe en un Ministerio Familiar de la Iglesia Local: La iglesia local está diseñada para ser un centro de "equipamiento de los santos para la obra del servicio" (Efesios 4:12), y disciplinar a los niños en la voluntad del Señor y las formas que caen bajo ese propósito. ¿Qué mejor lugar para aprender a ser un padre disciplinador que junto a padres con ideas afines? (Tarea: Póngase en contacto con su pastor o con el pastor de su iglesia que supervisa directamente el ministerio familiar y/o los ministerios de niños y estudiantes según la edad de sus hijos. Si no tiene una iglesia a la que asista o si sus pastores no pueden ayudarlo, póngase en contacto con un amigo de confianza que pueda ayudarlo a encontrar un pastor o una iglesia que pueda estar a su lado para ayudarlo a disciplinarle sobre cómo disciplinar a sus hijos).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Iniciadores del debate:

1. **Entendiendo la Obediencia Bíblica:** Efesios 6:1-3 habla de la importancia de que los hijos obedezcan y honren a sus padres. ¿Cómo entiendes el término "honrar" en tu relación con tus padres? ¿Cómo puede ayudarte el reflexionar sobre el diseño de Dios para las relaciones familiares a cumplir mejor este mandamiento y experimentar las bendiciones prometidas?
2. **Los cimientos de la infancia:** Proverbios 22:6 destaca el papel de la orientación temprana en la vida de un niño. ¿Puedes recordar principios o enseñanzas bíblicas que te inculcaron desde pequeño? ¿Cómo han influido estos principios en tus decisiones y tu camino a medida que has ido creciendo? Además, ¿cómo pueden los padres de hoy utilizar esta sabiduría para encaminar a sus hijos por una senda piadosa?
3. **Compasión y disciplina paternas:** En Efesios 6:4 y Proverbios 29:17, se nos muestran dos aspectos de la crianza que contrastan pero se complementan: la crianza sin provocar resentimiento y la importancia de la disciplina. ¿Cómo has experimentado estos principios en tu educación y cómo influyen ahora en tu forma de ver la paternidad? ¿Cómo puede el equilibrio entre el amor y la disciplina dar lugar a una educación que honre a Dios?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ABUSO SEXUAL EN LA INFANCIA

Nota: Abuso y denuncia obligatoria. Usted TIENE que reportar abuso o sospecha de abuso de niños, ancianos y discapacitados a las autoridades y a la iglesia local.

A la luz de las Escrituras, que subrayan la santidad y la dignidad de toda persona, el abuso sexual es un pecado y una violación graves. Es una experiencia traumática en la que un niño es utilizado para la gratificación sexual de un adulto o de un niño mayor. Este tipo de abuso puede alterar el valor que Dios ha dado a una persona y su sentido de la autoestima, lo que conduce a problemas duraderos en la confianza, la intimidad y el bienestar mental.

***Él cura a los quebrantados de corazón y venda sus heridas.
Salmo 147:3***

Los supervivientes de abusos sexuales en la infancia a menudo luchan con sentimientos de quebranto, traición y profundo dolor, tanto emocional como a veces físico. Este versículo reconoce la realidad de un corazón roto. Presenta a Dios como un sanador dispuesto y capaz de reparar lo que ha sido destrozado. Es una declaración de la capacidad sanadora de Dios y una promesa tierna y compasiva para las personas heridas. Para los supervivientes, la imagen de Dios vendando sus heridas puede ser una poderosa metáfora de restauración, que ofrece esperanza y la seguridad de que la curación es posible. Al centrarse en esta Escritura, los supervivientes pueden encontrar consuelo y aliento para buscar la presencia sanadora de Dios en su camino hacia la recuperación y la integridad. Este versículo puede ser una piedra angular en la construcción de la fe y la confianza en un Dios amoroso que ve, entiende y busca activamente sanar las cicatrices dejadas por una experiencia tan devastadora.

Lavaos, limpiaos; quitad de mi vista la maldad de vuestras obras. Dejad de hacer el mal, aprended a hacer el bien; buscad

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

la justicia, reprended al despiadado, defended al huérfano, abogad por la viuda. Isaías 1:16-17

Los abusos sexuales en la infancia ocurren, y la Iglesia debe enseñar a la gente cómo responder a una violación tan atroz de un niño inocente. Muchas víctimas caen en la trampa de creer *que* son responsables, que deben permanecer calladas y que causarán problemas o arruinarán la vida de la gente (especialmente de su abusador) *si* hablan y buscan justicia. Sin embargo, Isaías escribe que el Señor exige que la Iglesia defienda a los niños y busque la justicia y que así es como se vive una vida limpia. Debemos animar a los abusados o a los que luchan por saber que ha habido abuso a que sepan que la voluntad de Dios es la reprensión del malhechor. Mientras que la misericordia y el perdón pueden ser exhibidos, la responsabilidad es útil tanto para el abusador como para la víctima. Nunca es culpa de la víctima las decisiones que tomó el abusador cuando eligió abusar.

El Señor es mi roca, mi fortaleza y mi libertador, mi Dios, mi roca donde busco refugio. Salmo 18:2

Este versículo habla de la necesidad fundamental de seguridad, protección y estabilidad, a menudo quebrantada en la experiencia del abuso. Para los supervivientes, la imagen de Dios como roca y fortaleza puede proporcionar una sensación de seguridad, subrayando su naturaleza inmutable y su papel como refugio protector. El sentimiento de vulnerabilidad que suele acompañar a los recuerdos de abusos puede encontrar consuelo en el concepto de Dios como libertador. Puede inspirar a los supervivientes a recuperar la confianza y apoyarse en la fuerza de Dios. Además, el tema del versículo resuena con el viaje de curación, en el que buscar refugio en Dios se convierte en algo esencial para la recuperación. En el asesoramiento bíblico para el abuso sexual infantil, este versículo puede actuar como un ancla, ofreciendo un sentido duradero del cuidado y la protección de Dios que apoya el complejo proceso de curación y restauración.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Tú mismo has registrado mis andanzas. Pon mis lágrimas en Tu frasco. ¿No están en Tu libro? Salmo 56:8

Enfrentarse a las secuelas emocionales de los abusos sexuales en la infancia suele implicar luchar contra el dolor, la vergüenza y la sensación de no ser visto. Este versículo asegura a los supervivientes que Dios ve y reconoce su dolor, sus lágrimas y cada momento de sufrimiento. Es una poderosa expresión de validación para alguien que puede sentir que su dolor ha sido ignorado o minimizado. La imagen de Dios recogiendo lágrimas en una botella subraya el valor y la importancia que Él concede a cada lágrima derramada. Para quienes luchan contra los efectos a largo plazo del abuso sexual en la infancia, este versículo puede ser una verdad fundamental, que subraya que Dios los ve, los valora y los cuida. Ofrece consuelo y una sensación de ser comprendidos, sabiendo que su Padre Celestial no pasa por alto sus heridas más profundas.

Sabemos que a los que aman a Dios, llamados según su designio, todas las cosas les ayudan a bien. Porque a los que antes conoció, también los predestinó a ser conformes a la imagen de su Hijo, para que él sea el primogénito entre muchos hermanos. Romanos 8:28-29

Los niños que han sufrido abusos sexuales luchan por reconciliar sus experiencias con la naturaleza revelada de Dios como amoroso, bueno, amable y poderoso. Renovar sus mentes con Su verdad es esencial para su restauración a Él. Aunque sus experiencias no han sido buenas, Dios puede redimir sus almas y sus experiencias con Su bondad. En última instancia, Él planea usar su dolor para su bien mientras los moldea a la imagen de Su Hijo a través de él.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: Un corazón que se niega a confiar en Dios puede caracterizarte como sobreviviente de abuso sexual, y debes confesar humildemente este pecado. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

anima esta acción humilde y obediente. (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confíesale el pecado de tu desconfianza en Dios).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Comprender la desconfianza desde la perspectiva de Dios es fundamental para cambiar. (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender el llamado de Dios a confiar en Él: Proverbios 3:5-6, Jeremías 17:5-8, Salmo 26:3-4. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios en este texto? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tus pensamientos, sentimientos y acciones teniendo en cuenta estas verdades?)

Obedece a Dios: Comprométete a confiar en Él sin importar lo que Él permita que suceda en tu vida (Job 13:15). (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, memoriza Proverbios 3:5-6 y pídele a Dios que te ayude a vivir en obediencia a estas verdades).

Busca la curación con Dios: Acepta a Dios como el sanador de tu corazón roto, confiando en Su amor y compasión. En última instancia, queremos confiar plenamente en la naturaleza amorosa de Dios, ejemplificada en el Salmo 147:3, donde Él sana a los quebrantados de corazón. (Tarea: Reflexiona diariamente sobre el Salmo 147:3, escribiendo un diario sobre tus sentimientos y cómo puedes buscar la sanación de Dios).

Encuentra refugio en Dios: Mira a Dios como tu fortaleza y roca, entendiendo que Él ofrece seguridad y protección, ya que promueve un sentido de seguridad en el cuidado de Dios, con el Salmo 18:2 que lo describe como una fortaleza y roca. (Tarea: Medita en el Salmo 18:2 esta semana, visualizándote en el refugio del amor y el cuidado de Dios).

Reconoce tu dolor con Dios: Permítase ser honesto con Dios acerca de su dolor. Saber que Él ve y valora tus lágrimas ayuda a facilitar una relación abierta y honesta con Dios, reflejando el sentimiento del Salmo 56:8 de que Él valora nuestras lágrimas y comprende nuestro dolor. (Tarea: Pasa las mañanas en oración

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

con el Salmo 56:8, expresando tu dolor a Dios y pidiéndole consuelo).

Busca la comunidad y la responsabilidad: No puedes ir por la vida como un Llanero Solitario. Dios nos creó para la comunidad y para pasar tiempo con aquellos que pueden guiarnos hacia la verdad bíblica. Es fácil perderse en nuestros pensamientos, así que la comunidad y la responsabilidad son esenciales. Pasa tiempo con personas que te recuerden que tus pensamientos y acciones deben traer alabanza, gloria y honor a Dios. (Tarea: Pasa tiempo esta semana identificando quiénes serán tu comunidad + individuos que puedan discipularte. Sea abierto y honesto acerca de todo lo que está pasando con amigos/líderes bíblicos de confianza).

Busque apoyo legal y pastoral: La voluntad de Dios es que todos los hombres estén en paz y triunfe la reconciliación. Sin embargo, el abuso puede exasperarse si se encubre la situación y no se responsabiliza al abusador. (Tarea para casa: Si tú o alguien que conoces ha estado involucrado en abuso sexual infantil, acude a un pastor o amigo de confianza que pueda ponerte en contacto con las autoridades apropiadas que te ayudarán a rendir cuentas a la manera de Cristo).

Iniciadores del debate:

- 1. Experimentar la curación de Dios:** El Salmo 147:3 proclama la naturaleza amorosa de Dios cuando sana a los quebrantados de corazón y repara sus heridas. ¿Cómo puedes abrir tu corazón para permitir que el toque sanador del Señor actúe en ti, especialmente cuando te enfrentas al dolor de abusos sexuales pasados? En tus momentos de desesperación, ¿cómo puedes apoyarte en esta verdad para encontrar restauración y renovación en Él?
- 2. Buscar la justicia con recta intención:** En Isaías 1:16-17, Dios nos ordena buscar la justicia, oponernos al mal y defender a los vulnerables. Teniendo en cuenta el

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

trauma que tú u otras personas pueden haber sufrido, ¿cómo interpretas esta llamada a actuar con justicia y defender a los oprimidos? ¿Cómo puede la Iglesia, junto con los supervivientes de abusos, fomentar un entorno en el que se repruebe el mal y prevalezca la justicia?

- 3. Encontrar fortaleza y refugio en el Señor:** Mientras reflexionas sobre el Salmo 18:2, que describe a Dios como roca, fortaleza y libertador, ¿cómo resuena esta imagen con tus experiencias y tu camino hacia la curación del abuso? ¿Cómo puede la noción de Dios como tu protector y refugio firme ayudarte a recuperar la confianza, encontrar consuelo y apoyarte en Su fuerza inquebrantable en momentos de vulnerabilidad?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

COMUNICACIÓN

Mecanismo ordenado por Dios mediante el cual las reflexiones e intenciones internas de un alma se transmiten fielmente a través del habla a otra, garantizando la claridad y la comprensión mutua. Basándose en la Palabra, la comunicación eficaz trata de transmitir información y fomentar la conexión, la edificación y la unidad en consonancia con el diseño de Dios para las relaciones.

La respuesta suave aleja el enojo, pero la palabra áspera despierta la ira. Proverbios 15:1

Es crucial abordar las interacciones con sabiduría y amabilidad. Proverbios 15:1 proporciona un sabio consejo sobre el poder de una respuesta suave para alejar la ira en lugar de palabras duras que pueden despertar la ira. Este principio anima a los individuos a considerar su tono y la elección de sus palabras cuando se comunican con los demás. Nos recuerda que las respuestas meditadas y mesuradas pueden rebajar la tensión y crear un diálogo positivo. Las verdades que encierra este proverbio pueden aplicarse en diversos contextos, como las relaciones personales, los negocios e incluso la comunicación en línea. Cultivamos una atmósfera más respetuosa y comprensiva si adoptamos la sabiduría de ofrecer respuestas amables en lugar de reaccionar con dureza. La amplia aplicabilidad de este proverbio lo convierte en una herramienta fundamental para las habilidades de comunicación y para cultivar relaciones más sanas.

Mis queridos hermanos y hermanas, entiendan esto: Todos debemos ser prontos para escuchar, lentos para hablar y lentos para la ira. Santiago 1:19

La comunicación eficaz es esencial, tanto en las relaciones personales como en el ámbito profesional. El principio de Santiago 1:19 subraya la importancia de ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para la ira. Esta verdad promueve un enfoque reflexivo y atento de la conversación, en el

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

que uno escucha activamente y piensa antes de responder. Al fomentar la paciencia y la consideración cuidadosa en la comunicación, se pueden minimizar los malentendidos y fomentar el respeto mutuo. Esta sabiduría es de aplicación universal y trasciende las diferencias culturales y sociales. Siguiendo este consejo, los individuos pueden mejorar los diálogos más significativos y constructivos. En última instancia, la perspicacia ofrecida en este pasaje aboga por un enfoque más armonioso y compasivo a la hora de interactuar con los demás.

No debe salir de tu boca lenguaje soez, sino sólo lo que es bueno para edificar a alguien necesitado, de modo que dé gracia a los que oyen. Efesios 4:29

Este versículo proporciona sabiduría sobre cómo las palabras deben elevar a los demás en lugar de derribarlos. Este consejo hace hincapié en hablar de lo que es razonable y necesario para edificar a los demás según sus necesidades. Este enfoque de la comunicación fomenta la consideración, la comprensión y el respeto mutuo. Adherirse a este versículo bíblico puede crear un entorno en el que florezcan la confianza y la compasión. No se trata sólo de evitar palabras dañinas, sino de centrarse en palabras que ofrezcan gracia a quienes las escuchan. Aplicar este principio puede transformar las interacciones cotidianas, haciéndolas más significativas e impactantes.

Como manzanas de oro en engarces de plata es una palabra dicha en circunstancias correctas. Proverbios 25:11

A la hora de comunicar, el hecho de que algo sea cierto, correcto o necesario no significa que siempre haya que decirlo cuando nos viene a la mente. Lo que comunicamos con nuestras palabras y acciones es tan importante como la *forma en que* lo hacemos. El centro de mesa de oro y plata sería un hermoso y valioso accesorio que todos en la mesa podrían apreciar mutuamente mientras dicen compartir una comida, y tal unidad puede ser obtenida a través de la comunicación que es edificante, que honra a Dios, y comunicada en el momento correcto de la manera correcta.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: Si utilizas un lenguaje hiriente para dañar a otros con el fin de edificarte a ti mismo, debes confesar humildemente este pecado a Dios y a aquellos a quienes has herido. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión anima esta acción humilde y obediente. (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confiesa a Dios y a los demás el pecado de la palabra hiriente y el corazón orgulloso del que brota y pídeles perdón).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Comprender el habla pecaminosa desde la perspectiva de Dios es fundamental para cambiar. (Tarea: Lea los siguientes textos bíblicos para entender el llamado de Dios a hablar de maneras que lo honren: Gálatas 5:13-15, Santiago 3:1-12 y 1 Pedro 3:8-12. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios en este texto? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tus pensamientos, sentimientos y acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Comprométase a hablar de manera que honre y refleje a Dios ante sus oyentes. (Tarea: Pase tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asista al culto en su iglesia cada semana, memorice Efesios 4:29-30 y ponga en práctica estas verdades cada día).

Priorizar la escucha: La comunicación eficaz empieza por escuchar de verdad. Entender lo que alguien está tratando de decir antes de tratar de ser entendido hace eco a Santiago 1:19, enfatizando la importancia de ser rápidos para escuchar y lentos para hablar. (Deberes: Practica la escucha activa en tu próxima conversación, centrándote por completo en el interlocutor sin formular tu respuesta hasta que haya terminado).

Habla con bondad: Elige cuidadosamente tus palabras para promover la paz y el entendimiento, reflexiona Proverbios 15:1, instando a que las palabras amables eviten las contiendas y

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

promuevan la paz. (Tarea para casa: Durante la próxima semana, haz una pausa intencionada antes de responder a cualquier discusión, especialmente en momentos potencialmente acalorados).

Edificar a los demás: Usar tus palabras para animar y elevar en lugar de derribar es un recordatorio de 1 Tesalonicenses 5:11, que anima a los cristianos a animarse unos a otros, reconociendo el poder de las palabras. (Deberes: Cada día de la próxima semana, elogia o afirma al menos a una persona en tu vida).

Evite Hablar Negativamente: Evite el chisme, la calumnia y las conversaciones negativas innecesarias personifica las advertencias bíblicas contra el chisme y la calumnia que se encuentran en Proverbios 6:16-19 y Efesios 4:29. (Tarea para la casa: Haz un esfuerzo consciente por evitar las conversaciones negativas durante un día y luego reflexiona sobre cómo te hicieron sentir).

Evitar las malas circunstancias al comunicar: A veces queremos comunicar a nuestro cónyuge, amigos, jefe o hijos algo que pesa en nuestro corazón, pero no es escuchado o recibido bien debido a las circunstancias. Evite iniciar conversaciones profundas o de confrontación a altas horas de la noche justo antes de acostarse con su cónyuge, espere hasta la mañana y programe un tiempo para hacerlo intencionalmente. Evite ofrecer una crítica o una queja a su pastor justo antes de su sermón del domingo para no desanimarle. (Tarea para casa: NO evite las conversaciones difíciles; asegúrese de tenerlas en las circunstancias más razonables).

Iniciadores del debate:

1. **El poder de las palabras amables:** Reflexionando sobre Proverbios 15:1, ¿te has encontrado recientemente con situaciones en las que una respuesta suave podría haber marcado la diferencia? ¿Cómo puede la aplicación sistemática de este principio transformar tus relaciones, especialmente en momentos de tensión o desacuerdo?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

2. **Escuchar activamente en las conversaciones:** Santiago 1:19 subraya la importancia de escuchar con rapidez y hablar despacio. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que no escuchar haya provocado malentendidos o herido sentimientos? ¿Cómo podría este principio bíblico moldear más intencionadamente tus interacciones y fomentar un entendimiento genuino?

3. **Hablar para edificar:** Efesios 4:29 llama a los creyentes a hablar para edificar e impartir gracia. ¿Puedes reconocer momentos en que tus palabras no reflejaron esta directiva bíblica? ¿De qué manera centrarte en este pasaje puede desafiar y cambiar tus hábitos diarios de comunicación, asegurando que tus palabras edifiquen en lugar de dañar?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

CONFLICTO (PELEAS)

El conflicto interpersonal está anclado fundamentalmente en la pecaminosidad de la naturaleza humana. Santiago articula que el núcleo de las disputas y contenciones surge de pasiones y anhelos incontrolados en nuestro interior. Profundizando más, la sabiduría de Proverbios delinea a los individuos que propagan la discordia como dominados por emociones y actitudes como la ira, la avaricia, la animosidad, la charla ociosa y las desviaciones viles. Es primordial en el asesoramiento bíblico abordar estas disposiciones pecaminosas con el poder transformador de la Palabra de Dios, guiando a los individuos hacia la reconciliación, la comprensión y un corazón alineado con la voluntad de Dios.

Si tu hermano peca contra ti, ve y dile su falta, entre tú y él solamente. Si te escucha, habrás ganado a tu hermano. Pero si no te escucha, lleva contigo a uno o dos más, para que por el testimonio de dos o tres testigos quede establecido todo hecho. Mateo 18:15-16

El conflicto es inevitable, a menos que seas un ermitaño que vive solo en una cueva. Sin embargo, no tiene por qué conducir a la división o al resentimiento. En Mateo 18:15-16, se ofrece un diseño para abordar los agravios directamente y en privado con el individuo involucrado. En lugar de chismorrear o tomar represalias, la verdad bíblica promueve una confrontación amorosa para la reconciliación. Si el asunto no se resuelve, el siguiente paso consiste en traer a una o dos personas para que ayuden a mediar. Este enfoque enfatiza el valor de la relación por encima del asunto en cuestión, buscando sanar en lugar de dañar. Siguiendo este principio, las partes implicadas en un conflicto pueden encontrar un camino hacia una resolución que respete la dignidad y el valor de todos los implicados. La sabiduría de este pasaje ofrece una forma de abordar el conflicto que promueve la comprensión, la compasión y la unidad.

¿Cuál es el origen de las guerras y peleas entre vosotros? ¿No provienen de vuestras pasiones que hacen la guerra en vuestro interior? Deseáis y no tenéis. Asesináis y codiciáis y no podéis

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

obtener. Lucháis y hacéis la guerra. No tenéis porque no pedís. Pedís y no recibís porque pedís con malos motivos, para gustarlo en vuestros placeres. Santiago 4:1-3

Cuando los creyentes tienen conflictos, lo hacen a causa de deseos contrapuestos y conflictivos. Estos deseos motivan a cada parte a guerrear y luchar por lo que quieren, mientras ven a su adversario como un obstáculo para satisfacer esos deseos. Los intentos de eliminar a la otra persona que actúa como obstáculo resultan en conflicto. Un corazón que desea la gloria de Dios, sin importar la situación, se libra de este tipo de conflictos.

Si es posible, en la medida en que dependa de ti, vive en paz con todos. Romanos 12:18

A la hora de afrontar un conflicto, encontrar un terreno común y la armonía puede ser todo un reto. Romanos 12:18 aconseja a los individuos que se esfuercen por alcanzar la paz con los demás, en la medida en que dependa de ellos. Esta verdad bíblica subraya la importancia de la responsabilidad personal en el mantenimiento de la paz, aunque ello implique transigir o dejar de lado las diferencias individuales. Anima a adoptar un enfoque proactivo para resolver los desacuerdos, buscando la comprensión y el respeto mutuo en lugar de aumentar la tensión. Además, el versículo no garantiza que la paz pueda alcanzarse siempre, sino que hace hincapié en poner de nuestra parte para conseguirla. Esta sabiduría ofrece un enfoque equilibrado de la gestión de conflictos, reconociendo que, aunque esforzarse por lograr la paz es lo ideal, puede que no siempre sea plenamente alcanzable. El principio sirve para recordar que el esfuerzo y la intención en la resolución de conflictos son vitales, aunque el resultado deseado no esté garantizado.

El que se enoja provoca conflictos, pero el que es lento para la ira calma las contiendas. Proverbios 15:18

Gestionar un conflicto requiere sabiduría, paciencia y comprensión. Proverbios 15:18 destaca el contraste entre avivar un conflicto y calmar una disputa. Una persona de mal genio puede exacerbar una situación, mientras que alguien lento para la

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ira puede calmar la tensión. Este principio anima a dar un paso atrás y evaluar la situación con calma, en lugar de reaccionar impulsivamente. Enseña que el control de las propias emociones puede conducir a la resolución en vez de a la escalada. Siguiendo esta sabiduría, las personas pueden abordar los conflictos de forma más pacífica y reflexiva. En última instancia, esta sabiduría puede ayudar a mejorar las relaciones y aplicarse en diversos ámbitos de la vida, desde las relaciones personales en el hogar hasta el lugar de trabajo.

Sobre todo, manteneos fervientes en el amor mutuo, porque el amor cubre multitud de pecados. 1 Pedro 4:8

Los conflictos son siempre un resultado de la caída, pero a veces un conflicto percibido no vale la pena escalar a la confrontación. Los cristianos deben ser celosos en la búsqueda de interacciones amorosas en lugar de buscar siempre una pelea. Dios nunca hace la vista gorda ante el pecado; al mismo tiempo, Dios no siempre se ocupa de cada pequeño pecado que cometemos en el momento exacto en que lo cometemos. Los cristianos deben evaluar si la ofensa en cuestión necesita ser confrontada o si puede ser cubierta por la gracia en el momento y evitar el conflicto.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: Detrás del conflicto pecaminoso hay un corazón que busca la satisfacción de los deseos personales. Debes reconocer esa verdad al confesar humildemente este pecado. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión anima esta acción humilde y obediente (1 Jn. 1:9). (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confiesa la búsqueda pecaminosa de tus deseos personales a Dios y a tu hermano o hermana en Cristo a quien has herido a través de esta búsqueda egoísta).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Restaurar las relaciones es posible después de un conflicto cuando tomas en serio la verdad de Dios. (Tarea para casa: Lee el siguiente texto

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

bíblico para entender cómo Dios desea que abordes el conflicto: Mateo 5:43-48 y Lucas 6:27-28. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios en este texto? ¿Qué aprendiste sobre tu responsabilidad cuando eres maltratado? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Busca glorificarlo en medio del conflicto. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, acepta la asignación de Dios de Lucas 6:27-28 de responder a otros con quienes tienes conflicto escogiendo amar, hablar bendición, hacer el bien y orar por ellos.

Inicie conversaciones en privado : Abordar los conflictos de frente comunicándose en privado con la persona implicada; promover la comprensión se refleja en Mateo 18:15, que instruye a los creyentes a abordar las quejas personalmente con la persona implicada. (Tarea para casa: Piense en un pequeño desacuerdo reciente. Reflexione sobre cómo el hecho de dirigirse personalmente a la persona podría haber influido en el resultado, aunque sólo se trate de un escenario hipotético).

Busca la paz activamente: Haz todo lo posible por mantener la paz, comprendiendo que sólo puedes controlar tus acciones y respuestas. Vuelve a leer Hebreos 12:14 y Romanos 12:18, pasajes que animan a esforzarse por vivir en paz con los demás, reconociendo que nuestro control se limita a nuestras acciones y respuestas. (Tarea para casa: En los desacuerdos de esta semana, concéntrate en encontrar puntos en común y soluciones en lugar de asignar culpas).

Practicar la paciencia: Responder con paciencia puede reducir la tensión de las situaciones y promover el entendimiento, como refleja Proverbios 15:18, que subraya cómo una respuesta paciente y amable aleja la ira. (Deberes: La próxima vez que te enfrentes a un conflicto, respira hondo varias veces antes de

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

responder, dándote tiempo para considerar la respuesta más constructiva).

Evitar las represalias: En lugar de buscar venganza o guardar rencor, intentar comprender la perspectiva de la otra persona está en consonancia con Romanos 12:19, que advierte contra tomarnos la venganza por nuestra mano y promover en su lugar la empatía y la paz. (Tarea para casa: Reflexiona sobre un conflicto pasado en el que hayas buscado "vengarte" y piensa en una respuesta que promueva más la paz).

Evitar la escalada del conflicto si es posible: Dios dice que "hagamos justicia, amemos la bondad". (Miqueas 6:8). Nunca debemos acobardarnos ante el conflicto que hay que librar. Sin embargo, siempre debemos ver si la bondad y la misericordia se pueden dar en lugar de escalar un asunto a una pelea potencial. (Tarea para casa: Dedique tiempo a evaluar si la ofensa que se ha cometido o la ofensa percibida es un pecado contra Dios. Busque la sabiduría de una parte neutral que sea familiar con las Escrituras. Si la ofensa necesita confrontación para crecer, confronte. Si la ofensa puede ser cubierta por la gracia, perdone a la parte ofensora y siga adelante, evitando el conflicto).

Inicio del debate:

1. **Abordar los agravios bíblicamente:** Reflexionando sobre Mateo 18:15-16, ¿cómo manejas actualmente los agravios contra alguien? ¿Qué pasos puedes dar para adoptar el enfoque bíblico de la reconciliación que se menciona en estos versículos? ¿Cómo podría esta conversación directa y privada fomentar un sentido más profundo de comprensión e intimidad en tus relaciones?
2. **Navegando por los deseos del corazón en conflicto:** Con Santiago 4:1-3 en mente, ¿has identificado los deseos o pasiones subyacentes que pueden causar conflictos en tu vida? ¿Cómo puede el reconocer y rendir estos deseos a la voluntad de Dios conducir a relaciones armoniosas y prevenir desacuerdos innecesarios?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

- 3. Responsabilidad personal en la resolución de conflictos:** Romanos 12:18 nos anima a poner de nuestra parte en la búsqueda de la paz. ¿Cómo asumes actualmente la responsabilidad de la paz en tus relaciones? ¿Cómo puede este principio reconfigurar tu perspectiva del conflicto, haciendo hincapié en la comprensión mutua y el compromiso?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

CONTROL

Entendida bíblicamente como la capacidad dada por Dios a los seres humanos para influir y guiar los comportamientos, las elecciones y la evolución de las situaciones. Refleja el dominio que Dios ha dado a la humanidad sobre la creación, al tiempo que subraya la necesidad de autocontrol y disciplina. En las interacciones interpersonales, se supone que el control es un ejercicio de amor, guía y administración, siempre alineado con la voluntad y las directrices de Dios, más que una mera imposición de los propios deseos o dominio.

Así pues, consideraos también vosotros muertos al pecado y vivos para Dios en Cristo Jesús. Por tanto, no dejéis que el pecado reine en vuestro cuerpo mortal, de modo que obedezcáis sus deseos. Y no ofrezcáis ninguna parte de él al pecado como armas para la injusticia. Antes bien, como vivos de entre los muertos, ofrézcanse ustedes mismos a Dios, y todas sus partes a Dios, como armas para la justicia. Romanos 6:11-13

Los creyentes deben someter sus corazones a Dios para pensar y actuar correctamente. El resultado de una vida es el resultado de quién tiene el control. Ceder al yo y sus deseos lleva a una vida de pecado. Rendirse a Dios y a Su control lleva a una vida que es útil para El mientras El construye Su reino.

El corazón del hombre traza su camino, pero el Señor determina sus pasos. Proverbios 16:9

Las personas a menudo buscan el control para obtener seguridad y dirección en sus vidas. Proverbios 16:9 reconoce nuestra tendencia a planificar y orquestar todos los aspectos de la vida. Sin embargo, recuerda a los lectores que el control último reside en Dios. Este Proverbio subraya la importancia de establecer intenciones y hacer planes, pero dejando espacio para la flexibilidad y reconociendo que puede haber un plan más amplio en marcha. Al aceptar que el control no está totalmente en nuestras manos, una persona puede encontrar paz y confianza

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

en el proceso, en lugar de sentirse abrumada por la necesidad de controlar cada detalle. Adoptar esta perspectiva fomenta el equilibrio entre la responsabilidad personal y la entrega al flujo de la vida. Fomenta la humildad y la confianza y ofrece un enfoque práctico y filosófico de las complejidades del control.

Yahveh luchará por ti mientras tú guardes silencio. Éxodo 14:14

Después de salir de Egipto, los hebreos se encuentran acorralados en el Mar, con un inminente ataque egipcio que seguramente los matará. Han luchado por el control, regañando a Moisés, culpándole de sus problemas e incluso quejándose de la liberación de Dios. Durante los próximos 40 años, harán lo mismo, intentando constantemente tomar su destino y bienestar en sus propias manos. Moisés se presenta ante el pueblo para recordarles que a veces Dios nos lleva a un lugar en nuestras vidas donde el ÚNICO rescate son Sus milagros. Nuestra orden en ese momento es permanecer en silencio, no movernos, no hablar, quedarnos quietos y observar. Esto es difícil para la persona que lucha con el control, pero cuando las cosas parecen estar fuera de nuestras manos o estamos tratando de manipular los resultados (especialmente la manipulación a través de medios impíos), debemos dar un paso atrás y detenernos y esperar en Dios.

Sé, Señor, que el camino de una persona no es el suyo propio; nadie que camina determina sus propios pasos. Jeremías 10:23

Muchos se esfuerzan por tener el control de las circunstancias de la vida, pero esta búsqueda puede conducir a menudo al estrés y la frustración. Jeremías 10:23 nos enseña que no podemos dirigir nuestros pasos (Salmo 37:23-24). Esta comprensión nos ayuda a reconocer las limitaciones del control humano y la sabiduría de buscar la sabiduría de Dios. Al renunciar a la ilusión del control total, uno puede encontrar la paz en la confianza de un plan mayor en acción. Esto no significa abandonar la responsabilidad, sino alinear las acciones y decisiones con la fe y la sabiduría. Adoptar esta perspectiva

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

puede conducir a una vida más equilibrada y plena, en la que el control se ejerce con humildad y discernimiento.

No temas, porque yo estoy contigo; no temas, porque yo soy tu Dios. Yo te fortaleceré, yo te ayudaré, yo te sostendré con mi diestra justa. Isaías 41:10

El deseo de controlar las situaciones de la vida suele tener su origen en el miedo y la incertidumbre. Isaías 41:10, aunque no se refiere directamente al control, habla de los temores que a menudo nos impulsan a buscarlo, ofreciéndonos la seguridad de que Dios está con nosotros y nos fortalecerá. La necesidad de controlar cada detalle disminuye al depender de Dios, ya que la fe y la confianza toman precedencia. El pasaje puede inspirar a las personas a liberarse del control, reconociendo que cuentan con el apoyo y el sostén de su Padre celestial. Anima a apoyarse en Dios en lugar de sucumbir al miedo. Este cambio de perspectiva, de la autosuficiencia a la confianza en Él, ayuda a fomentar una sensación de paz, incluso cuando las circunstancias son impredecibles. En última instancia, es un recordatorio de que no tenemos que soportar solos la carga del control; contamos con el apoyo de Dios.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El amor a uno mismo está detrás del deseo pecaminoso de tener el control. Debes reconocer esa verdad, al confesar humildemente este pecado. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión te da ánimo para esta acción humilde y obediente. (Tarea: Detente ahora mismo y confiesa a Dios el pecado de orgullo y la conducta controladora pecaminosa que lo acompaña).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La sumisión a Dios y a Su control es esencial para una vida recta. (Tarea: Lea el siguiente texto bíblico para entender el llamado de Dios a someterse a Él: Marcos 14:32-36. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste acerca de Dios? ¿Qué aprendiste sobre la sumisión a través de

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

las respuestas de Jesús a su Padre? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Ríndete a Él diariamente. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, comprométete con Dios a pensar, sentir y actuar de acuerdo a Sus directivas en las Escrituras en lugar de tus pensamientos y deseos carnales, memoriza Romanos 6:11-13).

Reconocer el control limitado: Debemos recordar que, aunque podemos hacer planes, Dios guía nuestro camino en última instancia. (Tarea para casa: Reflexiona sobre una situación pasada en la que tus planes no se desarrollaron como esperabas e identifica cómo Dios pudo haber estado actuando).

Confía tus planes a Dios: En lugar de estresarte por la necesidad de control, confía tus ansiedades y planes a Dios a través de la oración y concéntrate en echar todas las ansiedades sobre Dios porque Él cuida de nosotros. (Tarea: Escribe tres cosas que estés tratando de controlar en este momento y comprométete a orar por ellas diariamente durante una semana).

Evita analizar en exceso: Reconoce que no siempre puedes prever o controlar los resultados, y pensar demasiado puede exacerbar el deseo de control porque no siempre podemos prever o controlar los resultados (Tarea para casa: Cuando te enfrentes a una decisión esta semana, date tiempo para pensar, decidir y luego dejarla ir, confiando en que Dios tiene el control).

Buscar la sabiduría de Dios: Busque regularmente la dirección y sabiduría de Dios, reconociendo Su control soberano sobre todas las cosas espejos Santiago 1:5, reafirmando a los creyentes a pedir a Dios sabiduría en todas las situaciones. (Tarea: Comienza cada mañana con una oración, pidiéndole a Dios que guíe tus decisiones diarias).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Si Dios nos permite hacer "todo" por nosotros mismos, ¿para qué le necesitamos? Si Dios nos permitió "arreglar" o "controlar" cada detalle de nuestras vidas y de las de los demás, ¿para qué lo necesitamos? (Tarea para casa: ¿Qué área de tu vida te molesta si pierdes el control? Pídele a un amigo/pastor maduro que te acompañe a decidir si esto es algo en lo que debes involucrarte activamente, o si necesitas dejar que alguien más, especialmente Dios, tome las riendas a partir de hoy mientras tú te retiras.

Iniciadores del debate:

1. **La ilusión del control:** Romanos 6:11-13 enseña a los creyentes la importancia de someterse a Dios antes que al pecado. ¿Puedes reflexionar sobre momentos en los que sentiste que tenías el control pero te diste cuenta de que era una ilusión? ¿Cómo puede llevarnos a una vida fructífera y plena el rendirnos al control de Dios, en lugar de a nuestros propios deseos?
2. **Reconocer la soberanía de Dios:** Proverbios 16:9 y Jeremías 10:23 enfatizan el control último de Dios sobre nuestras vidas y planes. ¿Cómo has lidiado con el equilibrio entre planificar tu futuro y someterte a la soberanía de Dios? ¿Cómo puede aportar paz y claridad a tu camino el aceptar la verdad de que Dios determina nuestros pasos?
3. **Esperar el momento oportuno de Dios:** Reflexionando sobre Éxodo 14:14, ¿cuándo te has sentido acorralado sin salida aparente? ¿Cómo respondiste en esa situación? ¿De qué manera el rendirte y esperar la intervención de Dios en esos momentos podría transformar tu comprensión del control y la dependencia de Él?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ESPÍRITU CRÍTICO

Una disposición caracterizada por juicios persistentes y severos hacia los demás, a menudo magnificando sus defectos y pasando por alto sus virtudes. Arraigada en una falta de gracia y misericordia, esta mentalidad puede tensar las relaciones, causar desunión dentro del cuerpo de Cristo y fomentar el malestar interior. Abordar un espíritu crítico requiere un examen de corazón, arrepentimiento y buscar el amor transformador de Dios para cultivar un espíritu de humildad y gracia.

Aconteció que después que el SEÑOR hubo hablado estas palabras a Job, el SEÑOR dijo a Elifaz el Temanita: "Mi ira se ha encendido contra ti y contra tus dos amigos, porque no habéis hablado de Mí lo que es recto como mi siervo Job. (Job 42:7

A veces tendemos a ser excesivamente críticos, sentenciosos y francamente mezquinos con los demás por una razón: Tenemos una mala teología y aplicación de la teología. Los amigos de Job gastaron largos discursos sobre Job para dar sentido a sus problemas, y estaban fuera de objetivo con la mayoría de ellos. Dios castigó a estos tres hombres porque ellos no hablaron bien del SEÑOR con respecto a Su trabajo en la vida de Job y sus respuestas al SEÑOR. A veces, somos críticos porque "nosotros" pensamos que sabemos exactamente lo que Dios está haciendo y lo que otros deberían estar haciendo, ¡cuando en realidad no tenemos ni idea! Nuestras percepciones no siempre son la realidad, y un buen amigo tratará de entender la situación en su totalidad, buscar la voluntad y los caminos del Señor a través de las Escrituras, y sólo entonces emitir un juicio sobre una situación. Hacer cualquier otra cosa deja el peligro de ser crítico en espíritu.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Por tanto, todo el que juzga no tiene excusa. Porque cuando juzgas a otro, te condenas a ti mismo, ya que tú, el juez, haces las mismas cosas. Ahora bien, sabemos que el juicio de Dios sobre los que hacen tales cosas se basa en la verdad. ¿Creen ustedes -alguno de ustedes que juzga a los que hacen tales cosas y sin embargo hace lo mismo- que escaparán al juicio de Dios? Romanos 2:1-3

Los creyentes deben reconocer que Dios es el juez legítimo en este contexto. Él es quien tiene el derecho de discernir el pecado en los corazones de los hombres, juzgarlos y condenarlos en consecuencia (Jeremías 17:9-10). Los cristianos no deben usurpar Su papel. Hacerlo demuestra una falta de comprensión de su propia naturaleza pecaminosa. Esto no significa que no debamos enfrentarnos al pecado en la Iglesia (Mateo 18:15), sino que nos recuerda que no tenemos derecho a condenar injustamente a los demás sin motivo.

No juzguéis, para que no seáis juzgados. Mateo 7:1

Un espíritu crítico a menudo surge del hábito de juzgar a los demás. Mateo 7:1 es una poderosa advertencia para alguien que lucha con un espíritu crítico. Este versículo nos dirige a abstenernos de juzgar a otros, reconociendo que la medida que usamos nos será devuelta. Para una persona propensa a criticar y juzgar, este pasaje la desafía a examinar su comportamiento y actitudes, enfatizando que no está más allá del juicio. Fomenta un cambio de perspectiva, pasando de centrarse en los defectos de los demás a la autorreflexión y el crecimiento personal. El versículo promueve la empatía y la compasión, instando a comprender las luchas de los demás en lugar de apresurarse a condenar. Prestando atención a esta enseñanza, una persona puede sustituir un espíritu crítico por un enfoque más amable y semejante al de Cristo, fomentando la mejora de las relaciones y la satisfacción personal. La claridad y la sabiduría que encierra este libro pueden ser una guía transformadora para quien desee superar una actitud crítica y sentenciosa.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Sobre todo, mantened un amor constante los unos por los otros, ya que el amor cubre multitud de pecados. 1 Pedro 4:8

Este versículo hace hincapié en la preeminencia del amor, instando a una actitud constante de perdón hacia los demás. Para alguien que lucha contra la tendencia a juzgar duramente o a centrarse en los defectos de los demás, este pasaje nos recuerda que el amor debe estar en el centro de nuestras interacciones. El amor no sólo nutre las relaciones positivas, sino que también tiene el poder de "cubrir" o pasar por alto las ofensas, fomentando el perdón y la comprensión. Al reflexionar sobre este versículo, una persona puede animarse a sustituir el juicio por la compasión, extendiendo la gracia y la misericordia como Dios hace con nosotros. Centrarse en lo que Pedro compartió puede actuar como una guía transformadora, alejando el corazón de la crítica y dirigiéndolo hacia una perspectiva de amor y perdón que refleje el amor de Cristo por nosotros.

Por tanto, todo el que juzga no tiene excusa. Porque cuando juzgas a otro, te condenas a ti mismo, ya que tú, el juez, haces las mismas cosas. Ahora bien, sabemos que el juicio de Dios sobre los que hacen tales cosas se basa en la verdad. ¿Creen ustedes -alguno de ustedes que juzga a los que hacen tales cosas y sin embargo hace lo mismo- que escaparán al juicio de Dios? Romanos 2:1-3

Pablo advierte contra la hipocresía de juzgar a los demás cuando somos culpables de las mismas faltas. Este pasaje ilumina el doble rasero que suele estar presente en un espíritu crítico, en el que uno puede juzgar duramente los defectos de los demás mientras ignora o excusa los propios. Subraya que el juicio de Dios se basa en la verdad, y que todos somos responsables ante Él. Al reflexionar sobre este pasaje, una persona que lucha con un espíritu crítico puede comprender la incoherencia de su comportamiento con los valores bíblicos y el peligro espiritual potencial. Este pasaje sirve como recordatorio para acercarse a los demás con humildad, compasión y autoconciencia, comprendiendo que sólo Dios es el juez justo, y

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

que todos necesitamos Su gracia. Puede ser un paso importante para reconocer y superar una actitud crítica.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El orgullo está detrás del deseo pecaminoso de juzgar, condenar y castigar a otros con un espíritu crítico. Debes reconocer esa verdad al confesar humildemente este pecado. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión anima esta acción humilde y obediente. (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confiesa a Dios el pecado de orgullo, espíritu crítico y juicio injusto hacia los demás).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios nos instruye a decir la verdad en amor en lugar de criticar injustamente a los demás. (Tarea: Lea los siguientes textos bíblicos para entender el llamado de Dios a dejarle el juicio a Él: Jeremías 17:9-10 y Romanos 12:19-21. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? Teniendo en cuenta estas verdades, ¿cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones)?

Obedece a Dios: Sométete a Él como juez. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana y renueva tu mente memorizando Jeremías 17:9-10 y Romanos 12:18-21).

Evitar juzgar a los demás: Reconocer que el juicio está reservado para Dios y esforzarse por ver a los demás con compasión tiene sus raíces en la enseñanza de Jesús en Mateo 7:1, que subraya la importancia de extender la gracia en lugar de juzgar. (Tarea para casa: Reflexionar diariamente sobre Mateo 7:1, considerando formas de extender la gracia en lugar de juzgar).

Busca la verdad con humildad: No siempre tenemos razón, ni nuestras percepciones o impresiones son exactas. (Tarea para

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

casa: Pregúntate si tus pensamientos hacia otra persona se basan en la realidad y en hechos verificables. Si no es así, trata de entender mejor la situación y filtra todas las conclusiones o especulaciones a través de las Escrituras y la oración).

Cultivar el amor: Practicar el amor incondicional a los demás, reconociendo que el amor fomenta el perdón, lo que llama la atención sobre 1 Pedro 4:8 y el poder curativo del amor incondicional. Esta cualidad cristiana fundamental contrarresta las actitudes críticas. (Tarea para casa: Medita sobre 1 Pedro 4:8 esta semana, identificando formas prácticas de mostrar amor a quienes te rodean).

Concéntrate en pensamientos piadosos: Entrena tu mente para que se concentre en lo que es honorable y encomiable, esto fomentará una mentalidad positiva, reemplazando la crítica por el aprecio. (Tarea: Dedicar 10 minutos cada mañana a reflexionar sobre Filipenses 4:8, haciendo una lista de las cosas que aprecias en los demás).

Iniciadores del debate:

- 1. Comprender los juicios de Dios y nuestros papeles:**
Considerando Romanos 2:1-3, que ilustra la legítima posición de Dios como juez y nuestra tendencia a asumir erróneamente este papel, ¿cómo has sido testigo de los peligros de asumir el papel de Dios como juez en tu propia vida o en las vidas de los que te rodean?
Reflexionando sobre la profundidad de la sabiduría y el conocimiento de Dios para discernir el corazón, ¿cómo puede afectar esta comprensión a tu actitud y a tus interacciones con los demás, en particular cuando sientes la tentación de juzgar?
- 2. El equilibrio entre confrontación y compasión:**
Considerando que Mateo 18:15 nos instruye a confrontar el pecado dentro de la iglesia, sin embargo, numerosos versículos (por ejemplo, Mateo 7:1 y 1 Pedro 4:8) nos enseñan sobre el peligro de un espíritu crítico y la

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

importancia del amor, ¿cómo puedes mantener en la práctica este equilibrio en tus interacciones? ¿Cómo podrías preparar tu corazón para acercarte a los demás con gracia, verdad y amor, asegurándote de que cualquier corrección esté basada en la Biblia y motivada por una preocupación genuina?

- 3. La raíz de un espíritu crítico:** Reflexionando sobre la premisa de que el orgullo es la raíz detrás del deseo de juzgar injustamente a los demás, como se ve en el consejo proporcionado, ¿de qué manera has identificado que el orgullo influye en tus interacciones y percepciones? ¿Cómo puede la interiorización de escrituras como Jeremías 17:9-10 y Romanos 12:19-21 remodelar tu comprensión y suscitar un corazón de humildad?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

DECEPCIÓN

Un acto por el cual los individuos engañan o representan falsamente la verdad, a menudo impulsados por sus propios deseos, miedo u orgullo. La Biblia denuncia inequívocamente tal deshonestidad, instando a los creyentes a encarnar la veracidad en sus pensamientos, palabras y acciones. La sinceridad y la transparencia deben ser primordiales en nuestras relaciones e interacciones, reflejando el carácter de Cristo.

Los labios mentirosos son detestables al Señor, pero las personas fieles son su delicia. Proverbios 12:22

El engaño puede conducir a la ruptura de la confianza y a relaciones tensas, lo que lo convierte en un hábito preocupante para muchos. Proverbios 12:22 subraya el valor de la honestidad, afirmando que la mentira es detestable para el Señor. Al mismo tiempo, aquellos que son sinceros son Su deleite. Esta simple pero sabia frase nos recuerda que la integridad es vital en las interacciones humanas. Nos alineamos con valores socialmente admirables y, lo que es más importante, bíblicamente significativos, abrazando la honestidad y evitando el engaño. Vivir una vida de verdad ayuda a fomentar la confianza y el respeto entre iguales y refleja un compromiso con la excelencia moral. Para alguien que lucha contra el engaño, comprender e interiorizar esta verdad bíblica puede ser un paso decisivo hacia la transformación personal y la integridad.

Por tanto, desechando la mentira, hablad con la verdad cada uno con su prójimo, porque somos miembros los unos de los otros. Efesios 4:25

Una de las consecuencias del engaño es que puede erosionar la confianza y dañar las relaciones con los demás. Pablo insta a las personas a desechar la falsedad y a hablar con la verdad unos con otros, ya que todos formamos parte de la misma comunidad. Al abrazar la honestidad, una persona puede fomentar la confianza, la autenticidad y la integridad en sus interacciones. Este consejo va más allá de decir la verdad y

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

promueve una mentalidad en la que la honestidad se valora como una virtud fundamental. Puede ser un principio rector para alguien que lucha contra el engaño, ofreciendo una directriz clara y moral. Seguir esta sabiduría favorece el crecimiento personal y refuerza los vínculos con los demás, permitiendo unas relaciones más auténticas y satisfactorias. Por lo tanto, sirve como recordatorio vital para cualquiera que busque superar la tentación de engañar.

Entonces le respondí: "No hay nada de cierto en esos rumores que difundes; los estás inventando en tu propia mente". Porque todos trataban de intimidarnos, diciendo: "Se les caerán las manos de la obra, y nunca se terminará." Pero ahora, Dios mío, fortalece mis manos. Nehemías 6:8-9

La percepción no es la realidad, principalmente cuando esa percepción se basa en mentiras audaces. Nehemías se enfrentaba a hombres dispuestos a crear mentiras audaces en su contra para engañar al Rey de Persia para que Nehemías fuera castigado. Si estos hombres realmente creían que Nehemías estaba haciendo el mal o no, es poco probable. Ellos veían a los judíos negativamente y con tal odio que estaban cegados por sus pecados para estar dispuestos a engañar a otros. Nehemías enfrentó el engaño con una respuesta de ignorar los cargos y continuar su trabajo.

No os mintáis los unos a los otros, ya que os habéis despojado del viejo yo con sus prácticas. Colosenses 3:9

"No os mintáis los unos a los otros", señala la prohibición directa contra el engaño. Esta advertencia se enmarca en el contexto más amplio de despojarse de la vieja naturaleza pecaminosa y abrazar un nuevo yo. El versículo subraya su incompatibilidad con la vida bíblica al destacar el engaño como parte de la vieja naturaleza. El énfasis en "los unos a los otros" sugiere la importancia de la veracidad para fomentar la confianza y la unidad en el cuerpo de Cristo. La mentira se presenta como contraria al proceso de renovación y crecimiento espiritual. La verdad se convierte en parte integrante de la

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

madurez espiritual y la santificación. Colosenses 3:9 es un poderoso recordatorio de que la honestidad es fundamental para una vida centrada en Cristo.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El engaño en un hijo del Dios que no puede mentir (Números 23:19 y Tito 1:2), impide que ese creyente lo imagine con exactitud. Debes reconocer esa verdad al confesar humildemente este pecado. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión anima esta acción humilde y obediente. (Tarea: Detente ahora mismo y confiesa el pecado de engaño a Dios y a cualquier otra persona que haya escuchado esas mentiras).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios nos instruye a hablar la verdad en lugar de la mentira. (Tarea: Lea los siguientes textos bíblicos para entender el llamado de Dios a hablar la verdad tal como Él lo hace: Levítico 19:11, Salmo 15:1-3, Marcos 7:20-23 y 1 Timoteo 1:9-11. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Decir siempre la verdad. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, haz una lista de aquellos a quienes les has mentado, contáctalos y humildemente pídeles perdón).

Valorar la veracidad: Entender que Dios valora la honestidad y que es fundamental para la confianza en las relaciones hace eco de la analogía bíblica de una ciudad sin murallas que está indefensa. (Tarea para casa: Reflexiona sobre situaciones recientes en las que hayas tergiversado la verdad o evitado ser completamente honesto. Comprométete a disculparte y rectificar esas situaciones).

Levántate contra el engaño: No permitas que las mentiras que

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

están en tu contra te disuadan de ser obediente al Señor. Si luchas contra el engaño de otros porque te engañaste a ti mismo, arrepíentete. (Tarea: Si te has encontrado en una situación engañosa, trata de informarte lo más posible para que puedas tomar decisiones informadas. Arrepíentete de cualquier falsedad que hayas creído).

Reconocer el peso del engaño: Reconocer el daño que el engaño puede causar a uno mismo y a los demás. (Tarea para casa: Escribe una lista de las posibles consecuencias negativas que pueden derivarse de decir incluso una "pequeña" mentira).

Practique la comunicación abierta: Prioriza la comunicación abierta y honesta, incluso cuando la verdad sea complicada. (Tarea para casa: Elige un día de esta semana para ser especialmente consciente de tus palabras, asegurándote de que son sinceras y transparentes en cada conversación).

Busca la transformación personal: Esfuérzate por el crecimiento personal despojándote de viejos hábitos de engaño y adoptando un nuevo yo basado en la verdad. (Tarea: Dedicar tiempo a la oración cada mañana de esta semana, pidiéndole a Dios que te revele las áreas en las que podrías ser propenso al engaño y fortalezca tu veracidad).

Iniciadores del debate:

1. **Valorar la perspectiva de Dios sobre la verdad:** Proverbios 12:22 enfatiza el desdén del Señor por los labios mentirosos mientras se deleita en aquellos que son fieles. ¿Cómo ves reflejada esta prioridad de la verdad en tus interacciones diarias? ¿Cómo puede motivarte esta perspectiva divina a buscar la honestidad aun cuando te parezca difícil?
2. **Integridad en comunidad:** Efesios 4:25 nos instruye a desechar la mentira, subrayando la interconexión que compartimos. ¿Cómo has sido testigo del efecto dominó del engaño o la honestidad en tu comunidad o en tus

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

relaciones? ¿De qué manera puede influir en la comunidad entera el hecho de adoptar la directiva divina de decir la verdad, no sólo en las vidas individuales?

- 3. Enfrentarse a las falsas acusaciones con resiliencia:** Nehemías 6:8-9 muestra la fortaleza de Nehemías frente a acusaciones engañosas, acudiendo a Dios en busca de refuerzo. ¿Te has enfrentado alguna vez a una situación en la que otros te han acusado falsamente o te han tergiversado? ¿Cómo respondiste, y cómo puede guiarte el ejemplo de Nehemías de confiar en Dios en circunstancias similares en el futuro?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

TOMA DE DECISIONES

Concepto polifacético arraigado en el discernimiento e informado por las Escrituras. Abarca la formación de juicios basados en la sabiduría y la comprensión bíblicas. Este proceso a menudo requiere demostrar resolución y determinación en las propias elecciones, alineando las acciones con la voluntad y las enseñanzas de Dios. Además, en circunstancias de conflicto o ambigüedad, la toma de decisiones puede significar una resolución guiada por la oración, las Escrituras y el consejo divino, que conduzca a una elección que defienda la rectitud y la justicia.

Confía en el Señor con todo tu corazón, y no te fíes de tu propia inteligencia; en todos tus caminos conócelo, y él enderezará tus sendas. Proverbios 3:5-6

La toma de decisiones puede ser estresante, sobre todo cuando nos enfrentamos a la incertidumbre o a la falta de una dirección clara. Este pasaje subraya la necesidad de confiar de todo corazón en Dios, más que en el mero intelecto o instinto humanos. Aboga por reconocer a Dios en todos nuestros caminos, sugiriendo que cada decisión, grande o pequeña, debe tomarse en consonancia con la voluntad de Dios. A cambio, la promesa es clara: "Él enderezará tus caminos", indicando la sabiduría y la dirección de Dios. Esta escritura subraya la idea de que nuestras perspectivas son limitadas, pero el punto de vista de Dios lo abarca todo. Por eso, confiarle a Él nuestras decisiones nos asegura que vamos por el mejor camino posible. Proverbios 3:5-6 ofrece un modelo de toma de decisiones basado en la fe, la humildad y la dependencia del Señor.

Ahora, pues, te ruego que si he hallado gracia ante tus ojos, me hagas conocer tus caminos para que te conozca, a fin de que halle gracia ante tus ojos. (Éxodo 33:13a)

Moisés entendía el discipulado y el aprendizaje; era un hombre educado. Dios había mostrado su favor a Moisés, y a través de ese favor, Moisés podía guiar al pueblo fuera de

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Egipto. Moisés le pidió que si continuaba guiando al pueblo, Dios le mostraría Sus caminos. Moisés sabía que si Dios le mostraba cómo operaba a través de la historia, entonces sabría algo acerca de la persona de Dios. Una vez que Moisés supiera algo acerca de la persona de Dios basado en cómo Él operó en la historia entre Su creación, sabría cómo encontrar favor (ser agradable) a los ojos de Dios. Llegamos a conocer a alguien aprendiendo su historia, observando su vida e interactuando con él. Al tomar decisiones, si hemos leído la historia de Dios (la Biblia), y hemos buscado entender al Dios DE LA Biblia, entonces el Espíritu Santo dentro de nosotros traerá a la memoria todo lo que hemos leído y oído para enseñarnos qué decisiones debemos tomar en la vida.

Y si a alguno de vosotros le falta sabiduría, que se la pida a Dios, que da a todos generosamente y sin reservas, y le será dada. Santiago 1:5

Tomar decisiones, sobre todo las importantes, puede ser desalentador, y a menudo deja a la gente insegura y estresada. Al pedir la sabiduría de Dios, uno reconoce las limitaciones del entendimiento humano y se abre a una guía que trasciende la mera lógica o emoción. Este enfoque de la toma de decisiones puede infundir una sensación de paz y claridad, sabiendo que la sabiduría que se busca es pura e infalible. Refuerza la idea de que uno no puede afrontar solo las decisiones difíciles, sino que puede confiar en Dios para que le guíe. Es una perspectiva que se aplica a las decisiones importantes de la vida y a las elecciones cotidianas, alineando las propias acciones con un propósito espiritual más amplio.

No se inquieten por nada, sino que en toda ocasión, mediante la oración y la súplica con acción de gracias, presenten sus peticiones a Dios. Filipenses 4:6

Este pasaje hace hincapié en la necesidad de rezar a Dios por nuestras preocupaciones y decisiones. Implica que uno debe acudir a Dios en busca de sabiduría en lugar de sucumbir a la preocupación o a pensar demasiado. Al enfatizar "toda

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

situación", el versículo reconoce la relevancia del consejo de Dios en todos los procesos de toma de decisiones, grandes o pequeños. La inclusión de "con acción de gracias" sugiere una actitud de gratitud y confianza en la soberanía de Dios. Afirma que se puede encontrar claridad y dirección manteniendo una estrecha relación con Dios. Pablo está iluminando el camino de la toma de decisiones fiel basada en la oración y la confianza en la sabiduría de Dios.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: La tendencia a confiar en uno mismo en vez de en Dios a la hora de tomar decisiones requiere confesar este pecado. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión anima esta acción humilde y obediente. (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confiesa cualquier pecado de confiar en ti mismo en vez de en Dios).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios nos instruye a confiar en Él sin importar nuestras circunstancias (Tarea: Lee los siguientes textos bíblicos para entender el mandato de Dios de confiar en Él: Salmo 37:3-5, Salmo 62:5-8 y Proverbios 3:5-6. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Confía en Él sin importar lo que permita. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, ora acerca de tus decisiones diariamente, en cada momento que te vengan a la mente, y cada vez que te sientas tentado a preocuparte por ellas).

Busca la Sabiduría de Dios: Siempre prioriza buscar la Guía de Dios en tus decisiones, confiando en que Él sabe lo que es mejor para ti, y búscalo a través de la oración. (Tarea: Haz una lista de tres próximas decisiones que estés enfrentando. Pasa unos

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

minutos en oración sobre cada una, pidiendo la dirección de Dios).

Evita la ansiedad: En lugar de preocuparte por las decisiones, llévalas ante Dios en oración, buscando Su Paz; presenta las preocupaciones a Dios en oración, buscando Su paz en la toma de decisiones. (Tarea: Aparta tiempo para orar sobre cualquier decisión que te cause ansiedad esta semana, entregando tus preocupaciones a Dios).

Consulta las Escrituras: La Biblia es un bastión de sabiduría y Verdad; acostúmbrate a consultarla con regularidad. Sé sabio e interactúa a diario con la Palabra de Dios, afirmando el papel de la Biblia como guía en las decisiones de la vida (Salmo 119:105). (Tarea para casa: Dedicar 10 minutos diarios a leer las Escrituras, anotando los versículos que te proporcionen perspicacia o Sabiduría en tus decisiones).

Busca consejo: Obtener perspectivas de personas de confianza basadas en su caminar con Dios es sabio. Puedes mostrar tu confianza en el Señor confiando en la sabiduría que se encuentra en la Palabra y buscando el consejo de amigos o mentores piadosos para obtener perspectivas completas. (Tarea: Habla con un amigo o mentor de confianza sobre una decisión importante que estés enfrentando, buscando su consejo y perspectiva piadosa).

Qué habría hecho Dios: Al igual que "Consultar las Escrituras" como tarea para casa, busca en las Escrituras cualquier narración en la que figuras bíblicas estuvieran lidiando con las mismas circunstancias que tú, o temas que compartan principios similares. (Tarea para casa: Encuentra 2-3 pasajes con la ayuda de un maestro bíblico de confianza que traten de su asunto, y anote cómo Dios manejó la situación, cómo respondieron las personas involucradas, y qué obediencia deseó Dios).

Iniciadores del debate:

1. **Confianza total en el Señor:** Dada la instrucción de

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Proverbios 3:5-6 de "Confía en el Señor con todo tu corazón", ¿cómo percibes actualmente tu confianza en Dios frente a tu propio entendimiento en la toma de decisiones diarias? ¿De qué manera el reconocimiento de la sabiduría y la guía supremas de Dios podría cambiar tu forma de tomar decisiones, grandes o pequeñas?

2. **Comprender los caminos de Dios:** Moisés buscaba conocer los caminos de Dios para agradecerle mejor, como se evidencia en Éxodo 33:13. ¿En qué se parece este deseo al tuyo personal de caminar con Dios? ¿De qué manera familiarizarte con las acciones pasadas de Dios en las Escrituras puede moldear tu confianza y dirección en las decisiones actuales?
3. **Buscar la sabiduría bíblica en las decisiones:** Santiago 1:5 subraya que Dios concede sabiduría a quienes se la piden. Reflexionando sobre tu vida, ¿puedes señalar momentos en los que has buscado la sabiduría de Dios? ¿Cómo impactó el resultado, y cómo puedes buscar más consistentemente Su sabiduría en todas las decisiones que tomes en el futuro?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

DEPRESIÓN

Estado emocional caracterizado por el abatimiento, el desánimo y la tristeza. Este estado suele ir acompañado de sentimientos de impotencia personal y de una disminución de las ganas de vivir. Los relatos bíblicos describen a varias personas que muestran signos de depresión derivados de diversas circunstancias. Cuando los creyentes acuden a las Escrituras, encuentran consuelo y guía para navegar por este complejo terreno emocional, reconociendo que la presencia y las promesas de Dios ofrecen esperanza y restauración.

Los justos claman, y el Señor los oye, y los rescata de todas sus angustias. El Señor está cerca de los quebrantados de corazón; salva a los aplastados en espíritu. Salmo 34:17-18

Para alguien que lucha contra la depresión, buscar consuelo y comprensión es a menudo una parte crucial del proceso de curación. El Salmo 34:17-18 habla de la cercanía de Dios a los quebrantados de corazón y de su atención a su clamor. Asegura que, incluso en la desesperación, uno nunca está solo; una presencia compasiva está dispuesta a escuchar y responder. Este pasaje puede ser una fuente de esperanza, pues pone de relieve que nuestro Padre celestial reconoce los sentimientos de tristeza y aislamiento. Anima a tender la mano en la oración o la reflexión, trabajando en una conexión que pueda aliviar algo de dolor. Al centrarse en esta dimensión espiritual, una persona puede encontrar un marco de apoyo que le ayude a superar la depresión.

¿Por qué, alma mía, estás tan abatida? ¿Por qué estás tan turbada? Pon tu esperanza en Dios, porque aún le alabaré, a mi Salvador y a mi Dios. Salmo 42:11

Afrontar la depresión implica a menudo un viaje hacia la esperanza y la curación, que puede ser complejo. El Salmo 42:11 habla al alma, instando a las personas a poner su esperanza en Dios a pesar de los sentimientos de desesperación y confusión. Este mensaje nos anima a mirar más allá de nuestras

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

circunstancias actuales y a encontrar consuelo en Dios. La conmovedora pregunta del versículo: "¿Por qué, alma mía, estás tan abatida?" refleja un diálogo interno que muchos que se enfrentan a la depresión podrían reconocer. Uno puede encontrar un camino para salir de la desesperación centrándose en la fe y la esperanza en Dios, sabiendo que Él nos ama. Es un recordatorio de que las emociones son pasajeras, y que la curación y la paz son alcanzables a través de Él. El mensaje del versículo no es una solución rápida, sino un cambio de perspectiva que proporciona consuelo y aliento a quienes lo necesitan.

Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Mateo 11:28

Luchar contra la depresión puede ser una experiencia agotadora y abrumadora, que a menudo conduce a sentimientos de desesperanza y desesperación. En Mateo 11:28, la invitación a acudir a Jesús en busca de descanso y alivio es un poderoso recordatorio de la compasión y comprensión disponibles para quienes están cansados y agobiados. Este pasaje ofrece un sentido de esperanza, acentuando que la ayuda está disponible para aquellos que la buscan. Al acudir a Cristo, las personas que luchan contra la depresión pueden encontrar una fuente de consuelo y fortaleza que va más allá de sus propias capacidades. Este concepto resuena profundamente en muchas personas que se sienten abrumadas por sus luchas y buscan consuelo y curación. En medio de la depresión, esta invitación a encontrar descanso en una presencia comprensiva y afectuosa puede ser un faro de esperanza que guíe el camino hacia la paz.

Por eso digo: "Mi fuerza ha perecido, y también mi esperanza del Señor" ... "El Señor es mi porción", dice mi alma, "Por eso tengo esperanza en Él". (Lamentaciones 3:18, 24

Cuando Jeremías escribió estas palabras, estaba luchando con la nación de Judá y su falta de voluntad para someterse a la voluntad de Dios. Los babilonios venían a derrotarlos, y su pueblo pensó que era un espía y lo trató con dureza. No veía ninguna esperanza ante él, y su espíritu estaba

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

abatido. Sin embargo, como escribe a continuación, se le recordó que siempre hay esperanza en el Señor. Los cristianos debemos entender que los acontecimientos y las circunstancias en nuestras vidas en un mundo caído sucederán, y pondrán a prueba nuestra determinación de confiar en que Dios es soberano y tiene un plan para nosotros. Ser proactivo en traer nuestros pensamientos cautivos a Cristo en medio de la desesperación es imperativo para combatir la depresión. Aunque no lo sientas, no lo veas o incluso te cueste creerlo, levántate hoy y vive como si nuestra esperanza en Cristo fuera real.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: En el corazón de la depresión genuina (no la tristeza justa y el dolor por la pérdida) se encuentra la desconfianza en Dios (Tarea para casa: Si esto es cierto en tu situación, detente ahora mismo y confiesa el pecado de no confiar en Dios).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios nos recuerda que Él es digno de confianza (Tarea para casa: Lee el siguiente texto bíblico para entender el llamado de Dios a confiar en Él sin importar nuestras circunstancias: Jeremías 17:5-8. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué aprendiste sobre la confianza? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Enfócate en la verdad sobre Dios y su carácter. (Tarea: Pase tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asista a la adoración en su iglesia cada semana, haga una lista de las responsabilidades que no está cumpliendo y complete una más cada semana).

Busca a Dios en la desesperación y reza: No sé a ti, pero a mí me ayuda poderosamente la capacidad y la libertad de orar. La paz sobrepasa todo entendimiento que me sucede cuando mi vida

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

de oración está en orden. Darle cuenta de que mi Padre celestial, que creó el universo, se toma tiempo para escuchar y responder a todas mis oraciones me trae paz. Sí, responde a todas las oraciones. Debemos aceptar que un "no" es una respuesta. (Deberes: Dedicar un tiempo a reflexionar en silencio sobre la Palabra de Dios y a orar sin cesar todos los días).

Tener una actitud de gratitud: Llevo años animando a las personas con las que trabajo a que salgan de sus cabezas, se revuelquen en la autocompasión y ayuden a los demás. Durante mi segundo mes de sobriedad, me dijeron que fuera voluntario en una desintoxicación estatal gratuita llamada Charlie Street en el sur de California. Nunca olvidaré ver a un tipo fregando el suelo sin piernas. Era su tarea para poder ir a la desintoxicación. Ha sido un recordatorio diario de lo bendecido que soy y de lo mucho que tengo que agradecer. (Deberes: Pasa algún tiempo ayudando en un refugio para personas sin hogar o en un centro de desintoxicación; te enseñará rápidamente lo que es la gratitud).

Comprometerse en un acto de servicio: A veces, en medio de nuestra desesperación, nos rendimos y abandonamos lo que sabemos que es la voluntad de Dios. Estas cosas pueden ser simples acciones cotidianas como orar con sus hijos, preparar el almuerzo para la familia, servir en una oportunidad de ministerio el fin de semana, o simplemente ducharse e ir a trabajar. (Tarea: Haga una lista de pequeñas tareas que pueda completar, cosas que importen y tengan propósito por pequeñas que sean, y ore pidiendo fuerzas para hacerlas, y luego hágalas una por una).

No te creas las mentiras: Nuestra mente puede estar diciéndonos que somos indignos, un pedazo de basura, o nadie como nosotros. Cuanto antes reconozcas esos pensamientos no bíblicos, podrás combatirlos con la verdad bíblica. Cuando nuestra identidad es porque somos hijos de Dios y Él nos creó a SU imagen, nos damos cuenta que Dios no crea basura. (Tarea: Aborde cada uno de los pensamientos negativos y antibíblicos. Si necesitas que alguien te ayude a distinguir entre lo verdadero y lo falso, habla con alguien).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Diviértete Sal a la calle o haz ejercicio: A veces, la depresión puede agotarnos. Sentimientos de cansancio y fatiga. Una de las cosas que más me ha ayudado es hacer cosas que me gustan. Cuando me siento deprimida, llamo a mi hermana y le pido que pase tiempo con sus hijos. Verlos corretear, reírse y darme abrazos.... me divierte. (Deberes: Encuentra un pasatiempo/actividad que puedas hacer que le traiga a Dios alabanza, gloria y honor).

Iniciadores del debate:

1. **Dependencia de Dios en la desesperación:** Dada la promesa del Salmo 34:17-18 de que Dios escucha a los justos y está cerca de los quebrantados de corazón, ¿cómo puedes integrar esta verdad en tu vida diaria? ¿De qué manera una mayor confianza en la cercanía de Dios podría proporcionarte consuelo en tus momentos de profunda tristeza o desesperación?
2. **Diálogo interno con el alma:** El Salmo 42:11 habla directamente a su alma durante una profunda angustia. ¿Puede usted identificarse con este diálogo interno? ¿Cómo puede la meditación sobre el carácter inquebrantable de Dios cambiar tu enfoque de la desesperación a la esperanza, incluso en los momentos más oscuros?
3. **Abordar los pensamientos antibíblicos:** Jeremías sintió momentos de desesperación, pero se le recordó la esperanza perdurable en el Señor. ¿Qué pensamientos no bíblicos o mentiras has notado que echan raíces en tu mente? ¿Cómo puedes contrarrestarlos con las verdades de quién eres en Cristo y tu esperanza en Él?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

VIDA DISCIPLINADA

La administración intencionada y fiel de los recursos que Dios nos ha dado, especialmente nuestro tiempo y dinero. Inspirándonos en las Escrituras, reconocemos que la verdadera piedad emana de una vida ordenada por la disciplina espiritual. En el centro de esta formación espiritual están las disciplinas del tiempo y del dinero, que, cuando se administran de acuerdo con la voluntad de Dios, allanan el camino hacia una vida que refleja el carácter de Cristo. Así como Jesús ejemplificó una vida de propósito y sacrificio, la vida disciplinada desafía a los creyentes a utilizar sus recursos con propósito, trayendo finalmente alabanza, gloria y honor al Señor.

Una persona que no controla su temperamento es como una ciudad cuya muralla está derribada. Proverbios 25:28

Una vida disciplinada requiere control sobre los propios impulsos, emociones y deseos. Proverbios 25:28 compara a una persona sin autocontrol con una ciudad de muros rotos. Esta metáfora ilustra la vulnerabilidad y el caos que la falta de disciplina puede traer a la vida de una persona. De la misma manera que los muros de una ciudad proporcionan protección y estructura, la autodisciplina establece límites y orden en nuestra vida diaria. El ejercicio del autocontrol nos hace más resistentes a las tentaciones y distracciones que pueden llevarnos por mal camino. Esta sabiduría de los Proverbios nos ofrece una valiosa visión de la importancia de una vida disciplinada y de cómo sienta las bases del éxito, el bienestar y la integridad personal. Nos desafía a evaluar y fortalecer nuestros límites para vivir una vida plena y controlada.

Los planes del diligente ciertamente conducen a la ganancia, pero cualquiera que es imprudente ciertamente se empobrece. (Proverbios 21:5)

El escritor señala que los planes diligentes conducen al beneficio, mientras que los planes precipitados y mal pensados conducen a la pobreza. Este dicho trata inmediatamente del

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

crecimiento o la ganancia de riqueza, pero también implica la disciplina necesaria para ello. Salomón reconoce que los planes apresurados, a menudo improvisados sin consejo ni intención, describen a la gente insensata. Sin embargo, el hombre sabio pensará en cada detalle, y sus planes y esfuerzos serán tan valiosos como el oro (que es lo que significa literalmente la palabra diligente: oro). Diligencia es el esfuerzo constante y atento hacia algo, y para los cristianos, vivir una vida disciplinada definida por esfuerzos constantes y atentos hacia la santidad "seguramente les llevará a la ventaja". Por el contrario, lo otro "seguramente conducirá a la pobreza" en su caminar con el Señor.

¿No sabes que en un estadio todos los corredores corren, pero sólo uno recibe el premio? Corre de tal manera que ganes el premio. Ahora bien, todos los que compiten ejercen dominio propio en todo. Ellos lo hacen para recibir una corona perecedera, pero nosotros una corona imperecedera. Por eso, no corro como quien corre sin rumbo ni boxeo como quien golpea el aire. Por el contrario, disciplino mi cuerpo y lo pongo bajo estricto control, para que después de predicar a otros, yo mismo no quede descalificado. 1 Corintios 9:24-27

Pablo utiliza la metáfora de un atleta que se entrena para una carrera para ilustrar la disciplina espiritual. Vivir una vida disciplinada requiere concentración, determinación y la voluntad de esforzarse constantemente para alcanzar los objetivos. Enfatiza la importancia del autocontrol y de esforzarse por alcanzar una meta con un propósito claro. Aborda la vida con la misma determinación y compromiso que un atleta aplicaría a su entrenamiento. Del mismo modo que los atletas actúan con moderación y siguen un régimen estricto para ganar una carrera, se nos insta a vivir disciplinadamente para obtener una recompensa eterna. La vida disciplinada se aplica a diversos ámbitos de la vida, como el crecimiento personal, la promoción profesional y el desarrollo espiritual. Sirve como recordatorio de que el éxito en cualquier campo requiere dedicación, una acción decidida y la voluntad de mantener el rumbo.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de buen juicio. 2 Timoteo 1:7

Timoteo recuerda a los creyentes que Dios no les ha dado un espíritu de temor, sino de poder, amor y autodisciplina (la frase "sano juicio" en griego puede traducirse como "autocontrol" o "autodisciplina"). Este versículo enfatiza que la fuente de nuestra disciplina viene de Dios mismo, equipándonos para vivir con propósito. El contraste del miedo con el poder, el amor y la autodisciplina pone de relieve que la vida disciplinada combate la parálisis que puede provocar el miedo. Un espíritu de autodisciplina es esencial para que los creyentes resistan las tentaciones, se comprometan con la voluntad de Dios y superen los retos de la vida. Al invocar el amor, el versículo indica que la disciplina no consiste sólo en un control rígido, sino que está arraigada en el amor a Dios y a los demás. Esta escritura nos asegura que poseemos la fuerza interior para vivir disciplinadamente incluso ante la adversidad, nos llama a apoyarnos en la resistencia que Dios nos ha dado y a mantener una vida disciplinada que le honre.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El corazón de un creyente indisciplinado es egoísta, sin rumbo y perezoso. Estos aspectos del viejo hombre o carne deben ser desechados a través de la confesión si el hombre o mujer de Dios ha de ser útil en el servicio de su amo. (Tarea: Si esto es cierto en su situación, deténgase ahora mismo y confiese el pecado de la vida egoísta, sin objetivo y perezosa).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios nos recuerda que somos trabajadores en Su reino (Tarea: Lee los siguientes textos bíblicos para entender el llamado de Dios a trabajar diligentemente en Su servicio: Gálatas 5:22-23, Tito 2:11-14 y Hebreos 12:1-11. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste acerca de Dios? ¿Qué has aprendido sobre la disciplina? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Obedece a Dios: Vive una vida disciplinada. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, pídele a Dios que ordene tus días, y busca sabiduría sobre pasos prácticos para crecer en una vida disciplinada de aquellos disciplinados y ordenados).

Valora el autocontrol: Reconoce que la disciplina te protege y te da poder, como las murallas protegen una ciudad, subraya la virtud bíblica del autocontrol, comparándola con las fortificaciones de una ciudad, enfatizando la protección y el poder. (Tarea para casa: Reflexiona sobre una situación reciente en la que la falta de disciplina condujo a un resultado indeseable. Planea pasos para manejar situaciones similares con mayor autocontrol en el futuro).

Perseguir la excelencia espiritual: Aborda tu camino espiritual con la misma dedicación y entrenamiento que los atletas aplican a su deporte, establece paralelismos entre el crecimiento espiritual y el entrenamiento atlético, e inspira compromiso y diligencia. (Tarea para casa: Identifica una disciplina espiritual, como la oración o la lectura de la Biblia, y comprométete a practicarla diariamente durante la próxima semana).

Usa el Espíritu que Dios te ha dado: Abraza el Espíritu de poder, Amor y dominio propio que Dios te ha dado para vivir una vida disciplinada resuena con 2 Timoteo 1:7, invocando los dones divinos de poder, amor y dominio propio. (Tarea para casa: Memoriza 2 Timoteo 1:7. Cuando enfrentes desafíos esta semana, recita el versículo como un recordatorio del espíritu que Dios te ha dado).

Evita la falta de objetivos: Establece metas espirituales y personales claras para guiar tus esfuerzos disciplinados e insta a fijar metas específicas y alcanzables, haciéndose eco del principio bíblico de tener una visión y un propósito claros. (Tarea para casa: Escribe tres metas específicas y mensurables que quieras alcanzar el próximo mes y esboza los pasos para lograrlas).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Perseguir la excelencia en la administración: El dinero toca cada aspecto de tu vida y cada relación, y vivir una vida disciplinada y guiada por la excelencia con respecto a cómo manejas el dinero impactará cada aspecto de tu vida y tus relaciones. (Tarea: Crea un presupuesto basado en cada gasto que tuviste en los últimos 30 días. Haga que un cristiano de confianza en la misma situación económica que usted y que sobresalga en la mayordomía revise su presupuesto y los ajustes que deben hacerse para este próximo mes).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Iniciadores del debate:

1. **La protección del autocontrol:** Proverbios 25:28 describe las consecuencias de la falta de autocontrol comparándola con una ciudad con muros rotos. ¿Cómo ve esta imagen en su vida personal cuando le falta disciplina? Reflexionando sobre este proverbio, ¿cómo puede el autocontrol en las áreas en las que has luchado ser una barrera protectora contra las tentaciones o distracciones?
2. **La búsqueda de la excelencia del atleta:** En 1 Corintios 9:24-27, Pablo compara la disciplina necesaria para el entrenamiento atlético y el crecimiento espiritual. ¿Alguna vez has perseguido algo con tanta dedicación y propósito, como cuando un atleta se entrena para su deporte? ¿Cómo puede esta metáfora inspirarte a llevar esa determinación y disciplina a tu camino espiritual, asegurándote de que no corres sin rumbo sino con el propósito que Dios te ha dado?
3. **El don divino de la disciplina:** 2 Timoteo 1:7 subraya que Dios nos regala un espíritu de poder, amor y autodisciplina. ¿Recuerdas momentos en los que te hayas apoyado en esta dote divina, sobre todo en momentos de miedo o adversidad? ¿De qué manera el saber que Dios te ha dotado de la fuerza para vivir disciplinadamente te motiva a enfrentar y superar los desafíos, asegurándote de que tus acciones y decisiones lo honren?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

DESORGANIZACIÓN

La falta de estructura u orden en la vida de uno puede disminuir la capacidad de cumplir el propósito y los mandatos de Dios. La disciplina entrena a los creyentes a funcionar por principios piadosos en lugar de deseos transitorios. Al rechazar conscientemente los comportamientos impulsivos, establecemos dominio sobre nuestros apetitos carnales, alineando nuestras acciones con la voluntad de Dios. Esta elección deliberada, arraigada en el autocontrol, un fruto del Espíritu, permite que la verdad, la virtud y la integridad gobiernen nuestros pensamientos y acciones, alineándonos más cerca de la imagen de Cristo y equipándonos para toda buena obra.

"¿Por qué es importante la disciplina? La disciplina nos enseña a actuar por principios y no por deseos. Decir a nuestros impulsos nos pone en control de nuestros apetitos en lugar de viceversa. Depone nuestra lujuria y permite que la verdad, la virtud y la integridad gobiernen nuestras mentes en su lugar."
John MacArthur

Pero todo debe hacerse decentemente y en orden . 1 Corintios 14:40

Este versículo subraya la importancia del orden en el contexto del culto y la profecía, sugiriendo un principio más amplio sobre la importancia de la estructura y la organización en todos los aspectos de la vida. La desorganización puede llevar a la confusión, la ineficacia y la pérdida de oportunidades, del mismo modo que un culto caótico perturba la unidad espiritual. El versículo da a entender que una vida bien organizada refleja los principios bíblicos al instar a los creyentes a enfocar los asuntos espirituales. Aplicar esta enseñanza a la vida diaria nos anima a cultivar hábitos de organización. Este enfoque organizado beneficia el crecimiento personal y asegura una comunidad o entorno armonioso; proporciona una base bíblica para el valor de la organización en todos los ámbitos de nuestra vida.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Porque Dios no es Dios de confusión, sino de paz, como en todas las iglesias de los santos. (1 Corintios 14:33)

Pablo habla a la iglesia de Corinto sobre muchos temas, y uno de ellos es la confusión y el desorden dentro de su iglesia debido a errores teológicos y prácticos, algunos debidos a la ignorancia y otros intencionadamente. Dios se describe como un "Dios de paz" no de "confusión". El caos sobreviene cuando no se establece el orden, no se mantienen los límites y no se presta atención a la instrucción. A menudo, si no somos diligentes en mantener nuestras vidas "en orden" u organizadas, nos vemos abrumados por lo que parece ser caos y desesperación. Al conducir sus vidas de acuerdo al orden de Dios, la iglesia de Corinto pudo experimentar paz en lugar de caos. De la misma manera, si las personas comienzan a organizar aspectos de sus vidas y a planificar las tareas que deben completar, la paz comienza a abrirse paso a través de lo que antes se consideraba caos y confusión.

Los planes del diligente ciertamente conducen a la ganancia, pero cualquiera que es imprudente ciertamente se empobrece. Proverbios 21:5

La desorganización puede conducir a menudo a la confusión, la ineficacia y el estrés en diversos aspectos de la vida. Proverbios 21:5 subraya la importancia de la planificación cuidadosa y el trabajo diligente, en contraste con la prisa que suele acompañar a la desorganización. Aplicar esta sabiduría significa reconocer el valor de una preparación meditada y la constancia necesaria para alcanzar los objetivos. Dedicando tiempo a organizar los pensamientos o los espacios, se puede crear un entorno más propicio para el éxito. Este principio se aplica al entorno físico, a la gestión del tiempo y a la fijación de objetivos. Comprender que la planificación diligente conduce al beneficio, mientras que la prisa lleva a la pobreza, puede ser un factor motivador para superar la desorganización. La aplicación de este proverbio fomenta un enfoque más organizado y disciplinado de los retos de la vida, lo que favorece el éxito y el crecimiento personal.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Pasé por el campo de un holgazán y por la viña de un falto de sentido común. Los cardos habían brotado por todas partes, las malas hierbas cubrían el suelo, y el muro de piedra estaba arruinado. Vi, y lo tomé a pecho; miré, y recibí instrucción: un poco de sueño, un poco de modorra, un poco de cruzarse de brazos para descansar, y tu pobreza vendrá como ladrón, y tu necesidad, como bandido. Proverbios 24:30-34

Salomón ofrece una vívida descripción de una viña que pertenece a una persona que carece de juicio y diligencia: está invadida de espinos, cubierta de malas hierbas y su muro está derrumbado. Esta imagen es una advertencia sobre las consecuencias de la negligencia y la desorganización. La desorganización puede conducir al caos, a la decadencia y a la pérdida de oportunidades, como la viña desatendida. El pasaje subraya explícitamente los peligros de la complacencia y la dilación, culpables habituales de la desorganización. El Proverbio transmite la idea de que incluso las empresas que han sido fructíferas pueden deteriorarse rápidamente sin una atención y un mantenimiento regulares. El pasaje enseña que el orden, la diligencia y el cuidado proactivo son esenciales para el éxito. Cuando se ignora, el desorden simbolizado por la viña descuidada puede afectar a la productividad y la prosperidad.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: La vida desordenada y desordenada no refleja a un Dios que es un Dios de orden (1 Corintios 14:33). Estos aspectos del viejo hombre o carne deben ser desechados a través de la confesión si el hombre o mujer de Dios ha de reflejar fielmente a su Hacedor. (Tarea: Si esto es cierto en su situación, deténgase ahora mismo y confiese el pecado de la vida desordenada).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios nos recuerda que debemos mostrar Su carácter a un mundo que nos observa: Lee los siguientes textos bíblicos para comprender el llamado de Dios a que lo representemos con

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

nuestras vidas: Génesis 1:26-27 y Efesios 4:17-24. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre la disciplina? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Vive una vida ordenada. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, pídele a Dios que ordene tus días, y busca sabiduría sobre pasos prácticos para crecer en una vida disciplinada de aquellos disciplinados y ordenados).

Priorizar el orden: Reconocer que ser organizado va más allá de simplemente ordenar áreas; también destaca la importancia de mantener una vida estructurada. Esto muestra el valor del orden no en nuestro entorno, sino en el manejo efectivo de nuestras vidas reflejando una manera que honra a Dios. (Deberes: Identifique un área de su vida que esté más desorganizada, ya sea su espacio de trabajo, su horario o sus finanzas, y reserve tiempo esta semana para poner orden en ella).

Planificar con antelación: La idea de que una planificación cuidadosa puede dar lugar a la abundancia, mientras que las decisiones impulsivas pueden acarrear consecuencias, recuerda la sabiduría de Proverbios. Nos enseña que mediante la planificación y el trabajo duro podemos alcanzar la prosperidad, pero que tomar decisiones precipitadas puede llevarnos al fracaso. (Tarea para casa: Para los próximos acontecimientos, planifica cada paso para asegurarte de que estás preparado y organizado).

Observar y aprender: Salomón descubrió a través de su observación de un campo que es crucial reflexionar sobre el impacto de la desorganización en tu vida. Esta reflexión sobre las consecuencias del caos puede, en última instancia, fomentar el desarrollo y el crecimiento. (Tarea para casa: Reflexiona sobre un acontecimiento del pasado en el que la desorganización haya provocado estrés o fracaso. Anota las lecciones aprendidas y los pasos prácticos para evitar que se repita).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Evitar la dilación: Abordar la vida con prontitud en lugar de posponerla puede prevenir la acumulación de desorden se basa en la comprensión de que la acción rápida previene el desorden, apoyando el llamamiento bíblico a ser diligente y responsable. (Deberes: Haz una lista de "cosas por hacer" para la semana, establece prioridades y comprométete a completarlas sin demora).

Busque expertos: Una regla para el crecimiento efectivo es encontrar a alguien "ganador" en lo que tú quieres ganar y hacer lo que ellos hacen. (Tarea para casa: Una vez que haya identificado un área de la vida que parece estar desorganizada, y ni siquiera sabe por dónde empezar o qué hacer a continuación, busque un seminario, clase, grupo o un experto en esa área del discipulado y pida su ayuda 1 a 1).

Iniciadores del debate:

- 1. El orden refleja a nuestro Creador:** Reflexionando sobre 1 Corintios 14:40, que enfatiza el hacer todo decentemente y en orden, ¿cómo ves los efectos de la desorganización que afectan tu crecimiento espiritual y tu vida diaria? ¿Cómo podría un enfoque disciplinado de tus tareas, basado en las Escrituras, transformar tu relación con Dios y con los que te rodean?
- 2. Las consecuencias de la desorganización:** En Proverbios 21:5, el contraste entre el diligente y el imprudente pone de relieve los resultados de la planificación cuidadosa frente a las acciones impulsivas. ¿Cómo crees que el principio de la planificación diligente se aplica a la organización personal? ¿Cómo puede una vida organizada contribuir a tu bienestar general y a alinearte con los deseos de Dios?
- 3. Aprender del abandono:** Proverbios 24:30-34 ofrece

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

una vívida imagen de un campo descuidado, demostrando las consecuencias de la falta de atención y cuidado. ¿Puedes identificar áreas de tu vida que se parezcan a este campo descuidado? ¿Cómo crees que Dios te llama a ocuparte de ellas y qué medidas podrías tomar para restablecer el orden y la productividad?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

DESANIMADO/ABATIDO

Un estado de ánimo en el que uno experimenta una disminución de la confianza o el entusiasmo, a menudo debido a diversos desafíos de la vida o expectativas no cumplidas. En esos momentos, se recuerda a los creyentes que esperen en Dios y busquen su rostro, reconociendo que nuestro aliento y fortaleza últimos no proceden de nuestras circunstancias, sino de la naturaleza y las promesas inmutables de nuestro Señor soberano.

¿No te he ordenado: sé fuerte y valiente? No temas ni te desanimes, porque el Señor, tu Dios, está contigo dondequiera que vayas. Josué 1:9

Dios ordena a Josué que sea fuerte y valiente y que no se aterrorice ni se desanime, hablando directamente al corazón de cualquiera que se enfrente a retos desalentadores. Este versículo es un excelente recordatorio de que Dios está con nosotros dondequiera que vayamos, proporcionándonos una fuente bíblica de ánimo y fortaleza. El desánimo suele ser consecuencia del miedo a lo desconocido o a la magnitud de lo que nos espera. Hacer referencia a este pasaje nos recuerda que, con Su presencia, no hay razón para sucumbir a tales sentimientos. El versículo subraya la importancia de la fe y la confianza en Dios, especialmente en los momentos de duda. Josué recuerda a los creyentes que Dios está siempre presente y que, con su apoyo, el desánimo puede ser sustituido por el valor y el propósito. Los creyentes pueden sacar fuerzas de flaqueza y afrontar las situaciones con confianza renovada.

Pienso en ti cuando estoy acostado en mi lecho, medito en ti durante las vigiliass nocturnas porque eres mi ayudador; me regocijaré a la sombra de tus alas. Te sigo de cerca; tu diestra me sostiene. (Salmo 63:6-8

Cuando estamos desanimados y hemos perdido la confianza en las personas o en las circunstancias, debemos acordarnos del Señor. Recordar y meditar en el Señor no es una práctica teórica abstracta, sino una acción de la vida real a la que

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

debemos dedicarnos cuando estamos desanimados. El salmista se centra en los recuerdos de la "ayuda" que Dios le prestó en el pasado. En el Antiguo Testamento, Dios decía constantemente a su pueblo que "recordara al Señor su Dios", y en Hebreos 11 el escritor nos dice que podemos recordar a muchos santos de la antigüedad para fortalecer nuestra fe en Él. Curiosamente, una fe fortalecida es el antídoto contra el desánimo y la falta de confianza, porque Hebreos 11:1 nos dice que la fe es la certeza y la convicción de lo que no se ve y se espera. Cuando estés desanimado, recuerda que el mismo Dios que ha hecho tanto por otros Y por ti en el pasado es el mismo Dios que sigue contigo. Puedes confiar en que Su voluntad se cumplirá.

Los justos claman, y el Señor los oye, y los rescata de todas sus angustias. El Señor está cerca de los quebrantados de corazón; salva a los abatidos de espíritu. Salmo 34:17-18

El salmista subraya la cercanía del Señor a los que tienen el corazón destrozado y el ánimo abatido, ofreciendo consuelo a los que se sienten desanimados. Estos versículos aseguran a los creyentes que Dios escucha y responde cuando claman con dolor y angustia. La referencia a un "corazón quebrantado" resuena profundamente en cualquier persona que experimente desilusión o desánimo. La promesa de la Escritura de liberar de los problemas es un faro de esperanza en tiempos oscuros. David transmite la reconfortante noción de que Dios valora la vulnerabilidad y la emoción genuina, acercándose a quienes se encuentran en sus momentos más bajos. Esta promesa bíblica en tiempos de angustia refuerza la fe cristiana y ofrece una fuente tangible de aliento. Estos dos versículos subrayan que el cuidado y el apoyo de Dios son inquebrantables, incluso cuando uno se enfrenta a un profundo desánimo.

Estamos afligidos en todo, pero no aplastados; perplejos, pero no desesperados; perseguidos, pero no abandonados; derribados, pero no destruidos. 2 Corintios 4:8-9

Estos versículos se refieren directamente a las pruebas, los reveses y el desánimo, y afirman que los creyentes pueden

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

estar en apuros, pero no destruidos. Pablo reconoce la realidad de enfrentarse a desafíos, lo que resuena con cualquiera que se sienta abrumado o derrotado. Al distinguir entre estar "perplejo" y "desesperado", la Escritura subraya que, aunque no siempre comprendamos nuestras pruebas, nunca carecemos de esperanza. El contraste entre "perseguido" y "abandonado" reitera la presencia constante de Dios, incluso en nuestros momentos más oscuros. La poderosa imagen de ser "abatido, pero no destruido" refuerza la resistencia y la protección de Dios. Estos versículos dan testimonio de la fuerza interior que poseen los creyentes por su fe en Cristo. 2 Corintios 4:8-9 ofrece un mensaje alentador de perseverancia, resistencia y seguridad divina en medio del desánimo y la adversidad.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el Pecado: El corazón de un creyente desanimado o abatido se caracteriza por una esperanza equivocada. Estos aspectos del viejo hombre o carne deben ser desechados a través de la confesión para ser útiles en el servicio de su Maestro. (Tarea: Si esto es cierto en su situación, deténgase ahora mismo y confiese el pecado de la esperanza equivocada).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios nos recuerda que debemos esperar sólo en Él (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender a Dios como la única razón de nuestra esperanza: Salmo 62:5-8, Jeremías 17:7-8 y Romanos 5:1-5. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre la disciplina? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Fija tu esperanza sólo en Dios (Tarea para casa: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, cada vez que te sientas tentado a desanimarte, pon tu esperanza en un Dios que tiene el control y no en las circunstancias tal y como las ves).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Recuerda la presencia de Dios: Reconoce que incluso en los momentos de desánimo, Dios está contigo, ofreciéndote fortaleza y valor; esto concuerda con la promesa bíblica de Josué 1:9, que asegura la compañía constante de Dios incluso en tiempos desalentadores. (Tarea para casa: Tómate un momento cada día de esta semana para reflexionar sobre Josué 1:9 y recordar la presencia inquebrantable de Dios. Cuando estás desanimado, puede ser difícil recordar la bondad de Dios, pero debes concentrarte intencionalmente en Él para superar esos momentos difíciles).

Clamar a Dios: No sé a ti, pero a mí me ayuda poderosamente la capacidad y la libertad de orar. La paz sobrepasa todo entendimiento que me sucede cuando mi vida de oración está en orden. Darme cuenta de que mi Padre celestial, que creó el universo, se toma tiempo para escuchar y responder a todas mis oraciones me trae paz. Sí, responde a todas las oraciones. Sólo debemos aceptar que un "no" es una respuesta. (Deberes: Dedicar un tiempo a reflexionar en silencio sobre la Palabra de Dios y a Orar sin cesar a diario).

Identifica la ayuda de Dios en tu vida: Identificar los momentos y las circunstancias exactas en las que Dios te ha ayudado a ti y a otros puede ser un esfuerzo edificante, ya que te saca de la duda de la desesperación y vuelve a centrar tu mente para que habite en la bondad de Dios. (Tarea para casa: Identifica momentos y circunstancias específicas en tu vida de las que Dios te ha rescatado o ha provisto para ti. Si eres joven, pídele a otro creyente que lo haga contigo. Agradezca a Dios por esos estímulos pasados y pídale la fuerza para mantener la mente elevada hacia Él).

Reflexiona sobre la resiliencia: Incluso cuando te enfrentes a desafíos, recuerda que, con la ayuda de Dios, puedes resistir y vencer. Se trata de meditar en 2 Corintios 4:8-9, recordando el poder capacitador de Dios para soportar y superar la adversidad. (Tarea para casa: Medita en 2 Corintios 4:8-9 y escribe en tu diario una experiencia en la que te sentiste desanimado pero perseveraste con la ayuda de Dios).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Busca inspiración en las Escrituras: Rodearse de escrituras, música o testimonios edificantes puede combatir el desánimo y promover un ambiente espiritual nutritivo, fomentando el ánimo y la fortaleza a través de reflexiones bíblicas, canciones y testimonios (Tarea para casa: Haz una lista de canciones, versículos o relatos que te animen y recurre a ellos cada vez que te sientas desanimado. Mi lista incluye el Salmo 142, la canción *Amazing Grace* y recordar lo lejos que he llegado a pesar de las pruebas y tribulaciones por las que he pasado).

Iniciadores del debate:

- 1. Sacar valor de la presencia de Dios:** Reflexionando sobre Josué 1:9, que enfatiza la presencia inquebrantable de Dios durante los desafíos, ¿cómo has experimentado la guía de Dios durante tus momentos de desánimo? En los momentos en que te has sentido abatido o abrumado, ¿cómo te ha reconfortado o cambiado tu perspectiva la seguridad de que Dios está contigo?
- 2. Encontrar la paz en medio del caos:** En 1 Corintios 14:33, aprendemos que Dios no es un Dios de confusión, sino de paz. ¿Cómo ha contribuido el caos o la confusión en tu vida a que te sientas desanimado? ¿Cómo puede ayudarte la Palabra y las promesas de Dios a encontrar paz y claridad en esos momentos?
- 3. Resistencia ante la adversidad:** Teniendo en cuenta las palabras de Pablo en 2 Corintios 4:8-9, que describen la resistencia de los creyentes, ¿puedes recordar algún momento en el que te hayas sentido presionado pero no aplastado, o perplejo pero no desesperado? ¿Cómo influyó tu fe en la superación de esa adversidad? ¿De qué manera reflexionar sobre el amor perdurable y la fortaleza de Dios puede darte fuerzas en momentos de desánimo?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

BORRACHERA

Estado de disminución de las facultades cognitivas y físicas inducido por la ingesta excesiva de sustancias alcohólicas. A lo largo de la Palabra, la embriaguez es denunciada como un comportamiento perjudicial e incompatible con una vida de rectitud y vigilancia espiritual. La Biblia subraya a menudo las virtudes de la sobriedad, la lucidez y el dominio de sí mismo, contraponiéndolas a los peligros de la ingesta excesiva de alcohol. Retratar a una persona vencida por el alcohol es una representación metafórica de la desolación a la que se enfrentan quienes se oponen a la voluntad y la autoridad de Dios.

Y no os embriaguéis con vino, que lleva a una vida imprudente, sino sed llenos del Espíritu: Efesios 5:18

Pablo aborda directamente la cuestión de la embriaguez al instruir a los creyentes para que no se emborrachen con vino, que conduce al libertinaje. En lugar de buscar escapatoria a las pruebas de la vida o celebrar en la embriaguez, el versículo anima a los creyentes a llenarse del Espíritu Santo. La yuxtaposición entre la embriaguez y la plenitud espiritual subraya que la verdadera alegría y el propósito se encuentran en una relación con Dios, no en los placeres temporales. Al advertir contra el libertinaje, la Escritura destaca los comportamientos negativos y las consecuencias de beber en exceso. La instrucción sitúa la sobriedad no como una mera evitación del alcohol, sino como una búsqueda proactiva del crecimiento espiritual. La guía de Pablo sirve como brújula moral, instando a los cristianos a priorizar su bienestar espiritual sobre la indulgencia mundana. A través de este versículo, la Biblia promueve una vida de autocontrol, profundidad espiritual y compromiso significativo con Dios por encima de placeres fugaces como la embriaguez.

Dale cerveza al que se está muriendo y vino al que tiene la vida amarga. Que beba para que olvide su pobreza y no se acuerde más de su angustia. Proverbios 31:6-7

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

La embriaguez es un estado en el que se encuentran muchos que están luchando. Salomón nos dice que los que están pereciendo (o perciben que están pereciendo), los que están amargados en la vida, los que están en la pobreza, y los que simplemente están "atribulados" tienden a encontrar en la bebida el antídoto para su dolor, algo que adormecerá su dolor hasta la muerte. La idolatría de la embriaguez es evidente en este pasaje por muchas razones: 1) Los que se salvan nunca perecen, y vivir es Cristo y morir es ganancia. 2) La amargura es el resultado de la ira y la falta de perdón hacia el hombre o hacia Dios que no se ha tratado adecuadamente. 3) La pobreza es algo que supera a veces a los fieles y a los malvados, pero Dios suplente todas nuestras necesidades. 4) Los problemas están garantizados en esta vida, pero la forma en que respondemos a ellos nos enseña a confiar en el Señor. La realidad es que el aquí descrito que ha recurrido a una sustancia que podría llevarle a "olvidarse" de las cosas del Señor y a perder de vista la provisión y la bondad de Dios.

El vino es escarnecedor; la cerveza, pendenciera; quien por ellos se extravía, no es sabio. Proverbios 20:1

Este pasaje advierte sin rodeos sobre los peligros del vino y la bebida fuerte al afirmar que quien se deja llevar por ellos carece de sabiduría. El Proverbio identifica el alcohol como un burlador y la bebida fuerte como un pendenciero, caracterizando sus efectos engañosos y combativos. El versículo da a entender que, aunque el alcohol pueda parecer atractivo, a menudo conduce a comportamientos negativos e imprevisibles. Al afirmar que quienes se dejan engañar por el alcohol carecen de entendimiento, la Escritura subraya la importancia del discernimiento y de las decisiones sabias. La Biblia promueve constantemente la sabiduría y el conocimiento como virtudes, sugiriendo que la embriaguez contradice una vida que trae a Dios alabanza, gloria y honor. Este proverbio sirve como recordatorio fundamental sobre el engañoso atractivo del alcohol y su potencial para desviar a las personas de una vida recta. Anima a los creyentes a dar prioridad a la sobriedad y a buscar la

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

sabiduría en todos los ámbitos de la vida, incluidas sus elecciones de consumo.

Ningún ladrón, avaro, borracho, maltratador o estafador heredará el reino de Dios. 1 Corintios 6:10

Pablo incluye a los "borrachos" entre los que no heredarán el Reino de Dios, subrayando las consecuencias espirituales de la embriaguez constante. Este pasaje sitúa la embriaguez junto a otras faltas moralmente graves, subrayando su gravedad en la vida cristiana. Pablo insta a los creyentes a reconocer las implicaciones espirituales de sus acciones físicas. Pablo enfatiza el significado eterno de los comportamientos terrenales señalando que los borrachos no heredarán el Reino. Esto sirve de dura advertencia a los creyentes sobre los peligros de la embriaguez habitual. Más allá de sus consecuencias físicas y sociales, la embriaguez puede poner en peligro la propia posición espiritual. Este versículo es un poderoso recordatorio para que los creyentes den prioridad a la sobriedad como parte integral de una vida recta.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El corazón de un borracho adora a un ídolo. Tanto los incrédulos como los creyentes deben alejarse de este ídolo y volverse a Dios (Tarea: Si esto es cierto en tu situación, detente ahora mismo y confiesa el pecado de idolatría que te ha llevado a la embriaguez. Si no eres creyente, entrega tu vida a Cristo, confiando en que Él te salvará, tanto en cuerpo como en alma).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios nos recuerda que debemos encontrar consuelo sólo en Él (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender a Dios como nuestra verdadera fuente de consuelo: Juan 14:16-18, 2 Corintios 1:3-7, 2 Tesalonicenses 2:16-17. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre la disciplina?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Acude a Él en busca de consuelo. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, pide a tus compañeros creyentes que te hagan responsable de acudir a Dios en lugar de al alcohol, y evita los lugares donde serás tentado).

Busca el Espíritu: En lugar de buscar evasión o consuelo en el alcohol, encuentra alegría, consuelo y propósito en el Espíritu Santo. Esto confirma el mandato bíblico de llenarse del Espíritu Santo en lugar de vino (Efesios 5:18), haciendo hincapié en una conexión diaria con la presencia reconfortante de Dios. (Tarea para casa: Dedicar 10 minutos diarios a reflexionar en silencio o a orar, pidiendo a Dios que te llene de su Espíritu).

Reconoce el engaño: Aunque el alcohol puede ofrecer alivio o diversión, puede engañar y conducir a decisiones imprudentes; reflexiona sobre Proverbios 20:1, un recordatorio de que el encanto del vino puede conducir a la insensatez y al daño. "(Tarea para casa: Reflexiona sobre Proverbios 20:1 y escribe cualquier consecuencia negativa que hayas presenciado o experimentado debido a la embriaguez).

Contemplar las consecuencias eternas: Considera las consecuencias espirituales a largo plazo de la embriaguez continua; esto dirige la atención a 1 Corintios 6:10, resaltando las serias implicaciones espirituales de la embriaguez persistente. (Tarea: Medita sobre 1 Corintios 6:10, escribiendo en tu diario lo que significa para tu viaje espiritual y tu destino eterno).

Recuerda la bondad del Señor: Cualquier cosa que intentes "olvidar" en la vida, comprende que el Señor lo ve todo. Fil. 3:13-14 nos dice que "olvidemos" lo que queda atrás y "prosigamos" lo que tenemos por delante en Cristo. No olvidar por embriaguez sino por obediencia voluntaria para caminar en Sus caminos. (Tarea: Aleja tu mente de las cosas que buscas olvidar enfocándote en cómo puedes servir al Señor ahora

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

mismo y hazlo. Ya sea un acto de servicio o simplemente negarse a ceder al pecado, decídalo y llévelo a cabo, recordando que el Señor está con usted incluso durante su lucha).

Sustitúyalo por hábitos positivos: Cultive hábitos saludables que le ofrezcan auténtica relajación y alivio sin los efectos secundarios del alcohol. Siempre he dicho que la sobriedad es fácil, es simplemente no coger una bebida o una droga. Lo difícil es aprender a vivir la vida sin las sustancias que alteran la mente. (Deberes: Encontrar una actividad alternativa, como el ejercicio, la lectura o un nuevo pasatiempo, a la que dedicarse cuando se sienta tentado a beber o consumir drogas. En mi primer año de sobriedad, todo lo que hice fue trabajar, ir a la iglesia, estudiar la Biblia, ir al gimnasio, practicar artes marciales y salir con gente que apoyaba mi decisión de estar sobrio).

Inicio del debate:

- 1. Enfrentarse al ídolo del alcohol:** Dados los pasajes bíblicos que equiparan la embriaguez con la idolatría, ¿cómo identificas y afrontas la tentación del alcohol en tu vida? ¿Cómo reconocer y confesar esta idolatría puede conducirte a una relación más profunda con Dios y alejarte del consuelo temporal y engañoso del alcohol?
- 2. Implicaciones espirituales del consumo habitual de alcohol:** Reflexionando sobre 1 Corintios 6:10, que subraya la gravedad de la embriaguez habitual, ¿cómo afecta a tu perspectiva sobre el consumo de alcohol comprender las consecuencias eternas? ¿De qué manera el meditar en las recompensas y ramificaciones eternas de nuestras elecciones podría realinear tus prioridades y elecciones?
- 3. Buscar el verdadero consuelo:** Las Escrituras hacen hincapié en acudir a Dios en busca de consuelo genuino en lugar de buscar consuelo en sustancias como el alcohol. ¿Cómo has experimentado o presenciado el consuelo fugaz del alcohol en contraste con la paz duradera que se encuentra en Cristo? En tus momentos

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

de angustia, dolor o celebración, ¿cómo puedes cultivar el hábito de buscar la llenura del Espíritu Santo como se describe en Efesios 5:18?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

FAMILIA DISFUNCIONAL

Término que denota un patrón familiar caracterizado por comportamientos anormales y conflictos constantes, que con frecuencia producen profundas cicatrices emocionales y consecuencias perjudiciales duraderas. Aunque las heridas de un entorno de este tipo pueden ser graves, la Biblia ofrece esperanza y orientación. La restauración y la reconciliación pueden lograrse mediante la búsqueda de la sabiduría y la comprensión, el perdón genuino y los cambios deliberados de comportamiento. Las enseñanzas de las Escrituras subrayan la importancia de la unidad familiar y ofrecen consejos de inspiración divina para reparar los lazos familiares.

"Patrón de comportamiento anormal y conflicto en el seno de una familia, que a menudo provoca heridas emocionales y efectos negativos duraderos. La curación y la reconciliación son posibles a través de la comprensión, el perdón y los cambios intencionados de comportamiento. Las Escrituras ofrecen orientación para reparar las relaciones familiares". Diccionario de temas bíblicos

Honra a tu padre y a tu madre para que tengas larga vida en la tierra que el Señor, tu Dios, te da. Éxodo 20:12

En primer lugar, este pasaje establece un mandamiento para honrar a los padres, lo que proporciona un principio fundamental que trasciende las complejas emociones y comportamientos que a menudo surgen en las difíciles relaciones familiares. Enmarcar el honor y el respeto hacia los padres como un mandamiento divino establece una norma superior de comportamiento, que puede guiar las interacciones familiares. Esto no disminuye el dolor o la complejidad de la disfunción, sino que ofrece un camino hacia la curación y la reconciliación. Seguir este mandamiento puede abrir puertas a la comprensión y el perdón, alineando las actitudes de los miembros de la familia con la voluntad de Dios. Al hacerlo, promueve un enfoque basado en el respeto que reconoce el valor inherente a las relaciones familiares. Por último, la promesa de una larga vida

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

en la tierra subraya la importancia de este mandamiento, vinculándolo a las bendiciones y al bienestar, dando así esperanza y perspectiva a quienes se esfuerzan por superar la disfunción familiar.

La respuesta suave aleja el enojo, pero la palabra áspera despierta la ira. Proverbios 15:1

La comunicación en una familia disfuncional suele estar cargada de ira y conflictos. En las familias con tensiones continuas, malentendidos o conflictos sin resolver, la comunicación puede degenerar en ira y resentimiento. Este versículo orienta a las personas para que utilicen palabras amables que reduzcan los posibles conflictos y promuevan un entorno más pacífico. Siguiendo esta sabiduría bíblica, los miembros de la familia pueden aprender a comunicarse más eficazmente, eligiendo palabras que fomenten el entendimiento en lugar de aumentar los conflictos. Además, este enfoque puede crear una base para la curación y la reconciliación dentro de la familia, fomentando un cambio positivo. Adoptar el principio de la comunicación amable, como se presenta en Proverbios 15:1, no sólo se alinea con los valores cristianos, sino que también ofrece un enfoque práctico y compasivo para hacer frente a los complejos desafíos que a menudo caracterizan a las relaciones familiares disfuncionales. La guía que proporciona este versículo es atemporal y universal, y ofrece un camino hacia la paz y la restauración.

...Soportándoos unos a otros y perdonándoos mutuamente si alguno tuviere queja contra otro. Así como el Señor os ha perdonado, también vosotros debéis perdonar. Colosenses 3:13

En las familias donde suelen acumularse tensiones, malentendidos y agravios, este versículo sirve de recordatorio y guía del deber cristiano de perdonar. Soportar las faltas de los demás y optar por el perdón puede conducir a la sanación y la reconciliación en el seno de una estructura familiar. Al alinear las actitudes y acciones de los miembros de la familia con el ejemplo del perdón de Cristo, se cultiva una cultura de gracia y

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

misericordia. Este versículo reconoce la realidad de los agravios y ofrece una solución divina que trasciende las limitaciones humanas. Desafía a las personas a superar los conflictos mezquinos y el resentimiento. Fomenta una renovada conexión familiar basada en el amor y la comprensión. En el contexto de una familia disfuncional, Colosenses 3:13 no es sólo una recomendación, sino un principio transformador que puede cambiar toda la dinámica familiar hacia la sanación y la unidad.

Hijos, obedeced a vuestros padres en el Señor, porque esto es justo. Honrad a vuestro padre y a vuestra madre (que es el primer mandamiento con promesa), para que os vaya bien y tengáis larga vida sobre la tierra. Padres, no provoquéis a ira a vuestros hijos, sino criadlos en la disciplina y la instrucción del Señor. Efesios 6:1-4

Las dinámicas familiares disfuncionales a menudo son instigadas por pecados que se agravan por la repetición de varios miembros de la familia, junto con una falta de discipulado bíblico que enseñe a la familia que hay otra manera de vivir e interactuar que puede promover la paz en el hogar. Comprender la relación ordenada por Dios que Pablo describe entre padres e hijos en el hogar (así como entre los cónyuges en Efesios 5:22-33) es un primer paso hacia la funcionalidad. Los hijos deben obedecer a sus autoridades, y los padres no deben provocar la ira de los hijos. La desobediencia por cualquiera de las partes conduce a la disfunción en el hogar. En cambio, la instrucción (aprendizaje) y la disciplina (practicar lo aprendido) en el Señor son claves para el crecimiento.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: La división pecaminosa puede abordarse mediante la confesión del pecado a Dios y de unos a otros. (Tarea para casa: Si esto es cierto en tu situación, detente ahora mismo y confiesa a Dios y a los demás los pecados que has cometido contra Dios y contra los demás).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios nos enseña que la unidad dentro de la familia y la iglesia es Su plan (Tarea: Lea los siguientes textos bíblicos para entender el plan de Dios para la familia: Colosenses 3:18-21, Efesios 5:1-33 y Efesios 6:1-4. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre la disciplina? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios: Cumpla con su responsabilidad dentro de su familia como lo instruyen las Escrituras (Tarea: Pasar tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asistir al culto en su iglesia cada semana, estudiar Colosenses 3:18-21, Efesios 5:1-33, y Efesios 6:1-4 como familia y rendirse cuentas unos a otros para cumplir con las responsabilidades dadas por Dios dentro de la familia).

Honra a tu familia: Independientemente de las dificultades, esforzarse por mostrar respeto y honor hacia los miembros de la familia está arraigado en el Quinto Mandamiento, que se encuentra en Éxodo 20:12, haciendo hincapié en el respeto y la dignidad dentro de las relaciones familiares. (Tarea para casa: Reflexiona diariamente sobre Éxodo 20:12, considerando formas de expresar honor dentro de tu familia).

Elige palabras amables: Trabaja en comunicarte con amor y dulzura; evitar la ira y la dureza favorece una comunicación amorosa, guiada por la sabiduría de Proverbios 15:1, fomentando un ambiente pacífico." (Deberes: Medita sobre Proverbios 15:1 esta semana, practicando respuestas amables en tus interacciones familiares).

Perseguir el perdón: Reconoce el poder del perdón y esfuérzate por perdonar como Cristo te perdonó, anclado en Colosenses 3:13, que promueve el poder sanador del perdón, reflejando el amor y el perdón de Cristo. (Deberes: Dedicar 10 minutos cada noche a reflexionar sobre Colosenses 3:13, orando por la fuerza para perdonar).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Busquen a Dios y oren en familia: No sé a ti, pero a mí me ayuda poderosamente la capacidad y la libertad de orar. La paz sobrepasa todo entendimiento que me sucede cuando mi vida de oración está en orden. Darme cuenta de que mi Padre celestial, que creó el universo, se toma tiempo para escuchar y responder a todas mis oraciones me trae paz. Sí, responde a todas las oraciones. Sólo tenemos que aceptar que un "no" es una respuesta. (Deberes: Dedicar un tiempo a reflexionar en silencio sobre la Palabra de Dios y a Orar sin cesar a diario).

Sé una Luz, Incluso Cuando Otros No Lo Son:

Independientemente de si cada miembro de la familia es un rebelde contra los caminos del Señor o no, el individuo es responsable de sus acciones hacia Dios y hacia los demás. (Tarea: Trate de encontrar las maneras en que usted está contribuyendo a la disfunción, arrepíntase de esas maneras, y busque el perdón, seguido por caminar en santidad hacia adelante. Puede que la familia nunca llegue a ser funcional, pero muy bien podría serlo a través del testimonio fiel de tu vida y tus esfuerzos).

Iniciadores del debate:

1. **Restauración en medio de fracturas familiares:** Génesis 50:20 muestra el corazón de José cuando afirma: "Tu intención era hacerme daño, pero Dios lo quiso para bien, para lograr lo que ahora se está haciendo: salvar muchas vidas." Este versículo nos enseña que Dios puede redimir y restaurar incluso en medio de una profunda traición familiar. ¿Cómo has visto la providencia de Dios en dinámicas familiares difíciles? ¿Cómo puede la mano soberana de Dios ayudar a fomentar el perdón y la reconciliación incluso cuando las heridas del pasado son profundas?
2. **El papel del amor y la paciencia:** 1 Corintios 13:4-7 describe maravillosamente el amor, haciendo hincapié en su naturaleza paciente y bondadosa. Teniendo en cuenta los problemas de una familia disfuncional, ¿cómo podría

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

transformar tu forma de relacionarte con sus miembros la aplicación de esta descripción del amor? ¿Cómo puede guiarte la interiorización de esta comprensión divina del amor hacia interacciones familiares más armoniosas?

3. **Comprender los patrones generacionales:** Éxodo 34:7 menciona que los pecados de los padres pueden afectar a los hijos hasta la tercera y cuarta generación. Aunque no estamos atados por el pasado de nuestra familia, es esencial reconocer los patrones y comportamientos que pueden haber sido transmitidos. ¿Has identificado algún patrón generacional en tu familia? ¿Cómo puedes sacar a la luz estos patrones, con la ayuda de la sabiduría de Dios, para romper los ciclos y establecer una dinámica familiar más sana?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ENVY

La envidia es un problema del corazón contra el que se advierte explícitamente a los cristianos, ya que refleja las mismas transgresiones del Diablo. La caída en desgracia del Diablo fue precipitada por su envidia, y del mismo modo, esta envidia condujo al alejamiento de la humanidad de Dios. La envidia contrasta fuertemente con el mandato bíblico de amar incluso a quienes se nos oponen. Así, cuando uno sucumbe a la envidia, no sólo está emulando el pecado del Diablo, sino que también repudia el llamamiento a amar a los demás incondicionalmente, incluso cuando poseen lo que desean.

Un corazón tranquilo es vida para el cuerpo, pero los celos son podredumbre para los huesos. Proverbios 14:30

La envidia es una emoción engañosa que puede consumirnos si no tenemos cuidado. Este versículo ofrece una imagen impactante para comprender sus efectos y subraya la importancia de un corazón en paz. Cuando tenemos un corazón en paz y contento, aporta vida y vitalidad a todo nuestro ser. Por el contrario, la envidia, descrita como "podredumbre hasta los huesos", no es sólo una preocupación emocional o espiritual e implica un detrimento físico y del bienestar general. Al igual que la podredumbre se extiende y compromete la integridad de un objeto, la envidia puede consumirnos y debilitarnos desde dentro hacia fuera. En su sabiduría, Salomón nos está dando un codazo para que demos prioridad a la paz interior sobre las comparaciones externas. El consejo bíblico nos recuerda que debemos centrarnos en cultivar la paz interior y la satisfacción, alejándonos de los efectos debilitadores de la envidia.

No es que hable por necesidad, pues he aprendido a contentarme en cualquier circunstancia en que me encuentre. Filipenses 4:11

Pablo dice a los filipenses que el contentamiento es una habilidad aprendida necesaria para los creyentes. El

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

contentamiento es estar en paz con lo que Dios ha ordenado que uno tenga y experimente en la vida, en lugar de lo contrario, la envidia, donde uno se angustia por no tener lo que cree que debería tener. La raíz del problema de la envidia es creer que Dios nos ha negado lo que deberíamos tener y que los deseos de lo que "queremos" están siendo injustamente ignorados. Dios es soberano, y nosotros no. Como diría Job, debemos aceptar lo bueno y lo malo del Señor; debemos asegurarnos constantemente de que nuestros corazones no sean envidiosos y creer que Dios nos da todo lo que necesitamos. Debemos esforzarnos más por lo que no tenemos y a lo que Dios nos ha llamado, o debemos deponer el ídolo de nuestra envidia ante el Señor, sabiendo que Él es quien verdaderamente da vida y alegría.

Porque donde hay envidia y ambición egoísta, allí hay desorden y toda práctica perversa. Santiago 3:16

Santiago diagnostica eficazmente el corazón humano y las ramificaciones de dejar que arraigue la envidia. Esta escritura explica que la envidia no es una mera lucha interna individual, sino que tiene ramificaciones que repercuten en las comunidades. La correlación directa que Santiago establece entre la envidia y "el desorden y toda práctica perversa" subraya el efecto dominó de la envidia: no se detiene en un pecado, sino que conduce a quiebras morales polifacéticas. En un contexto más amplio, Santiago se refiere con frecuencia a la potencia de la lengua, sugiriendo que las expresiones de envidia pueden instigar y amplificar el daño. No se trata de un mero análisis superficial, sino de una verdad sobre la condición humana: las emociones y los deseos descontrolados, como la envidia, pueden convertirse en el semillero de la discordia y la maldad. Afortunadamente, Santiago no nos deja sin esperanza. Señala sutilmente los antídotos: autoconciencia, autocontrol, crecimiento espiritual y sabiduría divina. Al apoyarse en la Palabra de Dios y buscar su sabiduría, los creyentes pueden cultivar un corazón resistente a la envidia y arraigado en la justicia.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

No nos envanezcamos, provocándonos unos a otros, envidiándonos unos a otros. Gálatas 5:26

Este versículo forma parte de la exhortación de Pablo a los gálatas sobre la vida en el Espíritu. Pablo identifica la envidia como un obstáculo para el crecimiento espiritual y el bienestar de la comunidad, instándoles a no envanecerse ni envidiar. La advertencia contra la envidia en este contexto pone de relieve su carácter divisivo, que puede desgarrar la unidad de la comunidad cristiana. En el capítulo, Pablo contrasta las obras de la carne con el fruto del Espíritu, subrayando que la envidia pertenece a la primera categoría. Su instrucción refuerza la importancia de mantener la humildad y el respeto mutuo entre los creyentes. En última instancia, el versículo subraya la necesidad de transformación y renovación espiritual para superar comportamientos destructivos como la envidia.

Que tu corazón no envidie a los pecadores, sino que sea siempre celoso del temor del SEÑOR. Proverbios 23:17

La Sabiduría de Salomón en Proverbios arroja luz sobre la disposición adecuada del corazón de un creyente. En lugar de envidiar a los que parecen prosperar a pesar de sus caminos pecaminosos, se anima a los creyentes a ser fervientes en su reverencia a Dios. Este versículo ofrece una hermosa yuxtaposición, subrayando la naturaleza transitoria del éxito mundano frente al valor eterno de honrar a Dios. Sugiere que, aunque el camino de la rectitud resulte difícil, es infinitamente más valioso que los placeres efímeros del pecado.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: Los celos y la envidia son las expresiones externas de un corazón descontento que se compara con los demás. Si usted está luchando con estos pecados, debe dejar de comparar el plan de Dios para su vida con Su plan para las vidas de otros. Estos pecados pueden ser tratados a través de la confesión a Dios (Tarea: Si esto es cierto en su situación, deténgase ahora y confiese los celos y la envidia dentro de su

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

corazón a Dios y a cualquiera que haya maltratado a causa de ello).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios nos exhorta a desechar los celos y la envidia. (Tarea: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo lidiar con estas actitudes pecaminosas del corazón: 1 Corintios 3:1-3, Gálatas 5:16-23 y 1 Pedro 2:1-3. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué aprendiste sobre la envidia y los celos? ¿Cómo deben cambiar tus pensamientos, sentimientos y acciones a la luz de estas verdades)?

Obedecer a Dios: Esto se logra cumpliendo y desecharlo la envidia y los celos. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, y memoriza Gálatas 5:19-23 para ayudarte a pensar y actuar de acuerdo a la verdad).

Reflexionar sobre las consecuencias: La envidia y los celos pueden conducir al caos y a resultados adversos, insta a considerar Santiago 3:16, subrayando la naturaleza perturbadora de la envidia en las relaciones. (Tarea para casa: Medita en Santiago 3:16 y escribe un diario sobre la ocasión en que la envidia perturbó la armonía en tu vida o en tus relaciones).

Trabaja más duro o déjalo: Tal vez queremos lo que no tenemos porque no le hemos pedido a Dios que nos lo dé o hemos sido perezosos. Tal vez queremos lo que no tenemos y Dios no lo quiere para nosotros. (Tarea para casa: Con la ayuda de un líder espiritual de confianza, pídale al Señor que nos revele los deseos de nuestro corazón hacia lo que envidiamos para determinar si 1) el deseo es pecaminoso, 2) si el deseo se puede obtener a través de un trabajo más efectivo, y 3) para que Dios nos revele si Él siquiera quiere que tengamos esa cosa).

Buscar el crecimiento espiritual: Sumergirse en disciplinas espirituales puede ayudar a cambiar el enfoque de los deseos mundanos a las prioridades eternas. Esto muestra la importancia de sumergirse en disciplinas espirituales, reflejando el llamado a

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

poner la mente en las cosas de arriba, no en las de la tierra (Colosenses 3:2), cambiando el enfoque de los deseos mundanos a los valores eternos. (Deberes: Dedicar tiempo a leer las Escrituras o un devocional que refuerce los valores de satisfacción y amor al prójimo).

Cambiar la perspectiva hacia el servicio: En lugar de centrarnos en lo que no tenemos o en lo que poseen los demás, cambia la perspectiva hacia el servicio. Servir a los demás nos permite poner nuestras bendiciones en perspectiva y fomenta la gratitud. Cuando servimos, vemos las necesidades de los demás y lo que les falta, lo que nos permite apreciar nuestras bendiciones y reducir el espacio para la envidia. El propio Jesús dijo: "Porque ni siquiera el Hijo del Hombre ha venido a ser servido, sino a servir...". (Marcos 10:45). (Ofrécete como voluntario una vez al mes en una organización benéfica local, una iglesia o un acto comunitario. Cada vez que lo hagas, reflexiona sobre las bendiciones de tu vida y la alegría de dar a los demás. Recuerda que al dar, a menudo recibimos más a cambio en términos de alegría y satisfacción).

Sustituye la envidia por la oración: En lugar de dejar que la envidia arraigue, utilízala como una señal para rezar. Cada vez que sientas envidia, es una llamada a rezar a Dios, no sólo por ti, sino también por la persona a la que envidias. Al pedir bendiciones, comprensión y satisfacción para ambas partes, estás involucrando activamente a Dios en la transformación de una emoción potencialmente negativa en una acción positiva. (Siempre que sientas envidia, haz una pausa y reza. Reza por ti mismo para encontrar satisfacción y comprensión, y reza pidiendo bendiciones y gracia para la persona que envidiaste. Anota estos momentos en un diario y, con el tiempo, observa cómo cambia tu perspectiva sobre la envidia y sobre aquellos a quienes una vez envidiaste).

Iniciadores del debate:

1. **El coste de la codicia:** Dada la vívida descripción de Proverbios 14:30, donde los celos se comparan con

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

"podredumbre hasta los huesos", ¿cómo se ha manifestado física o emocionalmente la envidia en tu vida? ¿De qué manera abrazar la tranquilidad que Dios ofrece podría conducir a una vida más plena y abundante, libre del fuego consumidor de la envidia?

2. **Aprender a contentarse en la cultura de la comparación:** Filipenses 4:11 subraya que Pablo aprendió a contentarse, a pesar de las circunstancias. En la sociedad actual, en la que la comparación está al alcance de un clic, ¿cómo afrontas el reto de mantenerte contento con las bendiciones de tu vida? ¿Qué pasos puedes dar para centrarte más en la provisión de Dios y menos en las posesiones o el estatus mundanos?
3. **Semillas de descontento y perturbación comunitaria:** Santiago 3:16 pone de relieve las ramificaciones comunitarias de la envidia individual. Reflexiona sobre algún momento en el que la envidia haya afectado a tu paz interior y a tus relaciones exteriores. ¿Cómo puede el reconocimiento y el tratamiento de los efectos dominó de la envidia conducir a relaciones más armoniosas dentro de tu comunidad y del Cuerpo de Cristo en general?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

MIEDO

En el intrincado tapiz de las emociones humanas, el miedo destaca como una respuesta compleja a las amenazas percibidas, que abarca sentimientos de ansiedad, temor y una pérdida momentánea de valor. Puede desencadenarse tanto por peligros tangibles como por preocupaciones intangibles. En el contexto bíblico, el término "temor de Dios" tiene un doble significado. Por un lado, denota un sentido de temor, reverencia y respeto, reconociendo la soberanía y majestad de Dios. Esta reverencia es fundamental para una relación correcta con el Creador y es un principio rector para una vida recta. Por otro lado, también puede describir el temor y la inquietud abrumadores que se experimentan ante la presencia manifiesta de Dios o la ejecución juiciosa de Su ira divina.

No temas, porque yo estoy contigo; no temas, porque yo soy tu Dios. Yo te fortaleceré, yo te ayudaré, yo te sostendré con mi diestra justa. Isaías 41:10

Este versículo habla directamente a los que están consumidos por el miedo, ofreciéndoles seguridad bíblica. En primer lugar, destaca la presencia inquebrantable de Dios en nuestras vidas, pues nos asegura: "Yo estoy contigo". No se trata de una deidad distante, sino de un Dios cercano, personal, implicado en las complejidades de nuestras vidas. En segundo lugar, las palabras de Dios, "Yo soy tu Dios", reiteran Su relación de alianza con Su pueblo. No es un dios cualquiera; es nuestro Dios, comprometido con nuestro bienestar. En tercer lugar, este versículo promete no sólo un apoyo pasivo, sino una intervención activa. Dios no se limita a ser testigo de nuestras luchas, sino que nos fortalece, nos ayuda y nos sostiene durante ellas. La imagen de la "diestra justa" transmite el poder y la justicia de Dios, asegurando que sus actos son poderosos y justos. Con tales promesas, se recuerda a los creyentes que no es necesario rendirse al miedo, pues están protegidos por el Altísimo, cuyo amor y poder son incomparables e incesantes.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

El malvado huye cuando nadie lo persigue, pero el justo es audaz como un león. Proverbios 28:1

¿De qué tienes que tener miedo? Si el Señor está a tu favor, ¿quién puede estar en tu contra? A menudo, tenemos miedo porque pensamos que hemos hecho algo malo y estamos a punto de ser castigados. Cuando el jefe nos llama a su oficina, cuando un padre o un cónyuge dicen que necesitan hablar con nosotros, o cuando tus acciones han traído la desaprobación de la sociedad a tus puertas, todos estos son momentos en los que empezamos a temer las consecuencias. Pero Salomón nos dice que los malvados huyen cuando "piensan" que están siendo perseguidos, cuando imaginan que el peligro está cerca. Nos dice, por el contrario, que al hombre piadoso no le importa lo que le esté pisando los talones. Porque, como el león que no teme a nadie, el hombre piadoso sabe que sólo responde ante Uno, y si ese Uno está contento con él, entonces no importa lo que suceda, no hay razón para temer.

Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de buen juicio. 2 Timoteo 1:7

El pasaje afirma que el miedo es ajeno a las intenciones de Dios para con nosotros, y nos empuja a identificar y rechazar esas falsas narrativas. En lugar de dejarnos atrapar por el miedo, se nos recuerda que Dios nos dota de recursos sólidos: poder, amor y una mente sana. El poder nos anima, nos ayuda a afrontar las adversidades y a triunfar sobre ellas. A la inversa, el amor es el antídoto contra el miedo, pues fomenta los actos desinteresados y los vínculos genuinos con los demás. Una mente sana garantiza que no caigamos presa de la confusión, sino que permanezcamos anclados en la sabiduría divina. Al meditar en este pasaje, el aconsejado puede reorientar su enfoque, reconociendo que no está aislado en sus luchas, sino respaldado por la fuerza inquebrantable de Dios. A través de la lente de este versículo, el asesoramiento bíblico capacita a las personas para vivir con convicción, propósito y fe inquebrantable.

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Aunque atraviere el valle más oscuro, no temo peligro alguno, porque tú estás conmigo; tu vara y tu cayado me sosiegan.

Salmo 23:4

David reconoce la inevitabilidad de enfrentarse a tiempos oscuros y difíciles en la vida. Sin embargo, subraya una actitud intrépida, no por la fuerza del creyente, sino por la presencia inquebrantable de Dios. La mención de la "vara" y el "cayado" de Dios simboliza su protección y guía, asegurando a los creyentes que no están solos ni indefensos. Este pasaje subraya el consuelo y la confianza que se derivan de la relación con Dios. Proporciona un modelo de confianza, ilustrando que con la presencia de Dios, el miedo se desplaza. El Salmo 23:4 nos recuerda que debemos confiar en Dios en momentos de temor e incertidumbre.

El Señor es mi luz y mi salvación; ¿a quién temeré? El Señor es el baluarte de mi vida; ¿a quién temeré? Salmo 27:1

La confianza inquebrantable de David en el Señor se convierte en un modelo para que los creyentes de hoy se enfrenten a sus miedos. Cuando alguien experimenta miedo, a menudo surge de sentimientos de incertidumbre, oscuridad o de sentirse amenazado por algo o por alguien. Pero reconocer a Dios como la "luz" aporta claridad y guía en esos momentos de incertidumbre, iluminando el camino a seguir. Del mismo modo, verle a Él como nuestra "salvación" nos asegura que siempre habrá liberación, independientemente de nuestras luchas. Las palabras de David nos recuerdan que nuestros temores, por importantes que sean, son pequeños comparados con el inmenso poder y el amor de Dios. Por lo tanto, si anclamos nuestros corazones en la verdad del Salmo 27:1, podremos afrontar con valentía los desafíos de la vida, plenamente conscientes de que Dios es nuestro baluarte inquebrantable. En el asesoramiento bíblico, este Salmo puede ser fundamental para cambiar la perspectiva del miedo a la fe, fundamentando las emociones y reacciones en las firmes promesas de Dios.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Por lo tanto, no te preocupes por el mañana, porque el mañana se preocupará de sí mismo. Cada día tiene sus propios problemas. Mateo 6:34

Jesús, en su sermón de la montaña, abordó la tendencia humana común a preocuparse por el futuro. Para las personas que luchan contra la ansiedad y el miedo, puede ser un ancla. Uno puede encontrar paz y alivio centrándose en el hoy y confiando en que Dios tiene nuestro mañana en sus manos. La Biblia enseña repetidamente que Dios es digno de confianza y que cuida de su creación. Al interiorizar esta verdad de Mateo, los creyentes pueden aprender a combatir los efectos paralizantes del miedo y la ansiedad. Subraya el principio de vivir el presente y no dejarse cautivar por incertidumbres futuras. En esencia, esta enseñanza desvía la atención de las incógnitas del mañana hacia la fidelidad de Dios hoy. Es una invitación a una vida de fe, vivida día a día, confiando en la provisión y el cuidado constantes de Dios.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: Si tienes miedo, debes confesar este pecado. En el corazón de esta emoción pecaminosa hay un deseo orgulloso de tener la vida como usted desea que sea y una falta de voluntad para confiar en Dios y en Su plan para su vida (Jeremías 17:7-8). El temor de no tener lo que deseas produce miseria emocional. (Tarea para casa: Si esto es cierto en tu caso, detente ahora mismo y confiesa este pecado a Dios).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos ordena no temer (Isaías 43:1-5). (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para comprender la perspectiva de Dios sobre el temor: Isaías 43:1-5, Salmo 118: 1-6, Lucas 12:4-7 y Romanos 8:15-25. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Obedece a Dios despojándote del temor y revistiéndote de fe. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, pídele a Dios que te ayude a aprender a caminar por fe en vez de por vista, memoriza Hebreos 12:1-2 para ayudarte a recordar y meditar en la verdad cuando seas tentado a ser temeroso).

Reconoce la presencia de Dios: Reconoce que Dios promete estar contigo; ofrecer fortaleza y apoyo en momentos de temor infunde confianza en el apoyo constante de Dios, una verdad bíblica fundamental. (Tarea para casa: Memorice Isaías 41:10, repitiéndoselo a sí mismo en momentos de ansiedad o temor).

Abraza el espíritu que Dios te ha dado: Comprende que Dios te otorga un espíritu de poder, amor y autodisciplina, no uno de miedo. Esto obliga al individuo a apoyarse en el poder de Dios, mejorando la resistencia personal contra el miedo. (Tarea para casa: Reflexiona sobre 2 Timoteo 1:7 e identifica un temor que debas enfrentar esta semana utilizando el poder y el amor que Dios te concede).

Busca consuelo en la protección de Dios: Recuerda la naturaleza protectora y consoladora de Dios, incluso en situaciones desalentadoras. La meditación genera confianza en la naturaleza protectora y consoladora de Dios. (Tarea: Dedicar tiempo a meditar en el Salmo 23, escribiendo en tu diario cómo sus verdades pueden aplicarse a tu temor actual).

Quién Emite las Consecuencias que Tememos: Si estamos en peligro o daño inmediato, es normal experimentar miedo. Sin embargo, debemos ser audaces como un león si experimentamos algo temible por obediencia a Dios. Incluso si estamos experimentando algo temeroso por desobediencia, el Señor es misericordioso, y podemos confiar en que Él sólo hará lo que es edificante para nuestras vidas y Su gloria. (Tarea para casa: ¿Estás sufriendo a manos del hombre por tu obediencia? ¿Por tu desobediencia? ¿Tus pecados o tu vida justa? Anota tus respuestas a estas preguntas y pídele al Señor que te dé la fuerza

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

para ser valiente como David cuando pidió la disciplina y la misericordia del Señor. (1 Cr. 21:13)

Afronta tus miedos: Afrontar los miedos de frente a menudo puede disminuir su poder sobre ti. Encarna una aplicación práctica de la fe, reconociendo que afrontar los miedos con el apoyo de Dios puede aliviar su poder. (Tarea para casa: Escribe un miedo específico, luego da un pequeño paso esta semana para enfrentarlo o abordarlo, confiando en el apoyo de Dios).

Iniciadores del debate:

- 1. Encontrar fortaleza en la seguridad de Dios:** Considerando Isaías 41:10, que enfatiza la presencia y el apoyo inquebrantables de Dios, ¿cómo has experimentado o sentido la mano fortalecedora de Dios en momentos de temor? ¿Cómo podría una confianza más profunda en Su promesa de sostenerte con Su mano justa ayudar a disminuir los temores que estás enfrentando actualmente?
- 2. La batalla entre el miedo y la fe:** Reflexionando sobre Proverbios 28:1, que contrasta las acciones del malvado con la audacia del justo, ¿cómo navegas por el equilibrio entre la fe y el miedo en tu vida? ¿Cómo puede una mayor confianza en las promesas de Dios y una comprensión más profunda de su carácter animarte a enfrentarte a tus miedos con la valentía de un león?
- 3. Abrazar el espíritu dotado de Dios:** Teniendo en cuenta 2 Timoteo 1:7, que asegura a los creyentes que Dios les ha concedido un espíritu de poder, amor y buen juicio, ¿cómo te has sentido capacitado para enfrentarte a tus miedos? ¿Cómo puede guiarte este espíritu que Dios te ha concedido hacia acciones impulsadas por el amor y decisiones sensatas en medio de situaciones temerosas?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

FINANZAS

Tal como se describe en las Escrituras, la administración financiera abarca algo más que la mera acumulación de riqueza. Es un principio triple que equilibra el disfrute, la inversión y la generosidad. Hay alegría en las bendiciones que Dios proporciona. Pero, sobre todo, un corazón inclinado a la generosidad refleja la naturaleza de nuestro Dios dadivoso. Abstenerse de dar puede conducir a un empobrecimiento espiritual semejante al de un mono atrapado por su propia codicia.

El rico domina al pobre, y el prestatario es esclavo del prestamista. Proverbios 22:7

Salomón, que según algunos fue el hombre más rico de todos los tiempos, pone de relieve la dinámica de poder inherente a la riqueza y la deuda. Señala la vulnerabilidad que conlleva el endeudamiento, comparándolo con una forma de esclavitud. La Escritura sirve de advertencia sobre los peligros del endeudamiento y la importancia de la prudencia financiera. Al comprender esto, las personas pueden orientar mejor sus decisiones financieras para evitar obligaciones indebidas. Promueve el valor de la independencia financiera y la libertad que conlleva. Proverbios 22:7 es un versículo fundamental que subraya la importancia de una sabia administración financiera.

"Nadie puede servir a dos señores, ya que, o bien odiará a uno y amaré al otro, o bien se dedicará a uno y despreciará al otro. No se puede servir a la vez a Dios y al dinero". Mateo 6:24

Jesús destaca la tensión inherente entre las lealtades materiales y espirituales. Afirma que los individuos no pueden dar prioridad a la riqueza mundana. La Escritura es una advertencia contra la posibilidad de que los intereses económicos eclipsen los compromisos espirituales. Es claro: la lealtad de uno no puede dividirse entre lo temporal y lo eterno. Cuando alguien se siente abrumado por preocupaciones o ambiciones financieras, este versículo le empuja a reevaluar la orientación de su corazón.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

¿Está buscando la riqueza para su propia gloria, o está administrando sus recursos de una manera que glorifique a Dios? No se trata de denunciar el dinero, sino de asegurarse de que no se convierta en un ídolo en la vida. Como consejeros, guiar a las personas para que se den cuenta de esto les permite tomar decisiones financieras arraigadas en valores bíblicos, asegurando que su objetivo sea honrar a Dios en lugar de simplemente acumular riqueza.

Porque el amor al dinero es raíz de todos los males, y por codiciarlo, algunos se han apartado de la fe y se han traspasado muchos dolores. 1 Timoteo 6:10

Timoteo distingue entre el dinero y el amor o ansia desmedidos por él. Sugiere que la riqueza puede ser una trampa cuando se coloca por encima de Dios. Cuando el corazón de alguien se fija en la ganancia financiera, puede desviarse de sus creencias fundamentales, abriendo las puertas a muchos problemas. Esta escritura no está pintando el dinero como inherentemente malo, sino más bien el amor profundamente arraigado de él. Por lo tanto, en el asesoramiento, se puede utilizar este versículo para ayudar a las personas a discernir sus motivaciones y deseos en relación con las finanzas. Es una invitación a mantener las prioridades, asegurándose de que la búsqueda del dinero no se haga a costa del bienestar espiritual. Para los creyentes, es un recordatorio de que deben confiar sus finanzas a Dios, reconociéndole como proveedor y buscando su sabiduría en las decisiones financieras. ¿Lo más importante? Mantener a Dios en el centro, y permitir que el dinero sirva, no gobierne, la propia vida.

... Esclavo malvado y perezoso, sabías que cosecho donde no sembré y recojo donde no esparcí semilla. Entonces deberías haber puesto mi dinero en el banco, y a mi llegada, habría recibido mi dinero de vuelta con intereses. Mateo 25:26-27

La parábola de los talentos (Mt. 25:14-30) es un ejemplo financiero de administradores que administran bien el dinero/los recursos del dueño y de administradores que lo hacen mal. El

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

éxito no fue sólo que dos hombres duplicaron el dinero del dueño, sino que los dos que duplicaron administraron el dinero de manera coherente con los deseos y anhelos del dueño. El dueño confiaba a cada administrador la cantidad que creía que podía administrar. El gestor de este versículo concreto fue considerado malvado porque no hizo lo que el propietario sabía que era capaz de hacer, ni delegó su responsabilidad en otro (el banco). En cambio, desperdició la oportunidad. Los cristianos son administradores del dinero de Dios. Él es el dueño y nos confía que cuidemos de nuestra familia y de otros necesitados y que demos de nuestros recursos para proyectos misioneros como la Iglesia. La administración de nuestros recursos afecta directamente nuestra vida cotidiana y las bendiciones del Señor.

El dinero deshonesto se marchita, pero quien reúne dinero poco a poco lo hace crecer. Proverbios 13:11

Esta sabiduría de Salomón sirve de faro para quienes se sienten tentados por los atajos en la adquisición de riqueza. En lugar de buscar la gratificación instantánea, Salomón subraya la importancia de la acumulación lenta y constante, que a menudo conduce a una prosperidad más sostenible y duradera. Además, el versículo advierte de la naturaleza fugaz del dinero deshonesto, que puede parecer atractivo al principio, pero que está destinado a evaporarse rápidamente. Se trata de la cantidad de dinero que uno acumula y del carácter y la integridad que hay detrás de esa acumulación. En tiempos de apuros económicos, es natural buscar soluciones rápidas, pero la Biblia nos recuerda que debemos permanecer firmes y rectos. Un camino recto, a veces más largo, suele conducir a recompensas más duraderas. Esta escritura desafía a los creyentes a tomar el camino honesto y diligente en un mundo de esquemas de enriquecimiento rápido y atajos. Es una llamada a la perseverancia, que nos insta a confiar en los principios establecidos en la Palabra de Dios, especialmente en lo que respecta a nuestro bienestar financiero.

Los planes del diligente conducen ciertamente a la abundancia, pero todo el que se apresura sólo llega a la pobreza. Proverbios 21:5

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Este versículo de Proverbios arroja luz sobre la sabiduría de Dios respecto a la administración financiera. Las palabras de Salomón nos recuerdan que ser diligentes -consecuentes y reflexivos en nuestras acciones- conduce a bendiciones financieras. Por el contrario, apresurarse a tomar decisiones sin la debida perspicacia o consideración en oración puede agotar rápidamente nuestros recursos. La Palabra anima aquí a los creyentes a llevar sus compromisos financieros al Señor en oración, buscando Su guía. Así como José fue un administrador prudente en Egipto, este versículo nos insta a ser administradores sabios de lo que Dios nos confía. Una lección clave para quienes reciben asesoramiento bíblico sería basar sus decisiones financieras en principios bíblicos, mantener la paciencia y confiar en la dirección de Dios. En un mundo lleno de atajos tentadores y planes rápidos, apoyarse en la palabra de Dios proporciona una base estable. Esta escritura sirve como advertencia y promesa de la provisión de Dios para aquellos que son fieles y diligentes.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: Si adoras el dinero, debes confesar este pecado a Dios. En el corazón de este comportamiento pecaminoso hay un deseo orgulloso de complacerse y consolarse con el dinero y las cosas que puede comprar. Debes reconocer que si Dios te ha dado más recursos de los que necesitas no es para tu consumo sino para compartir con los necesitados (Efesios 4:28). (Tarea para casa: Si esto es cierto en tu caso, detente ahora mismo y confiesa este pecado a Dios).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos manda usar nuestros recursos para ayudar a los necesitados (Efesios 4:28). (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo espera Dios que usemos nuestros recursos financieros: Mateo 6:19-21, Efesios 4:22-28 y 1 Timoteo 6:17-19. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que leíste: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios usando los recursos que te ha confiado de manera que le glorifiques. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, y da generosamente a aquellos que tienen necesidades pero hazlo en secreto, para que Dios sea puesto en exhibición y glorificado en lugar de ti).

Evita las deudas: Comprende la importancia de vivir dentro de tus posibilidades para evitar las trampas de las deudas. Vivir dentro de los medios es sabio, y revisar y planificar los pagos de la deuda aplica directamente este conocimiento. Los (deberes: Revisa tus deudas actuales, si las tienes, y crea un plan o estrategia para empezar a pagarlas).

Evaluar las prioridades: Reflexiona sobre si tu búsqueda de riqueza eclipsa tu relación con Dios, impulsando una evaluación consciente de la propia relación con el dinero y con Dios, asegurando que la riqueza material no eclipse la riqueza espiritual. "(Deberes: Dedicar 15 minutos a meditar sobre Mateo 6:24, escribiendo un diario sobre tu relación con el dinero y con Dios).

Guarda tu corazón: Un enfoque o amor malsano por el dinero puede conducir a numerosos problemas y hace que el aconsejado comprenda la importancia de valorar las bendiciones no materiales, una idea central en la enseñanza bíblica sobre el contentamiento. (Tarea para casa: Enumera tres bendiciones no materiales por las que estás agradecido, cambiando el enfoque de la riqueza financiera).

Presupuestar sabiamente: Priorizar, crear y apegarse a un presupuesto para asegurar una administración financiera responsable es esencial porque la administración responsable de los recursos financieros es consistente con la Palabra de Dios. (Tarea: Si aún no lo ha hecho, comience un presupuesto sencillo esta semana, controlando sus ingresos y gastos).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Casado o soltero, usted puede ganar: Si usted está casado, su compañero de responsabilidad es su cónyuge. Si es soltero, necesita un compañero de rendición de cuentas que ya esté ganando en la administración financiera, no un amigo en una situación financiera tan mala como la suya. De cualquier manera, usted debe comprometerse a tener a alguien que tenga acceso completo a sus gastos financieros, comportamientos, y planes que le puedan hacer responsable. (Deberes: Siéntese con su cónyuge o un amigo cercano, arrepíentanse de cualquier pecado financiero aparente, y comprométanse a caminar uno al lado del otro para crecer en perspectiva y habilidades necesarias para ser mayordomos fieles).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Inicio del debate:

- 1. Mayordomía y servidumbre:** Reflexionando sobre Proverbios 22:7, que destaca la dinámica entre ricos y pobres y las consecuencias de la deuda, ¿cómo percibes tus obligaciones financieras actuales? ¿De qué manera las deudas, si las hay, han afectado tu libertad y tu toma de decisiones? ¿Cómo puede la adopción de una perspectiva bíblica sobre la administración y la evitación de deudas innecesarias aportar una sensación de liberación a tu vida?
- 2. Servir a Dios o al dinero:** Considerando las palabras de Jesús en Mateo 6:24, donde enfatiza la imposibilidad de servir a Dios y al dinero, ¿cómo evalúas tu relación actual con la riqueza? ¿Te sientes alguna vez dividido entre las búsquedas materiales y los compromisos espirituales? ¿Cómo puedes centrarte más en el reino de Dios y menos en la riqueza mundana para alinear tus prioridades y sentirte realmente satisfecho?
- 3. El verdadero valor del dinero:** Basándose en 1 Timoteo 6:10, que habla de los peligros de amar el dinero, ¿ha experimentado algún momento en el que la búsqueda de la riqueza haya eclipsado otros aspectos esenciales de su vida? ¿Cómo puede cambiar tu perspectiva sobre la riqueza y su verdadero propósito si pasas de centrarte en las ganancias monetarias a valorar las bendiciones espirituales y las relaciones?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

GLUTTONY

Es una indulgencia excesiva que se extiende más allá de la comida y es sinónimo de un corazón que no está satisfecho con las provisiones de Dios y busca el exceso en la creación. Las Escrituras relacionan la gula con comportamientos pecaminosos, como la terquedad, la rebelión, la desobediencia, la embriaguez y el despilfarro. El término hebreo, a menudo traducido como "glotón", también puede englobar las características de un derrochador, despilfarrador, o alguien dado a la vida desenfadada y excesiva. La acusación de Jesús de ser "un glotón y un borracho" se basaba en esta interpretación más amplia, que implicaba una vida llevada sin moderación ni respeto por los límites divinos. Más allá de sus implicaciones espirituales, el vicio de la gula tiene consecuencias tangibles. Embota el espíritu, produce letargo, fomenta la pereza y puede conducir a la pobreza. Como creyentes, es crucial protegerse de la gula y cultivar un corazón que encuentre su satisfacción última sólo en Dios.

No te juntes con los que beben demasiado vino ni con los que se atiborran de carne. Porque el borracho y el comilón se empobrecerán, y la embriaguez los vestirá de harapos.
Proverbios 23:20-21

Este pasaje nos advierte de los peligros de la gula. Al yuxtaponer la indulgencia excesiva en la comida con la bebida excesiva, el pasaje equipara la glotonería con las graves implicaciones de la embriaguez. La Biblia insiste con frecuencia en el equilibrio y la moderación, y aquí se ponen de relieve las trampas del consumo excesivo mediante advertencias de pobreza y embriaguez. Más allá de las implicaciones materiales, hay un mensaje subyacente sobre las consecuencias espirituales y emocionales de la indulgencia descontrolada. En última instancia, estos versículos sirven de oportuno recordatorio para que los creyentes ejerzan la sabiduría y el autocontrol en todos los aspectos de la vida.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Pues el tiempo ya pasado es suficiente para que hayáis llevado a cabo el deseo de los gentiles, habiendo seguido un curso de sensualidad, lujurias, borracheras, juergas, fiestas de borrachera e idolatrías abominables. En todo esto, se extrañan de que no corráis con ellos a los mismos excesos de disipación, y os calumnian; pero ellos darán cuenta a Aquel que está preparado para juzgar a los vivos y a los muertos. 1 Pedro 4:3-5

Los "excesos de disipación", o la búsqueda excesiva del placer, se describe como el hombre perdido o gentil. Pedro indica que eso sería pecaminoso. La glotonería, aunque principalmente se piensa que está relacionada con el exceso de comida, es en el fondo la búsqueda excesiva de placer a través de algo tangible que es pecaminoso debido a su exceso. Debemos estar preparados para dar cuenta a Dios de cómo vivimos nuestras vidas y de lo que nos permitimos o de lo que participamos. Ya sea comida excesiva, participar en "diversión" excesiva, o cualquier cosa que percibamos que nos hace sentir mejor, cuando lo "excesivo" se vuelve dañino física y/o espiritualmente, debemos reconocer la gula por lo que es: Pecaminosa.

Su fin es la destrucción; su Dios es su estómago; su gloria está en su vergüenza; y están centrados en las cosas terrenales. Filipenses 3:19

La carta de Pablo a la iglesia de Filipos ofrece una perspectiva sobre los peligros de hacer de los propios deseos la máxima prioridad en la vida. La referencia a individuos cuyo "dios es su estómago" ilustra las consecuencias de sucumbir a los deseos físicos, como comer en exceso, a expensas del bienestar espiritual. Es un potente recordatorio de que dejarnos llevar por nuestros apetitos físicos puede desviarnos de nuestro verdadero camino espiritual. Corremos el riesgo de perdernos las verdades y recompensas espirituales más profundas si nos centramos únicamente en los deseos terrenales. Esta advertencia contra la gula va más allá del mero consumo; se trata de dar prioridad a lo temporal sobre lo eterno. Pablo pide a los lectores que examinen

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

sus prioridades y consideren si están dando más importancia a los placeres efímeros que a las búsquedas espirituales duraderas.

Si encuentras miel, come sólo lo necesario; de lo contrario, enfermarás por ella y vomitarás. Proverbios 25:16

En el libro de los Proverbios, la sabiduría se presenta a menudo en forma de consejos ingeniosos que son tan pertinentes hoy como cuando se escribieron. La mención de la miel, una golosina valiosa y deliciosa en la antigüedad, es una metáfora de los placeres de la vida. Del mismo modo que un exceso de miel puede provocar malestar físico, entregarse en exceso a cualquier placer puede tener consecuencias negativas. Este Proverbio subraya la virtud de la moderación, advirtiendo contra los peligros del exceso en todas las cosas. Lo esencial es disfrutar de los placeres de la vida sin dejarse consumir por ellos. Al abogar por el autocontrol y el equilibrio, la literatura sapiencial habla directamente al corazón de la gula. Es un recordatorio intemporal de que, aunque disfrutar de la dulzura de la vida está bien, siempre debemos hacerlo con moderación.

No estés con los que se dan al vino, ni con los que se atiborran de carne; porque el bebedor empedernido y el comilón llegarán a la pobreza, y la somnolencia lo vestirá a uno de harapos. Proverbios 23:20-21

Este versículo de Proverbios advierte claramente contra los peligros de la indulgencia excesiva. Salomón desaconseja asociarse con quienes consumen en exceso, ya sea vino o comida. La implicación aquí es que el consumo excesivo, ya sea de alcohol o de comida, puede llevar a la ruina tanto material como espiritual. El versículo subraya las consecuencias físicas y económicas de la gula, afirmando que conducirá a la pobreza y al letargo. No se trata sólo de los efectos directos del exceso de indulgencia, sino de los efectos dominó que puede causar en la propia vida. La sabiduría que se imparte aquí anima a la autodisciplina y la prudencia. Se recuerda a los creyentes que deben vivir con equilibrio y moderación, evitando las trampas del consumo desenfrenado.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

La comida es para el estómago y el estómago para la comida, pero Dios acabará con ambos. Pero el cuerpo no es para la inmoralidad, sino para el Señor, y el Señor es para el cuerpo. 1 Corintios 6:13

En esta carta a los Corintios, Pablo subraya la fugacidad de nuestros deseos físicos y de nuestro cuerpo. Aunque reconoce que el alimento es esencial para el cuerpo, subraya que ambos son temporales. Al afirmar esto, Pablo recuerda a los creyentes que no deben dejarse esclavizar ni controlar por sus apetitos físicos. Según Pablo, el verdadero propósito de nuestros cuerpos es servir al Señor. Esto implica un propósito superior, espiritual, más allá de los meros deseos o necesidades físicas. El versículo desafía a los cristianos a priorizar el crecimiento espiritual y el servicio a Dios por encima de los placeres efímeros. Es una llamada a alinear nuestras acciones y deseos con la voluntad de Dios, enfatizando el autocontrol y el propósito espiritual por encima de la gratificación física momentánea.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: Si eres glotón, debes confesar este pecado. En el corazón de este comportamiento pecaminoso hay un deseo orgulloso de complacerse y consolarse con la comida. Debes reconocer que si Dios te ha dado más recursos de los que necesitas, no es para tu mayor consumo sino para compartir con los necesitados (2 Corintios 9:6-13, Efesios 4:28 y Filipenses 2:4). (Tarea para casa: Si esto es cierto en tu caso, detente ahora mismo y confiesa este pecado a Dios).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos ordena comer de manera que le glorifiquemos (I Corintios 10:31). (Tarea: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo Dios ve y responde a la glotonería: Proverbios 23:19-21, I Corintios 6:12-13 y 19-20. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios dejando la gula y vistiéndote de dominio propio. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, pídele a Dios que te ayude a aprender a comer para vivir en lugar de vivir para comer, pídele a tu familia y amigos que te hagan responsable de comer para la gloria de Dios en lugar de para tu placer personal).

La moderación es la clave: Reconocer el valor de la moderación en la alimentación, asegurando que el consumo de alimentos no se convierta en excesivo o compulsivo. Este valor bíblico del autocontrol y la responsabilidad personal. (Tarea para casa: Durante una semana, deja de comer conscientemente cuando estés satisfecho, no cuando estés lleno).

Evalúa las prioridades: Reflexiona sobre si tus pautas de consumo indican un vacío más espiritual o prioridades equivocadas; esto te lleva a tu relación con la comida y su potencial para simbolizar necesidades espirituales más profundas. (Tarea para casa: Dedicar algún tiempo a meditar sobre Filipenses 3:19, escribiendo en tu diario sobre tu relación con la comida y el lugar que ocupa en tu vida).

Saborea, no abuses: Disfruta de las cosas buenas de la vida, como la comida deliciosa, sin consumir en exceso. Disfruta de las bendiciones de Dios, como la comida, sin sucumbir a los excesos. (Tarea para casa: Elige una comida esta semana en la que practicarás la alimentación consciente: saborear cada bocado, apreciar sus sabores y comer despacio).

Alimentación física y espiritual: Trata de nutrir tu cuerpo con comidas balanceadas y tu espíritu con la Palabra de Dios. Sea consciente de esto emparejando el alimento para el cuerpo con el alimento para el alma a través de las escrituras y los devocionales. (Tarea: Empareja cada comida con una breve lectura bíblica o devocional, enfatizando el alimento espiritual junto con el físico).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Tener responsabilidad: El exceso puede ser difícil de definir sin buscar lo que es "normal" en los demás. (Tarea para casa: En las áreas de su vida en las que le preocupa haberse vuelto glotón, pregunte a tres amigos o mentores de confianza qué les parecería "normal" o "excesivo" en relación con su pregunta. Ejemplo: ¿Qué son porciones excesivas en el almuerzo? ¿Qué es un gasto excesivo en aficiones en función de mis ingresos? ¿Qué es excesivo _____?)

Iniciadores del debate:

1. **Saciar el hambre física y espiritual:** Reflexionando sobre 1 Corintios 6:13, ¿cómo distingues entre el hambre física y el vacío espiritual en tu vida? ¿Cómo puede ayudarte encontrar sustento espiritual en la Palabra de Dios para combatir el impulso de abusar de la comida o de otros placeres físicos?
2. **Los peligros del placer excesivo:** Teniendo en cuenta la sabiduría de Salomón en Proverbios 23:20-21, ¿cómo reconoces cuándo las indulgencias, ya sea comida u otros placeres, se vuelven excesivas? ¿Cómo podría ayudarte el basarte en las enseñanzas de Dios para ejercer el autocontrol y la moderación, evitando las trampas de la glotonería?
3. **Comida, cuerpo y servicio al Señor:** Basándonos en Filipenses 3:19, donde Pablo nos advierte que no hagamos de nuestros deseos nuestra máxima prioridad, ¿cómo podemos asegurarnos de que nuestros hábitos alimentarios están en consonancia con servir y honrar a Dios? ¿Cómo puede la adopción de una mentalidad de comer para nutrir y alimentar tu cuerpo, templo de Dios, conducir a una relación más sana con la comida y evitar el consumo excesivo?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

GRIEF

Respuesta emocional que brota de lo más profundo del alma humana, precipitada por la experiencia de la pérdida. Esta conmovedora emoción se manifiesta a menudo en forma de intensa tristeza, dolor y sentidas lamentaciones. Aunque el dolor es un aspecto ineludible de la condición humana, las Sagradas Escrituras ofrecen una sabiduría, un consuelo y una esperanza inestimables a quienes luchan con el peso de su pérdida. Recurriendo a las narraciones y enseñanzas bíblicas, las personas pueden atravesar las sombras del duelo y hallar consuelo en el amor y las promesas inquebrantables de Dios.

Despreciado y desamparado entre los hombres, varón de dolores y experimentado en quebranto; Y como aquel a quien los hombres esconden el rostro, fue menospreciado, y no le tuvimos en estima. Isaías 53:3

El Mesías del que habla Isaías en Isaías 53 era un hombre que estaría "familiarizado con el dolor". Muchos cristianos están rápidamente de acuerdo en que Jesús era el Mesías y murió por sus pecados para que pudieran recibir la vida eterna. Si bien esto es 100% cierto, deja fuera una verdad conveniente para usted y para mí cuando experimentamos el dolor cotidiano. La verdad es que Jesús no sólo murió por nuestros pecados, sino que vivió una vida como hombre en esta tierra, tentado en todos los sentidos para poder responder obedientemente al Padre en medio de la lucha como un ejemplo a seguir para nosotros. Jesús conoció íntimamente el dolor, pero el Espíritu Santo le fortaleció para responder obedientemente. Tú y yo podemos encontrar consuelo en medio del dolor de dos maneras: Jesús conoce tu corazón y sufre contigo. Él ha experimentado más dolor del que podemos comprender. Dos, el mismo Espíritu que el Padre dio al Hijo para soportar la pena mientras estuvo en esta tierra es el mismo Espíritu que mora dentro de los cristianos hoy para ser un Ayudador para ellos en su tiempo de necesidad.

El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y venda sus heridas. Salmo 147:3

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Para alguien que está de duelo, la seguridad de la cercanía de Dios a los quebrantados de corazón puede ser increíblemente reconfortante. El Salmo 147:3 reconoce el dolor emocional y el quebrantamiento inherentes al proceso de duelo. En segundo lugar, asegura a los dolientes que Dios no es un mero observador distante, sino que participa activamente en su curación, atendiendo sus heridas con cuidado y compasión. La imagen de vendar las heridas transmite un Dios personal y práctico, dispuesto a reparar los pedazos rotos de un corazón destrozado. Recurrir a este versículo anima a las personas a buscar consuelo y restauración en el amor y el poder sanador de Dios, incluso en las profundidades de la desesperación. Dentro del asesoramiento bíblico para el duelo, el Salmo 147:3 puede servir como un ancla crucial, ofreciendo consuelo, esperanza y un sentido tangible de la presencia de Dios durante un momento de pérdida. Funciona como una afirmación espiritual y una herramienta terapéutica, fomentando una profunda conexión entre la fe y la recuperación.

Enjugará toda lágrima de sus ojos, y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor. Apocalipsis 21:4

La promesa de Apocalipsis 21:4 ofrece una visión futura del cielo, donde ya no habrá dolor ni tristeza. Este versículo se centra en la esperanza y el consuelo definitivos de creer en Cristo. En ese futuro, la tristeza y el dolor se erradicarán por completo. Proporciona una perspectiva de futuro para los que sufren, ofreciendo esperanza y aliento en medio de un dolor abrumador. La poderosa imagen de Dios enjugando las lágrimas y eliminando la muerte, el luto y el dolor resuena profundamente en quienes sufren una pérdida, comunicando la empatía y el amor de Dios. También subraya la verdad teológica de que la muerte y el dolor son temporales y serán superados en el reino futuro de Dios. En el contexto del asesoramiento bíblico para el duelo, Apocalipsis 21:4 puede guiar suavemente al individuo hacia una esperanza que trasciende su sufrimiento actual, ofreciendo una visión de consuelo y sanación en la presencia de Dios. Esta perspectiva eterna puede ser una fuente de fortaleza y

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

aliento, ayudando a las personas a procesar su dolor a través de una lente de fe y esperanza en el plan último de Dios.

Bienaventurados los que lloran, porque ellos serán consolados. **Mateo 5:4**

Las palabras de Jesús en Mateo 5:4, parte de las Bienaventuranzas, son un versículo convincente y aplicable para alguien que lucha contra el dolor. Este versículo no sólo reconoce el duelo, sino que incluso llama "bienaventurados" a los que lloran, una validación de la auténtica y dolorosa experiencia humana de la pérdida. Reconoce el duelo como un proceso en el que Dios promete consuelo. En el contexto del duelo, no se trata de un sentimiento vacío, sino de la verdad espiritual de que Dios ve el duelo y está cerca para proporcionar consuelo. En un contexto de asesoramiento, puede ser un suave recordatorio de que el dolor es una respuesta natural a la pérdida y que no es un camino que uno deba recorrer solo; la presencia y el consuelo de Dios están disponibles para aquellos que lo buscan. La promesa de consuelo no es necesariamente inmediata, pero es una firme seguridad de que hay esperanza y curación en Dios, incluso en medio de la mayor tristeza.

Porque considero que los sufrimientos del tiempo presente no son comparables con la gloria que nos ha de ser revelada. **Romanos 8:18**

En su carta a los Romanos, Pablo ofrece una perspectiva que puede consolar a las personas en duelo. Reconoce los innegables sufrimientos y el dolor que se experimentan en el mundo presente, incluida la angustia de la pérdida. Sin embargo, Pablo contrasta este sufrimiento temporal con la gloria incomparable que espera a los creyentes en la eternidad. Para quienes sufren, este versículo puede recordarles que su dolor, por abrumador que sea, es temporal en el gran relato de la eternidad. Esto no trivializa su dolor, sino que les proporciona esperanza, señalándoles un futuro en el que una alegría abrumadora eclipsará su tristeza. A través de este versículo, el asesoramiento bíblico puede animar a las personas en duelo a aferrarse a la

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

esperanza de lo que está por venir, confiando en que el Creador tiene un propósito eterno que trasciende nuestras aflicciones momentáneas. Este versículo refuerza el hecho de que, incluso ante un dolor abrumador, a los que confían en Dios les espera una gloria mayor.

Echa toda tu ansiedad sobre Él porque Él cuida de ti. 1 Pedro 5:7

La exhortación de Pedro en su primera epístola puede ser increíblemente reconfortante para quienes se enfrentan al peso del dolor. La orden de "echar" habla de una renuncia activa, animando a los creyentes a entregar a Dios sus cargas, ansiedades y penas. La razón no es sólo la omnipotencia de Dios, sino su profundo y personal cuidado de cada persona. Para alguien que lucha contra una pérdida, la afirmación de que Dios se preocupa por su dolor puede ser inmensamente sanadora. Es un recordatorio de que no están solos en su dolor; el Creador del universo está dispuesto y ansioso por asumir su dolor. Este versículo puede ser un componente fundamental en el asesoramiento bíblico para el duelo, ya que permite a las personas comprender que existe un espacio seguro con Dios donde pueden depositar sus pesadas cargas. Al apoyarse en esta escritura, los consejeros pueden ayudar a los dolientes a encontrar consuelo en la verdad de que Dios es lo suficientemente poderoso como para manejar su dolor y lo suficientemente amoroso como para preocuparse profundamente por su dolor.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El dolor es una emoción justa y un regalo de Dios para ayudarnos con la pérdida. Aunque es dolorosa, no es pecaminosa a menos que comencemos a entristecernos como los que no tienen esperanza (como un incrédulo-1 Tesalonicenses 4:13). (Tarea: Si usted es creyente y ha comenzado a desesperarse durante la pérdida, debe confesar esta respuesta pecaminosa a Dios. Es un indicador de que usted puso su esperanza en algo que no es Cristo y ahora ha perdido a esa

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

persona o cosa junto con la esperanza que erróneamente puso allí).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos consuela en nuestro dolor (Colosenses 3:23). (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo Dios ve y responde al dolor: Salmo 34:15-22, Salmo 73:23-28, Romanos 8:35-39 y Apocalipsis 21:1-7. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades?)

Obedece a Dios afligiéndote en su presencia. (Tarea: Pase tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asista a la adoración en su iglesia cada semana, use las palabras de los Salmos de Lamento para derramar su corazón a Dios-Salmos 6, 42, y 130 son buenos lugares para comenzar).

Encuentra consuelo en la presencia de Dios: Recuerda que Dios está cerca de los quebrantados de corazón. Esto se centra en la proximidad de Dios y en su deseo de sanar, en consonancia con el Salmo 147:3, que asegura el toque sanador de Dios. (Tarea: Meditar diariamente en el Salmo 147:3, anotando en un diario los sentimientos y pensamientos, centrándose en el toque sanador de Dios).

Lleva tus preocupaciones a Dios: Él conoce tus circunstancias, pero a menudo no clamamos a Él. El corazón de Dios se ha conmovido a través de la oración, y los hombres han sido moldeados por ella en medio del dolor. (Tarea: Escribe exactamente lo que te está causando pena, y a través de la oración, clama a Dios, diciéndole exactamente lo que está sucediendo y lo que deseas que suceda).

Anclarse en la esperanza eterna: Céntrate en la esperanza que nos asegura que el dolor y la pena terminarán con el tiempo. Al vincular nuestro sufrimiento con las promesas de Dios, se nos da una perspectiva que puede ofrecer consuelo y solaz a largo plazo.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

(Tarea para casa: Escribe Apocalipsis 21:4 y colócalo en algún lugar visible, reflexionando sobre la esperanza eterna).

Acepta el duelo con esperanza: Reconocer que el duelo forma parte de la vida, y Jesús nos asegura que Él nos traerá consuelo. Su perspectiva sobre el duelo se centra en la seguridad de que Él nos dará consuelo, lo cual nos da esperanza. (Tarea: Reflexionar sobre Mateo 5:4 mediante la oración en silencio, pidiendo el consuelo de Cristo en el dolor).

Crear recuerdos y honrar la pérdida: Participar en actividades que rindan tributo y conmemoren a la persona fallecida proporciona un medio para sobrellevar el dolor y valorar a los nuestros. Esto demuestra una actitud compasiva ante la pérdida. (Deberes: Considerar la posibilidad de crear una caja de recuerdos o escribir una carta al difunto, expresando sentimientos y recuerdos).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Iniciadores del debate:

- 1. Experimentar el dolor desde la perspectiva de Cristo:** Considerando Isaías 53:3, que habla del Mesías como "varón de dolores y experimentado en quebranto", ¿cómo influye en la comprensión de tu propio dolor el hecho de reconocer que Jesús mismo experimentó un profundo dolor? Reflexionar sobre la vida de Cristo, que estuvo llena de dolor pero fue obediente al Padre, ¿cómo puede ofrecerte un marco para navegar por tu dolor?
- 2. El cuidado íntimo de Dios en nuestro dolor:** El Salmo 147:3 enfatiza: "El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y venda sus heridas". ¿Cómo puedes apoyarte en esta promesa en los momentos en que el dolor se siente abrumador? ¿Cómo puede influir en tu proceso de duelo el hecho de reconocer conscientemente la íntima participación de Dios en tu proceso de curación?
- 3. Esperanza eterna en medio del dolor terrenal:** Apocalipsis 21:4 describe un futuro en el que Dios eliminará todo dolor y tristeza. ¿Cómo puede esta promesa anclarte en momentos de dolor y proporcionarte consuelo? ¿Cómo puede ayudarte a superar los retos de la pena presente imaginar este futuro, libre de luto y dolor?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

CULPA

En el marco bíblico, la culpa surge del reconocimiento de la maldad, una violación de las justas normas de Dios. El término describe el acto de cometer pecado y engloba el estado emocional y espiritual resultante. Esta doble representación demuestra la comprensión y la reacción inherentes de la humanidad ante las infracciones de la ley divina. Al igual que el pecado se manifiesta a través de transgresiones voluntarias, la sensación de culpa es un testimonio interno de la desviación de uno del camino de Dios. En consecuencia, reconocer y afrontar la culpa es fundamental para el arrepentimiento, la redención y la reconciliación divina.

Según Tu conocimiento, en verdad no soy culpable, pero no hay liberación de Tu mano. Job 10:7

A veces, sentimos y/o experimentamos un estado de culpa en nuestras vidas porque hemos cometido un pecado o una mala acción hacia Dios o hacia los demás. Sin embargo, a veces nos sentimos culpables y/o nos hacen sentir culpables malinterpretando las Escrituras o manipulando a los demás. El lector de Job comprende que Job era realmente inocente; sin embargo, los amigos de Job estaban convencidos de que Job era culpable de pecado. Durante su dolor, Job intentaba conciliar su inocencia según la voluntad y los caminos de Dios con la apariencia de que sus circunstancias eran un castigo por una culpa pecaminosa y sin liberación. Al igual que Job, debemos evaluar si realmente somos culpables de pecado para poder confesarlo. Sin embargo, si no lo somos, pero experimentamos los sentimientos de culpa, debemos buscar consejo bíblico para entender y continuar caminando en obediencia.

Porque Dios no envió a su Hijo al mundo para condenar al mundo, sino para salvar al mundo por medio de él. Juan 3:17

Una de las mejores partes del Evangelio es que estamos perdonados de todos nuestros pecados, pasados, presentes y futuros. Jesús murió para salvarnos; todos nuestros pecados han

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

sido lavados. Por lo tanto, no tenemos que cargar con el peso de nuestros pecados; Dios sabía que no podíamos, por eso envió a Su hijo. Cuando cargamos con la culpa, cargamos con algo que el Señor no quiere que carguemos. Cuando tomamos decisiones por culpa, nunca nos llevarán a un buen resultado. No podemos vivir en el pasado porque Dios ya ha perdonado esos pecados; sus misericordias se renuevan cada mañana (Lamentaciones 3:22-23). Cuando Jesús vino, no fue para mostrarnos lo horribles e indefensos que somos, sino para salvarnos. Libérate de tu culpa y sabe que sirves a un Dios que no vino a condenarte sino a salvarte.

Entonces te reconocí mi pecado y no oculté mi iniquidad. Dije: "Confesaré mis transgresiones al Señor", y tú perdonaste la culpa de mi pecado. Salmo 32:5

El salmista ofrece una reflexión sobre la experiencia de la culpa y la liberación que supone la confesión. El pecado no reconocido puede ser una pesada carga que causa angustia. Al optar por la confesión, el salmista demuestra comprender que el reconocimiento genuino del propio pecado es el camino hacia la restauración. Es un retrato íntimo de la lucha humana con la culpa, que muestra la confusión interior que conlleva. Sin embargo, el mensaje general es de esperanza y redención. Este versículo es un recordatorio conmovedor de que, aunque la culpa puede ser paralizante, hay una salida a través de la confesión y la búsqueda del perdón. El énfasis es claro: la franqueza y la honestidad ante Dios conducen a la gracia y la paz.

Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonarnos nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad.1 Juan 1:9

Juan habla directamente del problema de la culpa y ofrece una solución transformadora para quienes están atormentados por ella. El versículo subraya que cuando admitimos nuestros errores ante Dios, Él no sólo es fiel, sino también justo al perdonar nuestros pecados. Esta seguridad contrarresta el estancamiento que puede causar la culpa,

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

recordándonos que la reconciliación es posible. Subraya la infinita compasión y misericordia de Dios, incluso cuando flaqueamos. Se nos concede un borrón y cuenta nueva al acudir a Él y reconocer nuestros pecados. El versículo es un faro de esperanza para cualquiera que se sienta agobiado por el remordimiento de acciones pasadas, y subraya la promesa de renovación mediante la confesión. Afirma que, sea cual sea la profundidad de nuestra culpa, la capacidad de Dios para perdonar es mayor.

Por tanto, ya no hay condenación para los que están en Cristo Jesús. Romanos 8:1

Este pasaje ofrece alivio a los agobiados por la culpa, afirmando que no hay condenación para los que están en Cristo Jesús. Esta afirmación fundamental revela el poder transformador del sacrificio de Jesús en la cruz, que libera a los creyentes de la culpa. Al estar en Cristo, los individuos se sitúan en una nueva realidad en la que sus errores pasados ya no dictan su valor. El versículo sirve como recordatorio de la gracia y la misericordia de Dios, disponibles para todos, y subraya el nuevo comienzo que ofrece la fe. Para los atormentados por la culpa, ofrece un camino hacia la paz, asegurándoles que su pasado no es un ancla, sino que puede catalizar una relación renovada con Dios. Este mensaje revitaliza la esperanza, subrayando la idea de que, en Cristo, el pasado de una persona no tiene por qué definir su futuro.

Por tanto, confesaos unos a otros vuestros pecados y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración de una persona justa es muy poderosa en su efecto. Santiago 5:16

Santiago ofrece un consejo directo para afrontar la culpa que puede derivarse del pecado. El llamamiento a confesar los pecados unos a otros subraya la importancia de la comunidad y la responsabilidad en el camino cristiano. Al expresar nuestros defectos, nos hacemos vulnerables, lo que permite un verdadero compañerismo y apoyo. Santiago no se limita a la confesión, sino que la vincula con el poder de la oración, sugiriendo que ambos pueden sanar juntos. Este versículo ofrece un modelo para

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

superar la culpa: la confesión sincera seguida de la oración ferviente. También subraya la potencia de las oraciones de los justos, un pensamiento reconfortante para quienes buscan la restauración. Este versículo puede guiar a las personas hacia el apoyo comunitario y la sanación espiritual en el asesoramiento.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Porque tendré misericordia de su maldad, y nunca más me acordaré de sus pecados. Hebreos 8:12

Este versículo de Hebreos capta la esencia de la incomparable misericordia de Dios y su promesa a los creyentes. Enraizado en el contexto de la Nueva Alianza, destaca el compromiso de Dios de ser misericordioso con nuestros pecados, un mensaje que puede aliviar los sentimientos de culpa. La noción de que Dios "nunca más se acordará de sus pecados" lo es. Esboza la imagen de un Dios que no sólo perdona, sino que borra por completo nuestras transgresiones de su memoria. Esta profundidad del perdón es un bálsamo para el alma atormentada por la culpa, asegurándole que la misericordia de Dios realmente erradica la mancha del pecado. Dentro del asesoramiento bíblico, este versículo puede servir como recordatorio de que no importa la magnitud de los errores de uno, la misericordia y el olvido de Dios son mayores. Abrazar esta promesa puede allanar el camino para liberarse de la culpa, a medida que los creyentes comprenden todo el alcance del amor redentor de Dios.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: Si estás experimentando culpa, pídele a Dios que te muestre el pecado detrás de esta miseria. Este peso indica pecados en el pensamiento y/o comportamiento que necesitan ser confesados. (Tarea para casa: Si este es tu caso, detente ahora mismo y confiesa el pecado a Dios, sabiendo que la culpa sólo puede aliviarse cuando Dios perdona y limpia el pecado).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos enseña que la culpa y el pecado van juntos: la primera es un indicador del segundo (Esdras 9:6-15). (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender la perspectiva de Dios sobre la culpa y el remedio que Él ha provisto: Esdras 9:6-15 e Isaías 53. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que leíste: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Obedece a Dios desechando el pecado y la culpa que lo acompaña. (Tarea: Pase tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asista a la adoración en su iglesia cada semana, y mantenga una lista corta de pecados-confesando diariamente el comportamiento pero el corazón orgulloso y egoísta que produce ese comportamiento. La raíz orgullosa debe morir para que el fruto pecaminoso de la conducta también muera).

La confesión es liberadora: Reconoce la libertad de confesar tus malas acciones y buscar el perdón de Dios; esto fomenta la reflexión personal y la apertura ante Dios, basada en la creencia en el poder de la confesión y la redención (Santiago 5:16). (Tarea para casa: Reservar un tiempo de silencio para confesar a Dios cualquier pecado o transgresión conocidos, buscando su limpieza y perdón).

Acepta el perdón de Dios: Una vez que te has confesado, es esencial creer y aceptar que la gracia de Dios puede limpiarte de la culpa. Esto resalta la gracia inmerecida que Dios ofrece. Basándose en 1 Juan 1:9, este fundamento ayuda a las personas a reconocer y aceptar la realidad de ser perdonados. (Tarea para casa: Medita en 1 Juan 1:9 y escribe cómo te sientes al conocer la promesa de Dios de perdonar y limpiar).

Reflexión y libertad: Cuando nos sentimos culpables por algo, puede ser por muchos motivos. Puede que seamos orgullosos y pensemos que deberíamos haberlo hecho mejor; puede que hayamos actuado según nuestras ambiciones egoístas o que nos sintamos avergonzados. La raíz de tu culpa puede no venir de un lugar justo. Necesitas examinar lo que sabes sobre la situación por la que te sientes culpable y luego evaluar por qué te sientes culpable. (Tarea: Por medio de la oración, comience agradeciéndole a Dios que envió a Su hijo a morir por nosotros, para que no tengamos que vivir en la culpa y la vergüenza. Luego, pídele que bendiga tu tiempo de reflexión sobre tu situación. Coge un diario y deja salir tus sentimientos sobre tu culpa. Vuelve a repasarlo y subraya las cosas que señalan por

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

qué te sientes culpable y llévaselo a tu consejero la próxima semana).

Identifique la inocencia: Si crees que tu culpabilidad es manipulada o inferida erróneamente, busca entender la verdad de tu situación. (Tarea para casa: Busca la ayuda de un líder espiritual que sea imparcial contigo para que te ayude a identificar cualquier pecado real que hayas cometido, del que se te acuse o que se te haya hecho creer, y compáralo con las Escrituras).

Libérese de la autocondena: Comprende que eres libre de las cadenas de la culpa y la condenación en Cristo. Esto invoca Romanos 8:1 para proveer seguridad de libertad en Cristo, ayudando a romper el ciclo de auto-culpa. (Tarea: Reflexiona sobre Romanos 8:1 y haz una lista de las áreas en las que todavía te estás condenando, orando por la liberación de esos sentimientos).

Iniciadores del debate:

- 1. Reconocer la verdadera culpa frente a la falsa culpa:** Partiendo de la experiencia de Job en Job 10:7, donde siente el peso de la acusación a pesar de su inocencia, ¿alguna vez te has sentido igualmente incomprendido o acusado injustamente? ¿Cómo puedes discernir entre la culpa genuina que surge del pecado y la falsa culpa inducida por presiones externas o malentendidos? ¿Cómo te ayuda a manejar esos sentimientos conocer el contexto completo de la historia de Job?
- 2. Absorber el poder de la gracia de Dios:** Reflexionando sobre Juan 3:17, que afirma que Dios no envió a su Hijo al mundo para condenar sino para salvar, ¿cómo puede la interiorización de esta verdad remodelar tu visión sobre la autoestima y la autocondena? Dado que el sacrificio de Jesús se hizo por nuestros pecados, ¿de qué manera te proporciona esto un sentimiento de liberación de la culpa? ¿De qué manera la comprensión del

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

propósito de Dios al enviar a Su Hijo ayuda a diferenciar entre convicción y condenación?

- 3. El camino hacia la reconciliación y la paz:** Con las palabras del Salmo 32:5 y 1 Juan 1:9 que enfatizan la libertad que se encuentra en la confesión y el perdón, ¿cómo has experimentado la sanación que viene del reconocimiento genuino de la maldad? ¿De qué manera la confesión y la búsqueda del perdón de Dios han transformado tu relación personal con Él?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

SALUD

Definida como el estado holístico en el que un individuo experimenta libertad de dolencias o lesiones físicas, complementado por el bienestar mental y social. En el asesoramiento bíblico, la salud adecuada también está entrelazada con el bienestar espiritual, en el que el cuerpo y el espíritu de una persona están alineados con el propósito y el diseño de Dios, tal como se describe en las Escrituras. Esta perspectiva de la salud reconoce la interconexión inherente de nuestras facetas físicas, mentales, emocionales y espirituales, todas esenciales para vivir una vida que traiga gloria y honor a Dios.

Querido amigo, oro para que usted esté prosperando en todos los sentidos y goce de buena salud, así como toda su vida. 3 Juan 1:2

Juan ofrece una visión holística del bienestar, en la que la prosperidad espiritual está estrechamente ligada a la salud física. Este versículo subraya la noción de que Dios desea el bienestar para el alma y el cuerpo de una persona. Sirve como recordatorio de que el bienestar espiritual de una persona a menudo se manifiesta en su condición física. La conexión entre la prosperidad del alma y la salud general sugiere que nutrir la vida espiritual puede beneficiar al cuerpo. Además, el versículo subraya la importancia del equilibrio en la vida, instando a los creyentes a dar prioridad a su salud espiritual y física. En un mundo tan acelerado como el actual, este pasaje es un recordatorio oportuno de que hay que cuidar el cuerpo como un vaso y un templo, al tiempo que se alimenta el alma. En última instancia, transmite que el deseo de Dios es que sus hijos prosperen en todos los aspectos de su vida.

Un corazón alegre es buena medicina, pero un espíritu quebrantado seca los huesos. Proverbios 17:22

Nuestros cuerpos son un templo del Señor, y se espera que los tratemos como tal (1 Corintios 6:19-20), pero a veces no

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

podemos evitarlo cuando enfermamos; el cáncer, la demencia y la ELA son cosas reales a las que la gente debe enfrentarse cuando quizá nunca lo hubiera visto venir. Cuando recibimos un diagnóstico de nosotros mismos o de un ser querido para el que no estábamos preparados, puede hacernos cuestionar nuestra fe. Aquí se habla de que un corazón alegre es una buena medicina; cuando atravesamos momentos de angustia e incertidumbre, necesitamos tener un corazón alegre. Esto solo es posible si tienes una fuerte relación con Cristo. Esto significa pasar tiempo con El diariamente leyendo Su Palabra y orando.

¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que está en vosotros, el cual tenéis de Dios? No sois vuestros, porque habéis sido comprados por precio. Por eso, glorificad a Dios con vuestro cuerpo. 1 Corintios 6:19-20

En la carta de Pablo a la iglesia de Corinto, ofrece una perspectiva sobre la importancia de nuestros cuerpos en la fe cristiana. Estos versículos subrayan que nuestros cuerpos no son únicamente nuestros, sino que se consideran templos del Espíritu Santo. Esta morada divina exige respeto y cuidado hacia nuestro cuerpo, reforzando que nuestro bienestar no es sólo una cuestión personal, sino espiritual. Además, el recordatorio de que fuimos comprados por un precio subraya el valor incalculable y el propósito que Dios ve en nosotros. Tal comprensión debería motivar a los creyentes a tratar sus cuerpos con respeto y cuidado. Al considerar nuestros cuerpos como templos sagrados, estamos llamados a tomar decisiones conscientes de nuestra salud, entendiendo que mantener una buena salud honra a Dios. En última instancia, estos versículos proporcionan tanto un incentivo como una responsabilidad para que los cristianos den prioridad a su salud, vinculando el bienestar físico con la dedicación espiritual.

Sáname, Señor, y seré curado; sálvame, y seré salvado, porque tú eres mi alabanza. Jeremías 17:14

Jeremías elevó al Señor una súplica de curación y salvación, subrayando la creencia en el poder de Dios para

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

restaurar tanto el cuerpo como el alma. Este versículo subraya la profunda conexión entre el bienestar espiritual y la salud física, sugiriendo que volverse a Dios puede resultar en una curación holística. La confianza del profeta Jeremías en Dios como fuente de su restauración subraya la importancia de la fe como componente del bienestar. Además, su actitud de oración es un modelo para los creyentes de hoy, pues demuestra que confiar en Dios es fundamental en tiempos de enfermedad o angustia. Esto no quiere decir que la curación divina sustituya a la intervención médica, sino que la complementa y aporta paz. El versículo recuerda a los creyentes quién es el sanador definitivo y la importancia de la fe en el camino hacia la recuperación. Al integrar la confianza espiritual con medidas sanitarias prácticas, se puede procurar una experiencia de curación más completa.

Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto espiritual. Romanos 12:1

Todo nuestro ser, cuerpo y alma, está diseñado y destinado a servir al Señor para realizar Su obra en la tierra. Pablo urge a los Cristianos Romanos a presentar sus cuerpos físicos al servicio del Señor que traería propósitos del Reino. Los cristianos no pueden servir al Señor de una manera adecuada si se han descalificado físicamente a sí mismos debido a malas decisiones de salud o negligencia voluntaria de los principios bíblicos relacionados con su salud. Los creyentes deben ejercitar su cuerpo físico, comer alimentos nutritivos y evitar actividades o sustancias dañinas para estar preparados para el servicio al que el Señor los llame.

Sin embargo, ciertamente le traeré salud y curación y de hecho los sanaré. Les haré experimentar la abundancia de la verdadera paz. Jeremías 33:6

Esta promesa de Jeremías ofrece esperanza a quienes luchan contra problemas de salud. Transmite la soberanía de Dios sobre todas las situaciones de salud, afirmando Su capacidad para restaurar y sanar. Jeremías, hablando las palabras de Dios, promete la curación física y la paz que sólo puede venir

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

de Él. Esta promesa holística aborda las tensiones físicas y emocionales de la mala salud. Al acudir a Dios en confianza y oración, los creyentes pueden buscar Su intervención divina y consuelo en sus batallas de salud. Esta escritura puede proporcionar consuelo, recordando a aquellos con mala salud de la presencia continua de Dios y el deseo de sanar y traer la paz. Este versículo puede alentar la fe, la paciencia y la esperanza en el asesoramiento bíblico, resaltando el amor perdurable de Dios y su compromiso con el bienestar de sus hijos.

Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Mateo 11:28

En este versículo, Jesús habla directamente a quienes están agotados por diversas cargas, incluidos los problemas de salud. Ofrece un refugio, un lugar de descanso y rejuvenecimiento para los que están agotados por las dificultades de la vida. No se refiere sólo a las cargas espirituales o emocionales, sino también a las dolencias físicas. Jesús se presenta como la fuente del verdadero consuelo, donde las cargas se aligeran y las almas encuentran descanso. Estas palabras pueden ser un faro de esperanza para alguien que lucha con la salud, recordándole que no tiene por qué enfrentarse solo a sus desafíos. Al apoyarse en Jesús, los creyentes pueden encontrar un descanso único que alivia la tensión física y emocional. En el asesoramiento bíblico, esta escritura anima a una profunda confianza en Cristo, fomentando una relación que puede proporcionar consuelo durante los difíciles desafíos de salud. Recuerda a las personas que la invitación de Jesús está siempre presente, esperando para abrazar y dar descanso a los necesitados.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: Dios nos llama a administrar nuestros cuerpos para Él. Después de la salvación, ya no nos pertenecen, y los administramos para Él como su Dueño (1 Corintios 6:19-20). Podemos descuidar nuestros cuerpos o concentrarnos excesivamente en ellos. Cada una de estas respuestas es pecaminosa. (Tarea: Si esto es cierto en tu caso, detente ahora

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

mismo y confiesa a Dios el maltrato pecaminoso o la adoración idolátrica de tu cuerpo).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos ordena administrar nuestros cuerpos para Su gloria (1 Corintios 6:19-20). (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo Dios nos dirige en la salud: Proverbios 3:5-8, 1 Corintios 6:19-20 y 1 Timoteo 4:6-8. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que leíste: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué aprendiste sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios dejando de lado el descuido o la adoración de la salud. (Tarea: Pase tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asista a la adoración en su iglesia cada semana, redirija su enfoque de usted mismo a Dios memorizando y meditando en 1 Corintios 6:19-20).

Salud holística: Reconocer que Dios valora nuestra salud y bienestar es crucial. Destaca la importancia de comprender que Dios cuida de todos los aspectos de nuestro ser, nuestro cuerpo y nuestro Espíritu, ya que la Biblia nos enseña que están intrincadamente conectados. (3 Juan 1:2). (Tarea para casa: Dedicar unos minutos diarios a revisarte -física y espiritualmente- y anotar en tu diario cualquier observación o área que necesite atención).

Corazón alegre: Un corazón alegre es difícil de mantener cuando se atraviesa una situación difícil. Viene a través de una conexión con Dios. Cuando un ser querido está enfermo, es una situación aterradora, pero debemos recordar que Dios tiene un plan para todos, y no es hacerle daño, sino prosperarte (Jeremías 29:11). Podemos tener alegría porque sabemos que Dios es quien tiene el futuro. Cuanto más conozcas la Palabra de Dios, más le confiarás tu futuro. (Tarea: Con oración por sanidad, pídele a Dios que te dé un corazón alegre a través de este viaje. Pasa tiempo en la Palabra todos los días de esta semana, repasando un Salmo diferente cada día).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Respetar tu cuerpo: Reconoce que tu cuerpo es un santuario donde habita el Espíritu Santo y acércate a él con reverencia y atención. Este principio nos recuerda que nuestro cuerpo es un templo. (1 Corintios 6:19-20). (Tarea para casa: Identifica un hábito poco saludable que te gustaría cambiar y planea abordarlo esta semana).

Nutrición equilibrada y ejercicio: Honra a Dios eligiendo alimentos equilibrados y manteniendo tu cuerpo activo. Esto promueve la administración responsable del cuerpo, honrando a Dios a través de elecciones sabias consistentes con los principios bíblicos de autocontrol y disciplina. (Tarea: Planifica tres comidas equilibradas al día y comprométete a realizar una actividad física de 20 minutos, aunque sólo sea un paseo).

Busque atención médica: Los consejeros bíblicos reconocen la naturaleza dicotómica del hombre, y con tal, reconocen que los profesionales médicos han estudiado el cuerpo humano como creación de Dios y han hecho descubrimientos con respecto a cómo hacer que el cuerpo funcione en su potencial óptimo. (Tarea para casa: Consulta a un experto médico que crea en Cristo y compártele tus preocupaciones sobre tu salud y qué medidas podrías tomar para tratar cualquier afección médica subyacente).

Iniciadores del debate:

1. **La interacción de la salud espiritual y física:** Dada la visión holística de Juan sobre el bienestar en 3 Juan 1:2, donde la prosperidad espiritual está estrechamente ligada a la salud física, ¿cómo ves que se manifiesta esta conexión en tu propia vida? En los momentos en que tu vida espiritual florece, ¿has notado un impacto directo en tu salud física? Por el contrario, en momentos de sequía espiritual, ¿cómo ha respondido tu cuerpo?
2. **Superar los problemas de salud con fe:** Considerando Proverbios 17:22 y su énfasis en la naturaleza

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

terapéutica de un corazón alegre, ¿alguna vez ha enfrentado un desafío significativo de salud que puso a prueba su fe y alegría? ¿Cómo superó esta situación y qué papel desempeñó su relación con Cristo en su recuperación emocional y física?

3. **El cuerpo como templo sagrado:** Considerando 1 Corintios 6:19-20, donde Pablo enfatiza que nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo, ¿cómo ves tu responsabilidad hacia el mantenimiento y respeto de tu salud física? ¿Hay aspectos en los que crees que podrías mejorar a la hora de honrar tu cuerpo como un vaso sagrado para el Espíritu?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

IMPOTENCIA/DISFUNCIÓN SEXUAL

En el asesoramiento bíblico, esto se refiere a la incapacidad o capacidad disminuida de una persona para participar o disfrutar de la intimidad sexual, tal como Dios lo dispuso en la unión matrimonial. Arraigado en varias causas -ya sean fisiológicas, psicológicas o espirituales- este desafío subraya la interconexión de nuestros cuerpos, mentes y espíritus. Abordar estas preocupaciones requiere un enfoque compasivo y holístico basado en la comprensión del diseño y el propósito de la humanidad, tal como se delinea en las Escrituras, asegurando que el don ordenado por Dios de la intimidad marital se experimente de una manera que lo glorifique.

Ahora bien, las promesas fueron dichas a Abraham y a su descendencia. No dice "y a las simientes", como si se refiriera a muchos, sino que se refiere a uno, y a tu simiente, que es Cristo. Gálatas 3:16 (para el varón que lucha contra la impotencia).

Pablo se centra en las promesas hechas a Abraham y a su descendencia, haciendo hincapié en la fe y en el linaje espiritual de los creyentes a través de Jesucristo. Un varón que luche contra la impotencia podría encontrar esperanza en esta escritura porque subraya la fidelidad de Dios y el alcance más amplio del linaje que va más allá de las limitaciones físicas. Las limitaciones o desafíos físicos no limitan los planes y propósitos de Dios para un individuo. El énfasis en la herencia espiritual puede proporcionar consuelo, recordando al individuo que su valor y significado se extienden más allá de las capacidades físicas. La fe se convierte en un faro de esperanza durante las pruebas personales, como la lucha contra la impotencia. Al apoyarse en la fe, uno puede encontrar un significado, un propósito y una identidad más profundos que trascienden los problemas físicos. El versículo es un testimonio de la idea de que la promesa y el propósito de Dios son inquebrantables, incluso ante los desafíos personales.

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

No flaqueó en la fe cuando consideró[a] que su propio cuerpo ya estaba muerto (pues tenía unos cien años) y también la muerte del vientre de Sara. No vaciló por incredulidad ante la promesa de Dios, sino que se fortaleció en su fe y dio gloria a Dios, porque estaba plenamente convencido de que lo que Dios había prometido, él también era capaz de hacerlo. Por tanto, le fue acreditado por justicia. Ahora bien, lo de que le fue acreditado no está escrito sólo para Abrahán, sino también para nosotros. Se nos acreditará a nosotros que creemos en aquel que resucitó de entre los muertos a Jesús, nuestro Señor. Él fue entregado por nuestras transgresiones y resucitado para nuestra justificación. Romanos 4:19-25

No podemos depender de nosotros mismos para nada, sino que se nos recuerda la fuerza que se nos ha dado a través de Cristo. Cuando nos sentimos impotentes, a menudo es porque hemos confiado demasiado en nosotros mismos para solucionar el problema o seguir adelante. Cuando encontramos nuestra fuerza en Cristo, nuestra fuerza nunca se agotará. Romanos se refiere a Abraham y Sara cuando querían tener un hijo. Abraham sabía que no podían confiar solo en ellos mismos porque eran viejos, pero sabía que Dios guardaba sus problemas. Si nos enfocamos más en el Dios a quien servimos en vez de lo que no podemos hacer, estaremos en una mejor mentalidad.

A la mujer sin hijos le da un hogar, convirtiéndola en madre gozosa de hijos. ¡Aleluya! Salmo 113:9 (para la mujer de un marido que lucha contra la impotencia.)

Para una mujer cuyo marido lucha contra la impotencia, este versículo ofrece esperanza y seguridad de la compasiva intervención de Dios en situaciones aparentemente imposibles. Es un testimonio de la capacidad de Dios para traer alegría y bendiciones de lugares de dolor y espera. Aunque el versículo habla directamente de la esterilidad, su mensaje más amplio se refiere al poder transformador de Dios y a la posibilidad de que se produzcan milagros en todos los aspectos de la vida. La mujer puede encontrar consuelo en la idea de que Dios ve su dolor, comprende sus deseos y puede intervenir de forma milagrosa.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Además, el versículo puede servir como recordatorio de que su identidad y su valía no se basan únicamente en sus circunstancias, sino que están profundamente arraigadas en su relación con Dios. Si se aferra a la fe, puede atravesar este difícil momento con esperanza, gracia y el conocimiento de que los planes de Dios a menudo trascienden nuestra comprensión.

Confía en el Señor con todo tu corazón, y no te fíes de tu propia inteligencia; en todos tus caminos conócelo, y él enderezará tus sendas. Proverbios 3:5-6

En tiempos de desafíos personales y matrimoniales, como un marido que lucha contra la impotencia, Proverbios 3:5-6 ofrece sabiduría y consuelo a las parejas. Los versículos recuerdan a las parejas que deben confiar de todo corazón en el entendimiento de Dios, en lugar de apoyarse únicamente en sus percepciones. Esto puede animar a una pareja que se enfrenta a tales desafíos a abordar la situación con fe, sabiendo que la perspectiva de Dios supera sus preocupaciones inmediatas. Además, al reconocer a Dios en todos los aspectos de sus vidas, pueden ser dirigidos hacia soluciones, paz o comprensión que quizá no hubieran encontrado por sí mismos. La impotencia puede poner a prueba la fortaleza, la paciencia y la comprensión de una relación. Al adoptar el mensaje de estos versículos, la pareja puede encontrar fuerza en la unidad, asegurando que sus caminos permanezcan entrelazados y apoyados en el cuidado compasivo de Dios. Los versículos apelan a una fe profunda que puede anclar la relación en tiempos tormentosos, fomentando la resistencia, la esperanza y el apoyo mutuo.

Por último, fortaleceos en el Señor y en la fuerza de su poder. Efesios 6:10

Este versículo precede a los versículos de la "Armadura de Dios" (6:13-17) e informa al creyente que debe "ser fuerte", es decir, "ser capaz o hecho capaz para el servicio". Cuando sentimos que no podemos hacer lo que Dios nos llama a hacer, se nos ordena tomar acción para ser hechos capaces. Pablo anima al creyente a encontrar su habilidad en la habilidad de Dios, la cual

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

puede ser encontrada en la correcta comprensión y utilización de la armadura de Dios en los versículos que siguen. Los cristianos a menudo carecen de poder, no porque Dios les haya fallado, sino porque han fallado en utilizar el poder y las herramientas a través del Espíritu Santo de una manera consistente con la instrucción bíblica.

Y sabemos que en todas las cosas obra Dios para el bien de los que le aman, de los que han sido llamados conforme a su propósito. Romanos 8:28

Enfrentarse a la impotencia puede llevar a muchos a preguntarse el "por qué" de sus pruebas. Este versículo nos recuerda que Dios tiene un plan soberano para nuestro bien a pesar de la adversidad. Esto no significa necesariamente un alivio o una resolución inmediatos, sino que sugiere un panorama más amplio, que quizá no comprendamos del todo ahora. Para un hombre que lucha contra la impotencia, es una llamada a cambiar el enfoque de la lucha inmediata a la seguridad más amplia del propósito de Dios para él. También puede animar a explorar otras vías de intimidad, conexión y comunicación en las relaciones, comprendiendo que el "bien" de Dios puede manifestarse de múltiples maneras, más allá de la curación física.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: Aunque la impotencia puede deberse a factores físicos que pueden diagnosticarse con pruebas médicas, a veces el problema es totalmente espiritual. El amor orgulloso a uno mismo y el uso de la pornografía pueden conducir a la impotencia, y este pecado debe desecharse mediante la confesión (Ef. 4:17-24). (Tarea para casa: Si esto es cierto en su situación, deténgase ahora mismo y confiese el pecado interno de orgullo y amor propio y el uso pecaminoso externo de la pornografía. Confiesa este pecado a Dios y a cualquiera que hayas maltratado debido a este patrón de comportamiento).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos ordena ser moralmente puros. (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender la perspectiva de Dios sobre la inmoralidad sexual y la pureza moral: Proverbios 5, 1 Corintios 6:13-20, Gálatas 5:19-25 y Efesios 4:17-24. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que has leído: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades?)

Obedece a Dios comprometiéndote a desechar un corazón orgulloso y su expresión externa en el uso de la pornografía. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra diariamente, asiste al culto en tu iglesia cada semana y encuentra un mentor o un grupo pequeño que te haga responsable de la transformación interior y exterior).

Afirmación de valor: Las limitaciones o habilidades físicas no definen tu valor a los ojos de Dios; esto subraya la verdad de que nuestro valor es intrínseco, basado en nuestra identidad como hijos del Altísimo, que trasciende las habilidades o limitaciones físicas (Salmo 139:13-16). (Tarea para casa: Dedicar un tiempo a escribir en un diario sobre tu valor intrínseco como hijo de Dios, independientemente de cualquier problema de salud).

Confía en el plan de Dios: Recuerda que Dios tiene un plan único para todos. Los desafíos surgen, pero confía en que Él está contigo. Esta verdad fundamental enfatiza la confianza en la sabiduría y la guía de Dios, como se afirma en Proverbios 3:5-6, permitiendo aceptar los desafíos como parte de un plan bíblico mayor. (Tarea: Medita en Proverbios 3:5-6, reflexionando sobre las áreas en las que puedes confiar más en el plan de Dios).

Conocer a Dios: Necesitamos saber quién es Dios. Conocer a Dios es conocer Su Palabra. Muchos confían en otros para que nos digan lo que dice la Palabra: predicadores, maestros, personas influyentes, mentores. Pero rara vez tomamos la Biblia por nosotros mismos y la leemos. Podemos oír a Dios como cualquier otra persona. Cuando comprendemos mejor a Dios, nos damos cuenta de que no podemos confiar en nuestras fuerzas.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Son nuestras fuerzas las que nos dejan en un estado de impotencia. Pero es la fuerza de Dios la que nos reconforta. (Tarea para casa: Ora para que Dios comience a revelar los lugares de tu vida en los que confías en ti mismo en lugar de confiar en Dios. Vuelve a leer la historia de Abraham y Sara en Génesis 21. Subraya los momentos en que confiaron en Dios. Destaca los momentos en los que confiaron en la fuerza de Dios en vez de en la suya propia).

Buscar ayuda médica: La Biblia no desaconseja buscar ayuda médica. Es sabio explorar soluciones médicas mientras se ora por sanidad. (Tarea para casa: Programe un chequeo o una consulta con un profesional de la salud para discutir sus preocupaciones).

Adopte otras formas de intimidad : La intimidad no consiste únicamente en el acto físico; la cercanía emocional y espiritual es profundamente satisfactoria. (Tarea para casa: Dedicar tiempo a estrechar lazos con tu pareja de forma no física: conversaciones profundas, actividades espirituales o aficiones compartidas).

Iniciadores del debate:

1. **El linaje espiritual de la fe:** Considerando Gálatas 3:16, que enfatiza el linaje espiritual de los creyentes a través de Cristo, ¿cómo percibes tu papel y valor en el gran diseño del plan de Dios? ¿De qué manera una comprensión profunda de este versículo puede proporcionar esperanza y consuelo al enfrentarse a limitaciones físicas como la impotencia?
2. **Fe duradera en las promesas de Dios:** En Romanos 4:19-25, se destaca la fe de Abraham en la promesa de Dios, a pesar de las limitaciones físicas de su cuerpo y el de Sara. ¿Cómo te identificas con la fe inquebrantable de Abraham frente a obstáculos aparentemente insuperables? ¿Cómo puede la historia de Abraham

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

inspirarte a confiar en las promesas y los planes de Dios para tu vida, incluso cuando te enfrentas a desafíos personales?

3. **El poder transformador de Dios:** Reflexionando sobre el Salmo 113:9, que habla de Dios dando alegría a la mujer sin hijos, ¿cómo entiendes la capacidad de Dios para traer bendiciones de situaciones difíciles? ¿De qué manera centrarse en el poder transformador de Dios puede proporcionar consuelo y esperanza, especialmente a una mujer cuyo marido está luchando contra la impotencia?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

EN-LAWS

Son las relaciones formadas no sólo por el matrimonio, sino también por designio soberano de Dios, entrelazando vidas para la edificación, el apoyo y el cuidado mutuos. Las Escrituras subrayan con frecuencia la importancia de los lazos familiares, tanto de sangre como de alianza. Esta conexión abarca no sólo las relaciones inmediatas, sino que también se extiende a los miembros más amplios de la familia, incluso a los que no están unidos por lazos de parentesco. Cuando están arraigadas en el amor y la comprensión, estas relaciones dan testimonio del plan divino de Dios para la comunidad y la unidad familiar".

Y sucedió por la mañana que, ¡he aquí que era Lía! Y dijo a Labán: "¿Qué es esto que me has hecho? ¿No fue por Raquel que serví contigo? ¿Por qué, pues, me has engañado?". Pero Labán respondió: "En nuestro lugar no se acostumbra casar a la menor antes que al primogénito. Génesis 29:25-26

Si toda palabra de Dios es útil para enseñar, ¿qué podemos aprender del engaño de Labán y de las respuestas de Jacob a su nuevo suegro? Labán dijo una verdad sencilla que está presente en toda familia cuando dijo: "No es la práctica en nuestro lugar". Otra forma de parafrasear a Labán sería decir: "Así no es como nuestra familia hace las cosas". Toda pareja casada debe entender que la familia de su cónyuge es ahora la suya. Sin embargo, por muy similares que sean las familias de los cónyuges desde el punto de vista étnico, social o económico, cada familia y conjunto de parientes políticos tiene una cultura/práctica establecida sobre cómo debe vivirse la vida. Antes de casarse, los cónyuges deben tratar de entender la dinámica familiar y la cultura del otro para prepararse mejor para las luchas ocultas. Cuanto más diverso sea el entorno familiar, más deben conversar los cónyuges para estar en sintonía a la hora de anticiparse y anteponerse el uno al otro y de responder a las interacciones con la familia política.

"¿No has leído -respondió- que el que los creó al principio los hizo varón y mujer, y también dijo: 'Por eso dejará el hombre a

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y los dos se harán una sola carne'? Por tanto, ya no son dos, sino una sola carne. Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe nadie.
"Mateo 19:4-6

Cuando se trata de su cónyuge, dependiendo de la situación, podría ser difícil para ellos separarse de sus padres, pero la Biblia es clara cuando se habla de matrimonio. Cuando se habla de "dejar a su padre y a su madre", esto no significa no volver a hablar con ellos, sino que sus prioridades han cambiado. La relación más crucial, fuera de su relación con Cristo, es con su cónyuge. No importa cuánto ames a tu familia política, hay que establecer límites adecuados. Pueden darte consejos, pero no pueden influir demasiado en tu relación, porque ahora estás construyendo tu propia familia.

Pero Ruth replicó: No me ruegues que te abandone o que regrese y no te siga. Porque donde tú vayas, iré yo, y donde tú vivas, viviré yo; tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios será mi Dios. Donde tú mueras, moriré yo, y allí seré enterrado. Que el Señor me castigue, y lo haga severamente, si algo que no sea la muerte nos separa a ti y a mí. Rut 1:16-17

El compromiso mostrado en Rut 1:16-17, en el que Rut promete lealtad inquebrantable a su suegra, Noemí, es un ejemplo conmovedor de parejas que navegan por relaciones complicadas con la familia política. Esta dedicación demuestra el potencial del amor y la devoción para trascender los lazos biológicos, sugiriendo que forjar vínculos sólidos con la familia política no sólo es posible, sino que puede ser profundamente enriquecedor. Incluso ante la adversidad, las dificultades y lo desconocido, Rut prefirió la dedicación a la deserción. Para las parejas modernas, esto puede ser una fuente de inspiración para abordar las relaciones con los suegros con paciencia, comprensión y compromiso genuino. Un comienzo problemático no excluye la posibilidad de forjar relaciones profundas y significativas con el tiempo. El ejemplo de Ruth subraya la importancia de optar por el amor, la comprensión y la unidad en los asuntos familiares, incluso cuando nos enfrentamos a

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

complejidades. Adoptar esta perspectiva puede sentar las bases del respeto mutuo y el compromiso en las relaciones familiares más difíciles.

Por eso el hombre deja a su padre y a su madre y se une a su mujer, y se hacen una sola carne. Génesis 2:24

Este pasaje subraya el cambio fundamental que se produce cuando dos personas se unen en matrimonio: abandonan sus familias de origen para establecer una nueva relación primaria. Este principio fundamental ayuda a las parejas a dar prioridad a su vínculo matrimonial por encima de otros lazos familiares, estableciendo límites claros con las familias extensas. Aunque honrar y respetar a los padres sigue siendo esencial, la autonomía y la unidad de la pareja casada tienen prioridad. Para las parejas que se enfrentan a dificultades con la familia política, esta escritura puede recordarles la importancia de establecer y mantener límites para proteger y nutrir su relación matrimonial. No se trata de romper los lazos, sino de garantizar que el matrimonio siga siendo el objetivo principal. Al hacer referencia a este versículo, las parejas pueden encontrar fuerza y validación en dar prioridad a su relación y trabajar juntos para superar los desafíos de la familia política. La escritura también sirve como recordatorio para que los padres den a sus hijos casados el espacio y la libertad para cultivar sus matrimonios.

Con toda humildad y mansedumbre, con paciencia, soportándoos con amor los unos a los otros, 3 esforzándoos por mantener la unidad del Espíritu mediante el vínculo de la paz. Efesios 4:2-3

Pablo hace hincapié en las virtudes de la paciencia, la humildad, la mansedumbre y el mantenimiento de la unidad mediante el vínculo de la paz. Este versículo anima a las parejas a abordar las situaciones con comprensión y paciencia en las difíciles relaciones familiares. Les recuerda que el objetivo es fomentar la armonía y la paz a pesar de los desacuerdos o los puntos de vista divergentes. Para la pareja casada, aplicar estos principios significa permanecer unidos, comunicarse eficazmente y trabajar en colaboración para abordar cualquier problema con

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

los suegros. Pablo insta al lector a extender la gracia y la comprensión, incluso cuando se enfrente a conversaciones o situaciones difíciles. Al interiorizar las enseñanzas de esta escritura, las parejas pueden navegar por las complejidades de las relaciones con los suegros con amor y unidad. Este versículo no sólo ofrece orientación, sino también la esperanza de que, con esfuerzo, se puede lograr una coexistencia pacífica.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa tus pecados: Si has deshonrado a tus suegros en tu corazón y a través de tus acciones, deja esos pecados en obediencia a Dios. (Tarea para casa: Si este es tu caso, detente ahora mismo y confiesa esos pecados a Dios y a ellos).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos ordena que mostremos amor a todas las personas como Él lo hace (Mateo 5:44-45). Aunque tus suegros hayan sido enemigos para ti, Dios te llama a amarlos, bendecirlos, hacer el bien y orar por ellos (Lucas 6:27-28). (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo Dios te pide que trates a quienes Él ha puesto en tu vida: Levítico 19:18, Mateo 5:38-49, Mateo 22:34-40. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios tratando a tus suegros con honor y respeto, de la forma en que deseas ser tratado (Lucas 6:31). (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, pídele a tu pareja que te haga responsable de las actitudes y comportamientos de tu corazón hacia sus padres, memoriza Lucas 6:27-28 y ponlo en práctica en la forma en que te relacionas con tu familia política).

Límites: Si tú o tu cónyuge os aferráis demasiado a vuestros padres, debéis establecer límites claros. Usted o su cónyuge no pueden recurrir a sus padres cada vez que se pelean; el

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

matrimonio no consiste en eso. Has entrado en una relación de pacto con Dios y con esta otra persona. (Tarea para casa: Comience orando con su cónyuge y pidiéndole a Dios que bendiga su relación. Luego, tengan una relación sobre dónde piensan que sus suegros están demasiado involucrados en su relación, y comiencen a trabajar juntos en un plan para establecer límites).

Estudie a su familia: Averigua qué expectativas culturales o pautas habituales sigue cada familia y adáptate a ellas. (Tarea para casa: Siéntese con su cónyuge y discutan lo que cada uno de los suegros piensa sobre un tema, y juntos, oren cómo ustedes como pareja casada pueden honrar a Dios primero, a su cónyuge segundo, a sus hijos tercero, y a sus padres cuarto con su decisión mutuamente acordada sobre cómo manejarán el tema).

Dar prioridad a la familia inmediata: Aunque respetar y amar a la familia extendida es crucial, dar prioridad a las necesidades y límites de tu familia inmediata hace eco del mandato bíblico de dejar padre y madre y unirse al cónyuge, destacando el equilibrio entre honrar a la familia extendida y nutrir la unidad familiar inmediata (Génesis 2:24.) (Tarea para casa: Discute las limitaciones con tu cónyuge/pareja y asegúrate de que estéis de acuerdo).

Paciencia y humildad: Aborde las relaciones con los suegros con paciencia, humildad y comprensión. Es un momento perfecto para vivir lo que Jesús dijo sobre amarnos los unos a los otros y tratar a los demás con bondad (Efesios 4:2). (Tarea para casa: Piense en un pariente político con el que haya tenido dificultades y comprométase a realizar un acto específico de bondad hacia él esta semana).

Comunicación abierta: Establezca líneas de comunicación claras con los suegros, asegurándose de que las expectativas y los límites se entienden mutuamente, lo que va con el estímulo bíblico para una comunicación honesta y amorosa (Efesios 4:25). (Tarea para casa: Programe una charla o cena familiar en la que todos puedan comunicar abiertamente sus sentimientos y expectativas, fomentando la comprensión).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Iniciadores del debate:

1. **Establecer límites en el matrimonio:** Génesis 2:24 subraya la importancia de que una pareja casada forme su propia unidad. ¿Cómo han establecido usted y su cónyuge los límites con la familia política para proteger su relación matrimonial? En los casos en que se hayan cruzado estos límites, ¿cómo puede abordar estas situaciones bíblicamente, asegurándose de que su matrimonio siga siendo el objetivo principal, sin dejar de respetar y honrar a su familia extendida?
2. **Aceptar las diferencias y prácticas culturales:** La declaración de Labán en Génesis 29:25-26 apunta a las prácticas y culturas únicas dentro de las familias. ¿Cómo han sorteado y conciliado usted y su cónyuge las diferencias culturales o habituales entre sus familias políticas? ¿Cómo pueden encontrar un término medio, teniendo en cuenta las tradiciones de ambas familias, y asegurándose de que su relación con Dios y entre ustedes sigue siendo central?
3. **Cultivar el amor y la lealtad en las relaciones entre parientes políticos:** La lealtad de Rut a Noemí en Rut 1:16-17 pone de relieve la profundidad potencial de las relaciones entre parientes políticos. ¿Has experimentado momentos en los que has sentido un fuerte vínculo o te has enfrentado a desafíos con tus suegros? ¿Cómo puede la dedicación de Rut inspirarte para abordar estas relaciones con paciencia, comprensión y compromiso con la unidad, incluso en medio de posibles conflictos o malentendidos?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

LAZINESS

Falta de motivación para el trabajo o las tareas necesarias. En el fondo, la pereza puede ser un problema espiritual, que refleja un corazón desalineado del propósito de Dios para la humanidad. La Biblia describe constantemente el trabajo para servir y glorificar a Dios. Por lo tanto, la pereza no es sólo una renuencia a participar en el trabajo físico, sino que puede ser vista como una resistencia a cumplir con el mandato dado por Dios de trabajar y ser fructífero. Es vital diferenciar entre la necesidad genuina de descanso, como Dios modeló en el séptimo día, y la evasión habitual de la responsabilidad. Al aconsejar, es esencial discernir el corazón detrás de la inacción, guiando al individuo a alinearse con el propósito de Dios y encontrar gozo en su labor para Su gloria.

¡Vete a la hormiga, holgazán! Observa sus costumbres y vuélvete sabio. Sin líder, administrador o gobernante, prepara sus provisiones en verano; recoge su comida durante la cosecha. Proverbios 6:6-8

Utilizando Proverbios 6:6-8 como guía, podemos extraer lecciones de la hormiga diligente que hacen hincapié en la previsión y el trabajo duro. Sin ningún supervisor, esta diminuta criatura recoge alimentos durante la cosecha, preparándose para tiempos menos abundantes. Este comportamiento proactivo muestra la importancia de la iniciativa y la planificación. Por el contrario, la pereza puede provocar falta de preparación y las consiguientes dificultades. Emular la ética de trabajo de la hormiga promueve el valor del esfuerzo constante y pone de relieve los inconvenientes de la procrastinación. Es un recordatorio de la importancia de mantenerse activo y planificar. El mensaje es claro: prepararse hoy puede evitar posibles problemas mañana.

El holgazán no ara en tiempo de siembra; en tiempo de cosecha, mira, y no hay nada. Proverbios 20:4

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Hay una observación perspicaz sobre las consecuencias de evitar el trabajo cuando es debido. Esta escritura señala a una persona que no está dispuesta a arar durante la estación, ilustrando la miopía de la pereza. En consecuencia, necesitan algo para cosechar en el tiempo de la cosecha. Esto enseña que eludir las responsabilidades en el presente puede resultar en una falta de beneficios en el futuro. La sabiduría transmitida consiste en comprender la relación entre esfuerzo y recompensa. La pereza puede ser un consuelo momentáneo, pero a la larga se pierden oportunidades. Adoptar la diligencia y la previsión puede ayudar a evitar arrepentimientos y pérdidas en el futuro.

De hecho, cuando estábamos con vosotros, esto es lo que os ordenamos: "Si alguno no está dispuesto a trabajar, que no coma". 2 Tesalonicenses 3:10

Este pasaje aborda la cuestión de la ociosidad, declarando que quien no trabaja no debe comer. Un principio tan crítico subraya la importancia de la responsabilidad individual y la idea de que el esfuerzo debe preceder a la recompensa. Fomenta la iniciativa personal y desalienta la dependencia sin verdadera necesidad. Esencialmente, advierte contra las trampas de la autocomplacencia o de esperar derechos inmerecidos. Estas enseñanzas actúan como elemento disuasorio contra la pereza, destacando las consecuencias que puede acarrear tanto en términos espirituales como prácticos. El mensaje subyacente es claro: el trabajo duro y la diligencia son virtuosos y deben formar parte del carácter de cada uno. A través de estas enseñanzas, la Escritura incita a reflexionar sobre el valor del trabajo en la propia vida.

Entonces el Señor Dios tomó al hombre y lo puso en el jardín del Edén para que lo cultivara y lo guardara. Génesis 2:15

Dios creó al hombre para trabajar, ser productivo y administrar Su creación. El trabajo era placentero antes de la Caída del Hombre, pero después de la Caída, el trabajo se volvió difícil. (Gén. 3:17-19) Los cristianos necesitan entender que aunque el trabajo es un reto debido al pecado en el mundo,

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

fuimos diseñados para trabajar incluso antes de eso. Cuando la humanidad es productiva, contribuye a la sociedad, gana un ingreso y hace lo mejor para el Señor, está cumpliendo parte de su propósito en la tierra. La pereza es lo contrario de trabajar duro para el Señor y es pecado. Mientras que otros pasajes pueden abordar la actitud con la que servimos, las relaciones en las que servimos y la ética de trabajo en general de un cristiano, este pasaje aborda el punto fundamental de que desde el principio, la humanidad fue creada con la capacidad y el mandato dado por Dios de trabajar.

Un poco de sueño, un poco de sopor, un poco de cruzarse de brazos para descansar, y tu pobreza vendrá como un ladrón, tu necesidad, como un bandido. Proverbios 24:33-34

Salomón, con su sabiduría característica, presenta una vívida descripción del resultado de la pereza repetida. La imagen que utiliza -ceder lentamente a la tentación de descansar en exceso- es algo con lo que muchos pueden identificarse. Las consecuencias de tal comportamiento son crudas: pobreza y necesidad inesperadas. Esta escritura no es simplemente una llamada a evitar el sueño físico, sino una advertencia más amplia contra los peligros de la complacencia. Al prestar atención a este consejo, uno reconoce que la inacción repetida puede conducir a dificultades imprevistas. Es una invitación a permanecer vigilantes, a ser proactivos y a comprender que la pereza tiene implicaciones en el mundo real. Este pasaje debería motivar a las personas a salir del ciclo de la ociosidad y perseguir la diligencia con un renovado sentido del propósito.

Todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como algo hecho para el Señor y no para la gente. Colosenses 3:23

Esta advertencia de Pablo en el Nuevo Testamento es un excelente antídoto contra la pereza. El versículo subraya que nuestro trabajo no es meramente para fines terrenales o reconocimiento, sino que es una forma de adoración a Dios. Al considerar las tareas, incluso las mundanas, como actos de servicio al Señor, la motivación para ser diligente se multiplica. Esta escritura sirve como un recordatorio de que nuestra

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

principal audiencia es Dios y nuestra perspectiva cambia cuando trabajamos con Él en mente. En lugar de sucumbir a la pereza por falta de gratificación o reconocimiento inmediatos, uno encuentra un propósito incluso en las tareas más insignificantes. Es una llamada a elevar nuestra ética de trabajo, sabiendo que nuestra labor nunca es en vano cuando se hace para el Señor. Esta mentalidad puede inspirar a las personas a sustituir la autocomplacencia por un sentido de propósito y responsabilidad espiritual.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: Si eres perezoso, debes confesar este pecado. En el corazón de este comportamiento pecaminoso hay un deseo egoísta de servirte a ti mismo y a tus propios deseos en lugar de servir a Dios y a los demás. (Tarea para casa: Si esto es cierto en tu caso, detente ahora mismo y confiesa el pecado a Dios y a cualquiera a quien hayas perjudicado con tu actitud egoísta y su expresión conductual en la ociosidad).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos manda trabajar diligentemente para Él (Colosenses 3:23). (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo Dios ve y responde a la pereza: Proverbios 6:6-11, Proverbios 24:30-34, Colosenses 3:22-25 y 2 Tesalonicenses 3:6-10. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios dejando la pereza y poniéndote la diligencia. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, en cualquier trabajo que Dios te dé para hacer, hazlo diligentemente para que Él sea glorificado, memoriza Colosenses 3:23-24 para corregir tu pensamiento acerca de la pereza personal).

Valorar la preparación: Comprende la importancia de prepararse y trabajar con antelación, asegurando el éxito futuro y evitando el pánico de última hora. Presenta la verdad bíblica que promueve la planificación y la previsión (Proverbios 21:5). (Deberes: Planifica tu próxima semana, dividiéndola en objetivos diarios manejables).

Comprométete con la responsabilidad: Reconocer tus responsabilidades y las consecuencias de descuidarlas reverbera con el principio bíblico de que cada uno es responsable de sus actos y debe mantener sus responsabilidades (Gálatas 6:5). (Tarea para casa: Haz una lista de las responsabilidades que has

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

estado evitando y afronta al menos una cada día durante la próxima semana).

Encuentra un trabajo significativo: Involúcrate en proyectos que encuentres significativos y satisfactorios para encender tu pasión e impulso y conectar con el énfasis bíblico en hacer el trabajo de todo corazón, como para el Señor (Colosenses 3:23-24). (Tarea para casa: Dedicar algo de tiempo a un proyecto que te apasione o a un pasatiempo que hayas estado posponiendo por pereza o procrastinación).

Busca la responsabilidad: Comparta sus objetivos con un amigo o familiar de confianza que pueda animarle a progresar. Esto refleja la noción cristiana de compañerismo y estímulo mutuo (Hebreos 10:24-25.). (Tarea para casa: Comparta su plan semanal con alguien cercano y pídale que controle su progreso a lo largo de la semana).

Servir a los demás y dar: Servir a las necesidades de los demás es una función de la Iglesia. Encontrar maneras de dar de nuestro tiempo, energía y recursos para ayudar a otros es tanto un mandamiento como una realización como cristiano. (Tarea: Pregúntale a tu pastor o a un líder de la iglesia cómo puedes servir al cuerpo local esta semana y hazlo. Puede ser cortando el césped para una viuda, cuidando a un niño para una madre soltera, o incluso limpiando los baños de la iglesia, todo sin cobrar).

Iniciadores del debate:

- 1. Cultivar la diligencia en un mundo de distracciones:** Dada la llamada proverbial a examinar a la hormiga diligente en Proverbios 6:6-8, ¿cómo ves que las distracciones modernas contribuyen al aumento de la pereza en la sociedad? ¿Cómo podrían enseñarnos las lecciones de la hormiga a superar estas distracciones y dar prioridad a las tareas que Dios nos ha encomendado?
- 2. Consecuencias de eludir responsabilidades:** Basándote

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

en Proverbios 20:4, donde el holgazán no encuentra nada en el tiempo de la cosecha debido a que evita sus deberes, ¿cómo has experimentado personalmente los resultados de descuidar las responsabilidades? ¿Cómo pueden estas experiencias de la vida real, junto con las Escrituras, motivarte a cambiar tu comportamiento y servir a Dios y a los demás con diligencia?

3. Reconocer las implicaciones espirituales de la pereza:

Teniendo en cuenta la firme directiva de 2 Tesalonicenses 3:10 sobre el trabajo y el derecho a comer, ¿crees que a veces la pereza no es sólo un defecto personal, sino que puede tener ramificaciones espirituales? ¿Cómo puede la comprensión de esta dimensión más profunda de la pereza inspirar un compromiso más ferviente con la diligencia?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

SOLEDAD

Derivada de la idea bíblica de que no es adecuado que el hombre esté solo, la soledad es la sensación de aislamiento y desconexión de los demás. Así como las ovejas están más seguras bajo la vigilancia de su pastor, los creyentes también están protegidos en la comunión del Cuerpo de Cristo. Alejarse de este redil comunitario puede dejarnos vulnerables, como una casa solitaria susceptible de ser robada o un barco solitario en aguas turbulentas, propenso a los peligros del pirata adversario, Satanás. En el asesoramiento bíblico, abordar la soledad requiere consolar a los afligidos y guiarlos hacia la comunión piadosa, recordándoles la fuerza de la adoración colectiva y la fe compartida.

Dios proporciona un hogar a los desamparados. Lleva a los prisioneros a la prosperidad, pero los rebeldes viven en tierra quemada. Salmo 68:6

Este Salmo habla del corazón de Dios por los que se sienten aislados, subrayando que Él coloca a los solitarios en familias. Sirve como recordatorio del amor incesante de Dios y de su deseo de ver a cada individuo integrado en una comunidad. La soledad puede ser una experiencia desgarradora, pero el versículo nos asegura que Dios es consciente de la soledad de las personas y se preocupa por ella. La imagen de Dios colocando almas solitarias en familias subraya su compromiso con la sanación y la conexión relacionales. Además, el versículo anima a las personas a buscar comunidades espirituales o iglesias donde puedan encontrar lazos familiares y superar sus sentimientos de aislamiento. Este pasaje muestra perfectamente la intención de Dios: Él no desea que nadie camine solo por la vida, sino que busca envolverlo en amor y comunidad.

No temas, porque yo estoy contigo; no temas, porque yo soy tu Dios. Yo te fortaleceré, yo te ayudaré, yo te sostendré con mi diestra justa. Isaías 41:10

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Qué poderoso testimonio de la promesa de la presencia y el apoyo de Dios, especialmente en los momentos de soledad. Este versículo asegura a las personas que Dios está firmemente a su lado, incluso en la soledad. Subraya que el compromiso de Dios permanece inquebrantable cuando las relaciones humanas flaquean o no proporcionan la compañía necesaria. La llamada a no temer subraya el papel de Dios como protector y consolador. Al destacar la fuerza y la ayuda de Dios, el versículo sugiere una fortificación divina contra los dolores del aislamiento. Quienes luchan contra la soledad pueden encontrar consuelo sabiendo que nunca están verdaderamente solos con Dios. Esta escritura es un faro de esperanza, que recuerda a las personas la compañía constante de Dios en los tramos solitarios de la vida.

Aunque mi padre y mi madre me abandonen, el Señor cuida de mí. Salmo 27:10

El rey David consuela a los solitarios, subrayando que el amor de Dios se mantiene firme incluso cuando las conexiones familiares y humanas flaquean. El versículo habla directamente del miedo al abandono, una de las raíces de la soledad. La afirmación de que Dios cuidará de los desamparados confirma que nadie está realmente solo. Esta idea puede reconfortar increíblemente a las personas que han sido rechazadas o se sienten aisladas de sus familias o comunidades. Destaca la conexión entre el individuo y Dios, que trasciende las relaciones humanas. Al reflexionar sobre este versículo, quienes luchan contra la soledad pueden fomentar una conexión espiritual más profunda, sabiendo que Cristo cuida de ellos. Sirve de ancla espiritual, proporcionando esperanza y consuelo en la soledad.

Padre y al Hijo y al Espíritu Santo, enseñándoles a guardar todo lo que yo os he mandado; y he aquí que yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo." Mateo 28:18-20

Este pasaje, a menudo llamado la Gran Comisión, termina con Jesús diciendo a los discípulos que Él está con ellos,

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

incluso hasta el final. Ministran en un mundo oscuro es difícil. Enseñar a los demás lo que Dios desea de ellos y ver cómo la gente se aleja de Cristo y abandona sus enseñanzas duele. Aún así, debemos aferrarnos a la verdad de que incluso si otros se alejan de nosotros, ¡Él está con nosotros! No estamos sirviendo al Señor solos, sino junto a Él. El cuerpo de la iglesia local es donde servimos y encontramos relaciones afines donde nunca caminamos solos en el camino cristiano. Aun si somos enviados solos, nunca estamos solos, sin importar como nos sintamos.

Un amigo ama en todo momento, y un hermano nace para la adversidad. Proverbios 17:17

Este proverbio destaca la importancia y el valor de la amistad y los lazos familiares en tiempos difíciles. Significa que las relaciones auténticas se mantienen firmes en las cimas y los valles de la vida. Para quienes luchan contra la soledad, este pasaje sirve de estímulo para buscar y cultivar esas relaciones firmes. Es un amable recordatorio de que, aunque las relaciones pasajeras pueden ir y venir, existe el tipo de amistad que permanece inquebrantable en la adversidad. El versículo también subraya el valor de formar parte de una comunidad de fe en la que uno puede encontrar "hermanos" y "hermanas" en Cristo. Basadas en la fe mutua, estas relaciones pueden ofrecer compañía y comprensión. También sugiere que esas amistades basadas en la fe pueden proporcionar el consuelo y la conexión tan necesarios en tiempos de soledad.

Dos son mejores que uno, porque tienen una buena recompensa por sus esfuerzos. Porque si alguno cae, su compañero puede levantarlo; pero compadézcanse del que cae sin otro que lo levante. Eclesiastés 4:9-10

Este pasaje del Eclesiastés, escrito por Salomón, destaca los beneficios tangibles del compañerismo. En el fondo, es un comentario sobre la necesidad humana de conexión y las ventajas del apoyo mutuo. Quienes luchan contra la soledad pueden sentirse alentados al saber que Dios reconoce nuestra necesidad de compañerismo. Es una escritura que apoya la

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

búsqueda de compañía y la importancia de estar ahí para los demás. Tener a alguien a tu lado puede marcar la diferencia en los retos de la vida. Este versículo también anima a las personas a buscar activamente la comunidad a través de grupos de la iglesia, estudios bíblicos o programas de divulgación. En esa comunidad, pueden encontrar la compañía que los sostiene y apoya, tal como lo describe la Escritura.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: Si, en tu soledad, has pecado al no acudir a Dios en busca de consuelo y buscas satisfacerte sólo con la compañía humana, debes confesar este pecado. (Tarea para casa: Si esto es cierto en tu situación, detente ahora mismo y confiesa el pecado de negligencia e idolatría a Dios y a cualquiera que hayas maltratado debido a este patrón pecaminoso de adoración).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos ordena adorarle sólo a Él (Ex. 20:3). (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo Dios ve y responde a la soledad: Salmo 25:8-18, Salmo 68:3-6, Romanos 8:35-38. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios usando la angustia de la soledad como causa para buscarle. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, únete a un grupo pequeño para compañerismo y responsabilidad, y sirve a otros para que tu enfoque no esté en tu soledad sino en sus necesidades).

La presencia de Dios: En los momentos de soledad, recuerda que Dios siempre está ahí. Abraza tu conexión con Él. Encuentra consuelo en las promesas de las Escrituras, como Deuteronomio 31:6, que nos asegura la presencia de Dios a nuestro lado. (Tarea para casa: Dedicar 10 minutos cada mañana a reflexionar o

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

meditar en silencio, centrándote en la presencia de Dios en tu vida).

Servicio a los demás: Servir a los demás puede aliviar el aislamiento y crear conexiones. Sería de gran ayuda que fueras proactivo a la hora de salir de tu burbuja y hacer algo. Una de las mejores maneras de superar una fiesta de lástima es ayudar a los demás. Esto va de la mano con la enseñanza de Cristo de amar y servir a nuestro prójimo (Gálatas 5:13-14), promoviendo un sentido de conexión y propósito. (Deberes: Ofrecete como voluntario para una organización benéfica local o una actividad de servicio a la comunidad durante el próximo mes).

Manténgase en contacto: Póngase en contacto con amigos o familiares, aunque haya pasado mucho tiempo. Las relaciones requieren esfuerzo y cariño. Tu red de amigos no es la que tienes en las redes sociales; son personas con las que puedes pasar tiempo, personas que viven y respiran, no avatares digitales en una pantalla. (Deberes: llama o envía un mensaje a alguien con quien no hayas hablado y vuelve a conectar).

Sirviendo Solo con Música: Si su trabajo diario o servicio en el trabajo o en el cuerpo involucra tiempos extendidos de aislamiento (Ej. Un conductor de camión, maestro de escuela en casa, adulto soltero trabajando desde su casa), utilice música cristiana que sea edificante con letras que animen. (Tarea: Cuando te golpeen sentimientos de soledad, ten a mano una lista de reproducción de música para que tu mente se concentre en la verdad de Su presencia).

Inicio del debate:

1. **Encontrar la familia en la fe:** El Salmo 68:6 habla de los que han sido abandonados. Considerando el corazón de Dios para los aislados y cómo Él coloca a los solitarios en familias, ¿cómo percibes el papel de la iglesia o de la comunidad de fe en proporcionar consuelo durante el aislamiento? ¿Cómo has experimentado el amor de Dios y la intención de conexión en tu comunidad espiritual?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

2. **La seguridad de la compañía constante de Dios:** Isaías 41:10 ofrece una poderosa afirmación de la presencia de Dios en los momentos de soledad: "¿Cómo puedes anclar tu corazón en esta verdad cuando los sentimientos de aislamiento parecen abrumadores? Reflexionando sobre este versículo, ¿qué pasos puedes dar para cultivar una conciencia diaria de la compañía inquebrantable de Dios?

3. **La naturaleza duradera del amor de Dios en medio del rechazo humano:** En el Salmo 27:10, David subraya que, incluso cuando las conexiones familiares y humanas fracasan, el cuidado del Señor permanece. ¿Cómo influye esta seguridad en tu perspectiva sobre la soledad o los sentimientos de rechazo? ¿Cómo puede influir en tu relación con Dios y con los demás el apoyarte en esta verdad?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

LUST

Deseo pecaminoso que emana del corazón, caracterizado por un intenso anhelo que a menudo aleja a los individuos del recto camino de Dios. Representa la génesis interna de las transgresiones, anclándose en el corazón, epicentro del discernimiento moral y del vigor espiritual. La lujuria es la entidad que cautiva nuestros deseos, desviando nuestra atención del propósito divino y de la verdad. Si no se controlan, esos impulsos desbordantes pueden perturbar nuestra relación con el Señor y la búsqueda de Su justicia.

Pero yo os digo que todo el que mira a una mujer con lujuria ya ha cometido adulterio con ella en su corazón. Mateo 5:28

Jesús profundiza en la compleja cuestión de la lujuria, yendo más allá de las meras acciones físicas para considerar que incluso una mirada lujuriosa es semejante al adulterio. La gravedad de esta afirmación subraya la seriedad con que debe tomarse el asunto, destacando que la pureza de pensamiento es tan esencial como la pureza de acción. Este versículo empuja a las personas a reflexionar sobre la naturaleza del deseo y reconoce que la lujuria descontrolada puede conducir a pensamientos y acciones perjudiciales. Fomentar el autoconocimiento y el control consciente de los propios pensamientos sirve como llamada a cultivar la integridad interior. Promueve una comprensión más amplia de la fidelidad y el compromiso, instando a los creyentes a ser conscientes de hecho y de pensamiento. Para alguien que lucha contra la lujuria, meditar en este versículo puede ser un ejercicio desafiante pero transformador que subraya la necesidad de crecimiento personal y madurez espiritual. Este pasaje ayuda a guiar a las personas hacia un enfoque más disciplinado y reflexivo de las relaciones y la conducta personal.

He hecho un pacto con mis ojos. ¿Cómo podría entonces mirar a una joven? Job 31:1

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

La lección que se encuentra en Job 31:1 habla del compromiso de establecer límites para uno mismo, particularmente en la lujuria. Destaca la importancia de la integridad personal y el autocontrol, incluso en la intimidad de los propios pensamientos. En una cultura que a menudo minimiza o normaliza los deseos lujuriosos, este pasaje sirve como recordatorio de la necesidad de proteger el corazón y la mente. Este versículo puede proporcionar convicción y aliento para que alguien que lucha contra la lujuria tome medidas proactivas para controlar su comportamiento. Enfatiza la responsabilidad personal a la vez que reconoce la complejidad del deseo humano. Uno puede encontrar fuerza y guía para combatir las tendencias lujuriosas alineándose con este principio bíblico. En última instancia, ofrece una visión atemporal y poderosa de cómo una persona puede vivir con integridad y honor en este aspecto crítico de la vida.

¡Huye de la inmoralidad sexual! Todos los demás pecados que comete una persona están fuera del cuerpo, pero la persona que es sexualmente inmoral peca contra su propio cuerpo. ¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que está en vosotros, el cual tenéis de Dios? No sois vuestros, porque habéis sido comprados por precio. Por eso, glorificad a Dios con vuestro cuerpo. 1 Corintios 6:18-20

Pablo habla de la idea de que nuestros cuerpos no son nuestros, sino templos del Espíritu Santo. Para alguien que lucha contra la lujuria, esta enseñanza enfatiza el carácter sagrado del cuerpo humano, instando a una perspectiva que ve la pureza sexual no sólo como un ideal moral, sino como una forma de adoración. Entender el propio cuerpo como algo sagrado que pertenece a Dios puede ser una poderosa motivación para perseguir la pureza y el honor en todos los asuntos sexuales. El pasaje también proporciona un contexto más amplio, conectando las acciones físicas con las consecuencias espirituales, y ofrece aliento para aquellos que buscan vivir una vida en consonancia con los principios espirituales. Al reconocer el cuerpo como un recipiente de lo divino, una persona puede encontrar nueva fuerza y perspectiva en la lucha contra la lujuria. Este enfoque de

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

la comprensión del cuerpo humano puede conducir a un mayor respeto por uno mismo y por los demás y ofrecer una razón única y convincente para luchar por la pureza.

Entre ellos, también todos nosotros vivíamos antes en los deseos de nuestra carne, satisfaciendo los deseos de la carne y de la mente, y éramos por naturaleza hijos de ira, lo mismo que los demás. Pero Dios, rico en misericordia, por el gran amor con que nos amó, aun estando nosotros muertos en nuestros delitos, nos dio vida juntamente con Cristo (por gracia habéis sido salvados), nos resucitó con él y nos sentó con él en los lugares celestiales en Cristo Jesús, para mostrar en los siglos venideros las sobreabundantes riquezas de su gracia en bondad para con nosotros en Cristo Jesús. Efesios 2:3-7

Como personas no salvas, nuestras vidas estaban definidas por y exhibían una vida, habla y pensamiento pecaminosos. Buscábamos cada fuente de felicidad, placer, y deseo de la cual podíamos apoderarnos. Sin embargo, esos "pecados" que deseábamos apasionadamente son las marcas contra nosotros que nos tenían encaminados a la ira. (Rom. 6:23). Cuando Jesús nos salvó, nos salvó "de" una vida de pecado "a" una vida de santidad. Nuestros deseos comienzan a cambiar a medida que nos enfocamos en aquello para lo que hemos sido salvados, y comenzamos a anhelar las cosas de Dios a medida que ahogamos los deseos anteriores y los reemplazamos con deseos piadosos. Como cristianos, no tenemos derecho a la lujuria, a desear el placer pecaminoso, y debemos arrepentirnos.

Guarda tu corazón con toda vigilancia, porque de él manan las fuentes de la vida. Proverbios 4:23

Las sabias palabras de Salomón en este proverbio destacan la importancia de proteger el corazón, el epicentro de todas las emociones y deseos, incluida la lujuria. Esta escritura subraya que lo que permitimos que entre en nuestro corazón puede influir en toda nuestra vida. Sirve como un duro recordatorio para permanecer vigilantes contra los pensamientos

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

y deseos lujuriosos, teniendo en cuenta el impacto que pueden tener. Para alguien que lucha contra la lujuria, este versículo anima a adoptar una postura proactiva para proteger la mente y el corazón de deseos inapropiados o dañinos. Subraya la realidad de que la pureza no sólo implica evitar acciones externas explícitas y mantener la santidad interior. Reflexionar sobre esta escritura puede guiar a las personas a dar prioridad a la salud emocional y espiritual, reconociendo que nuestra vida interior influye directamente en nuestro comportamiento exterior. Un corazón disciplinado conduce a una vida recta.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Que tu fuente sea bendita, y te regocijes con la esposa de tu juventud, un ciervo encantador, una cierva grácil. Que sus pechos te sacien siempre; que su amor te cautive para siempre.
Proverbios 5:18-19

Salomón ofrece en estos versículos una bella representación del amor y la intimidad conyugales, sugiriendo que la verdadera satisfacción puede hallarse dentro de los límites de una relación comprometida. Es una visión alternativa a los placeres fugaces de la lujuria. Para las personas que luchan contra la lujuria, estos versículos ofrecen una perspectiva que valora el amor profundo, comprometido y duradero por encima de las pasiones pasajeras. Alientan a cultivar y apreciar las relaciones genuinas y amorosas, haciendo hincapié en su capacidad para proporcionar verdadera alegría y satisfacción. Ese amor debe ser apreciado y celebrado, y ofrece una alternativa satisfactoria a las tentaciones de la lujuria. Al volver a centrarnos en este ideal bíblico del amor y la intimidad conyugal, podemos ser guiados hacia deseos más sanos y alejarnos de las trampas de las tentaciones lujuriosas. Es un recordatorio de que la verdadera satisfacción se encuentra en el amor genuino y el compromiso.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El pecado de la lujuria debe desecharse mediante la confesión (Efesios 4:17-24). (Tarea para casa: Si esto es cierto en tu situación, detente ahora mismo y confiesa el pecado de la lujuria a Dios y a cualquiera que maltrates debido a este patrón de respuesta pecaminosa).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos ordena ser moralmente puros (1 Tesalonicenses 4:3-5) (. (Deberes: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo Dios ve y responde a la lujuria: Mateo 5:27-28, 1 Corintios 6:13-20, 1 Tesalonicenses 4:3-8, Santiago 1:13-15 y 1 Juan 2:15-17. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que has leído: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedezca a Dios desechando inmediatamente la lujuria (Efesios 4:17-24) (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, huye de las cosas (lugares, personas, películas, música, etc.) que provocan respuestas lujuriosas (1 Corintios 6:28).

Guarda tu corazón y tu mente: Sé consciente de lo que dejas entrar en tu mente a través de los medios de comunicación, las conversaciones y las interacciones cotidianas. Esto hace eco a las enseñanzas de Jesús sobre la pureza del pensamiento, reconociendo que el pecado puede comenzar dentro de la mente (Mateo 5:28). (Tarea: Durante una semana, evita películas, series o canciones que puedan promover o glorificar comportamientos lujuriosos y anota cualquier cambio en tus pensamientos).

Valor y respeto: Cultivar una mentalidad que valore y respete a todos como individuos, no como objetos de deseo, y que haga hincapié en ver a los demás a través de una lente semejante a la de Cristo, honrando su valor intrínseco como seres creados a imagen de Dios. (Deberes: Escribir y reflexionar sobre el valor intrínseco de las personas, considerando sus personalidades, contribuciones y valía más allá del atractivo físico).

Realiza prácticas espirituales: Alimentar tu vida espiritual puede ayudarte a afrontar y superar las tentaciones. Te permite profundizar tu conexión con Dios y fortalecer tu determinación. Esto se ve en las enseñanzas de Pablo sobre la autodisciplina. (Gálatas 5:22-23). (Tarea para casa: Dedicar 15 minutos diarios a la oración, la meditación o la lectura de literatura espiritual centrada en la pureza y el autocontrol).

Busca la sabiduría bíblica: Considere la posibilidad de buscar asesoramiento y atención pastoral si los pensamientos y acciones lujuriosos son abrumadores. Buscar ayuda garantiza un enfoque integral, utilizando la guía espiritual para vencer la tentación.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

(Tarea: Investiga los servicios locales de consejería o únete a los Grupos de Sabiduría Bíblica).

Matar de hambre a la carne: Pablo dijo que como personas perdidas, "consentimos a la carne" (Ef. 2:3-7); por lo tanto, como cristianos, cuando nos encontramos deseando el pecado, no debemos ceder. (Tarea: Identifique los deseos pecaminosos con los que está luchando e identifique 2 o 3 prácticas en las que se involucra que "alimentan" estos deseos. Desarrolle un plan para dejar de alimentar los deseos con prácticas que alimenten la santidad en su vida).

Iniciadores del debate:

1. **Comprender los límites personales:** Considerando el compromiso de Job mencionado en Job 31:1, donde hizo un pacto con sus ojos de no mirar con lujuria, ¿has considerado establecer límites específicos para ti mismo? ¿Cómo reflejan estos límites tu compromiso de honrar a Dios y mantener la integridad personal, especialmente frente a las influencias dominantes de la sociedad?
2. **Valorar el templo del Espíritu Santo:** Teniendo en cuenta que 1 Corintios 6:18-20 hace hincapié en que nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo, ¿cómo ves y valoras tu cuerpo en este contexto? ¿Cómo puede esta perspectiva moldear tus elecciones y comportamientos, especialmente en lo que se refiere a la pureza sexual y a honrar a Dios con tus acciones?
3. **El viaje de la lujuria al amor:** Basándose en Proverbios 5:18-19 destaca la belleza y la satisfacción del amor conyugal; ¿cómo puedes redirigir los deseos lujuriosos hacia la construcción y el aprecio del amor genuino y la intimidad? ¿De qué manera la comprensión y el aprecio de la representación bíblica del amor te guían para encontrar la plenitud y la satisfacción en tus relaciones?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

MATRIMONIO

A menudo denominado "santo matrimonio", el matrimonio representa una unión instituida por Dios. Este vínculo sagrado, concebido para un hombre y una mujer, está orientado a la procreación, y está subrayado por una promesa de alianza. Es un compromiso para toda la vida que refleja el amor inquebrantable de Cristo por la Iglesia. En esta relación, las parejas están llamadas a amarse, honrarse y cuidarse mutuamente, reflejando el amor inquebrantable y la fidelidad de Dios.

Maridos, amad a vuestras mujeres, como Cristo amó a la Iglesia y se entregó a sí mismo por ella. Efesios 5:25

Pablo pide a los maridos que amen a sus esposas como Cristo amó a la Iglesia y se entregó a sí mismo por ella. Para las parejas con problemas matrimoniales, este versículo puede ser un recordatorio del amor sacrificado y desinteresado que requiere una relación. Anima a las parejas, especialmente a los maridos, a dar prioridad a las necesidades y el bienestar de su cónyuge, incluso por encima de sus propios deseos o comodidades. Aplicando este principio, las parejas pueden esforzarse por fomentar un entorno de respeto mutuo, compasión y comprensión. El amor que aquí se describe no se basa en emociones pasajeras, sino en la elección deliberada de actuar con amor, independientemente de las circunstancias. En el contexto de las dificultades matrimoniales, esta llamada al amor semejante al de Cristo puede suponer tanto un reto como una inspiración, guiando a las parejas hacia la reconciliación y una conexión más profunda. Por lo tanto, el versículo sirve como una piedra de toque importante para las parejas que buscan alinear su matrimonio con los principios espirituales y encontrar la curación en medio del conflicto.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

El hombre que encuentra esposa halla un bien y obtiene el favor del Señor. Proverbios 18:22

Este Proverbio extiende la sabiduría sobre el valor de encontrar un buen cónyuge, comparándolo con encontrar el favor del Señor. Para las parejas que luchan con problemas matrimoniales, este versículo puede servir como recordatorio esencial del valor intrínseco de su relación y del potencial que tiene para ser una fuente de bendición. Fomentar una perspectiva que vea el matrimonio como algo positivo y ordenado por Dios puede inspirar a las parejas a invertir tiempo y esfuerzo en cultivar su relación. Este versículo también puede incitar a las parejas a reflexionar sobre las cualidades que inicialmente les unieron y a considerar cómo podrían fomentar esas cualidades de nuevo. Subrayar el valor de un buen cónyuge puede llevarles a buscar asesoramiento profesional o pastoral para abordar y resolver sus problemas. Es un estímulo suave para ver el matrimonio no sólo como un contrato social, sino como un pacto espiritual con un valor significativo. En última instancia, esta perspectiva puede fomentar un sentido de compromiso y optimismo, guiando a las parejas a trabajar en sus problemas en lugar de abandonar la relación.

El amor es paciente, el amor es bondadoso. El amor no tiene envidia, no es jactancioso, no es arrogante, no es grosero, no es egoísta, no es irritable, y no guarda un registro de agravios. El amor no se alegra de la injusticia, sino de la verdad. Todo lo soporta, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. 1 Corintios 13:4-7

1 Corintios 13:4-7 se cita a menudo en el contexto del amor y es especialmente relevante para las parejas que afrontan dificultades matrimoniales. Este pasaje esboza los atributos del amor, describiéndolo como paciente, bondadoso y duradero. Al proporcionar esta definición detallada, ofrece a las parejas un modelo para evaluar y desarrollar su comportamiento mutuo. Estos principios pueden fomentar un enfoque más compasivo y empático para quienes luchan con conflictos o malentendidos. El énfasis en la perseverancia del amor puede ser un recordatorio de

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

que todas las relaciones se enfrentan a retos y que superarlos con gracia puede conducir al crecimiento y a una conexión más profunda. Además, al aplicar estos principios, las parejas pueden dejar de centrarse en sus problemas y centrarse en el potencial de su amor, fomentando un entorno más positivo y enriquecedor. Estos versículos proporcionan un marco valioso para ayudar a las parejas a entender cómo debería ser el amor y cómo podrían esforzarse por encarnar estas cualidades en su relación.

Bendice tu fuente y regocíjate en la esposa de tu juventud. Como una cierva cariñosa y una cierva graciosa, que sus pechos te satisfagan en todo momento; Alégrate siempre con su amor. ¿Por qué, hijo mío, te alegrarías con una adúltera y abrazarías el seno de una extranjera? Proverbios 5:18-20

Salomón escribe estas palabras para advertir al lector sobre una mujer adúltera. Sin embargo, hay un punto alentador que las parejas casadas deben recordar en este pasaje: La relación matrimonial debe ser estimulante. Los hombres y las mujeres a menudo se sienten atraídos el uno por el otro basándose en intereses compartidos, en la emoción de conocer a alguien nuevo e incluso en su aspecto físico. Aunque no todos los días serán una experiencia romántica y de cuento de hadas en el matrimonio, la tentación de divorciarse o de ser infiel en el matrimonio puede provenir del deseo de encontrar algo estimulante. Los cónyuges cristianos deben alimentar la intimidad en sus matrimonios para fomentar una vida juntos emocionante que se disfrute mutuamente y, en segundo lugar, para disminuir las tentaciones de lujuria que su cónyuge pueda enfrentar porque uno de los cónyuges se niega a "abrazar" la emoción del matrimonio que Dios tiene.

Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe nadie. Marcos 10:9

En Marcos 10:9, Jesús habla de la santidad y permanencia del vínculo matrimonial. Para las parejas que encuentran dificultades en su matrimonio, este versículo sirve como recordatorio crucial de que Dios orquestó su unión, y lleva

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

un sello divino de compromiso. Reconocer que su matrimonio no es sólo un contrato personal, sino un pacto ante Dios, puede infundirles un sentido de reverencia y responsabilidad para mantenerlo. Este pasaje reta a las parejas a resistir las influencias externas o las emociones pasajeras que podrían empujarles a la separación, y a buscar en cambio la guía de Dios para preservar y alimentar su relación. Con esta afirmación divina, las parejas pueden encontrar aliento para afrontar los desafíos, creyendo en el potencial de restauración y crecimiento. Refuerza la idea de que los matrimonios están destinados a ser compromisos duraderos, instando a los cónyuges a confiar en la sabiduría y la gracia de Dios en su viaje juntos.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El matrimonio está diseñado para representar a Dios y Su relación con Su pueblo (Efesios 5:22-33). Si tu pecado personal oscurece la imagen que Él quiere pintar a través de tu matrimonio, deja ese pecado por el bien de todos en esta relación: tu Dios, tu pareja y tú. (Tarea: Si esto es cierto en su situación, confiese sus pecados a Dios y a su pareja).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos manda conducirnos en nuestros matrimonios de acuerdo a Su plan y propósito. (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender las directivas de Dios para el matrimonio: Génesis 2:18-25, Efesios 5:22-33 y 1 Pedro 3:1-7. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que leíste: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios comprometiéndote, con la ayuda de Dios, a hacer de tu matrimonio la imagen que Dios diseñó para que fuera (Efesios 5:22-33). (Tarea: Pasen tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asistan juntos al culto cada semana, y encuentren una pareja con un matrimonio sólido para que les sirva de mentor a usted y a su pareja mientras crecen juntos en su amor por Dios y el uno por el otro).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Amor desinteresado: Modela tu Amor en el matrimonio según el amor desinteresado de Cristo por la iglesia, reflejando el amor de Cristo por la iglesia (Efesios 5:25), anima a los cónyuges a actuar desinteresadamente y con compasión. (Tarea para casa: Escribe una carta o habla con tu cónyuge sobre una ocasión reciente en la que haya demostrado amor desinteresado y expresa tu gratitud).

Practica la paciencia y la bondad: Adopte las cualidades del amor descritas en 1 Corintios en su matrimonio, ya que establece la norma para la interacción entre los cónyuges. (Tarea para casa: Durante una semana, evita conscientemente reaccionar con ira o frustración ante tu cónyuge; en su lugar, responde con paciencia y comprensión).

Comunicación abierta: Sea siempre transparente, honesto y amable en su comunicación porque refleja los principios bíblicos de amar al prójimo como a sí mismo (Marcos 12:31) y decir la verdad con amor (Efesios 4:15). Este enfoque fomenta la confianza y la unidad, encarnando la unidad y el respeto mutuo que Dios quiere para la relación matrimonial (Génesis 2:24). (Tarea para casa: Reservar un tiempo cada semana para conversaciones ininterrumpidas, discutiendo tanto las alegrías como los desafíos).

Busquen juntos la sabiduría: Estudien regularmente las Escrituras y oren para cimentar su matrimonio en la verdad bíblica. Las parejas que pasan tiempo juntas en la Palabra, alimentando el crecimiento espiritual y la unidad, están siguiendo la sabiduría del salmista de que bienaventurados son los que meditan en la ley de Dios (Salmo 1:1-2). (Tarea: Comience un estudio bíblico semanal o una lectura devocional con su cónyuge, centrándose en versículos o temas relacionados con el matrimonio).

Cita nocturna/evento: Piensen en las cosas que hacían juntos antes o al principio del matrimonio, antes de los hijos y las carreras, y en cualquier otra cosa que pueda haber sofocado la

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

emoción de la intimidad matrimonial. Planifiquen cómo reavivar esas pasiones, tratando cada uno de servir al máximo las ideas del otro.

Iniciadores del debate:

1. **El amor sacrificado en acción:** Reflexionando sobre Efesios 5:25, que pide a los maridos que amen a sus esposas como Cristo amó a la Iglesia, ¿cómo puedes ver esta forma de amor sacrificado en tus interacciones cotidianas? ¿De qué manera encarnar este amor semejante al de Cristo podría transformar la dinámica de tu relación, especialmente en momentos de tensión o desacuerdo?
2. **Redescubrir el valor de tu unión:** Proverbios 18:22 habla de la bendición y el favor que uno obtiene del Señor cuando encuentra una buena esposa. ¿Puedes recordar momentos en los que realmente sentiste este favor en tu relación? ¿Cómo pueden ambos reconocer y apreciar activamente el valor de su unión, especialmente en tiempos difíciles, sacando fuerzas de la creencia de que su unión está ordenada por Dios?
3. **Cómo definir el amor en tu matrimonio:** Basándote en los atributos del amor descritos en 1 Corintios 13:4-7, ¿cómo ves el papel del amor en tu matrimonio? Al evaluar tu comportamiento y tus interacciones, ¿qué atributos te resultan naturales y cuáles requieren un esfuerzo más intencionado? ¿Cómo podría la adopción de estas características dar forma a su relación en un vínculo más compasivo y duradero?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

MOODINESS

Una disposición caracterizada por cambios abruptos en los estados emocionales, a menudo pasando rápidamente de la satisfacción a la ira o la tristeza. Si bien las fluctuaciones del estado de ánimo son una parte natural de la experiencia humana, los patrones constantes de mal humor pueden indicar problemas subyacentes del corazón que necesitan ser abordados a través de la sabiduría piadosa, el autoexamen y la aplicación de las verdades bíblicas. En el asesoramiento bíblico, el objetivo no es simplemente suprimir o regular las emociones, sino comprender su causa raíz y alinear el corazón de uno con el poder transformador de la Palabra de Dios.

¿Por qué, alma mía, estás tan abatida? ¿Por qué estás tan turbada? Pon tu esperanza en Dios, porque aún le alabaré, a mi Salvador y a mi Dios. Salmo 42:11

La pertinencia del Salmo 42:11 para el mal humor radica en su llamada al autoexamen y a la confianza en Dios. En medio de la confusión emocional, este versículo se dirige al alma, preguntando por qué está abatida. Esta pregunta reflexiva anima a las personas a afrontar y comprender sus sentimientos, fomentando el conocimiento de sí mismas. El versículo también dirige el alma a la esperanza en Dios, un recordatorio de que la fe y la confianza en Dios pueden proporcionar estabilidad y perspectiva durante los altibajos emocionales. Un individuo malhumorado o abatido puede encontrar una fuente de consuelo y dirección al centrarse en una conexión espiritual. A pesar de los sentimientos de desesperanza, la instrucción de alabar a Dios también puede servir como herramienta para desviar la atención de las emociones temporales hacia las verdades eternas. De este modo, el Salmo 42:11 proporciona tanto un método de autoindagación como una solución espiritual, ofreciendo sabiduría y consuelo a quienes se enfrentan al mal humor.

Cuando era niño, hablaba como niño, pensaba como niño, razonaba como niño; cuando llegué a ser hombre, dejé las cosas de niño. 1 Corintios 13:11

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

A medida que maduramos en Cristo, gran parte de nuestra forma de pensar, hablar y actuar se transforma (se santifica) mediante la práctica habitual de la obediencia en cada área de nuestra vida. El mal humor se describe a menudo como una oscilación de emociones que van de lo agradable a lo furioso con sólo pulsar un interruptor. También puede describirse como un estado que se desencadena fácilmente en arrebatos de lloriqueo, irritabilidad o incluso agresividad. Cuando son muy pequeños, los niños están aprendiendo a desarrollar y regular sus emociones. Los niños se derriten por aparentemente nada, se excitan por las cosas más simples, y se dan la vuelta y actúan cuando están irritados para que todos a su alrededor puedan verlo. Los creyentes maduros en Cristo deben entender que Dios espera que crezcamos más allá de las etapas de bebé de nuestra fe y hacia la madurez. Este crecimiento también asume que aprenderemos a pensar como adultos, a procesar nuestras emociones y sentimientos como adultos, y a caminar por nuestras vidas diarias con autocontrol en lugar de mal humor.

Ahora tenemos este tesoro en vasijas de barro, para que este poder extraordinario provenga de Dios y no de nosotros. Estamos afligidos en todo, pero no aplastados; perplejos, pero no desesperados; perseguidos, pero no abandonados; derribados, pero no destruidos. 2 Corintios 4:7-9

Pablo habla de la resistencia del espíritu humano ante las pruebas de la vida, un mensaje que puede resonar en quienes luchan contra el mal humor. Estos versículos describen lo frágiles que somos, comparando a las personas con vasijas de barro que contienen un tesoro divino. El énfasis en ser abatido pero no destruido reconoce que la vida puede estar llena de desafíos y emociones difíciles de manejar. Este lenguaje metafórico invita a comprender que, aunque el mal humor puede surgir de las dificultades de la vida, no define ni controla la existencia de una persona. A través de estos versículos, reconocemos que la fuerza de Dios se revela en nuestra debilidad. El pasaje anima a que, con fe, las personas puedan perseverar a través de los altibajos de su estado de ánimo. Así, 2

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Corintios 4:7-9 ofrece empatía y empoderamiento a quienes luchan contra el mal humor, señalando una perspectiva espiritual que trasciende los estados emocionales temporales.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Mantendrás en perfecta paz la mente que depende de ti, porque confía en ti. Isaías 26:3

Este versículo nos ayuda a encontrar la paz y la estabilidad, incluso cuando estamos de mal humor. Subraya la importancia de centrarse en Dios, prometiendo que quienes mantengan su mente firme en Él experimentarán una paz perfecta. Este principio puede aplicarse a alguien que lucha contra el mal humor, sugiriendo que una estrecha relación con Dios y centrarse en Sus verdades puede aportar equilibrio emocional. Centrar la atención en la fe puede darnos una perspectiva que trascienda las reacciones emocionales inmediatas. El versículo anima a confiar profundamente en Dios, lo que puede ayudar a moderar los cambios de humor y a encontrar un estado emocional más consistente. Es un recordatorio de que la naturaleza inmutable de Dios puede ejercer una influencia estabilizadora sobre nuestras emociones siempre cambiantes. En general, Isaías 26:3 ofrece un camino espiritual para abordar el mal humor, haciendo hincapié en la importancia de la confianza en Dios y en la paz que se deriva de esta dependencia de Él.

El Señor es mi pastor; tengo lo que necesito. En verdes praderas me hace descansar, junto a aguas tranquilas me conduce. Él renueva mi alma; me guía por sendas rectas por amor de su nombre. Salmo 23:1-3

La poética descripción que hace David del cuidado pastoral de Dios es una meditación para cualquiera que navegue por las tumultuosas aguas del mal humor. Este Salmo, impregnado de imágenes de paz y restauración, pinta un cuadro vívido de un Dios activamente implicado en el bienestar de sus hijos. Para quienes se sienten abrumados por sus emociones, las tranquilas escenas de verdes praderas y aguas tranquilas son una poderosa metáfora del descanso y el rejuvenecimiento en la presencia de Dios. El versículo también habla de la renovación del alma, lo que puede ser de gran resonancia para alguien que busca el equilibrio emocional. Según el Salmo, esta restauración y guía no se deben a nuestros méritos, sino que están arraigadas

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

en el carácter y los propósitos de Dios. El Salmo 23 proporciona un bálsamo bíblico a quienes experimentan mal humor, haciendo hincapié en el cuidado íntimo y la tranquilidad de Dios.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: La volatilidad emocional es una señal de que usted cede a sus emociones en lugar de al Espíritu Santo. Dios instruye a Sus hijos a estar llenos y controlados solamente por Él (Gálatas 5:16-24). (Tarea: Si esto es cierto en su situación, deténgase ahora y confiese el pecado de ceder a sus emociones en lugar de a Dios).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos ordena someternos a Él en lugar de a nuestras emociones (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para comprender la perspectiva de Dios sobre el problema: Marcos 14: 32-36, Gálatas 5:16-24, Efesios 5:15-20 y Colosenses 3:1-15. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que has leído: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios comprometiéndote a rendirte a Su Espíritu en lugar de a tus emociones (Gálatas 5:26-24) (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste a la adoración en tu iglesia cada semana, pide a tus familiares y amigos que te hagan responsable de no ser controlado emocionalmente confrontándote cuando seas gobernado por ellos en vez de por el Espíritu de Dios, memoriza Gálatas 5:19-24 para ayudarte a pensar la verdad cuando seas tentado a ceder a las emociones).

Consulte a un médico: Hay algunos casos en los que el mal humor podría estar instigado biológica y/o químicamente, como los efectos secundarios de una enfermedad o de los medicamentos que se toman. (Deberes: En casos extremos de mal humor, o cuando todo lo demás te deje perplejo, consulta a un médico para determinar si puede haber una causa biológica o medicinal subyacente identificable al mal humor).

Autoconciencia y reflexión: Antes de reaccionar, tómate un momento para comprender y abordar la raíz de tu respuesta emocional. (Tarea para casa: Cuando estés de mal humor, tómate

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

10 minutos para sentarte en silencio, respirar profundamente y reflexionar sobre lo que desencadenó la emoción. Escríbelo, considera formas de abordarlo y reza al respecto).

Alabanza y esperanza: En momentos de angustia emocional, céntrate en la gratitud y en alabar a Dios. Este sencillo acto resuena con la exhortación de los Salmos a dar gracias en todas las circunstancias (Salmo 34:1), desviando la atención de la angustia y dirigiéndola hacia la gratitud. (Tarea para casa: Haz una lista de cinco cosas por las que estás agradecido cada día y recítelas cuando te sientas malhumorado).

Busca un consejo sabio: Hablar de tus sentimientos con alguien de confianza puede proporcionarte perspectiva y consuelo; esto hace eco de la sabiduría de buscar la guía de otros (Proverbios 19:20), proporcionando perspectiva y ánimo. (Tarea para casa: Programe un momento para hablar con un mentor, pastor o amigo sobre los patrones de su mal humor y obtenga ideas).

Sumérgase en las Escrituras: Sumérgete en historias bíblicas en las que individuos se enfrentaron a confusiones emocionales, aprendiendo de sus respuestas y resultados. Hacer esto tranquiliza aprender de personajes bíblicos que se enfrentaron a desafíos emocionales, como los salmistas que derramaron sus corazones a Dios. (Deberes: Leer los Salmos y reflexionar sobre ellos, observando cómo los salmistas sortean sus altibajos emocionales mientras mantienen la fe en Dios).

Iniciadores del debate:

1. **Autorreflexión y restauración divina:** El Salmo 23:1-3 describe vívidamente a Dios como un pastor que provee y restaura a su pueblo. ¿Cómo ves la mano de Dios en medio de tus cambios de humor? ¿De qué manera meditar en su papel de pastor, que te conduce a aguas tranquilas, puede proporcionarte estabilidad durante tus altibajos emocionales?
2. **Navegar por las turbulencias emocionales con las Escrituras:** La Biblia está llena de personas que se

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

enfrentaron a desafíos emocionales, como las crudas expresiones de los salmistas hacia Dios. ¿Cómo pueden sus experiencias, recogidas en los Salmos, guiarte o animarte a navegar por tu propio mal humor? ¿De qué manera pueden inspirarte sus viajes de fe para anclar tus emociones en la verdad de Dios?

3. **Transformación en madurez y dependencia:** 1 Corintios 13:11 destaca el crecimiento desde la niñez hasta la madurez en Cristo. ¿Cómo ves tus respuestas emocionales alineadas con este viaje de crecimiento espiritual? ¿Cómo pueden guiarte la profundización de tu confianza en Dios y la inmersión diaria en las Escrituras hacia reacciones emocionales más estables y una mayor sensación de paz interior?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ABRUMADO/STRES

El estrés surge a menudo de nuestras tendencias innatas, como la vulnerabilidad de las ovejas, que son por naturaleza mudas, indefensas y sin dirección. Sin embargo, en los momentos en que nos sentimos abrumados, debemos acordarnos de dirigir nuestra mirada al Pastor supremo. No es un pastor cualquiera, sino uno que se caracteriza por su compasión, su cuidado inquebrantable y su notable valentía. Al enfrentarnos a los desafíos de la vida, confiar en este Pastor nos proporciona consuelo y dirección basados en las verdades bíblicas.

***Te llamo desde los confines de la tierra cuando mi corazón está sin fuerzas. Condúceme a la roca que está por encima de mí.
Salmo 61:2***

Este Salmo puede ser especialmente relevante para quienes se sienten abrumados, ya que expresa un grito de auxilio y el deseo de encontrar refugio en algo más grande que uno mismo. La gente suele sentirse abrumada cuando se enfrenta a problemas que escapan a su control o comprensión. En este versículo, invocar a Dios desde los "confines de la tierra" significa un sentimiento de desesperación y necesidad. La imagen de la roca que está más alta, donde uno puede pararse, simboliza un lugar estable y seguro por encima del caos. Para quienes se sienten abrumados por las exigencias de la vida, buscar el apoyo de Dios proporciona un camino hacia la seguridad y la garantía. El versículo anima a creer que existe una fuente de fortaleza y estabilidad, por imposible que parezca la situación. En esencia, el Salmo 61:2 ofrece consuelo y perspectiva, recordándonos que no estamos solos en nuestras luchas y que Dios puede ayudarnos a elevarnos por encima de lo que nos abruma.

Pero él mismo se fue un día de camino al desierto y vino y se sentó debajo de un enebro; y pidió para sí la muerte, y dijo: "Basta ya; ahora, Señor, quítame la vida, porque no soy mejor que mis padres." Se acostó y durmió bajo un enebro; y he aquí que un ángel lo tocaba, y le dijo: "Levántate, come". Entonces

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

miró y he aquí que había a su cabecera una torta de pan cocida sobre piedras calientes, y un cántaro de agua. Comió y bebió, y se acostó de nuevo. El ángel del Señor vino de nuevo por segunda vez, lo tocó y le dijo: "Levántate, come, porque el viaje es demasiado largo para ti". Así que se levantó, comió y bebió, y se fue con la fuerza de aquel alimento cuarenta días y cuarenta noches a Horeb, el monte de Dios.

1 Reyes 19:4-8

Elías era un profeta de Dios que huía de Jezabel porque ésta había sido condenada por sus pecados. Sin embargo, la respuesta de Elías no fue confiar en la protección de Dios, sino huir y pedirle a Dios que se adelantara y lo matara ahora. Bajo extrema tensión, Elías fue ministrado por el ángel del Señor de dos maneras. Elías recibió instrucciones de descansar y comer algo. El ángel del Señor dijo específicamente: "Levántate, come..." porque nuestros cuerpos necesitan una nutrición adecuada y descanso para responder a un estrés abrumador. Las dolencias físicas pueden afectar a nuestro Espíritu, y las luchas espirituales pueden causar dolencias físicas. Como criaturas dicotómicas que somos, debemos comprender esta sencilla conexión y asegurarnos de cuidar de ambas. Cuando estamos bajo estrés, necesitamos DESCANSO y alimento, por lo que el Señor ordena "un día de descanso" y "descanso sabático".

"Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Llevad mi yugo y aprended de mí, que soy humilde y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es fácil y mi carga ligera". Mateo 11:28-30

Jesús habla tan claramente con este pasaje para los que se sienten abrumados, ofreciendo una invitación a encontrar descanso y alivio. Reconoce nuestras pesadas cargas debidas a luchas personales, al trabajo, a las relaciones o a otros factores estresantes. El texto hace un suave llamamiento a acudir a Cristo, el que promete descanso y alivio de esas cargas. El yugo, que a menudo simboliza opresión o carga en la Biblia, se describe aquí como fácil, y la carga ligera sugiere una transformación de lo que llevamos. La persona abrumada puede encontrar fuerzas y

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

propósitos renovados siguiendo los caminos de Cristo y aprendiendo de Él. Este pasaje nos asegura que hay apoyo y consuelo disponibles en medio de los desafíos de la vida. En general, proporciona esperanza y aliento a quienes se sienten agobiados, subrayando que no están solos y que la ayuda de Dios está disponible.

Estamos afligidos en todo, pero no aplastados; perplejos, pero no desesperados; 9 perseguidos, pero no abandonados; derribados, pero no destruidos. 2 Corintios 4:8-9

Todos nos sentimos abrumados, y 2 Corintios 4:8-9 aborda este sentimiento mostrando la resistencia a través de la fe. En este pasaje, el apóstol Pablo reconoce las dificultades y presiones a las que él y otros se enfrentaron, pero subraya que nunca fueron derrotados en última instancia. La yuxtaposición de estar "apesadumbrados" pero no "aplastados", "perplejos" pero no "desesperados" muestra una imagen de fortaleza perdurable a pesar de las circunstancias. Asegura a los creyentes que incluso cuando las situaciones de la vida parecen insostenibles, hay una fuerza subyacente arraigada en la fe que los sostiene. Este pasaje sirve como recordatorio de que las dificultades y los problemas abrumadores no tienen la última palabra; hay resistencia y poder a través de la fe en Cristo. Estas palabras pueden infundir esperanza y ánimo a cualquiera que se sienta abrumado, subrayando que no está solo en sus luchas y que la fe hace posible el triunfo. El pasaje transmite el firme mensaje de que se puede perseverar incluso ante obstáculos aparentemente insuperables.

El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los abatidos de espíritu. Salmo 34:18

Los sentimientos de agobio pueden desembocar a menudo en desesperación emocional, haciendo que uno se sienta con el corazón roto o el espíritu aplastado. Este salmo es un bálsamo para ese dolor, pues pone de relieve la cercanía de Dios en los momentos más difíciles. Las imágenes de este salmo son reconfortantes, pues no presentan a Dios como una figura

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

distante, sino como alguien que está a nuestro lado, especialmente en nuestros momentos más vulnerables. Es un potente recordatorio de que la presencia de Dios es más fuerte cuando somos más débiles. No se limita a observar nuestro dolor, sino que trata activamente de salvar y consolar a quienes acuden a Él. Este versículo es un faro de esperanza, que ofrece la seguridad de la ayuda siempre presente de Dios y la promesa de salvación para quienes se sienten al límite de sus fuerzas. Subraya que el amoroso abrazo de Dios está siempre disponible, incluso en la angustia más profunda.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: La sensación de estar estresado debe apagarse mediante la confesión, ya que Dios no nos ha pedido más de lo que puede hacer a través de nosotros (Filipenses 2:12-13). (Tarea para casa: Si esto es cierto en tu situación, detente ahora mismo y confiesa el pecado de no confiar en que Dios obre en ti para tener el deseo y la capacidad de hacer lo que a Él le agrada).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos ordena que trabajemos como Él manda. (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo Dios nos sostiene mientras esperamos en Él y caminamos hacia adelante en obediencia: Isaías 40: 28-31, Filipenses 2:12-13 y Filipenses 4:11-13). Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que has leído: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios comprometiéndote a trabajar diligentemente en tu servicio a Él (I Corintios 15:58). (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, haz una lista de tus responsabilidades y pídele a Dios que te capacite para llevarlas a cabo con Su ayuda y para Su gloria, pídele a tus compañeros, mentores y creyentes llenos del Espíritu que te ayuden a evaluar tu lista para ver si estás asumiendo más

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

de lo que Dios te ha pedido que hagas, ve a Dios con esa lista y hazle la misma pregunta mientras buscas Su dirección a través de las Escrituras, memoriza I Corintios 15:58 para ayudarte a pensar con la verdad acerca de las responsabilidades que Dios te ha pedido que cumplas).

Busca refugio en Dios: Siempre que te sientas abrumado, visualiza a Dios como una roca; un cimiento estable en el que confiar hace eco de la metáfora bíblica de Dios como nuestra roca y fortaleza (Salmo 18:2), acentuando la confianza en un cimiento estable. (Tarea para casa: Escribe tres retos a los que te enfrentes y, junto a cada uno de ellos, anota una oración confiando esa situación a Dios).

Descansa en Cristo: Recuerda la llamada de Jesús a los cansados y agobiados. Reflexionar sobre el concepto de que Su yugo es ligero te recuerda la gentil invitación de Jesús a los cansados, apoyando directamente Mateo 11:28-30 y subrayando el poder restaurador de seguir Sus palabras. (Tarea para casa: Dedicar 20 minutos diarios de tiempo tranquilo para descansar, estar quieto y meditar sobre la invitación de Jesús en Mateo 11:28-30).

Duerme la siesta y come: Analiza tu horario y tu dieta y asegúrate de que duermes lo suficiente y sigues una dieta sana. (Deberes: Escribe un horario semanal y un plan de comidas de esta última semana y pídele a un amigo o a un profesional médico que lo revise para que te dé su opinión sincera sobre cualquier cambio recomendado que debas hacer para la semana siguiente).

Comparte con los demás: Compartir los sentimientos puede aligerar la carga y ofrecer una nueva perspectiva, poniendo de relieve el principio bíblico de sobrellevar mutuamente las cargas y fomentando el apoyo de tu iglesia. (Tarea: Habla con un amigo o mentor de confianza sobre una situación que te agobie, buscando sus puntos de vista y oraciones).

Recuerda victorias pasadas: Reflexiona sobre situaciones en las que Dios te guió en tiempos difíciles. Esto infunde un sentido

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

de gratitud y confianza, recordándote la fidelidad de Dios en desafíos pasados y resonando con el relato bíblico del carácter de Dios. (Tarea para casa: Elabora una lista de desafíos pasados y anota cómo se resolvió cada uno o cómo creciste a partir de él. Consulta esta lista en futuros momentos en que te sientas abrumado).

Iniciadores del debate:

- 1. Busca a Dios como tu fortaleza:** Teniendo en cuenta las imágenes del Salmo 61:2, donde se compara a Dios con una roca y un refugio, ¿cómo te ayuda visualizar a Dios como un protector firme cuando te sientes abrumado? ¿Cómo puede ayudarte el reconocer a Dios como tu fortaleza a encontrar fuerza y estabilidad en medio del caos?
- 2. Restauración física y renovación espiritual:** Reflexionando sobre la experiencia de Elías en 1 Reyes 19:4-8, donde sintió un estrés extremo y un ángel le proporcionó descanso y sustento, ¿cómo ves la conexión entre la salud física y el bienestar espiritual en tu propia vida? ¿De qué manera dar prioridad al descanso y a una nutrición adecuada puede ayudar a reforzar tu resistencia espiritual cuando te enfrentas a situaciones abrumadoras?
- 3. Aceptar la oferta de descanso de Jesús:** En Mateo 11:28-30, Jesús invita a los que están cansados y agobiados a encontrar descanso en Él. ¿Cómo puedes practicar a diario esta invitación divina? ¿De qué manera interiorizar el concepto del yugo ligero de Jesús podría alterar tu perspectiva sobre tus cargas, transformándolas en momentos de crecimiento y de confianza más profunda en Él?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

PERFECCIONISMO

Una búsqueda incesante de la impecabilidad, a menudo arraigada en un deseo de aprobación humana o en una comprensión equivocada de la propia valía. La búsqueda incesante de la impecabilidad puede ser espiritualmente paralizante, llevándonos a confiar en nuestras propias fuerzas más que en la gracia de Dios. Así como cada día tiene su noche, cada alma tiene sus luchas. En nuestra búsqueda de la perfección, debemos recordar que la verdadera plenitud no se encuentra en nuestros esfuerzos, sino en la obra redentora de Cristo. Cuando le entregamos nuestras imperfecciones, somos transformados, no según los estándares mundanos de perfección, sino a Su semejanza, que sobrepasa todo entendimiento.

Sed, pues, perfectos como vuestro Padre celestial es perfecto.
Mateo 5:48

Jesús pide a los creyentes que sean perfectos como su Padre celestial es perfecto, lo que puede resultar desafiante y esclarecedor para quienes luchan contra el perfeccionismo. Aunque establece un listón muy alto, el mensaje subyacente no consiste en alcanzar la perfección en términos humanos, sino en buscar la madurez y la integridad espirituales. El llamamiento a la perfección está arraigado en el amor, la misericordia y la gracia, y refleja el carácter de Dios más que los logros humanos. Este pasaje puede ayudar a replantear la idea de la perfección para aquellos que luchan con ella, dirigiendo su atención hacia el crecimiento interior y la alineación con los principios bíblicos en lugar de la validación externa o la presión autoimpuesta. Es una invitación a cultivar un corazón que refleje el amor de Dios, en lugar de obsesionarse con la perfección mundana. Por lo tanto, este versículo puede ofrecer una perspectiva equilibrada que enfatice la integridad, la compasión y el desarrollo espiritual en lugar de exacerbar la lucha contra el perfeccionismo. Invita a pasar de una búsqueda egocéntrica de la perfección a una búsqueda de crecimiento y amor centrada en Dios.

No es que ya haya alcanzado la meta o que ya sea perfecto, pero me esfuerzo por asirla porque también yo he sido así

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

por Cristo Jesús. Hermanos y hermanas, no considero que me haya apoderado de ella. Pero una cosa sí hago: Olvidando lo que queda atrás y extendiéndome hacia lo que está por delante, persigo como meta el premio prometido por la llamada celestial de Dios en Cristo Jesús. Filipenses 3:12-14

Este pasaje habla de la condición humana de no haber alcanzado la perfección, pero de esforzarse por alcanzarla. Estos versículos enfatizan la búsqueda más que el logro, lo que puede resonar poderosamente con aquellos que luchan contra el perfeccionismo. Reconoce la imperfección humana y subraya la importancia de centrarse en el futuro, no en los errores o fracasos del pasado. Este pasaje anima a los lectores a seguir adelante hacia sus metas espirituales, abrazando el crecimiento más que el logro impecable. Para quienes están atrapados en la búsqueda incesante de la perfección, ofrece una perspectiva que valora el esfuerzo, la persistencia y el camino por encima del resultado. La humildad del apóstol Pablo al admitir que no ha alcanzado la perfección, pero que se esfuerza continuamente, puede ser una fuente de consuelo e inspiración. Estos versículos proporcionan un marco liberador para entender la perfección, no como un estándar imposible, sino como un proceso continuo de desarrollo y realización espiritual en Cristo.

Y le dijo: "Maestro, todo esto lo he guardado desde mi juventud". Mirándole, Jesús sintió amor por él y le dijo: "Una cosa te falta: anda, vende todo lo que tienes y dalo a los pobres, y tendrás un tesoro en el cielo; y ven, sígueme." Pero él, al oír estas palabras, se entristeció y se fue entristecido, porque era uno de los que poseían muchos bienes... Ellos se asombraron aún más y le dijeron: "Entonces, ¿quién podrá salvarse?". Mirándolos, Jesús les dijo: "Para las personas es imposible, pero no para Dios; porque todo es posible para Dios." Marcos 10:20-22, 26-27

El joven reach quería saber que necesitaba hacer para ser salvo porque estaba 100% seguro de que había guardado la Ley de Moisés a la perfección. Incluso se enorgullecía de ello. Sin embargo, Jesús señaló una imperfección que el hombre no quería

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

abordar, y le causó decepción. Su perfección era realmente imperfecta, y esa revelación le causó angustia. Las personas que luchan con el perfeccionismo a menudo muestran tendencias legalistas o luchan para dar/recibir gracia y misericordia cuando ellos u otros no cumplen con ciertas expectativas. Jesús se dirige a los discípulos, perplejos ante su respuesta de que nadie que no sea perfecto puede entrar en el Reino, diciéndoles que tiene más que ver con la capacidad de Dios para perfeccionarnos que con el hecho de que seamos perfectos ante Él con nuestras propias fuerzas. No podemos "ser" perfectos y ganarnos la salvación, pero podemos esforzarnos por alcanzar la excelencia sin que la perfección se convierta en un ídolo que tratamos de obtener en esta vida.

Pero Él me dijo: "Te basta mi gracia, porque mi poder se perfecciona en la debilidad". Por eso, con mucho gusto me gloriaré aún más de mis debilidades, para que el poder de Cristo resida en mí. 2 Corintios 12:9

Pablo habla de aceptar la debilidad y reconocer que la perfección se encuentra en la fuerza de Cristo, no en nuestras capacidades. Para quienes luchan contra el perfeccionismo, esto puede ser un recordatorio de que nuestras debilidades no definen el fracaso, sino que son una oportunidad para la gracia. Ilustra que la verdadera fuerza proviene de reconocer nuestras limitaciones y confiar en el poder de Dios. Este cambio de perspectiva, de la autosuficiencia a la dependencia de Dios, puede aliviar la presión de rendir a la perfección y el miedo al fracaso que la acompaña. El versículo enseña que la fuerza perfecta de Dios se manifiesta en nuestras imperfecciones, poniendo de relieve que nuestro valor no reside en nuestro rendimiento impecable, sino en el amor y la gracia de Cristo. Al adoptar esta idea, quienes se esfuerzan por alcanzar la perfección pueden encontrar la libertad de saber que no tienen que ser perfectos, pues la gracia de Dios les basta. El pasaje ofrece una perspectiva compasiva que puede fomentar un enfoque más sano del crecimiento y los logros personales, centrado en la gracia y no en una perfección poco realista.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Para presentarse a sí mismo la iglesia en toda su gloria, sin mancha ni arruga ni cosa semejante, sino santa e irreprochable. Efesios 5:27

En este pasaje, Pablo pinta un cuadro de la Iglesia, el cuerpo colectivo de los creyentes, como siendo presentada a Cristo en toda su gloria, sin mancha y sin defecto. Para quienes luchan contra el perfeccionismo, este versículo ofrece una comprensión más profunda de la perfección a los ojos de Dios. No se trata de estándares humanos de impecabilidad, sino de ser purificados, refinados y santificados por medio de Cristo. La atención no se centra en los logros individuales o en la ausencia de errores, sino en la santidad y la intachabilidad colectivas que provienen de la obra de Cristo en los creyentes. Para los perfeccionistas, esto puede cambiar la perspectiva de la perfección personal a una comprensión comunitaria y centrada en Cristo de la santidad. En lugar del esfuerzo individual, se trata de formar parte de un cuerpo que Cristo está purificando. Reconocer esto puede traer alivio y propósito, al darnos cuenta de que la perfección es una obra que Cristo hace en nosotros y no algo que logramos por nuestra cuenta. En la consejería, este versículo puede ofrecer una lente transformadora, redirigiendo el enfoque de la auto-perfección a la participación en la obra redentora de Cristo para toda la Iglesia.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: Creer que no tenemos pecado y centrar nuestras vidas en la búsqueda de la perfección en lugar de Cristo es una expresión de un corazón orgulloso (I Juan 1:8). En la búsqueda de esta meta, podemos establecer estándares inalcanzables para nosotros mismos y vivir en constante auto-condena, podemos actuar para otros buscando su aprobación para que podamos creer que estamos alcanzando esta meta, o podemos condenar a otros por su fracaso en alcanzar el estándar que hemos establecido para ellos. (Tarea para casa: Si esto es cierto en tu vida, detente ahora mismo y confiesa el pecado del orgullo y la búsqueda del perfeccionismo en lugar de Dios.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Hazle esta confesión a Él, y a cualquiera que hayas maltratado debido a estas actitudes y acciones pecaminosas).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos ordena morir al yo y buscarlo a Él (Lucas 9:23) (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo Dios ve y responde al orgullo del perfeccionismo y cómo es Él quien nos perfecciona: Proverbios 6:16-19, Proverbios 21:4, Juan 17:20-23, I Juan 3:1-3. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios despojándote del orgullo y vistiéndote de Cristo. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, memoriza Proverbios 21:4 para ayudarte a ver tu orgullo y perfeccionismo como Dios lo ve).

Perseguir la perfección del corazón: Comprender que la llamada de Cristo a la perfección tiene que ver con el amor y la pureza de corazón, no con un rendimiento impecable. Esto apunta a Mateo 5:43-48, redefiniendo la perfección como amor y compasión en lugar de logros impecables. (Tarea para casa: Reflexiona sobre Mateo 5:43-48 e identifica una manera de mostrar amor a un "enemigo" esta semana).

Acepta el progreso, no la perfección: Reconocer que el crecimiento espiritual es un viaje, y que la perfección no consiste en ser impecable, sino en avanzar hacia la llamada de Dios. Esto refleja la narrativa bíblica del crecimiento espiritual, donde Pablo enfatiza la presión hacia la meta en lugar de alcanzar la perfección inmediata. (Tarea para casa: Lee Filipenses 3:7-14 y escribe en tu diario un área en la que hayas crecido recientemente y en la que aún esperas crecer).

Busca el perdón de los demás: Pregunta a tus seres queridos si les has exigido perfección, mostrándoles poca gracia o paciencia cuando aprenden a crecer o hacen cosas que tú crees que deben

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

hacerse a la perfección. (Tarea para casa: Identifica las áreas de exigencia de perfección relacionadas con los demás y alientalos por sus esfuerzos, diciéndoles intencionalmente que reconoces sus deseos de aprender y crecer. Pide perdón cuando hayas sido demasiado duro).

Dejar ir los estándares poco realistas: Entendiendo que nuestra justicia viene de Cristo, no de nuestros logros resuena con el entendimiento de que la justicia viene de la fe en Cristo y no de tus logros. (Tarea: Escriba una lista de normas autoimpuestas, ore sobre ellas y elija conscientemente soltar al menos una).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Iniciadores del debate:

1. **La búsqueda de la perfección espiritual:** Dado el llamamiento de Jesús en Mateo 5:48 a "ser perfectos", ¿cómo has entendido este mandamiento en relación con tus luchas contra el perfeccionismo? ¿Cómo podría influir en tu crecimiento personal y en tus relaciones con los demás el hecho de cambiar tu perspectiva de la perfección mundana a la madurez espiritual, basada en el amor, la misericordia y la gracia?
2. **El viaje por encima del destino:** Al reflexionar sobre Filipenses 3:12-14, Pablo habla de la búsqueda continua de metas espirituales en lugar de alcanzar la perfección inmediata. ¿Puedes identificar momentos en los que has estado demasiado centrado en un resultado impecable en lugar de valorar el proceso de crecimiento? ¿Cómo puede guiarte esta escritura para encontrar el equilibrio y la paz en tu viaje con Cristo, haciendo hincapié en el esfuerzo más que en la perfección?
3. **Perfección por la gracia de Cristo:** En 2 Corintios 12:9, Pablo habla del poder de Cristo que se perfecciona en nuestras debilidades. ¿Cómo ves tus debilidades o imperfecciones considerando esta escritura? ¿Abrazar la gracia y la fuerza de Cristo en tus momentos de vulnerabilidad cambiará tu forma de entender el perfeccionismo y te ofrecerá consuelo?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

PORNOGRAFÍA

Derivado de las palabras griegas "porne" (prostituta) y "graphos" (escritura), históricamente se ha referido a escritos sobre prostitutas o fornicación. En contextos contemporáneos, la pornografía se define como cualquier material -en forma de imágenes, vídeos o texto- creado para excitar sexualmente al espectador o al lector. La Biblia, aunque no utiliza explícitamente el término "pornografía", habla inequívocamente de la lujuria y los comportamientos sexuales inmorales.

El encanto es engañoso y la belleza vana, pero la mujer que teme al Señor será alabada. Proverbios 31:30

Las investigaciones han demostrado que los hombres/mujeres que consumen pornografía comienzan a perder el interés, especialmente el interés sexual, en sus cónyuges. Espiritualmente hablando, sus corazones abandonan su primer amor y anhelan otro. Incluso si el "otro" es una imagen desconocida o una forma de pornografía, la ilusión de excitación o excitación es superficial, y sólo busca satisfacer un impulso biológico en lugar de una expresión bíblicamente bendecida de la sexualidad. Proverbios 31:30 podría ser intercambiado para cualquier género en principio para comunicar que la atracción sexual y la satisfacción obtenida a través del atractivo de los ojos o el encanto emocional es inferior a la condición espiritual de la relación. La sexualidad debe ser plenamente expresada y disfrutada en el matrimonio, no a través de la lujuria de la carne o de la mente.

Pero yo os digo que todo el que mira a una mujer con lujuria ya ha cometido adulterio con ella en su corazón. Mateo 5:28

Este versículo habla de los pensamientos lujuriosos y de cómo equivalen al adulterio en el corazón. Para quienes luchan contra la pornografía, este versículo es un recordatorio conmovedor de que la pureza no se refiere sólo a las acciones físicas, sino también a los deseos y pensamientos de la mente. Enfatiza la importancia de controlar los pensamientos y

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

comprender que los acontecimientos mentales tienen un significado espiritual. Al reconocer que incluso una mirada lujuriosa puede ser pecaminosa, se anima a las personas a reflexionar sobre su mundo interior y cómo se alinea con sus creencias espirituales. Esto puede motivarles a buscar apoyo, orientación y estrategias prácticas para superar esta lucha. Además, la claridad y la afirmación del versículo pueden servir de llamada de atención para tomarse en serio este asunto y abordarlo con una actitud comprometida y proactiva. Así pues, la enseñanza de Jesús en Mateo 5:28 ofrece tanto un reto como una invitación a perseguir la integridad y la santidad en todos los aspectos de la vida, incluido el ámbito aparentemente privado de los pensamientos y deseos personales.

¡Huye de la inmoralidad sexual! Todos los demás pecados que comete una persona están fuera del cuerpo, pero la persona que es sexualmente inmoral peca contra su propio cuerpo. ¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que está en vosotros, el cual tenéis de Dios? No sois vuestros, porque habéis sido comprados por precio. Por eso, glorificad a Dios con vuestro cuerpo. 1 Corintios 6:18-20

El pasaje de 1 Corintios 6:18-20 exhorta a los creyentes a huir de la inmoralidad sexual y a reconocer que el cuerpo es templo del Espíritu Santo. Para quienes luchan contra la pornografía, este pasaje ofrece sabiduría práctica y espiritual. Destaca que nuestro cuerpo no es nuestro; ha sido comprado a un precio, y subraya la importancia de tratarlo con respeto y pureza. La pornografía se considera contraria a esta responsabilidad sagrada. La llamada a huir de la inmoralidad sexual es fuerte e inequívoca, reforzando que no se trata de un asunto menor, sino que requiere una atención severa e inmediata. La comprensión de que nuestros cuerpos son moradas del Espíritu Santo proporciona tanto una motivación como un marco para buscar la sanación y la integridad. Por lo tanto, este pasaje no sólo aclara la gravedad de la impureza sexual, sino que también inspira una visión positiva, respetuosa y santificada del cuerpo, impulsando a las personas a buscar normas más elevadas para sus acciones y pensamientos.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

No os ha sobrevenido más tentación que la común a la humanidad. Pero Dios es fiel; no permitirá que seáis tentados más allá de lo que podéis resistir, sino que junto con la tentación os dará también la salida para que podáis soportarla.

1 Corintios 10:13

Lo que Pablo escribe puede ser increíblemente relevante para los que luchan con la pornografía porque trata de la tentación y de la seguridad de que hay una manera de vencerla. El versículo promete que ninguna tentación ha alcanzado a una persona que no sea común a los demás, y con cada tentación, Dios proporcionará una manera de soportarla. Para alguien que lucha contra la tentación de la pornografía, esto es una garantía de que no está solo en su lucha y de que su situación no es única ni insuperable. La promesa de que Dios proveerá una salida anima a creer que Él ayudará a superar este desafío. Reformula la lucha contra la pornografía no como un fracaso, sino como un pecado que domina la vida y que puede ser vencido. El énfasis en la fidelidad y la provisión de Dios ofrece una perspectiva esperanzadora para aquellos que buscan cambiar su comportamiento. Cambia el enfoque de la vergüenza y la culpa a la confianza en Cristo, que comprende la fragilidad humana y ofrece fuerza para superarla.

He hecho un pacto con mis ojos; ¿por qué, pues, me fijaría en una joven? Job 31:1

La declaración de Job en este versículo arroja luz sobre las medidas proactivas que toman los justos para protegerse de las tentaciones. Para quienes se enfrentan a la pornografía, este versículo sirve de guía. Subraya la noción de que el verdadero cambio comienza con una decisión, un compromiso con uno mismo y con Dios, de evitar las circunstancias o los desencadenantes que conducen al pecado. El "pacto con mis ojos" significa una elección activa y deliberada de vigilar lo que uno permite que entre en su mente a través de los ojos. En un mundo inundado de imágenes sexuales, este pacto es cada vez más crucial. Es un compromiso personal de mantener la pureza, no sólo un conjunto arbitrario de normas. Al hacer este pacto, la

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

persona reconoce la gravedad del problema y asume la responsabilidad de sus actos y elecciones. El versículo sugiere que la intencionalidad, unida a la gracia de Dios, puede actuar como un potente escudo contra la omnipresente atracción de la pornografía.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El pecado de buscar satisfacción sexual a través del uso de la pornografía, que tiene sus raíces en el orgullo y el amor propio, debe desecharse mediante la confesión (Ef. 4:17-24). (Tarea: Si esto es cierto en su situación, deténgase ahora mismo y confiese el pecado interno de orgullo y amor propio, así como el uso pecaminoso externo de la pornografía. Confiesa este pecado a Dios y a cualquiera que hayas maltratado debido a este patrón de comportamiento).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos ordena ser moralmente puros. (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender la perspectiva de Dios sobre la inmoralidad sexual y la pureza moral: Proverbios 5, 1 Corintios 6:13-20, Gálatas 5:19-25 y Efesios 4:17-24. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios comprometiéndote a desechar un corazón orgulloso y su expresión externa en el uso de la pornografía. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, encuentra un mentor o un grupo pequeño que te haga responsable de la transformación interior y exterior).

Guarda tu corazón y tus ojos: Reconoce el peso y las implicaciones de las palabras de Jesús sobre la lujuria, comprendiendo que los actos mentales son tan significativos como los físicos. El peso moral de los actos mentales eleva la necesidad de la pureza mental. (Tarea para casa: Memoriza Mateo 5:28 y recuérdalo siempre que sientas la tentación de ver material explícito).

Valora tu cuerpo como templo de Dios: Reflexiona sobre la santidad de tu cuerpo como morada del Espíritu Santo y la necesidad de honrarlo. Al igual que nuestro cuerpo físico, donde tenemos que ser conscientes de lo que ponemos en nuestros

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

cuerpos, también debemos ser conscientes de lo que estamos viendo y leyendo. (Deberes: Escribe una carta a ti mismo sobre por qué tu cuerpo es valioso y la importancia de mantenerlo puro).

Comprométete con la pureza: Inspirándote en las palabras de Job, haz un pacto personal con tus ojos y tu corazón. Forja una promesa tangible y personal que se alinee con los valores bíblicos. (Tarea: Redacta un compromiso o pacto personal sobre pureza sexual y colócalo en algún lugar que puedas ver diariamente).

Guerra espiritual: Hay una guerra, y las tentaciones sexuales siempre están presentes. Pregúntate por qué eres susceptible a la tentación de la pornografía en este momento. (Tarea: Escribe en tu diario lo que sucede cuando te sientes tentado a ver pornografía. Con un amigo de confianza del mismo sexo, analiza el impulso subyacente que te impulsa a ver materiales sexualmente estimulantes. Luego ora sobre cómo obedecer al Señor para resolver esos problemas).

Sustituir las entradas negativas: Sustituir los contenidos nocivos por materiales sanos y edificantes no sólo proporciona una herramienta práctica para evitarlos, sino que fomenta una respuesta positiva y constructiva, reflejando las enseñanzas de la Biblia sobre renovar la mente y centrarse en lo que es puro y noble. (Tarea para casa: Enumera tres actividades o recursos positivos a los que puedas recurrir cuando te sientas tentado, como leer un libro espiritual, escuchar música edificante o dedicarte a un pasatiempo. Comprométete a elegir uno de ellos la próxima vez que surja la tentación).

Inicio del debate:

1. **Reconocer la verdadera belleza y el valor:** Proverbios 31:30 enfatiza el valor de una mujer que teme al Señor, sugiriendo que la verdadera belleza y valor se encuentran en una relación con Dios. ¿Cómo contrasta esta perspectiva con el encanto fugaz que presenta la

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

pornografía? ¿De qué manera puedes cultivar un aprecio más profundo por lo espiritual que por lo físico, centrándote en la belleza eterna que Dios valora?

2. **Reflexión sobre los pensamientos lujuriosos:** Mateo 5:28 advierte contra la lujuria ajena, equiparando tales pensamientos con el adulterio en el corazón. ¿Cómo ha desafiado este versículo tu comprensión de la pureza? ¿Puedes identificar momentos en los que has permitido que tales pensamientos se enconen? ¿Qué pasos puedes dar para alinear tu mente más estrechamente con la enseñanza de Cristo sobre este asunto?

3. **La administración de nuestros cuerpos:** 1 Corintios 6:18-20 nos recuerda el carácter sagrado de nuestro cuerpo, como templo del Espíritu Santo. Teniendo en cuenta esta perspectiva divina, ¿cómo afecta la pornografía a tu visión de ti mismo y de los demás? ¿Cómo puede esta comprensión motivarte hacia la santidad y el respeto por tu cuerpo y el de los demás?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

PROCRASTINACIÓN

El acto de retrasar voluntariamente la realización de algo que debería hacerse. Para muchos, se convierte en una respuesta constante y habitual ante tareas importantes y menores. Aunque el término "procrastinación" no se menciona explícitamente en la Biblia, la Palabra ofrece sabiduría que habla en contra del espíritu de demora y complacencia. En el asesoramiento bíblico, la procrastinación puede verse como una falta de confianza en la provisión y la fuerza de Dios o una resistencia a Su llamado. Superarla requiere buscar la sabiduría de Dios, confiar en Su fuerza y reflexionar regularmente sobre nuestra administración del tiempo y los recursos que Él nos ha dado.

El que mira al viento no sembrará y el que mira a las nubes no segará. Eclesiastés 11:4

Salomón utiliza un ejemplo agrícola para enseñar al lector sobre la procrastinación, y uno sencillo. La procrastinación, o el aplazamiento de la acción hasta otro momento o día, te dejará con carencias en la vida. El agricultor que se sienta todos los días a observar cómo sopla el viento en el campo, en lugar de plantar semillas en él, nunca podrá esperar una cosecha. El agricultor que mira pasar las nubes el día de la cosecha, en lugar de cosechar, verá cómo sus campos se pudren o son destruidos por la peste, al no haberlos arrancado correctamente del campo. Así, el individuo que tiene una tarea ante sí, pero elige aplazar la acción, puede encontrarse en una necesidad extrema, pero sin el tiempo o la oportunidad de completar la tarea en el futuro. Los creyentes necesitan disciplinarse para manejar su tiempo sabiamente, y parte de esta disciplina es hacer el trabajo que necesita ser realizado cuando el tiempo para el trabajo está a la mano en lugar de esperar. La procrastinación conduce a muchos otros problemas, como el estrés, la ansiedad, el caos, los conflictos, los problemas financieros y otros problemas que podrían haberse evitado simplemente sembrando y cosechando en el momento adecuado.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

El holgazán no ara en tiempo de siembra; en tiempo de cosecha, mira, y no hay nada. Proverbios 20:4

Este pasaje puede considerarse muy relevante para la cuestión de la procrastinación, ya que habla metafóricamente de las consecuencias de la pereza y la falta de preparación. Este pasaje advierte que, al igual que un agricultor que se niega a arar en la estación adecuada no tendrá cosecha, los procrastinadores también se enfrentarán a las consecuencias de su inacción. Destaca la importancia del esfuerzo oportuno, resaltando el momento adecuado para cada cosa, y el hecho de retrasar las responsabilidades necesarias puede conducir al fracaso o a la falta de éxito. Las imágenes de las acciones del agricultor y la cosecha resultante ofrecen una vívida imagen de la relación causa-efecto entre esfuerzo y recompensa. Para quienes luchan contra la dilación, este mensaje puede ser un poderoso recordatorio de que posponer los deberes necesarios conducirá finalmente a resultados no deseados. Enseña el valor de la diligencia y la importancia de aprovechar las oportunidades cuando surgen. En última instancia, sirve tanto de advertencia como de motivación, instando a las personas a actuar con responsabilidad y prontitud para alcanzar sus objetivos.

El holgazán ansía, pero no tiene nada, pero el diligente está plenamente satisfecho. Proverbios 13:4

Este versículo ofrece una conmovedora lección sobre la dilación al contrastar los deseos del diligente con los resultados de la pereza. Ilustra que aquellos que son diligentes y proactivos en sus esfuerzos alcanzan la satisfacción y el éxito, mientras que los perezosos se quedan con las ganas. Esto pone de relieve la importancia de actuar a tiempo y perseverar en la consecución de los objetivos. Este proverbio es un cuento con moraleja y una llamada a la acción para quienes luchan contra la procrastinación. Los resultados contrastados que presenta el pasaje son un vívido recordatorio de las recompensas potenciales de la diligencia y del vacío que conlleva la inacción. La sabiduría contenida en este versículo puede utilizarse como herramienta de motivación, inspirando a las personas a superar la

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

procrastinación y dedicarse a esfuerzos productivos. El estímulo a ser diligente y la advertencia contra la pereza hacen de este pasaje una poderosa herramienta de enseñanza para quienes buscan vencer la procrastinación.

Mirad, pues, cómo andáis, no como imprudentes, sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos. Efesios 5:15-16

Pablo insiste en la importancia de vivir sabiamente y aprovechar al máximo todas las oportunidades. Este llamamiento exige una cuidadosa consideración del tiempo empleado y anima a vivir intencionadamente. Estos versículos se aplican especialmente a quienes luchan contra la procrastinación, ya que desafían al creyente a evaluar el uso de su tiempo y aprovechar las oportunidades en lugar de posponerlas. La exhortación a andar con prudencia y a redimir el tiempo proporciona una base bíblica para perseguir los objetivos con prontitud y no dejar que la procrastinación obstaculice el progreso. Al destacar la fugacidad del tiempo, estos versículos empujan a las personas a actuar de inmediato y a no demorarse en el cumplimiento de sus responsabilidades. Esta sabiduría puede guiar a quienes buscan superar la procrastinación y llevar una vida más disciplinada y resuelta. La conexión entre la sabiduría, la gestión del tiempo y la vida intencional que se encuentra en este pasaje ofrece tanto un desafío como un estímulo para tomar el control de la procrastinación .

Un poco de sueño, un poco de adormecimiento, un poco de doblar las manos para descansar, y la pobreza vendrá sobre ti como un ladrón, y la necesidad como un hombre armado. Proverbios 6:10-11

Esta escritura utiliza un lenguaje ilustrativo para subrayar los peligros de la complacencia y la inactividad, que a menudo resultan de la dilación. La frase repetitiva "un poco" enfatiza cómo cantidades aparentemente insignificantes de retraso o negligencia pueden acumularse en resultados adversos sustanciales. La imagen de la pobreza acercándose "como un

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ladrón" refuerza las consecuencias repentinas y a menudo inesperadas que pueden derivarse de la procrastinación crónica. Para quienes luchan contra la dilación, estos versículos advierten severamente sobre las consecuencias a largo plazo de retrasar repetidamente las tareas. Subraya que, con el tiempo, lo que podrían parecer inofensivos momentos de descanso pueden dar lugar a importantes reveses en la vida. Este versículo es una llamada a la vigilancia y al comportamiento proactivo. Enseña a los creyentes el valor de la acción oportuna y la importancia de evitar las tentaciones de la ociosidad.

No te jactes del mañana, porque no sabes lo que te deparará el día. Proverbios 27:1

El proverbio advierte contra la presunción de futuro, una cuestión fundamental para quienes postergan las cosas. Recuerda a los lectores que la vida es imprevisible y que las oportunidades de hoy pueden no existir mañana. Si se tiene en cuenta este versículo, se puede reconocer que posponer las tareas se basa en la falsa suposición de que las circunstancias futuras serán más favorables. El mensaje es un recordatorio aleccionador de que ahora es el mejor momento para actuar, porque el mañana no está garantizado. Para las personas que luchan contra la procrastinación, este versículo puede proporcionar un sentido de urgencia para abordar las tareas en el momento presente y sirve como una llamada a priorizar y aprovechar el día, dándose cuenta de que los retrasos pueden resultar en oportunidades perdidas. Fomenta una mentalidad de inmediatez y una elección consciente de actuar sobre lo que se puede hacer hoy en lugar de suponer que el futuro ofrecerá un momento mejor.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El pecado de procrastinación debe ser desechado mediante la confesión (Santiago 4:17). A veces, procrastinamos porque somos perezosos o porque nos sentimos inadecuados y hemos olvidado que Dios es nuestro recurso en todo lo que nos manda hacer. (Tarea para casa: Si esto es cierto

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

en tu situación, detente ahora mismo y confiesa el pecado de procrastinación a Dios y a cualquiera que hayas maltratado debido a este patrón pecaminoso de comportamiento).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios nos manda ser diligentes. (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo Dios ve y responde a la procrastinación: Proverbios 24:3-34, Efesios 5:15-17, Colosenses 3:23-24 y Santiago 4:13-17. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que has leído: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios comprometiéndote a trabajar diligentemente en su servicio (Colosenses 3:23-24) (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, haz tu lista de responsabilidades dadas por Dios y pídele que te capacite para llevarlas a cabo con Su ayuda y para Su gloria, memoriza Colosenses 3:23-24 para ayudarte a pensar en la verdad cuando estés tentado a procrastinar).

Reconocer la sabiduría: es esencial actuar a tiempo y no dejar que la procrastinación obstaculice tu progreso hacia el cumplimiento de las responsabilidades y la consecución de los objetivos. Esta acción oportuna está arraigada en Proverbios, enfatizando la advertencia bíblica contra la pereza (Tarea para casa: Identifica un área de tu vida en la que la procrastinación sea un obstáculo, establece plazos específicos relacionados con esa área y crea un plan para cumplir esos plazos, reflexionando sobre las ideas de Proverbios 20:4).

Cree un horario: Crea un horario semanal dividido en franjas de 30 minutos diarios. (Deberes: Crea un horario para cada franja horaria de 30 minutos cada día y llévalo contigo. Marca cada tarea que hayas completado. Cada día, reevalúe el tiempo gestionado sabiamente frente al malgastado a medida que establece los nuevos hábitos de gestión del tiempo en lugar de la procrastinación).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Reflexionar sobre los deseos y los resultados: Reconocer la diferencia de resultados entre diligentes y procrastinadores centrándose en los deseos y resultados personales, conectar la importancia espiritual de la diligencia y contrastarla con la infructuosidad de la procrastinación. (Tarea para casa: Enumera tres objetivos personales y las acciones inmediatas necesarias para progresar hacia ellos).

Valorar el tiempo como un recurso limitado: Entender que el tiempo es efímero y debe usarse sabiamente está ligado a la verdad bíblica, ya que inculca el respeto por el tiempo como un don de Dios, instando a no desperdiciar lo que Dios nos ha dado. (Tarea para casa: Reflexiona sobre Efesios 5:15-16, luego crea un horario para una semana, asignando el tiempo intencionalmente a las prioridades).

Actúa ahora: En lugar de esperar a que se den las condiciones perfectas, empieza con lo que tienes y donde estás, promoviendo la acción y la responsabilidad inmediatas. Este es el valor bíblico de la administración de nuestros talentos y recursos. (Tarea para casa: Identifica una cosa que has estado evitando y comprométete a empezarla en las próximas 24 horas).

Iniciadores del debate:

1. **Oportunidad y administración de los actos:** Eclesiastés 11:4 utiliza la imagen de un agricultor para describir las trampas de la dilación. ¿Cómo has experimentado en tu propia vida las repercusiones de "vigilar el viento" o "mirar las nubes"? ¿Cómo puede ayudarte el interiorizar las enseñanzas de Salomón para actuar con diligencia, viendo cada oportunidad como una ocasión dada por Dios para sembrar semillas para una cosecha fructífera en el futuro?
2. **Afrontar las tentaciones de la inacción:** Proverbios 6:10-11 advierte vivamente de los peligros de la complacencia y de cómo "un pequeño" retraso puede

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

tener graves consecuencias. ¿Recuerdas alguna ocasión en la que un pequeño retraso se convirtiera en una bola de nieve que provocara un contratiempo mayor? Reflexionando sobre la imagen de la pobreza que viene como un ladrón, ¿cómo te motiva esto a actuar inmediata y diligentemente en las tareas que Dios pone ante ti?

3. **El valor del momento presente:** Proverbios 27:1 advierte que no hay que confiar demasiado en el futuro. ¿Cuántas veces dices: "Lo haré mañana"? ¿Cómo puede inspirarte el hecho de aceptar la imprevisibilidad de la vida, como se menciona en este proverbio, para actuar con urgencia hoy y "aprovechar el día" para la gloria de Dios?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

PTSD - (TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO)

Respuesta emocional y mental derivada de la exposición directa o indirecta a sucesos traumáticos, que provoca manifestaciones como ansiedad intensa, recuerdos intrusivos y sueños angustiosos. Aunque la Biblia no ofrece una definición de TEPT, no rehúye reconocer la profundidad del sufrimiento humano. Para quienes luchan contra el TEPT, la Biblia se convierte en una fuente de consuelo y restauración, afirmando que Dios comprende el dolor, está presente en el sufrimiento y ofrece esperanza de curación basada en Su amor y fidelidad inagotables.

El Señor es mi pastor; tengo lo que necesito. En verdes praderas me hace descansar. me conduce junto a aguas tranquilas. Él renueva mi vida; me conduce por sendas rectas[a]. por amor de su nombre. Salmo 23:1-3

Para alguien que lucha contra el TEPT, la metáfora del Señor como pastor, que conduce a pastos verdes y aguas tranquilas, ofrece una imagen de guía, protección y paz. Para alguien que lucha contra el TEPT, cuya vida puede parecer caótica y marcada por el trauma, esta imagen proporciona un símbolo tranquilizador de calma reparadora. La noción de que Dios refresca el alma conecta profundamente con la necesidad de curación interior y renovación que a menudo exige el TEPT. Estos versículos ofrecen una base bíblica para la meditación y la reflexión, guiando la mente lejos de los recuerdos traumáticos y hacia un espacio pacífico y espiritualmente nutritivo. Al centrarse en la presencia y el cuidado de Dios a través del Salmo 23:1-3, una persona con TEPT puede encontrar consuelo y aliento en su viaje de curación, afianzándose en la promesa de que no está sola y de que un Pastor amoroso la guía hacia la recuperación.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Cuando reflexionaba para entender esto, me resultaba problemático hasta que entré en el santuario de Dios... Mi carne y mi corazón pueden fallar, pero Dios es la fortaleza de mi corazón y mi porción para siempre. Salmo 73:16, 26

El salmista expresa a lo largo del Salmo 73 una percepción traumática que ha experimentado a lo largo de su vida al ver cómo prevalecía el pecado y se perseguía y desatendía su arduo trabajo hacia la santidad. Algunos consejeros bíblicos se refieren al TEPT como un "trastorno de la percepción". En esta circunstancia, nuestra percepción de la realidad es tal que creemos que estamos en peligro de amenaza o trauma continuado cuando, el pasado ha terminado, y ahora estamos a salvo. El "revivir" nuestro trauma en los sueños de nuestra memoria, el morar intencionalmente en nuestros pensamientos, o incluso los desencadenantes incontrolables cuando vemos, olemos u oímos cosas que nos recuerdan nuestro trauma, todo ello afecta a nuestro cuerpo. El salmista reconoce hace miles de años que nuestra fuerza para superar el peligro percibido, o incluso para que nuestros cuerpos soporten los efectos del trauma en nosotros, es un punto discutible considerando que Dios es nuestra fuerza interna. Nuestros cuerpos pueden tener miedo y ser sensibles a la ansiedad, las pesadillas o las amenazas percibidas. Aún así, Dios es la fuerza del hombre interior para superar y responder holísticamente a las circunstancias de la vida, incluso ante el TEPT.

Mantendrás en perfecta paz la mente que depende de ti, porque confía en ti. Isaías 26:3

El TEPT puede perturbar a menudo la paz y el control mentales. Este versículo se centra en la noción de paz perfecta que Dios da a quienes permanecen firmes en su confianza. Para alguien que lucha contra el TEPT, la confianza puede ser un reto, y la paz puede parecer inalcanzable. Sin embargo, esta escritura ofrece un ancla en la firmeza inquebrantable de Dios, sugiriendo que la curación puede venir a través de la confianza en Él. La promesa de la "paz perfecta" resuena profundamente con el deseo de tranquilidad y estabilidad en medio de las tumultuosas

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

secuelas del trauma. Al meditar y asimilar la verdad que se encuentra en Isaías 26:3, una persona con TEPT puede cultivar un sentido de confianza y dependencia en el control amoroso de Dios. En última instancia, esto puede conducir a una paz que trasciende la comprensión y promueve la curación de las experiencias traumáticas que caracterizan el TEPT.

Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte a su debido tiempo, echando todas vuestras preocupaciones sobre él, porque él se preocupa de vosotros. Sed sobrios, estad alerta. Vuestro adversario, el diablo, ronda como león rugiente, buscando a quien devorar. 1 Pedro 5:6-8

Esta escritura habla de humildad, confianza en Dios, vigilancia y comprensión de que hay batallas espirituales en juego. Para alguien con TEPT, el llamamiento a depositar la ansiedad en Dios enfatiza la renuncia al control y la confianza en el cuidado amoroso de Dios, que puede ser crucial para la curación. La advertencia de estar alerta y con la mente sobria puede resonar con la mayor conciencia a menudo asociada con el TEPT, transformándola en una llamada a la vigilancia espiritual. Reconocer la existencia de un enemigo espiritual que busca "devorar" es paralelo a las batallas internas a las que se enfrentan muchas personas con TEPT, y les proporciona un marco para entender su lucha. La seguridad de que la poderosa mano de Dios puede levantarlos ofrece esperanza y una promesa de restauración, basada en Su amor y fuerza. En general, este pasaje ofrece un enfoque polifacético que reconoce la complejidad del TEPT, al tiempo que ofrece principios espirituales para la curación y la resiliencia.

Él cura a los quebrantados de corazón y venda sus heridas. Salmo 147:3

Para las personas que sufren TEPT, el tejido de su corazón y su mente puede sentirse desgarrado y destrozado por los ecos de los acontecimientos traumáticos. Este pasaje del Salmo se dirige directamente a los quebrantados de corazón, asegurándoles la naturaleza sanadora de Dios. Cuando una

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

persona siente que los fragmentos de sus experiencias pasadas son demasiado pesados para soportarlos, este versículo subraya que Dios se acerca, repara el daño y remienda las heridas emocionales y psicológicas. La imagen de Dios vendando heridas es poderosa: implica cercanía, un toque tierno y una implicación personal en el proceso de curación. Esta escritura puede ser una afirmación reconfortante para alguien con TEPT, recordándole que la curación es posible, y una promesa arraigada profundamente en el amor y el cuidado de Dios por Su creación.

No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios. Yo te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra justa. Isaías 41:10

El miedo es un compañero cotidiano de las personas que padecen TEPT. Los recuerdos traumáticos, los desencadenantes y la ansiedad pueden provocar una abrumadora sensación de temor y aprensión. En este versículo de Isaías, Dios habla directamente a ese miedo, ofreciendo una presencia reconfortante y firme. La frase "no temas" no es sólo una orden, sino una promesa anclada en la presencia de Dios: "porque yo estoy contigo". Este versículo puede ser un faro de esperanza para alguien con TEPT, recordándole que no está solo en su lucha. La promesa de Dios de darles fuerza y ayuda, y de sostenerlos, es una garantía de Su participación activa en su camino hacia la curación. Abrazar esta escritura puede ayudar a alguien con TEPT a apoyarse en la fuerza de Dios, encontrando consuelo en el conocimiento de que son sostenidos, apoyados y apreciados por un Dios amoroso, incluso en medio de sus miedos más profundos.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El TEPT no es un término que se encuentre en las Escrituras, por lo que es necesario describirlo en términos bíblicos para encontrar soluciones bíblicas. La angustia asociada a este cúmulo de sensaciones físicas puede entenderse en términos bíblicos como miedo. Recurrir a Dios en este tipo de angustia es esencial. (Tarea para casa: Si te has alejado de Dios a

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

causa de tu angustia, detente ahora y confiesa este pecado a Dios).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios consuela el miedo con su presencia y su Palabra (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo Dios consuela a su pueblo: Salmo 23 y Salmo 27. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que leíste: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios comprometiéndote a confiar en Él momento a momento: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana y memoriza el Salmo 23 para ayudarte a recordar la verdad en momentos de angustia).

Encuentra consuelo en la guía de Dios: Apóyate en el entendimiento de que Dios te guía hacia la paz como un pastor. Un pastor guía, protege y alimenta a las ovejas. Para alguien con TEPT, reconocer a Dios en este papel puede proporcionar una sensación de seguridad y guía, sabiendo que no están solos en sus luchas. (Tarea para casa: Reflexiona diariamente sobre el Salmo 23:1-3, imaginándote en los pastos verdes y las aguas tranquilas que Dios proporciona).

Identificar los desencadenantes y preparar las respuestas: Nuestra carne y nuestro espíritu se afectan mutuamente y, a veces, no podemos controlar cómo reacciona el cuerpo ante ciertos estímulos que nos recuerdan un trauma. (Tarea para casa: Identifica las cosas que "disparan" pensamientos traumáticos de peligro/amenazas, desarrolla un plan para percibir la realidad actual considerando las Escrituras, y confía en el Señor para que te lleve a través del momento con respuestas que honren a Dios).

Crea confianza en la paz de Dios: Concéntrate en mantener tu mente firme y confiar en la promesa de paz de Dios. Confiar en la paz de Dios proporciona un ancla estable en la angustia y el caos. Es un recordatorio de que el control de Dios sobrepasa nuestro entendimiento, y Su cuidado por nosotros es inquebrantable. (Tarea: Escribe Isaías 26:3 y colócalo en algún

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

lugar visible, para reflexionar sobre él cuando te asalte la ansiedad).

Entrega tu ansiedad a Dios: Practica echarle tus miedos y ansiedades a Dios, sabiendo que Él te cuida. Para alguien que padece TEPT, esta práctica puede ser una forma reconfortante y sanadora de aliviar el estrés, sabiendo que un Dios amoroso está dispuesto a asumir sus cargas. (Deberes: Dedicar unos minutos cada día a orar, entregando tus ansiedades a Dios basándote en 1 Pedro 5:7.)

Desarrollar estrategias saludables: Incorpora actividades saludables y positivas que complementen el enfoque espiritual. Permite que la persona experimente el amor y la gracia de Dios de forma práctica, fomentando la resiliencia emocional y fortaleciendo su conexión con la verdad bíblica. (Tarea para casa: Explora pasatiempos o actividades que te hagan sentir relajado y en paz, integrándolas a tu rutina).

Iniciadores del debate:

1. **La guía del pastor:** El Salmo 23:1-3 pinta una imagen vívida del Señor como un pastor que guía a su rebaño a lugares de descanso y renovación. ¿Cómo has experimentado o anhelado este cuidado del pastor en medio del TEPT? Reflexionando sobre la idea de Dios como el que te guía por aguas tranquilas y verdes praderas, ¿cómo podría ayudarte esta guía a navegar por las turbulentas aguas del trauma y encontrar momentos de restauración?
2. **Percepción y realidad:** El Salmo 73 muestra la lucha del salmista contra la aparente prosperidad de los malvados. El TEPT puede sesgar de forma similar nuestras percepciones, haciéndonos sentir atrapados en el pasado. Cuando reflexionas sobre la afirmación: "Mi carne y mi corazón pueden fallar, pero Dios es la fortaleza de mi corazón", ¿cómo puede aclararte esta verdad cuando el TEPT amenaza con distorsionar tu

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

realidad presente? ¿Cómo puedes confiar en Dios para fortalecer tu corazón cuando resurgen recuerdos traumáticos?

3. **La paz de Dios en medio de las tormentas:** Isaías 26:3 habla de la paz que Dios concede a los que confían en Él. Teniendo en cuenta las turbulencias internas que a menudo provoca el TEPT, ¿qué dificultades o vacilaciones podrías tener a la hora de confiar plenamente en Dios para mantener la paz en tu mente? ¿Cómo puede ayudarte el basarte en esta promesa para pasar de un estado de angustia a uno de confianza, especialmente durante los desencadenantes inesperados del TEPT?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

REBELIÓN

La rebelión es, en última instancia, un desafío a Dios. Dios no tolera la rebelión, ya que es como desafiarle descaradamente de forma directa. Es una resistencia voluntaria y obstinada a la autoridad soberana de Dios. Cuando uno se rebela, no sólo rechaza las ordenanzas humanas, sino que se opone directamente al Todopoderoso. Como creyentes que buscamos alinear nuestras vidas con las verdades bíblicas, comprender la gravedad de la rebelión es crucial para devolver nuestros corazones a una humilde sumisión bajo el amoroso dominio de Dios.

Porque la rebelión es como el pecado de adivinación, y la rebeldía es como la maldad y la idolatría. Porque has rechazado la palabra del Señor, él te ha rechazado como rey. 1 Samuel 15:23

Este versículo proporciona una visión de la grave naturaleza de la rebelión contra Dios, en particular equiparando la rebelión con el pecado de adivinación. En este pasaje, vemos al profeta Samuel reprendiendo al rey Saúl por su desobediencia, arrojando luz sobre cómo la rebelión refleja una elección consciente de desobedecer los mandamientos de Dios. Sirve de advertencia a quienes eligen su propio camino en lugar del camino de Dios, subrayando que la rebelión conduce al rechazo de Dios. Además, el pasaje ilustra que la obediencia a Dios es mejor que los sacrificios, mostrando que el mero cumplimiento ritual no es suficiente. Esto puede ser un recordatorio aleccionador para aquellos en rebelión para alinear la propia voluntad con la voluntad de Dios. Comprender la gravedad espiritual de la rebelión puede llevar a un examen sincero del propio corazón y a volver al camino de la obediencia. Por último, subraya la necesidad de humildad y sumisión a la autoridad de Dios, sin limitarse a seguir costumbres religiosas o deseos personales.

Obedeced a vuestros jefes y someteos a ellos, pues velan por vuestras almas como quienes han de rendir cuentas. Que lo

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

hagan con alegría y no con tristeza, porque esto no os sería provechoso. Hebreos 13:17

El escritor de Hebreos instruye al lector para que comprenda el papel del liderazgo y el del sumiso. Los líderes, especialmente los líderes espirituales, tienen la tarea del cuidado de las almas y responderán por la forma en que ministran a las almas o las maltratan ante Dios. Al mismo tiempo, aquellos bajo el liderazgo de pastores, por ejemplo, deben entender que estos líderes tienen una tarea de peso. Los siervos o individuos rebeldes bajo nuestro liderazgo son una carga para aquellos a quienes se les ha confiado el cuidado de sus almas, haciendo su trabajo más difícil. La rebelión es el empuje contra la autoridad, y si esa autoridad honra a Dios, es pecado, un pecado que trae dolor al que lidera. Los cristianos deben ser una fuente de alegría y aliento para sus líderes en el cuidado de las almas, en lugar de aflicción. Esto no descarta la responsabilidad bíblica de los líderes, pero la rebelión debe ser evitada, y el liderazgo honrado cuando sea posible.

Una persona malvada sólo desea la rebelión: un mensajero cruel será enviado contra él. Proverbios 17:11

El proverbio permite comprender la naturaleza de la rebelión y sus consecuencias. Transmite que los que pretenden rebelarse sólo buscan el mal, sugiriendo que la rebelión no es un estado pasivo o accidental, sino una búsqueda activa contraria a lo que es bueno. Esto advierte de la conexión innata entre la rebelión y las malas intenciones, que conducen a acciones deliberadas contrarias a la voluntad de Dios. El proverbio subraya además que se enviará un mensajero cruel contra el individuo rebelde, simbolizando las consecuencias o juicios inevitables que recaen sobre los que actúan con desafío. En términos prácticos, este pasaje sirve de severa advertencia contra la elección de un camino que desprecie el orden moral y bíblico. La sabiduría que encierran estas palabras anima a la reflexión y al autoexamen, y empuja a las personas a considerar sus acciones y actitudes. En última instancia, este versículo muestra claramente que la rebelión contra Dios no pasa desapercibida ni

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

queda impune, fomentando una profunda comprensión de la importancia de la obediencia y la alineación con los principios bíblicos.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Recuérdales que se sometán a los gobernantes y a las autoridades, que obedezcan, que estén dispuestos a toda buena obra, que no calumnién a nadie, que eviten las peleas y que sean amables, mostrando siempre gentileza para con todos los hombres. Tito 3:1-2

Los versículos de Tito 3:1-2 abordan los principios de sumisión, obediencia y conducta adecuada que deben mostrar los creyentes. Destacan la importancia de ser sumisos a los gobernantes y las autoridades, llevando una vida obediente y dispuesta a toda buena obra. Esta verdad sirve de claro contrapunto a la rebelión, especialmente contra Dios, y proporciona una hoja de ruta para una vida más recta. Estos versículos ponen remedio a la actitud desafiante que suele acompañar a la rebelión, resaltando el valor de mostrar una perfecta cortesía hacia todas las personas. Las enseñanzas de este pasaje animan a la autorreflexión y a la transformación de la rebeldía en una vida de humildad y gracia. Además, subrayan que la rebelión contra las autoridades terrenales suele reflejar una rebelión mayor contra Dios. Tito 3:1-2 llama a abandonar el camino de la rebeldía y abrazar una vida marcada por la obediencia, la bondad y el respeto a Dios y a su plan.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El pecado de rebelión es identificable por sus manifestaciones externas de habla quejumbrosa, pensamientos erróneos acerca de Dios y echar la culpa del pecado personal (Deuteronomio 1:26-28). (Tarea: Si esto es cierto en su situación, deténgase ahora mismo y confiese el pecado de rebelión a Dios).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios condena la rebelión. (Deberes: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo Dios ve y responde a la rebelión: Deuteronomio 1:26-28, 1 Samuel 15-enfócate particularmente en los vv. 10- 23 e Isaías 30:1-5. Responde a estas preguntas a partir de los textos bíblicos que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios comprometiéndote a someterte a Él cada día (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, memoriza Proverbios 3:5-6 para que te ayude a someterte a Dios y no a tu propio entendimiento).

Tratar de entender el liderazgo: A menudo sentimos la tentación de rebelarnos porque no entendemos dónde o por qué nos dirigen. (Tarea para casa: Antes de rebelarte contra tu autoridad, especialmente el liderazgo pastoral, siéntate con el liderazgo y trata de entender la dirección y las razones de sus decisiones.

Comprender la gravedad de la rebelión : Reconocer que la rebelión contra la palabra de Dios es un asunto grave, equiparable a los pecados graves; se refiere a la gravedad de la rebelión, ofreciendo una reflexión sobre las opciones personales. (Tarea para casa: Reflexiona sobre 1 Samuel 15:23 y escribe en tu diario sobre las ocasiones en que la rebelión pudo haberte desviado del plan de Dios para tu vida).

Evitar cultivar un corazón rebelde: Comprender que la rebelión continua puede llevar a un mayor alejamiento de Dios y de sus bendiciones, aconseja evitar más acciones rebeldes, alentando una evaluación personal de las áreas que no traen alabanza, gloria y honor a Dios. (Tarea: Enumera formas o áreas en tu vida en las que podrías estar rebelándote contra la autoridad bíblica o mundana y busca la reconciliación).

Busca la sabiduría de Dios: Cuando dudes de una autoridad, busca la sabiduría bíblica. Esta afirmación anima a quienes se enfrentan a la rebelión a recurrir a la Biblia, que ofrece una fuente estable y fiable de orientación. Necesitas que tus pensamientos y acciones estén en consonancia con los principios bíblicos. Esto sucede buscando la sabiduría bíblica, que conduce a una vida que honra a Dios. (Tarea para casa: Pasa tiempo en

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

oración pidiéndole a Dios que te ayude a discernir y someterte a las autoridades justas en tu vida).

Busca consejo sabio: Cuando luche con sentimientos de rebelión, confie en un creyente o mentor de confianza para obtener perspectiva. Es difícil para aquellos en rebelión buscar ayuda de otros, su tendencia natural es rechazar la autoridad, pero necesitan ser responsabilizados por una figura de autoridad. (Tarea: Discute tus sentimientos y acciones con un mentor espiritual o persona de confianza para obtener sabiduría y verdad).

Inicio del debate:

1. **Comprender el peso de la rebelión:** Considerando el peso del mensaje de 1 Samuel 15:23, ¿cómo percibes la rebelión en tu vida? ¿Compararla con la adivinación te da una idea más clara de su gravedad? ¿Cómo podemos establecer paralelismos entre las acciones del rey Saúl y los momentos en que hemos dado prioridad a nuestros deseos por encima de los mandamientos de Dios?
2. **Reflexión sobre el liderazgo y la sumisión:** Considerando Hebreos 13:17, ¿cuáles son tus sentimientos hacia los líderes que Dios ha puesto en tu vida? ¿Te resulta fácil o difícil someterte a ellos? ¿De qué manera el reconocimiento de sus cargas y responsabilidades puede influir en tu forma de entender y reaccionar ante su liderazgo?
3. **Examinar la intención del corazón:** Proverbios 17:11 describe la rebelión como algo más que un acto puntual, sino como una intención profundamente arraigada en el corazón. ¿Puedes identificar momentos en los que tus intenciones se han desviado de la voluntad de Dios? ¿Cómo podría la sabiduría de Proverbios alejarte de la rebelión y acercarte a la obediencia?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

RECHAZO

Un intenso sentimiento de aislamiento y abandono conduce a menudo a una sensación de indignidad. Muchos personajes bíblicos sintieron rechazo, y sus historias ofrecen una valiosa perspectiva sobre cómo la fe puede ofrecer consuelo y orientación. El rechazo es una experiencia emocional marcada por sentimientos de aislamiento, abandono y una profunda sensación de indignidad. A lo largo de la Biblia, numerosas personas se enfrentaron al rechazo, desde José, vendido por sus hermanos, hasta David, perseguido por el rey Saúl, pasando por Jesús, negado por Pedro y crucificado por aquellos a quienes había venido a salvar. Cuando uno siente el aguijón del rechazo, es crucial recordar que nuestro valor no se define por la aceptación de los demás, sino por nuestra identidad en Cristo.

No me deseches en el tiempo de la vejez; no me desampares cuando me falten las fuerzas. Salmo 71:9

El salmista escribe sobre cómo Dios lo ha convertido en una maravilla para muchos a través de la obra milagrosa de Dios en su vida y a su alrededor. Esto ha llevado al escritor a una vida de alabanza y adoración al Señor ante todos los que le rodean. Sin embargo, los enemigos del escritor se han dado cuenta de los problemas en su vida y están buscando una oportunidad para destruirlo porque piensan que Dios lo ha abandonado. La oración del salmista es que Dios no lo deje solo y necesitado en su vejez (tiempo de vulnerabilidad) o cuando le fallen las fuerzas (cuando es más débil). Dios nunca hará tal cosa; el escritor sólo está expresando su corazón, llevando sus necesidades ante el Señor. Los cristianos debemos entender que, aunque "sepamos" que el Señor nunca nos rechazará ni nos abandonará, está bien rezar esas cosas al Señor. La práctica de pedir a Dios que cumpla Su palabra con nosotros es una declaración de fe en Él, una que Él adora, sabiendo que Sus hijos dependen de Él.

No temas, porque yo te he redimido; te he llamado por tu nombre, tú eres mío. Isaías 43:1

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Para alguien que lucha contra el rechazo, el sentimiento de abandono puede ser abrumador. Este pasaje se aplica especialmente a las personas que se enfrentan al rechazo porque aborda el valor personal y la pertenencia. El rechazo a menudo conduce a sentimientos de indignidad y a una dolorosa sensación de que uno no pertenece o no es valorado. Este versículo contrarresta directamente esa percepción al afirmar que Dios ha redimido a la persona, llamándola por su nombre y afirmando que le pertenece. La seguridad de que Dios lo conoce y lo reclama puede proporcionar un sentimiento de aceptación que trasciende las relaciones humanas. Desplaza la atención del rechazo de la gente al amor abrazador y la aprobación de Dios. Al meditar en esta verdad, las personas que luchan contra el rechazo pueden encontrar consuelo, afirmación y un sentido restaurado de autoestima arraigado en su relación con Dios. Por lo tanto, Isaías 43:1 es un poderoso recordatorio de nuestro valor intrínseco y de nuestra aceptación eterna a los ojos del Creador.

Porque el Señor no rechazará a su pueblo; nunca abandonará su heredad. Salmo 94:14

Este versículo del Salmo 94:14 puede ser un poderoso recordatorio de que, en la familia de Dios, el rechazo no es la última palabra. A diferencia de las relaciones humanas, que pueden conducir a sentimientos de rechazo y abandono, el compromiso de Dios con su pueblo es inquebrantable y eterno. Este versículo puede ser una fuente de consuelo para alguien que se siente rechazado, ya que desvía la atención de la efímera aceptación de los demás a la firme aceptación de Dios. Afirma la promesa divina de que, por muy aislada o abandonada que se sienta una persona por los demás, Dios nunca la rechazará ni la abandonará. En el contexto del rechazo, sirve como recordatorio de que la verdadera valía y pertenencia de una persona se encuentran en su relación con Dios, no en la aceptación o aprobación humanas. La naturaleza inmutable del amor de Dios expresada en este versículo ofrece una base estable para que una persona reconstruya su sentido de autoestima e identidad. Por lo tanto, se convierte en una poderosa herramienta para sanar y superar la dolorosa experiencia del rechazo.

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Echa tu carga sobre el Señor, y él te sostendrá; nunca permitirá que el justo sea sacudido. Salmo 55:22

Lidiar con el rechazo a menudo implica llevar una pesada carga emocional. El Salmo 55:22 es beneficioso para alguien que está lidiando con el rechazo porque aborda la carga emocional que a menudo conlleva el rechazo. "Echa tu carga sobre el Señor, y él te sostendrá; nunca permitirá que el justo sea sacudido" es una invitación tranquilizadora a depositar el pesado peso del rechazo ante Dios. Reconoce que los sentimientos asociados al rechazo no son insignificantes; son una carga y pueden sacudir profundamente a una persona. Pero este versículo también ofrece una solución divina, prometiendo que Dios sostendrá a quienes se dirijan a Él. Subraya que el apoyo de Dios es firme e inquebrantable, y que proporciona estabilidad incluso cuando el rechazo hace que todo lo demás sea incierto. El versículo fomenta una relación de confianza con Dios, en la que se puede compartir el dolor y comenzar la curación. Al echar la carga del rechazo sobre el Señor, una persona puede encontrar una fuente de fortaleza y resistencia arraigada en la verdad bíblica, más que en la validación humana.

Quítense de ustedes toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, así como toda malicia. Sed bondadosos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios os perdonó a vosotros en Cristo. Efesios 4:31-32

En la agonía del rechazo, la turbulencia emocional que uno siente puede convertirse rápidamente en amargura, ira y enojo. Efesios 4:31-32 habla directamente de esos sentimientos, instando a los creyentes a desechar esas emociones y reacciones negativas. La herida y el dolor del rechazo pueden llevarnos a albergar resentimiento o a hablar mal de quienes causaron el dolor. Sin embargo, la Escritura pide una respuesta como la de Cristo: ser amable, tierno y perdonar. No se trata sólo de un ideal elevado, sino de un reflejo del amor y el perdón que hemos recibido de Dios a través de Cristo. Al meditar en estos versículos, podemos recordar que la norma última de nuestras reacciones ante las heridas de la vida está anclada en la gracia

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

que se nos ha dado. Esta perspectiva centrada en la gracia ofrece una hoja de ruta para navegar por el rechazo: incluso en el mayor dolor, elegir la bondad, la compasión y el perdón conduce a la curación y refleja el corazón de Dios. El escrito de Pablo sirve como una escritura fundamental para aquellos que luchan contra el dolor del rechazo, recordándoles el poder transformador del amor y el perdón de Cristo.

Pero el que duda se condena si come, porque el comer no procede de la fe. Porque todo lo que no procede de la fe es pecado. Romanos 14:23

Navegar por el rechazo requiere un corazón anclado en la fe. Pablo subraya la importancia de actuar desde la fe y la convicción. Para alguien que se enfrenta al rechazo, el dolor podría tentarle a responder o actuar de formas que no concuerdan con su fe. Este versículo sirve de recordatorio de que las acciones emprendidas sin el respaldo de la fe no sólo son inútiles, sino también pecaminosas. Enfatiza la necesidad de permanecer arraigado en las propias creencias incluso cuando nos enfrentamos a sentimientos de inadecuación o abandono. Al aconsejar a alguien que se enfrenta al rechazo, este versículo puede ser una herramienta para ayudarlo a reflexionar sobre sus acciones y asegurarse de que están en consonancia con su fe. Actuando desde la fe, incluso ante el rechazo, las personas pueden mantener la integridad, encontrar fortaleza y permanecer alineadas con la voluntad de Dios. Este pasaje es una piedra angular esencial para aquellos que buscan navegar el rechazo bíblicamente, instándoles a actuar desde un lugar de fe y confianza en el plan de Dios.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: Aunque los que más deberían quererte te rechacen, el Señor no lo hace. A veces, atribuimos a Dios el carácter de quienes han pecado contra nosotros. Esto no es una imagen exacta de quién es Él (Salmo 27:10). Ocasionalmente, sentimos que Él está lejos, y eso tampoco es cierto (Salmo

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

145:17-19) (Tarea: Si eres culpable de atribuir una naturaleza humana pecaminosa a un Dios santo, detente ahora mismo y confíésale ese pecado).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios promete que no nos dejará ni nos abandonará, y debemos aceptar esta verdad por fe. (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para comprender las promesas que Dios te hace: Salmo 145:17-19, Juan 10:27-30, Juan 14:15-21 y Romanos 8:35-39.

Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué has aprendido sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios comprometiéndote a creer que Él está contigo incluso cuando te sientas rechazado y solo. (Tarea para casa: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, medita en las verdades de estos textos bíblicos y memoriza Romanos 8:35-39 para ayudarte a pensar en la verdad cuando te sientas solo).

Abraza tu identidad en Dios: Sabe que eres hijo de Dios y que el rechazo humano no te define. Encuentra tu valor en ser hijo de Dios en lugar de buscar la aprobación del hombre. (Tarea: Reflexiona diariamente sobre Isaías 43:1, escribiendo cómo te hace sentir y cómo moldea tu comprensión de ti mismo).

Reza las promesas de las Escrituras: Dios nunca te rechazará, y debemos recordarlo. Rezar las Escrituras a Dios aumenta nuestra confianza en que nos acepta como hijos suyos. (Tarea: Encuentre varias promesas bíblicas que hablen de sus circunstancias y de su corazón en este momento. Ora esas Escrituras al Señor diariamente, pidiéndole que honre Su palabra mientras te da fuerza y fe para soportar mientras esperas en Él).

Encuentra seguridad en la aceptación de Dios: Descansa en la verdad de que Dios acepta a Su pueblo, y tú le perteneces. El amor de Dios es inquebrantable y firme. (Tarea para casa:

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Memoriza el Salmo 94:14 esta semana, repitiéndolo cuando te invadan sentimientos de rechazo).

Entrega tus cargas a Dios: Cuando te sientas abrumado por el rechazo, entrega tus cargas a Dios en oración, confiando en que Él te sostendrá. Invita a una entrega diaria del dolor del rechazo a Dios, asegurando Su presencia de apoyo. (Tarea para casa: Dedica 10 minutos a la oración cada noche, centrándote en el Salmo 55:22, echando tus cargas sobre Él).

Comprométete en el servicio: Centrarse en los demás puede cambiar tu perspectiva y aliviar los sentimientos de rechazo. Cuando te centras en ayudar a los demás, dejas de pensar en ti mismo y te centras en ayudar a los necesitados. (Deberes: Ofrécete como voluntario o busca maneras de servir a los demás, reflejando el amor de Cristo a los que te rodean).

Iniciadores del debate:

1. Luchando con sentimientos de abandono:

Considerando el profundo anhelo y la súplica del Salmo 71:9: "No me deseches en el tiempo de la vejez; no me abandones cuando se agoten mis fuerzas", ¿has sentido alguna vez esta sincera llamada a Dios en momentos en que te sentías rechazado o abandonado? ¿De qué manera el hecho de fundamentar tu valor e identidad en la aceptación eterna de Dios, como se subraya en Isaías 43:1, puede reconfigurar tu comprensión de tu valor, especialmente cuando te sientes más abandonado por los demás?

2. **La seguridad de la aceptación de Dios:** El Salmo 94:14 declara: "Porque el Señor no rechazará a su pueblo; nunca abandonará su heredad". ¿De qué manera esta verdad se refiere a las áreas en las que te has sentido más rechazado? Al meditar en la promesa de la aceptación inquebrantable de Dios y de tu lugar como Su herencia, ¿cómo modifica esto tu perspectiva cuando te enfrentas a la efímera aprobación del hombre?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

- 3. El peso emocional del rechazo:** El estímulo del Salmo 55:22 es: "Echa tu carga sobre el Señor, y él te sostendrá; nunca permitirá que el justo sea sacudido".
¿Qué cargas necesitas poner delante de Dios en tu camino de manejo del rechazo? ¿Cómo podría guiarte hacia un mayor sentido de paz y resistencia el rendirte a estos sentimientos de abandono y buscar consuelo en Su poder sustentador?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

IDOLATRÍA RELACIONAL

El acto de elevar las relaciones humanas a un estatus superior al de la relación con Dios. Arraigados en un deseo de validación o en el miedo a estar solos, los individuos pueden quedar atrapados en patrones en los que derivan su valor e identidad de otros seres humanos en lugar de Dios. Estas prioridades equivocadas pueden conducir a dinámicas poco saludables, como la dependencia excesiva de los demás para obtener apoyo emocional, la búsqueda de aprobación o el basar la autoestima en el estado de la relación.

El que se aísla persigue deseos egoístas; se rebela contra toda sana sabiduría. Proverbios 18:1

La idolatría relacional se produce cuando las personas dan prioridad a sus deseos y relaciones por encima de su relación con Dios, lo que les lleva a aislarse de Dios y de los demás en busca de deseos que les satisfagan. Esta escritura destaca que en tal contexto, el aislamiento no es simplemente un estado de estar solo, sino una rebelión activa contra la sabiduría divina. Esta forma de aislamiento se deriva de una mentalidad egocéntrica, en la que el individuo se convierte en el único determinante de su camino, haciendo caso omiso del consejo de Dios y de la sabiduría de los demás. Tal mentalidad puede hacer que uno se aleje de la verdad, exponiéndolo a varios peligros y tentaciones. Además, la Escritura pone de manifiesto que el aislamiento derivado de la idolatría relacional no sólo es autodestructivo, sino también contrario al designio divino de comunidad y edificación mutua. Este versículo se convierte en un espejo en la consejería, reflejando el peligroso camino de aquellos atrapados en la idolatría relacional. Al meditar en esta sabiduría, se puede animar a los individuos a cambiar su enfoque del yo a Dios, reconociendo el valor de las relaciones piadosas y la importancia de buscar sabiduría fuera de su propio entendimiento.

No hagáis nada por ambición egoísta o por vanagloria, sino considerad humildemente a los demás como más importantes que vosotros mismos. Que cada uno no mire por sus propios intereses, sino por los intereses de los demás. Filipenses 2:3-4

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Los versículos de Filipenses 2:3-4 presentan una contranarrativa a las trampas de la idolatría relacional. En el corazón de la idolatría relacional yace una percepción sesgada que busca elevar las relaciones humanas por encima de la relación de uno con Dios, a menudo arraigada en deseos egoístas o en una necesidad profundamente arraigada de validación y aprobación. Tales tendencias pueden llevar a las personas a poner un énfasis malsano en las opiniones, afirmaciones o deseos de otra persona, sustituyendo de hecho el lugar soberano de Dios en sus vidas. Estos versículos, sin embargo, aconsejan un enfoque diferente. Piden una postura de humildad en el corazón, instando a los creyentes a priorizar el bienestar y los intereses de los demás por encima de los propios. No se trata de un llamamiento a buscar validación, sino a cuidar y servir a los demás desinteresadamente. Al alentar esta mentalidad, la Escritura se enfrenta directamente a la esencia de la idolatría relacional, haciendo hincapié en que las relaciones no deben ser vías para la ganancia egoísta o la validación. Por el contrario, deben ser plataformas para el amor desinteresado, reflejo del amor de Cristo por nosotros. Además, la directiva de "no hacer nada por ambición egoísta o vanagloria" es un potente recordatorio de los peligros de permitir que el orgullo o los deseos personales gobiernen nuestras relaciones. Tales motivaciones pueden desdibujar fácilmente los límites de las interacciones sanas, conduciendo a modelos de codependencia o idolatría relacional.

No tendrás dioses ajenos delante de Mí. Éxodo 20:3

En esencia, esta directiva del Libro del Éxodo establece una prioridad: Dios primero, por encima de todo. El mandamiento es claro, directo y carente de ambigüedad. El pecado de la idolatría relacional surge cuando nuestra reverencia, dedicación u obsesión por otra persona precede a nuestro compromiso con Dios. Esta adoración fuera de lugar puede manifestarse de muchas maneras: una dependencia excesiva de alguien para el sustento emocional, un deseo abrumador de aprobación o basar la propia autoestima en el estado de la relación. El peligro es que, al elevar a una persona a este

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

pedestal, le concedemos inadvertidamente atributos divinos que ni posee ni puede cumplir, con lo que ambas partes se exponen a la decepción. Este mandamiento nos recuerda que sólo Dios, con su amor infinito y su naturaleza eterna, debe ocupar el trono más alto de nuestros corazones. Las personas pueden recalibrar sus relaciones interiorizando esta verdad, asegurándose de que están arraigadas en una dinámica sana y en el respeto mutuo, en lugar de en un ciclo tóxico de dependencia e idolatría.

El que ama a su padre o a su madre más que a mí, no es digno de mí; el que ama a su hijo o a su hija más que a mí, no es digno de mí. Mateo 10:37

Cuando permitimos que una relación humana, ya sea con los padres, los hijos o cualquier otra persona, supere nuestro amor por Dios, caemos en la trampa de la idolatría relacional. Esto distorsiona nuestra relación con la persona y nos aleja de nuestra relación con Dios. Al colocar a otra persona en el lugar que le corresponde a Dios en nuestro corazón, corremos el riesgo de comprometer los principios y mandamientos que Él nos ha dado, lo que puede conducir a decisiones y resultados perjudiciales. Además, ninguna relación humana puede proporcionar la seguridad eterna, el amor y la plenitud que Dios puede proporcionar. Al buscar en los demás lo que sólo se puede encontrar en Dios, nos exponemos sin querer a la angustia y la insatisfacción. Jesús, en Su infinita sabiduría, nos guía hacia un equilibrio más sano, asegurándose de que nuestro amor por Dios siga siendo supremo. En última instancia, esto conduce a unas relaciones humanas más sanas y sólidas, basadas en el amor y la guía divinos. Nos advierte de que no coloquemos a seres humanos finitos en el espacio infinito que sólo Dios debería ocupar. Esta enseñanza sirve como potente antídoto contra la idolatría relacional, recordando a los creyentes la primacía de su relación con Dios y los peligros de sustituirla por cualquier relación terrenal.

En efecto, lo considero todo como pérdida, por el incomparable valor de conocer a Cristo Jesús, mi Señor. Por él lo he perdido todo y lo tengo por basura, para ganar a Cristo. Filipenses 3:8

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

El apóstol Pablo ofrece un reflejo claro y potente del valor que concede a su relación con Cristo, subrayando su supremacía sobre todo lo demás. Esta apasionada proclamación tiene su origen en un encuentro transformador con Jesús en el camino de Damasco, que reconfiguró su visión del mundo y su sistema de valores. Es evidente que, para Pablo, ningún galardón terrenal, estatus o relación podía compararse al "valor superlativo de conocer a Cristo Jesús". En el corazón de la idolatría relacional está el error de prioridad, donde uno eleva o persigue las relaciones humanas por encima de su relación con Dios. Esta idolatría puede manifestarse de varias maneras, desde buscar la validación, el amor o la seguridad principalmente en otros seres humanos hasta sentirse excesivamente devastado por la pérdida o los desafíos en las relaciones. Las palabras de Pablo en Filipenses nos recuerdan que, por muy significativas que sean nuestras relaciones terrenales, nunca deben eclipsar nuestra relación con Cristo. El uso que hace Pablo del término "basura" para describir todo lo demás comparado con Cristo es especialmente llamativo. Es una metáfora vívida que subraya la naturaleza transitoria y perecedera de las ganancias mundanas, incluidas las relaciones humanas, especialmente en comparación con el amor eterno e inmutable de Cristo. La perspectiva de Pablo ofrece un antídoto contra la idolatría relacional al animar a reevaluar dónde encontramos nuestro verdadero valor e identidad.

Consejos prácticos + deberes

Confiesa el pecado: El orgullo está detrás de la independencia y la codependencia, y debes reconocer esa verdad al confesar humildemente estos pecados personales. Saber que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón después de esta confesión anima esta acción humilde y obediente. (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confiesa los pecados conocidos).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Todas las relaciones correctas comienzan con la dependencia de Dios. Una visión apropiada del hombre es una de necesidad (Salmo 40:17) que depende del consejo de Dios (Santiago 1:5). Estas verdades

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

proviene de las Escrituras y son esenciales para corregir el pensamiento antibíblico sobre uno mismo. (Tarea: Lee los siguientes textos bíblicos para entender la dependencia de Dios: Proverbios 121:1-8, Mateo 6:25-34 y Mateo 11:28-30. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué aprendiste sobre el hombre (tú mismo)? ¿Cómo deben cambiar tus pensamientos, sentimientos y acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedecer a Dios siendo fiel en la adoración personal y colectiva. (Tarea: Pase tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asista a la adoración en su iglesia cada semana, y participe en grupos pequeños si están disponibles, para el compañerismo necesario y la rendición de cuentas).

Inventario en oración: Antes de acostarte, dedica 5 minutos a hablar con Dios sobre las relaciones que mantuviste durante el día, pidiéndole sabiduría para mantenerlo a Él en primer lugar. (Tarea: Haz de esto una rutina nocturna).

Confiesa el corazón pecaminoso del orgullo: El orgullo está detrás de la independencia y la codependencia, y tú debe reconocer esa verdad al confesar humildemente estos pecados personales. Sabiendo que Dios es fiel para perdonar y limpiar tu corazón tras esta confesión anima esta acción humilde y obediente. (Tarea para casa: Detente ahora mismo y confiesa tus pecados).

Mide tu pérdida: Si la idea de perder una relación en particular te preocupa más que tu relación con Dios, es una señal de alarma. (Tarea: Haga un "inventario del corazón" enumerando las relaciones y el peso emocional que les da. Compara esto con el peso emocional y espiritual que le das a tu relación con Dios. Reequilibra según sea necesario).

Compañero de rendición de cuentas: Encuentra a alguien que pueda servirte como mentor espiritual para que te haga responsable de evitar la idolatría relacional. (Tarea: Programe un

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

encuentro mensual con esta persona para hablar de sus desafíos y victorias en esta área).

Ancla bíblica: Escoge un versículo que te ayude a combatir la idolatría relacional y memorízalo. (Tarea: Repítete este versículo cada vez que veas que tus relaciones ocupan un lugar más alto de lo que deberían).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Iniciadores del debate:

1. **Prioridades relacionales a los ojos de Dios:**
Reflexionando sobre Proverbios 18:1 y Éxodo 20:3, ¿te has encontrado alguna vez colocando una relación por encima de Dios, consciente o inconscientemente?
¿Cómo puede la comprensión de la verdadera esencia de estos versículos ayudar a reorientar nuestras prioridades y asegurar que Dios siga siendo preeminente en todas las relaciones?
2. **Amor sacrificado frente a deseos egoístas:** Filipenses 2:3-4 habla de valorar a los demás por encima de uno mismo, lo que contrasta fuertemente con el concepto de idolatría relacional. ¿Cómo puedes identificar señales de ambición egoísta en tus relaciones, y qué pasos puedes dar para cultivar un corazón que genuinamente dé prioridad a los demás, reflejando el amor de Cristo?
3. **Medir el peso de las relaciones:** Teniendo en cuenta Filipenses 3:8 y Mateo 10:37, considera las diversas relaciones en tu vida. ¿Qué relaciones consumen la mayor parte de tu energía emocional, y cómo se comparan con el peso que le das a tu relación con Cristo? ¿De qué manera la reevaluación y recalibración de estas inversiones emocionales podrían alinearse mejor con el diseño de Dios para nuestras relaciones?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

INMORALIDAD SEXUAL

El término "inmoralidad sexual", derivado de la palabra griega "porneia", se refiere predominantemente a la fornicación, que es el acto de mantener relaciones sexuales entre personas que no están unidas en el pacto del matrimonio. La Biblia es clara en cuanto al carácter sagrado del vínculo matrimonial y la santidad de la unión sexual dentro de ese vínculo. Actuar como si estuviéramos casados fuera de esta institución divina es salirse de los límites que Dios ha establecido amorosamente para nuestra protección y bienestar. Abrazar el diseño de Dios para la sexualidad dentro de los confines del matrimonio fomenta una relación pura que honra tanto a nuestro Creador como la santidad de nuestros propios cuerpos.

¡Huye de la inmoralidad sexual! Todos los demás pecados que comete una persona están fuera del cuerpo, pero la persona que es sexualmente inmoral peca contra su propio cuerpo. ¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que está en vosotros, el cual tenéis de Dios? No sois vuestros, porque habéis sido comprados por precio. Por eso, glorificad a Dios con vuestro cuerpo. 1 Corintios 6:18-20

Pablo habla directamente de la inmoralidad sexual ordenando a los creyentes que huyan de ella y explicando por qué es distinta de otros pecados. Estos versículos hacen hincapié en el carácter sagrado del cuerpo humano como templo del Espíritu Santo. Para alguien que lucha contra la inmoralidad sexual, el pasaje proporciona una sólida justificación para perseguir la pureza; recuerda al individuo que fue comprado por un precio, aludiendo al sacrificio de Cristo. Además, la conexión entre el cuerpo y el Espíritu Santo subraya la importancia de honrar a Dios con el propio cuerpo, incluida la sexualidad. El pasaje también ofrece esperanza y orientación para los que luchan, señalándoles las normas de Dios para la conducta sexual. En general, estos versículos crean un argumento convincente contra la inmoralidad sexual, llamando la atención sobre el significado espiritual del cuerpo y pidiendo una vida que se alinee con el diseño y el propósito de Dios. Sirven tanto de

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

advertencia como de estímulo, orientando a quienes los leen hacia un camino de integridad y santidad en su conducta sexual. ***Comportémonos correctamente como en aquel tiempo, no en juergas y borracheras, no en promiscuidad sexual y sensualidad, no en contiendas y envidias. Vestíos más bien del Señor Jesucristo y no satisfagáis los deseos de la carne.***
Romanos 13:13-14

Pablo dice a la iglesia que la promiscuidad sexual y la sensualidad sexual no es un comportamiento apropiado para los cristianos creyentes. La promiscuidad sexual se refiere a la aceptación casual y la visión de las relaciones sexuales con varias personas, de tal manera que los encuentros sexuales no serían vistos de manera diferente a una cita casual. La sensualidad sexual se refiere al aflojamiento de las restricciones morales y la búsqueda de gratificar el apetito carnal por el sexo. Tales comportamientos son vistos como "vivir carnalmente" y sucumbir a los "deseos de la carne". Pablo dice a los cristianos que no hagan provisión para tales comportamientos, lo que significa que deben evitar activamente participar en estas actividades y deseos, así como tratar de honrar la visión de Dios para la sexualidad como una práctica pura que sólo se lleva a cabo en una relación matrimonial.

Porque esta es la voluntad de Dios, vuestra santificación: que os apartéis de la inmoralidad sexual, que cada uno de vosotros sepa dominar su propio cuerpo en santidad y honor, no con pasiones lujuriosas, como los gentiles, que no conocen a Dios.
1 Tesalonicenses 4:3-5

Este pasaje aborda directamente el tema de la inmoralidad sexual definiendo la voluntad de Dios para los creyentes, que incluye su santificación y evitar la impureza sexual. Pablo enfatiza que vivir en santidad y honor es un llamado de Dios, contrastándolo con la pasión lujuriosa, que es común entre aquellos que no conocen a Dios. Esta instrucción establece límites claros y proporciona un marco espiritual y moral para entender la sexualidad. Para quienes luchan contra la inmoralidad sexual, estos versículos ofrecen orientación y

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

propósito, ayudándoles a saber que perseguir la pureza no es sólo cuestión de moralidad personal, sino de alinearse con la voluntad de Dios. Además, el pasaje reafirma a los creyentes que tienen el poder del Espíritu Santo para vivir esta vocación. Al subrayar el vínculo entre el comportamiento sexual y la relación con Dios, el texto sirve de recordatorio convincente de las implicaciones espirituales de las acciones físicas. De este modo, 1 Tesalonicenses 4:3-5 ofrece tanto un reto como un consuelo a quienes buscan superar la inmoralidad sexual y vivir de un modo que honre a Dios.

El matrimonio ha de ser honrado por todos y el lecho matrimonial ha de guardarse sin mancilla, porque Dios juzgará a los inmorales sexualmente y a los adúlteros. Hebreos 13:4

Pablo concede un gran valor a la santidad del matrimonio, afirmando que el lecho conyugal debe permanecer inmaculado y advirtiéndoles que Dios juzgará a quienes se involucren en la inmoralidad sexual. Este versículo sirve como una fuerte directiva para aquellos que luchan con la mala conducta sexual, haciendo hincapié en la importancia de mantener la pureza dentro de los límites del matrimonio. El versículo ofrece una directriz clara sobre el comportamiento aceptable para alguien que se enfrenta a estos problemas, en consonancia con el marco ético cristiano más amplio. No se trata simplemente de una norma, sino de la afirmación de una visión del mundo que considera honorables y sagradas las relaciones sexuales dentro del matrimonio. Al presentar la inmoralidad sexual como algo que será juzgado, proporciona un aleccionador incentivo para buscar ayuda, responsabilidad y transformación personal. El contexto de Hebreos anima a los lectores a vivir vidas agradables a Dios, de las que la integridad sexual es una parte vital. En conjunto, este pasaje anima a la búsqueda de la santidad, alineando las propias acciones con una comprensión de la sexualidad centrada en la fe.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Porque del corazón salen los malos pensamientos, los homicidios, los adulterios, la inmoralidad sexual, los robos, los falsos testimonios y las blasfemias. Mateo 15:19

En este versículo, Jesús aborda la raíz de la inmoralidad sexual, remontándola al corazón y a sus intenciones. Implica que las acciones de conducta sexual inapropiada no son meras ocurrencias al azar, sino que surgen de deseos y pensamientos profundamente arraigados en el corazón de un individuo. Para alguien que busca consejo sobre la conducta sexual inapropiada, esta revelación es vital, ya que cambia el enfoque de la modificación externa del comportamiento a un cambio transformador del corazón. Abordar el problema en su esencia requiere una relación genuina con Cristo, el único capaz de cambiar el corazón. Al comprender que el corazón es el manantial de estas acciones, uno puede dar los pasos necesarios hacia un arrepentimiento genuino y buscar el poder transformador de Dios. Incluir la inmoralidad sexual junto a otros pecados como el asesinato, el robo y la blasfemia subraya su gravedad a los ojos de Dios. Por lo tanto, este versículo sirve tanto de perspicaz herramienta de diagnóstico como de guía hacia el camino de la renovación y la redención.

Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer con lascivia, ya ha cometido adulterio con ella en su corazón. Mateo 5:28

En el Sermón de la Montaña, Jesús intensifica la comprensión del pecado sexual, afirmando que incluso una mirada lujuriosa equivale a adulterio. Este versículo subraya la idea de que la pureza no se refiere sólo a las acciones, sino también a las intenciones y los deseos del corazón. Amplía la perspectiva de la inmoralidad sexual, sacando a la luz que a Dios no sólo le preocupan las acciones físicas, sino también los compromisos mentales y emocionales. Jesús subraya la seriedad de mantener la pureza mental y emocional al equiparar los pensamientos lujuriosos con el adulterio. Para alguien que lucha contra la mala conducta sexual, este versículo es un poderoso recordatorio para cuidar sus acciones y pensamientos. Desafía a

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

los creyentes a mantener un nivel más alto de pureza que se alinea con la naturaleza holística y abarcadora de los mandamientos de Dios. Al interiorizar las enseñanzas de este versículo, uno puede trabajar para crear una salvaguarda contra las tentaciones, reconociendo el valor de la pureza en todas las facetas de la vida.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: La inmoralidad sexual es el resultado de una adoración equivocada. Cuando rechazamos la adoración a Dios y adoramos a la criatura en lugar del Creador, siempre tiene una expresión sexual (Romanos 1:18-32). (Tarea: Si esto es cierto en tu situación, detente ahora mismo y confiesa a Dios el pecado de idolatría, así como su expresión sexual externa).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios explica la causa de la inmoralidad sexual y da el remedio. (Tarea: Lee los siguientes textos bíblicos para entender la causa y las soluciones de la inmoralidad sexual: Romanos 1:18-32, 1 Corintios 5:13-20 y Colosenses 3:1-5. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tu forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones teniendo en cuenta estas verdades?)

Obedece a Dios eligiendo adorarle a Él en lugar de a cualquier otra persona o cosa. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana, confiesa tu pecado a Dios y a otros contra quienes has pecado sexualmente, y participa en grupos pequeños dentro de tu iglesia para rendir cuentas (Santiago 5:16).

Valora tu cuerpo: Recuerda que tu cuerpo es templo del Espíritu Santo y que tratarlo con respeto honra a Dios. Este concepto del cuerpo como templo se repite una y otra vez, lo que demuestra lo importante que es. (Deberes: Reflexiona sobre 1 Corintios 6:18-20 y escribe en tu diario cómo honrar a Dios con tu cuerpo).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Evita situaciones y circunstancias: Evita situaciones y circunstancias que alimenten tu lujuria o hagan que la promiscuidad esté fácilmente disponible para participar en ella. (Tarea para casa: Identifica los lugares, las horas del día y las circunstancias/estímulos que desencadenan deseos o pensamientos de inmoralidad sexual. Anótelos en un diario y reúnese con un amigo de confianza para desarrollar un plan para evitarlos si es posible, o cómo responder a ellos de una manera que honre a Dios, si no, para que esté preparado para vencer en lugar de caer en las tentaciones).

Practica el autocontrol: Cultiva un espíritu de autocontrol, distanciándote de situaciones que puedan conducir a la tentación. Uno puede perseguir la pureza y la santidad distanciándose conscientemente de situaciones que podrían llevar a la tentación, honrando a Dios con su cuerpo como se instruye en 1 Corintios 6:18-20. (Tarea: Identificar posibles desencadenantes o condiciones que podrían llevar a la tentación sexual y desarrollar estrategias para evitarlos o combatirlos).

Honra el matrimonio: Si estás casado o pensando en casarte, trata a la institución con el respeto que Dios quiere. Si eres soltero, respeta los matrimonios de los demás. Para alguien que está lidiando con la inmoralidad sexual, adherirse a este principio puede guiarlo a vivir alineado con los valores bíblicos, fomentando relaciones saludables e integridad personal. (Tarea: Reflexiona sobre Hebreos 13:4 y considera formas de defender la santidad del matrimonio en tu propia vida y en tu comunidad).

Busca la voluntad de Dios: Esfuérzate por alinear tus deseos con el diseño de Dios para la pureza y la santificación. Persiguiendo una vida de acuerdo al plan de Dios, el individuo puede encontrar realización, sanación y paz que honra las intenciones del Creador para nuestras vidas. (Tarea para casa: Dedicar un tiempo específico cada día durante una semana para orar y buscar la Sabiduría de Dios sobre cómo mantener la pureza).

Iniciadores del debate:

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

1. **El cuerpo como templo:** 1 Corintios 6:18-20 habla del carácter sagrado de nuestro cuerpo como templo del Espíritu Santo. ¿Cómo influye en tu perspectiva sobre la pureza sexual el hecho de entender tu cuerpo como morada del Espíritu de Dios? Teniendo en cuenta esta verdad, ¿cómo puedes tomar decisiones que honren a Dios con tu cuerpo, reconociendo su inmenso valor a Sus ojos?
2. **La visión divina de la pureza:** Romanos 13:13-14 y 1 Tesalonicenses 4:3-5 establecen una clara distinción entre los deseos de la carne y la llamada de Dios a la santificación. ¿Puedes identificar momentos o situaciones en los que has sentido la atracción de estos deseos carnales? ¿Cómo puede la práctica de "vestirse del Señor Jesucristo" diariamente transformar tus respuestas a las tentaciones y alinear tus acciones más estrechamente con la visión de Dios para la pureza?
3. **Intención y acciones del corazón:** Las palabras de Jesús en Mateo 15:19 y Mateo 5:28 enfatizan que nuestras acciones, especialmente en el ámbito de la sexualidad, se originan en las intenciones del corazón. ¿Qué pasos puedes dar para cultivar un corazón que desee la justicia de Dios? ¿De qué manera entender que incluso los pensamientos lujuriosos equivalen al adulterio puede animarte a cuidar no sólo tus acciones, sino también tus pensamientos y emociones?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

SUEÑO/INSOMNIO

Descanso periódico de la mente y el cuerpo mediante la inconsciencia. El sueño, tal y como fue diseñado por nuestro Creador, es un periodo de descanso divinamente ordenado tanto para la mente como para el cuerpo, que recuerda al descanso de Dios en el séptimo día. El insomnio, o la lucha por encontrar este descanso, puede reflejar a menudo agitación interior o malestar espiritual.

Y les dijo: "Venid vosotros solos a un lugar apartado y descansad un rato". (Porque había mucha gente que iba y venía, y ni siquiera tenían tiempo para comer). Marcos 6:31

Jesús subraya la importancia del descanso y el retiro, ofreciendo una solución bíblica a quienes luchan contra el insomnio y el cansancio resultante. Los discípulos estaban tan absortos en su trabajo que ni siquiera tenían tiempo para comer. Habían pasado por alto la necesidad humana básica de descanso en su apasionado celo. Jesús, siendo plenamente Dios y plenamente hombre, comprendía perfectamente las limitaciones humanas y la necesidad intrínseca de rejuvenecimiento. Al invitar a sus discípulos a un lugar apartado, puso de relieve la importancia de separarse de la actividad incesante y del clamor de la vida. No se trataba sólo de una relajación física, sino de un tiempo de renovación espiritual, de reflexión y de intimidad con el Padre. Para alguien que lucha contra el insomnio, este versículo es un potente recordatorio para priorizar el descanso y el autocuidado, entendiendo que está sancionado divinamente, e incluso Jesús, en medio de Su ministerio terrenal, vio la necesidad de ello. Además, esta escritura enseña que el verdadero descanso no es meramente físico, sino que también implica acercarse a Dios, encontrar la paz en Su presencia y dejar de lado las ansiedades mundanas. Sirve para recordarnos que no estamos hechos para trabajar sin descanso y que, en esos momentos de agotamiento, Dios nos invita a encontrar descanso y renovación en Él.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

En vano madrugas y trasnochas, trabajando duro para tener suficiente comida; sí, él da sueño a quien ama. Salmo 127:2

El salmista habla de la inutilidad del trabajo ansioso y subraya que el descanso es un don de Dios. Este pasaje puede reconfortar a quienes luchan contra el sueño, asegurándoles que la preocupación incesante y el trabajo hasta altas horas de la noche son innecesarios. Subraya que el verdadero descanso y la paz provienen de la confianza en la provisión y el cuidado de Dios, en lugar de depender únicamente de los propios esfuerzos. Para quienes padecen insomnio o ansiedad nocturna, el versículo anima a cambiar de perspectiva y reconocer que el sueño es algo natural. De este modo, el individuo puede encontrar consuelo en renunciar al control y permitir que la fe guíe su descanso. El mensaje de este Salmo promueve un estilo de vida equilibrado y subraya la importancia de confiar en Dios, lo que puede conducir a un estado mental más pacífico y propicio para el sueño. En general, este pasaje puede servir de guía espiritual y consuelo para quienes luchan con el sueño, pues anima a confiar en la sabiduría bíblica en lugar de en la ansiedad y el esfuerzo humanos.

Cuando te acuestes, no tendrás miedo; te acostarás y tu sueño será placentero. Proverbios 3:24

Este versículo proporciona una sabiduría que puede reconfortar profundamente a quienes luchan con el sueño, ya que promete que quienes hallan sabiduría y entendimiento dormirán sin temor. El versículo sugiere que la paz mental y la seguridad provienen de la confianza en la sabiduría bíblica, no en la fuerza o el entendimiento humanos. Las personas que luchan contra el insomnio o la ansiedad pueden encontrar consuelo en la idea de que alinearse con la sabiduría de Dios conducirá a un sueño tranquilo. Esta conexión entre la alineación espiritual y el descanso físico pone de relieve que el estado de nuestra alma está profundamente relacionado con nuestro bienestar corporal. Además, la garantía de seguridad y descanso de este Proverbio subraya la importancia de ceder el control y confiar en Dios. Para quienes el sueño les resulta difícil, este pasaje puede

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

animarles a pasar de la preocupación a la fe. Proverbios 3:24 puede ser una fuente de consuelo y aliento, promoviendo la confianza en la sabiduría bíblica para lograr un sueño tranquilo.

El sueño del trabajador es dulce, coma poco o mucho, pero la abundancia del rico no le permite dormir. Eclesiastés 5:12

La idea que se encuentra en este pasaje habla de la relación entre la satisfacción y el sueño reparador, por lo que es aplicable a quienes luchan con el sueño. El versículo contrasta el descanso de un trabajador, que está cansado y por eso duerme bien, con el sueño intranquilo del rico, agobiado por las preocupaciones. Este pasaje enseña que el contentamiento y una conciencia tranquila pueden conducir a un mejor sueño, mientras que la ansiedad y la avaricia pueden perturbar el descanso. Anima a las personas a encontrar satisfacción en su trabajo diario y a no dejarse consumir por la búsqueda de la riqueza o las preocupaciones constantes. Las personas que tienen dificultades para dormir pueden reflexionar sobre las causas subyacentes, como el estrés o la insatisfacción, y tratar de abordarlas. Al fomentar una actitud de satisfacción y confianza, la sabiduría que encierra este versículo puede conducir a un mayor bienestar mental y emocional. En última instancia, subraya la importancia de una vida equilibrada y del cultivo de la paz interior como vías hacia un sueño reparador.

En vano os levantáis temprano y os vais tarde a descansar, comiendo el pan del ansioso trabajo; porque él da a sus amados el sueño. Salmo 127:2

El salmista aborda la futilidad del trabajo incesante y las preocupaciones, arrojando luz sobre el delicado equilibrio entre la responsabilidad humana y la provisión divina. En primer lugar, advierte contra una confianza excesiva en los propios esfuerzos hasta el punto de descuidar el descanso, ilustrando que esos esfuerzos incansables podrían no dar los resultados deseados. Muchas personas que sufren de insomnio lo hacen debido a una mente hiperactiva, consumida por preocupaciones, planes o temores sobre el futuro. El salmista reconoce este

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

problema y sugiere que esa labor constante y esa ansiedad pueden ser infructuosas. El versículo enfatiza la idea de que el descanso genuino, incluyendo la restauración que viene del sueño, es un regalo divino dado por Dios a Sus amados. Se anima a quienes padecen insomnio a reflexionar y comprender que, si bien pueden poner de su parte en la búsqueda de soluciones, también deben recordar que Dios mismo es el verdadero dador del sueño tranquilo. Esto puede conducir a un cambio de perspectiva: en lugar de ver el sueño como algo que hay que buscar ansiosamente, se puede ver como un don bondadoso que hay que recibir. En el contexto del asesoramiento bíblico para el insomnio, este versículo sirve para que las personas evalúen las causas profundas de su insomnio. ¿Están demasiado preocupados por tareas o ansiedades? ¿Se esfuerzan demasiado en sus propias fuerzas sin mirar a Dios? Al comprender y abrazar las enseñanzas de este Salmo, uno puede comenzar el viaje hacia un descanso nocturno tranquilo, basado en el conocimiento de que Dios, en Su amoroso cuidado, desea regalarles el descanso que buscan desesperadamente.

En paz me acostaré y dormiré; porque sólo tú, Señor, me haces habitar seguro. Salmo 4:8

David ilumina la yuxtaposición de paz y seguridad con Dios como fuente. Para las personas aquejadas de insomnio, la noche puede ser a menudo un recuerdo inquietante de malestar físico y mental. Sin embargo, esta escritura replantea esa narrativa, sugiriendo que el consuelo no depende de circunstancias externas, sino de la presencia inquebrantable de Dios. La afirmación "sólo tú, Señor, me haces vivir seguro" reitera que la seguridad y la paz se encuentran en Dios, no sólo en la ausencia de amenazas o preocupaciones. En el asesoramiento, el Salmo 4:8 se convierte en una escritura de base, que insta a la persona a dejar de centrarse en las ansiedades que la mantienen despierta y a centrarse en la seguridad que ofrecen los brazos de Dios. Meditar en este versículo puede convertirse en una canción de cuna espiritual, que recuerda al alma privada de sueño que el descanso no consiste sólo en cerrar los ojos, sino en apoyarse en el abrazo de un Dios protector. Al

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

arraigar esta verdad en el corazón, una persona que lucha contra el insomnio puede pasar de buscar el mero sueño a buscar la paz de Dios, que en última instancia le proporciona el descanso que anhela.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Cuando tengo miedo, pongo mi confianza en ti. Salmo 56:3

A menudo, el insomnio no sólo es consecuencia de afecciones físicas, sino también del malestar emocional y espiritual. Miedos profundamente arraigados, ya sea por errores pasados, incertidumbres futuras o retos presentes, pueden agitarse sin descanso en nuestra mente durante las horas nocturnas. El versículo del Salmo 56:3 ofrece una respuesta directa a estas ansiedades. Señala que confiar en Dios puede remediar el insomnio provocado por el miedo. David, el salmista, que se enfrentó a numerosas situaciones que ponían en peligro su vida, encontró consuelo desviando la atención de sus temores hacia su fe en Dios. Cuando alguien lucha contra el insomnio debido a sus ansiedades, meditar en esta escritura puede ser un suave recordatorio de que tiene una fuente divina de consuelo y seguridad. Este cambio de enfoque ayuda a cultivar un entorno mental propicio para el sueño. Afianzarse en la certeza de la soberanía y el cuidado de Dios permite al individuo liberarse de sus preocupaciones y abrazar en su lugar la paz y la seguridad que proporciona la confianza en un Dios que ni se adormece ni duerme. En general, este versículo enfatiza el concepto de que el verdadero descanso espiritual y físico se puede encontrar cuando cambiamos nuestra confianza de nuestras propias habilidades y entendimiento al cuidado siempre vigilante de Dios.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa tu pecado: Si la preocupación te quita el sueño, el problema radica en la falta de confianza en Dios. (Tarea para casa: Si esto es cierto en tu situación, detente ahora mismo y confiesa a Dios el pecado de la preocupación y la falta de confianza en Él).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios promete dar sueño a sus amados (Salmo 127:2), pero incluso cuando se inquietan con preocupaciones, Él los visita por la noche para reunirse con ellos (Salmo 17:3). (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para comprender cómo actúa Dios en

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

las horas nocturnas: Salmo 16, Salmo 17 y Salmo 63:1-8.

Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué has aprendido sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tus pensamientos, sentimientos y acciones teniendo en cuenta estas verdades)?

Obedece a Dios comprometiéndote a confiar en Él sin importar las preocupaciones del día. (Deberes: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día y, especialmente antes de acostarte por la noche, asiste al culto en tu iglesia cada semana, ponte toda la armadura de Dios (Ef. 6:10-18) antes de dormir para que, aunque te sientas vulnerable mientras duermes, estés protegido con los medios que Dios te ha dado. No olvides que estás en relación con un Dios que ni dormita ni duerme (Salmo 121:3-4) y que vela atentamente por ti mientras descansas (Salmo 4:8).

Confía en la provisión de Dios: Evita la preocupación excesiva, sabiendo que Dios te provee y vela por ti. Confiar en la provisión de Dios alivia la ansiedad y el estrés al reconocer que Dios tiene el control, permitiendo que tu mente encuentre paz. Esta paz mental puede traducirse en un estado más relajado, haciendo que conciliar el sueño y permanecer dormido sea más fácil. (Tarea para casa: Antes de acostarte, haz una lista de tus preocupaciones, luego ora y entrégaselas a Dios, confiando en Su cuidado).

Busque un descanso de calidad: Dé prioridad a dormir bien, ya que es un don de Dios y necesario para el bienestar. Abordar los problemas del sueño con un enfoque en el descanso de calidad puede fortalecer el cuerpo y la mente, alineándose con los principios bíblicos que señalan que su cuerpo es un templo del Espíritu Santo. (Tarea: Establezca una hora de acostarse consistente semanalmente y minimice el tiempo de pantalla 30 minutos antes de dormir).

Entorno tranquilo: La creación de un entorno pacífico y tranquilo para dormir se alinea con el principio bíblico del descanso y la tranquilidad, permitiendo que la mente y el cuerpo se relajen siguiendo el diseño de Dios. Este ambiente no sólo honra al Señor al reconocer la importancia del descanso, sino

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

que también ayuda directamente a conciliar el sueño y a permanecer dormido, combatiendo problemas como el insomnio y promoviendo el bienestar general. (Tarea para casa: Ordene su área para dormir, considere música suave de fondo o ruido blanco, y tal vez lea un Salmo antes de acostarse).

Reconoce la soberanía de Dios: Recuerde que mientras usted duerme, Dios permanece vigilante. Los problemas de sueño pueden ser buenos porque nos obligan a confiar en que Dios tiene el control, incluso en el descanso, y que Él vela por nosotros. Esta confianza puede traer paz y relajación, aliviando el estrés que puede impedir conciliar el sueño o permanecer dormido, alineándose con las enseñanzas bíblicas sobre el cuidado y la omnipotencia de Dios. (Tarea: Como práctica nocturna, da gracias a Dios por el día y afirma tu confianza en Su protección mientras duermes).

Esto es de una enfermera del sueño. (*asegúrese de consultar a sus médicos; sólo estoy compartiendo lo que funcionó para mí*).

En primer lugar, ¿tiene dificultades para iniciar el sueño o para mantenerlo?

1. Sí, intenta mantenerte despierto hoy si tienes que dormir la siesta antes de las 2 de la tarde y límitala a 30 min. Si duerme la siesta más tiempo, tendrá sueño REM y retrasará el inicio del sueño.
2. Pase lo que pase, desarrolla una hora de despertarse constante, incluso en los días libres. No podemos controlar el hecho de quedarnos dormidos, pero controlar la vigilia ayuda a reforzar el impulso del sueño a lo largo del día.
2. Limita la cafeína a nada después de las 11 o las 12.
3. Higiene del sueño: nada de luz azul 1 hora antes de acostarse. Incluida la televisión. Desactiva el impulso del sueño, ya que el cerebro lo percibe como la hora de despertarse. Tu cama es sólo para dormir. Para nada más. Si te despiertas durante la noche, no te quedes en la cama más de 30 minutos. Sal de la cama y haz algo en otra habitación. La habitación debe estar a oscuras: cortinas opacas. Fresca y silenciosa.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

4. Si estás estresado, reserva un tiempo de preocupación para pensar. Escribe tus pensamientos, pero guárdalos.
5. Exponete a la luz nada más levantarte.
6. Oración, meditación, relajación.
7. Haz ejercicio por la mañana temprano.
8. Sal de la cama en cuanto te despiertes, nada de holgazanear.
9. Manta con peso. Hazte con una.

Iniciadores del debate:

1. **Buscando consuelo en el diseño de Dios para el descanso:** Reflexionando sobre Marcos 6:31, donde Jesús llama a los discípulos a descansar, ¿cómo ves la importancia de equilibrar el trabajo con el rejuvenecimiento en tu vida? ¿Cómo puede una mayor adhesión a este ritmo divino de descanso y actividad aliviar tus luchas con el sueño o la inquietud?
2. **La sabiduría por encima de la preocupación:** Proverbios 3:24 promete un sueño tranquilo a los que encuentran la sabiduría. ¿De qué manera tus ansiedades o temores han impedido potencialmente tu capacidad de descansar? ¿Cómo puedes apoyarte en la sabiduría de Dios, en lugar de en tu propio entendimiento, para lograr un sueño más reparador?
3. **El contentamiento y el sueño:** Eclesiastés 5:12 ofrece una conmovedora reflexión sobre el contentamiento y su relación con el descanso. ¿Cómo ves la relación entre tu satisfacción, o la falta de ella, y la calidad de tu sueño? ¿De qué manera encontrar satisfacción en Dios, en lugar de en las posesiones o los logros mundanos, puede allanar el camino hacia un sueño más profundo y reparador?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

ABUSO CONYUGAL

Nota: Si usted o alguien que usted conoce está experimentando abuso, busque ayuda inmediatamente de las autoridades locales (aplicación de la ley) y del liderazgo de su iglesia. Como consejero y/o líder de la iglesia, debe tomar las acusaciones de abuso tan en serio como los intentos de suicidio. Involucre inmediatamente a las fuerzas del orden. Haga que la iglesia local se involucre inmediatamente. Sea prudente con respecto a la seguridad de todos los involucrados, pero no dude en abordar estas situaciones.

El maltrato conyugal contrasta claramente con el diseño divino de las relaciones matrimoniales. El maltrato conyugal, a menudo denominado "violencia doméstica" o "violencia en la pareja", se manifiesta como un patrón de comportamiento destinado a establecer poder y control sobre la pareja. Tal comportamiento contradice el mandato bíblico de que los maridos amen a sus esposas "como Cristo ama a la Iglesia" y de que las esposas respeten a sus maridos. El maltrato, ya sea físico, sexual, económico o psicológico, representa una grave desviación del mandamiento de Dios de "amar al prójimo como a uno mismo". Como creyentes, estamos llamados a mantener relaciones marcadas por el amor, el respeto y la abnegación, que reflejen el amor de Cristo por su Iglesia. El acto de abusar del cónyuge no sólo daña a la víctima, sino que también rompe el pacto sagrado del matrimonio.

Buscad a Yahveh, todos los humildes de la tierra, que cumplís lo que él manda. Buscad la justicia, buscad la humildad; tal vez quedéis ocultos en el día de la ira de Yahveh. Sofonías 2:3 (Para el maltratador)

Sofonías aborda de manera significativa la importancia de la humildad y de buscar al Señor cuando uno se ha desviado de Sus mandamientos. Para un maltratador, esta escritura es una sólida llamada a reconocer sus malas acciones, arrepentirse y cambiar sus caminos. El acto de buscar al SEÑOR requiere que uno haga introspección, reconozca sus pecados, y trabaje

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

activamente para alinearse con los mandamientos de Dios. La frase "Buscad la justicia, buscad la humildad" refuerza la necesidad de rectitud moral y humildad genuina, que pueden guiar a un individuo lejos de las tendencias abusivas. La mención que hace Sofonías del "día de la ira de Yahveh" es un duro recordatorio del juicio de Dios, que pone de relieve las graves consecuencias de persistir en el pecado sin arrepentimiento. El versículo alude a la misericordia protectora de Dios, sugiriendo que uno puede encontrar refugio buscándolo y viviendo rectamente. En un contexto de asesoramiento bíblico, esta escritura presenta un doble enfoque: confronta al abusador con el peso de sus acciones, al tiempo que ofrece esperanza y un camino hacia la redención a través del arrepentimiento, la humildad y la búsqueda de todo corazón de los caminos de Dios.

Hijo mío, si tu corazón es sabio, también mi corazón se alegrará; es más, mi ser más íntimo se alegrará cuando tus labios digan lo que es justo. Proverbios 23:15-16 (Para el maltratador)

La sabiduría de Salomón pone de relieve la alegría y la paz que emanan de tomar las decisiones correctas y hablar de lo que es justo. Para aquellos que han tomado el camino del abuso conyugal, este es un llamado directo a reconocer sus acciones, arrepentirse y caminar en la sabiduría de Dios. Un corazón sabio se alinea con los mandamientos de Dios, y los mandamientos de Dios para el matrimonio implican amor, comprensión y respeto. El abuso conyugal no está alineado con la sabiduría y por lo tanto no está alineado con la intención de Dios para el matrimonio. Este versículo puede ser un recordatorio crucial para aquellos que han elegido dañar a su cónyuge de que hay un camino de rectitud que conduce a la paz interior. Al elegir la sabiduría y la rectitud, se alegran a sí mismos y a sus familias y comunidades. Reconocer la conexión entre las acciones sabias y un corazón alegre puede motivar a los maltratadores a buscar ayuda, enmendarse y luchar por un matrimonio que encarne el amor de Dios.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Señor, ¡cómo aumentan mis enemigos! Son muchos los que me atacan. Muchos dicen de mí: 'No hay ayuda para él en Dios'. Pero tú, Yahveh, eres un escudo a mi alrededor, mi gloria, y el que levanta mi cabeza. Yo clamo a Yahveh, y él me responde desde su monte santo. Me acuesto y duermo; vuelvo a despertar porque Yahveh me sostiene. No temeré a los millares de hombres que se levantan contra mí por todas partes. Salmo 3:1-6 (Para la víctima)

Muchas voces pueden hablar en contra de quienes acusan a sus seres queridos de maltrato, y algunas incluso le menospreciarán y tratarán de disuadirle de lo que está haciendo. Sin embargo, Dios ve a los oprimidos y se compadece de ellos (Malaquías 3:5). Él les hace justicia y se ocupa del opresor a su debido tiempo. Cuando parece que nadie está de tu lado, aunque estés derrotado y solo, Dios actúa como escudo, protegiéndote de males mayores o de la muerte. Aunque haya dolor y sufrimiento, Él concede el sueño y la paz a aquellos por los que siente compasión. Puede que no sea inmediato, pero está prometido.

Yahveh está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los abatidos de espíritu. Salmo 34:18 (Para la víctima)

Estas palabras de los Salmos pueden reconfortar profundamente a las víctimas de abusos conyugales. Este pasaje reitera el amor perdurable de Dios y su compromiso con las personas que sufren, y les asegura su presencia en los momentos más oscuros. Incluso cuando se sienten completamente solas e incomprendidas, pueden consolarse sabiendo que Dios ve su dolor y está cerca de ellas. Este versículo puede ser una poderosa afirmación en la terapia, recordando a las víctimas que no están solas en su sufrimiento. Tienen un defensor divino que se preocupa profundamente por su bienestar. Para quienes se sienten aplastados por el peso del abuso, este Salmo ofrece la esperanza de que la curación y la salvación están en el horizonte. En el camino de la curación del maltrato conyugal, este versículo puede servir como faro de esperanza y testimonio del amor inquebrantable de Dios y de su apoyo a los que tienen el corazón roto.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Maridos, amad a vuestras mujeres, como Cristo amó a la Iglesia y se entregó a sí mismo por ella para santificarla, purificándola en el lavamiento del agua por la palabra. Lo hizo para presentársela a sí mismo en esplendor, sin mancha ni arruga ni cosa semejante, sino santa e irreprochable. Del mismo modo, los maridos deben amar a sus mujeres como a sus propios cuerpos. El que ama a su mujer se ama a sí mismo. Efesios 5:25-28

Pablo ofrece una valiosa orientación a quienes se enfrentan al maltrato conyugal al exponer los principios de amor y respeto que deben regir una relación matrimonial. En estos versículos se pide a los maridos que amen a sus esposas como Cristo amó a la Iglesia, un amor marcado por la abnegación y la plena consideración del bienestar del otro. El texto desaconseja explícitamente el trato duro y promueve el cariño y el amor mutuos. En una situación de abuso conyugal, estos versículos pueden servir como recordatorio del diseño de Dios para las relaciones matrimoniales y los altos estándares de amor y respeto. El asesoramiento y el apoyo deben alinearse con estos principios, buscando restaurar la relación al cuidado y afecto mutuos o, cuando sea necesario, proporcionando seguridad y sanación de la situación abusiva. Los versículos proporcionan una base espiritual para abordar el problema y un marco práctico para evaluar y remediar la dinámica de una relación abusiva. Volviendo a estos principios fundamentales, las parejas y los asesores pueden trabajar para conseguir una relación que refleje el modelo de amor y sacrificio que se describe en el texto.

El Señor pone a prueba al justo y al impío, y al que ama la violencia Su alma lo odia. Sobre los impíos hará llover trampas; fuego, azufre y viento ardiente será la porción de su copa. Salmo 11:5-6

El maltrato conyugal, ya sea del varón a la mujer o viceversa, es un pecado grave que la palabra de Dios invoca el odio de Dios hacia él. Los cónyuges deben quererse, no hacerse daño. Sin embargo, algunos individuos ven la amenaza de daño o

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

la realización real del daño como un medio para controlar, manipular o utilizar a su cónyuge o familia como una salida para descargar su ira. Nada de esto es bíblico y debe ser tratado con severidad por los creyentes. Dios "odia" al que ama la violencia. Este lenguaje figurado pone de manifiesto el extremo desagrado de Dios hacia el maltratador. El siguiente versículo, el sexto, nos dice la respuesta de Dios al maltratador, que lo juzgará duramente, invocando imágenes de Sodoma y Gomorra con fuego y azufre. Las iglesias no sólo deben odiar el abuso conyugal, sino responder con compasión hacia la víctima y con valentía y severidad hacia el abusador. Hay que dar gracia y misericordia, pero los violentos deben rendir cuentas.

Maridos, amad a vuestras mujeres y no seáis rencorosos con ellas. Colosenses 3:19

Este versículo proporciona una admonición concisa pero directamente relevante para aquellos que se enfrentan al abuso conyugal, ya que ordena a los maridos "amad a vuestras mujeres y no seáis duros con ellas." Una directiva sencilla que establece una pauta clara para la forma en que los hombres tratan a sus esposas en el matrimonio. Hace hincapié en el amor, que, en el contexto de la Biblia, a menudo denota afecto desinteresado y cariñoso, al tiempo que prohíbe explícitamente la dureza. En casos de maltrato conyugal, este versículo es un duro recordatorio de lo que se espera de las relaciones matrimoniales. Puede ser una herramienta poderosa en el asesoramiento, al guiar a individuos y parejas a reconocer y rechazar comportamientos abusivos. Al centrarse en el amor que debe caracterizar la relación y en el mandato explícito contra el trato duro, este versículo ofrece tanto una norma como un objetivo para quienes trabajan para superar el maltrato conyugal. Destaca la importancia de respetar y apreciar al cónyuge, sentando las bases para la curación y el crecimiento del matrimonio.

Maridos, de la misma manera, vivid con vuestras mujeres de forma comprensiva, como con una compañera más débil, mostrándoles honor como coherederas de la gracia de la vida,

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

para que vuestras oraciones no se vean obstaculizadas. 1 Pedro 3:7

Pedro proporciona un valioso consejo para quienes se enfrentan al maltrato conyugal al instruir a los maridos para que vivan con sus esposas "de manera comprensiva, mostrando honor a la mujer." Este mandamiento establece un principio de empatía y respeto en la relación conyugal. Al pedir comprensión, anima a los cónyuges a estar atentos a las necesidades y sentimientos del otro, promoviendo la sensibilidad emocional. La directiva de mostrar honor subraya además el valor inherente y la dignidad de la esposa, contradiciendo cualquier justificación para el comportamiento abusivo. En el contexto del maltrato conyugal, este versículo ofrece un correctivo a los comportamientos que devalúan o degradan, señalando en su lugar un modelo de cuidado y respeto mutuo. Puede ser un recurso importante en el asesoramiento y la recuperación, guiando a individuos y parejas hacia una relación caracterizada por la compasión y el honor. El énfasis en comprender y honrar al cónyuge sirve como un antídoto claro y poderoso contra la dinámica que a menudo se encuentra en las relaciones abusivas.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: Si abusas de tu cónyuge verbal, física o sexualmente, estás pecando contra tu cónyuge y contra tu Dios. (Tarea: Si esto es cierto en su situación, deténgase ahora mismo y confiese el pecado de maltrato abusivo de su cónyuge a Dios y a su cónyuge).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: Dios ha diseñado el matrimonio para proclamar las buenas nuevas del Evangelio y el abuso estropea Su plan. (Tarea para casa: Lee el siguiente texto bíblico para entender cómo Él diseña los matrimonios con este propósito: Efesios 5:22-33. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste acerca de Dios? ¿Qué aprendiste sobre tu responsabilidad en el matrimonio? ¿Cómo deben cambiar tu

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

forma de pensar, tus sentimientos y tus acciones a la luz de estas verdades)?

Obedece a Dios tratando a tu cónyuge como Cristo trata a la Iglesia: amándole y entregándote por ella o respetándole y sometién-dote a él como la Iglesia a Cristo. (Tarea: Pasen tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asistan al culto en su iglesia cada semana, planifiquen y lleven a cabo salidas nocturnas regulares, sean consistentes en expresar amor a través de una comunicación edificante (Ef. 4: 29), y a través de una intimidad sexual regular (I Cor. 7: 14).

Cambio de perspectiva: Nadie "merece" ser maltratado. Nadie "obliga" al maltratador a maltratar. Los consejeros deben asegurarse de que esta perspectiva cambie hacia una basada en la verdad. (Tarea: Con un pastor o amigo de confianza, identifica donde necesitas pedir perdón al Señor, PERO identifica donde eres inocente, enfocándote en la realidad de que TÚ no eres responsable por SUS pecados de abuso. Deja que tu mente habite en la verdad, Filipenses 4).

Más viejo y más sabio (para el abusador): Con ayuda de su pastor, encuentre a un señor mayor que esté/estuvo casado por más de 40 años. Reúnase con él y hágale preguntas sobre cómo su matrimonio duró tanto tiempo y lo que hizo por su esposa. Preste especial atención a cómo habla de su esposa y a las cosas que hace/hizo por ella. A través de esto, usted debe obtener consejos prácticos para seguir adelante, ya sea con la reconciliación con su cónyuge o volver a casarse. (Tarea: Lea Efesios 5:25-30 y escriba lo que Cristo hace por la iglesia y como un esposo debe tratar a su esposa. Este no es un momento para darse cuenta en qué ha fallado, sino para reflexionar sobre el amor que Jesús tiene por las personas. En la próxima reunión, prepárate para discutir lo que observaste en este pasaje y prepárate para responder algunas preguntas sobre cómo puedes aplicar esto para avanzar hacia el arrepentimiento y el perdón).

Evite la dureza: Ser amable, comprensivo y paciente es crucial para tratar el abuso conyugal, ya que puede proporcionar un

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

entorno seguro y enriquecedor para que la víctima sane, reflejando el principio bíblico del amor y la bondad (Efesios 4:2). Permite la comunicación abierta y la construcción de la confianza, alineándose con el diseño de Dios para que el matrimonio sea un lugar de respeto mutuo y compasión (1 Pedro 3:7). (Tarea para casa: Reconoce y anota los momentos en que pudiste haber sido duro o desconsiderado y busca maneras de enmendar y sanar).

Busque consejo: En una relación abusiva, buscar consejo es vital porque proporciona a la víctima orientación espiritual basada en la verdad bíblica, ofreciendo esperanza y sanación a través del amor de Dios. Además, la ayuda práctica de su pastor/consejero bíblico garantiza la seguridad y ayuda a desarrollar un plan para escapar de situaciones dañinas. (Tarea: Si aplica, acérquese a una persona de confianza, pastor o consejero para discutir cualquier preocupación en su matrimonio).

Ir a la Iglesia (para los maltratados): Si hay algún lugar donde serás aceptado y acogido, debería ser la iglesia local. No todas las iglesias son buenas, pero hay muchas iglesias buenas. Cuando el pueblo de Dios escucha Su voz y Su dirección, todos los que entran en el edificio deberían encontrar consuelo y compasión con mucha gente deseosa de ayudar como puedan. No deje de buscar y siga la guía del Espíritu Santo hacia la iglesia correcta. (Deberes: Comienza un diario de oración y registra cada oración que hagas por paz, consuelo o cualquier cosa relacionada con tu abuso. Al final de cada oración, escribe Mateo 11:28-30 palabra por palabra para que recuerdes que hay descanso para tu corazón ansioso y cansado. Prepárate para hablar de tu diario en la próxima sesión).

Iniciadores del debate:

1. **Búsqueda de la rectitud y la humildad:** Reflexionando sobre Sofonías 2:3, ¿cómo puede uno cultivar activamente la humildad y la rectitud cada día? ¿De qué manera el reconocimiento de los propios errores y la búsqueda de los caminos de Dios conducen a una

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

transformación genuina? Para alguien que ha maltratado a su cónyuge, ¿qué medidas prácticas puede tomar para buscar activamente al Señor y cambiar su conducta?

2. **El papel de la sabiduría en la armonía matrimonial:** Con Proverbios 23:15-16 en mente, ¿puedes pensar en momentos en los que tomar decisiones sabias condujo a la alegría y la paz en tu relación? ¿De qué manera la elección de alinearse con la sabiduría de Dios al tratar a su cónyuge repercute en la salud y el bienestar general de su matrimonio? ¿Qué barreras o desafíos le impiden tomar decisiones sabias en sus interacciones con su cónyuge?

3. **Encontrar protección y esperanza en la presencia de Dios:** Reflexionando sobre el Salmo 3:1-6 y el Salmo 34:18, ¿cómo has experimentado personalmente la protección y la cercanía de Dios durante los momentos difíciles de tu matrimonio o relación? ¿Cómo pueden servir estos pasajes como fuente de esperanza y consuelo para las víctimas de abuso? ¿De qué manera apoyarse en las promesas de Dios puede proporcionar fuerza y valor para enfrentarse al maltrato y buscar la curación?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

PENSAMIENTOS SUICIDAS

Nota: Una vez más, es esencial enfatizar que si alguien está en peligro inmediato de autolesionarse o de expresar pensamientos suicidas severos, se debe buscar intervención médica profesional (911) sin demora. Un pastor, consejero o amigo debe asegurarse de que la persona esté conectada con los profesionales médicos y sistemas de apoyo apropiados si representa un peligro inmediato para sí misma o para los demás.

Una sensación de desesperanza y desesperación lleva a las personas a contemplar la posibilidad de poner fin a sus propias vidas. Ese dolor resuena en muchas figuras bíblicas, como Elías, que una vez rezó por su propia muerte, diciendo: "¡Ya basta! Ahora, Señor, quítame la vida" (1 Reyes 19:4). Jonás también deseó la muerte en su angustia. Para superar estos sentimientos desgarradores, es crucial refugiarse en las promesas de Dios, en el apoyo de la comunidad de fe y recordar que toda vida, incluida la nuestra, tiene un inmenso valor a los ojos de Dios.

El Espíritu de Yahveh está sobre mí, porque Yahveh me ha ungido para dar buenas noticias a los pobres. Me ha enviado a curar a los quebrantados de corazón, a proclamar libertad a los cautivos y libertad a los prisioneros; a proclamar el año de gracia de Yahveh y el día de la venganza de nuestro Dios; a consolar a todos los enlutados, a proveer a los que lloran en Sión; a darles una corona de belleza en lugar de ceniza, aceite festivo en lugar de luto y vestidos espléndidos en lugar de desesperación. Y serán llamados árboles justos, plantados por Yahveh para glorificarlo. Isaías 61:1-3

Isaías recoge la misión profética del Mesías, Jesucristo, de llevar la restauración, la curación y la esperanza a los quebrantados de corazón. En los recovecos más oscuros de la mente humana, donde pueden acechar los pensamientos suicidas, esta promesa se erige como un faro de esperanza. El pasaje enfatiza la comisión divina de "sanar a los quebrantados de

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

corazón" - hablando directamente a aquellos cuyos espíritus están destrozados, agobiados por la desesperación, o que se sienten atrapados en sus propias mentes, como "cautivos" y "prisioneros". La promesa del "año de gracia de Yahveh" reafirma que la gracia y la misericordia de Dios están siempre presentes, listas para envolver a quienes se sienten abandonados. La transición del luto a la "corona de belleza" y de la "desesperación" a las "espléndidas vestiduras" subraya el poder transformador del amor de Dios. Estas imágenes contrastantes sirven como vívidos recordatorios de que el estado actual de angustia y sufrimiento de uno no es el final, sino que puede transformarse mediante la intervención divina de Jesucristo. Esta promesa se extiende a la noción de que son "árboles justos, plantados por Yahveh". Los árboles simbolizan la fuerza, el crecimiento y la longevidad, lo que sugiere que quienes se apoyan en las promesas de Dios encontrarán consuelo inmediato y un propósito duradero, profundamente arraigado en el amor de Dios, dispuesto a dar frutos de justicia. Para alguien que lucha contra las ideas suicidas, este pasaje es un testimonio de vida que afirma el amor, el propósito y la esperanza en Jesucristo, animándole a ver más allá de su dolor presente hacia un futuro lleno del favor y la gloria de Dios.

Por tanto, puesto que nos rodea una nube tan grande de testigos, despojémonos también nosotros de todo estorbo y del pecado que nos asedia, y corramos con desnudo la carrera que tenemos por delante, fijos los ojos en Jesús, el autor y consumador de la fe, el cual por el gozo puesto delante de él sufrió la cruz, menospreciando el oprobio, y se sentó a la diestra del trono de Dios. Hebreos 12:1-2

El mensaje de Pablo en este pasaje ofrece consuelo a quienes luchan contra ideas suicidas, haciendo hincapié en la resistencia, la perseverancia y la esperanza en medio de la adversidad. La "gran nube de testigos" ilustra que muchos antes que nosotros afrontaron pruebas y triunfaron gracias a la fe en Dios, recordándonos que no estamos aislados en nuestras luchas. El versículo nos exhorta a despojarnos de las cargas y los pecados que nos atentan, reconociendo las dificultades de la

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

vida pero haciendo hincapié en el propósito primordial de Dios. Compara la vida con un maratón, que exige resistencia, a pesar del cansancio y la duda. De manera crucial, el pasaje se centra en Jesús, quien, a pesar del inmenso sufrimiento, se mantuvo firme, concentrándose en la alegría de la redención de la humanidad. Su resistencia simboliza que la esperanza y el plan divino persisten incluso en la oscuridad. Este pasaje se convierte en un faro para quienes luchan contra la desesperación, y subraya la importancia de anclarse en la esperanza eterna que se encuentra en Jesús.

El Señor está cerca de los quebrantados de corazón y salva a los abatidos de espíritu. Salmo 34:18

Para alguien que lucha con pensamientos suicidas, este pasaje puede ser un recordatorio de que Dios está cerca en los momentos más oscuros de la vida. Asegura que Dios reconoce y comprende el dolor, y proporciona un abrazo reconfortante. Al centrarse en este versículo, una persona puede sentir la presencia de Dios, incluso en la desesperación más profunda. La elección de este versículo ayuda a conectar las luchas del individuo y la compañía constante de Dios. Abre el camino a la oración y la reflexión, sabiendo que uno no está solo. Es un recordatorio vital de que el amor de Dios trasciende la oscuridad, y que su gracia salvadora está disponible para los abatidos de espíritu. Alentar una relación con Dios a través de este pasaje puede fomentar un sentimiento de seguridad y esperanza.

Porque yo sé los planes que tengo para vosotros -declara el Señor-, planes de bienestar y no de mal, para daros un futuro y una esperanza. Jeremías 29:11

La esperanza puede resultar difícil de alcanzar cuando se tienen pensamientos suicidas, pero esta promesa de Dios ofrece una visión de un futuro lleno de esperanza, incluso cuando las circunstancias actuales parecen insostenibles. Enfatiza que Dios tiene planes intencionados y amorosos para cada persona, afirmando su valor y propósito. Este pasaje puede actuar como un ancla, ayudando a la persona a centrarse en el amor de Dios y en sus promesas, a pesar de la confusión actual. Es un reaseguro

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

de que la lucha no es el final de la historia y que el amor de Dios les guiará hacia la curación. Al contemplar este versículo, la persona puede empezar a desviar su atención de la desesperación hacia la promesa de la intención amorosa de Dios. Es un aspecto esencial para restaurar la esperanza y desarrollar la resiliencia.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados, y yo os haré descansar. Mateo 11:28

Sentirse abrumado y agobiado suele acompañar a los pensamientos suicidas, por lo que esta invitación de Jesús es especialmente pertinente. Ofrece un alivio y una comprensión muy necesarios al prometer descanso y paz en Cristo. Se eligió este versículo porque recuerda a los que luchan que pueden acudir a Cristo en busca de paz y fortaleza, incluso cuando sus propios recursos se sientan completamente agotados. Ofrece una imagen de Cristo que espera para abrazarlos, llevar sus cargas y proporcionarles consuelo. La elección de este versículo subraya la empatía y compasión de Jesús, que comprende íntimamente el sufrimiento humano. Acudiendo a Él, una persona en apuros puede encontrar un refugio, un lugar donde descansar y una oportunidad para sanar. Se trata de un componente esencial en el viaje desde la desesperación hacia la restauración.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: Puesto que Dios es el único que tiene derecho a quitar una vida, tu deseo de hacerlo usurpa Su legítimo papel (1 Samuel 2:6-7). También es un deseo que se alinea con las intenciones de Satanás para contigo (Juan 8:44). (Tarea: Si esto es cierto en tu situación, detente ahora mismo y confiesa a Dios el pecado de querer morir).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios nos exhorta a vivir la vida para Sus propósitos y no para los nuestros. No tenemos derecho a quitarnos la vida. (Tarea: Lee el siguiente texto bíblico para entender cómo lidiar con el deseo de morir: Romanos 8. Contesta estas preguntas del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué aprendiste sobre ti mismo? ¿Cómo deben cambiar tus pensamientos, sentimientos y acciones a la luz de estas verdades)?

Obedece a Dios eligiendo vivir para Él y no según tus deseos. (Tarea: Pase tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asista al culto en su iglesia cada semana, lea Romanos 8 cada día, pídale a

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Dios por Su Espíritu que le hable a través de esta porción de Su Palabra, y escriba cada nueva verdad que Él le muestre de este pasaje).

Reflexionar sobre la esperanza que Dios dio a los demás: Es esencial recordar diariamente las obras del Señor para no olvidar lo fiel que ha sido a lo largo de los siglos. (Tarea: Ve a Hebreos 11 y escoge diariamente a una persona de esta lista de personas fieles. Ve a buscar sus historias en el Antiguo Testamento y léelas, escribiendo en un diario cómo Dios les fue fiel y cómo ese mismo Dios te ha sido fiel a ti hoy).

Busca a Dios en la desesperación: Acude a Dios en oración, sabiendo que Él está cerca de los quebrantados de corazón. Esto puede proporcionar un inmenso consuelo y orientación a quienes tienen pensamientos suicidas, reforzando la creencia de que Dios está cerca de los quebrantados de corazón y comprende su dolor. (Tarea para casa: Reflexiona diariamente sobre el Salmo 34:18, escribiendo en un diario tus pensamientos y oraciones, buscando la cercanía de Dios).

Pálpito telefónico: Encuentra una o más personas que te escuchen cuando tengas pensamientos desalentadores. Cuando te sientas solo, desanimado o solo, acércate a ellos y mantén una conversación normal. De la misma manera que Dios siempre está escuchando, algunas personas quieren saber cómo te va. Aunque la gente no siempre está disponible, ten a varias personas dispuestas a hablar contigo. (Tarea para casa: Lee el Salmo 34:17-20, el Salmo 147:1-6 y Mateo 11:28-30 y escribe todo lo que observes sobre el trato de Dios con los oprimidos, los quebrantados de corazón y los cansados. Prepárate para discutir tus observaciones en la próxima reunión).

Encuentra descanso en Jesús: Acude a Cristo cuando te sientas abrumado, buscando Su paz y fortaleza. Encontrar descanso en Jesús es útil para aquellos con pensamientos suicidas, ya que ofrece una conexión personal con Cristo durante los momentos abrumadores y proporciona una sensación de paz y fortaleza, haciendo hincapié en la confianza en Su amor y comprensión en

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

lugar de desesperación. (Tarea para casa: Dedicar tiempo a la oración, visualizándote a ti mismo entregando tus cargas a Jesús basándote en Mateo 11:28).

Construya un sistema de apoyo: Es vital tener una comunicación regular con amigos de confianza, familiares o un consejero bíblico/pastor. Al rodearse de amigos de confianza, familiares o líderes de la iglesia, los que luchan con pensamientos suicidas pueden encontrar esperanza y fortaleza en la verdad y el amor de Dios. (Tarea: Identifica y reúnete con una persona de apoyo semanalmente, compartiendo tus sentimientos y permitiendo que te alienten y oren contigo). Trabaja con un consejero o pastor para crear un plan de seguridad con pasos a seguir si los pensamientos suicidas se intensifican.

Iniciadores del debate:

1. **Abrazar la misión del Mesías:** Isaías 61:1-3 presenta un cuadro vívido de la misión de Jesucristo de sanar y restaurar a los quebrantados de corazón. ¿Puedes recordar algún momento de tu vida en el que hayas sentido el poder transformador de Cristo, que te hizo pasar de un estado de desesperación a otro de esperanza y alegría? ¿Cómo puedes recordarte a diario las promesas de Dios, especialmente cuando te enfrentas a desafíos o a la desesperación?
2. **Correr la carrera divina:** Hebreos 12:1-2 nos anima a perseverar y fijar los ojos en Jesús. ¿Cómo te imaginas la "carrera" que Dios ha puesto ante ti? ¿Qué estorbos o pecados crees que te impiden correr esta carrera con perseverancia? En los momentos de cansancio, ¿cómo puedes fijar mejor tus ojos en Jesús, sacando fuerzas de su ejemplo y de la esperanza que ofrece?
3. **La cercanía de Dios en la desesperación:** Múltiples versículos, como el Salmo 34:18 y Mateo 11:28, enfatizan la cercanía de Dios y el descanso que Él proporciona a quienes están desesperados. ¿Cómo

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

experimentas la cercanía de Dios en tus momentos de dolor o quebranto? ¿Cómo puedes cultivar una relación más profunda con Él, asegurándote de sentir siempre su presencia reconfortante, especialmente cuando estás agobiado o agobiada?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

TIEMPO DE USO

Sirve a Dios realizando las acciones cotidianas con un espíritu celestial, y luego, si tu vocación diaria sólo te deja grietas y hendiduras de tiempo, llénalas con un servicio santo. El tiempo, un don divino que se nos ha confiado, requiere una administración intencionada basada en una profunda comprensión del propósito de Dios. Mientras el mundo corre contra el reloj, los creyentes están llamados a servir a Dios incluso en las tareas más mundanas, irradiando su espíritu celestial. Nuestras responsabilidades diarias pueden limitar nuestros momentos disponibles, pero al infundir cada segundo con la intención de honrar a Dios, incluso los períodos más breves se santifican. Así pues, la gestión de nuestro tiempo no se refiere únicamente a la cantidad, sino a la calidad de los momentos dedicados al auténtico servicio del Señor, transformando los instantes fugaces en inversiones eternas.

Venid ahora los que decís: "Hoy o mañana iremos a tal o cual ciudad, y pasaremos allí un año y nos dedicaremos a los negocios y obtendremos beneficios". Sin embargo, no sabéis cómo será vuestra vida mañana. No eres más que un vapor que aparece por un momento y luego se desvanece. En cambio, deberías decir: "Si el Señor quiere, viviremos y también haremos esto o aquello". Santiago 4:13-15

Aprovechar al máximo el tiempo que Dios nos ha dado es importante porque el tiempo es algo que no podemos recuperar ni crear más. Santiago dice al lector que aproveche al máximo cada día porque no se nos promete el mañana. Debemos hacer planes, tener objetivos y trabajar duro, pero todo ello teniendo en cuenta que la voluntad de Dios puede ser distinta de la nuestra. Desde un punto de vista práctico, aquellos que procrastinan, son desorganizados o indisciplinados, o simplemente perezosos, necesitan darse cuenta de que el mañana puede no llegar y esas "cosas" que querías hacer puede que nunca sucedan. Usa tu tiempo sabiamente, haciendo planes para honrar al Señor, pero reconoce que no hay mejor momento que el

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

presente para ser obediente y ocuparte de lo que Dios quiere que
hagas.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

No te fatigues por ganar riquezas, cesa de considerarlas.
Proverbios 23:4

Salomón hace un punto muy claro e importante en que no debemos desgastarnos tratando de hacer una abundancia de riqueza. En otros pasajes de Proverbios habla de trabajar duro y hacerlo lo mejor posible, incluso de almacenar grano para los meses de invierno, pero aquí se trata de la riqueza "excesiva" y la devoción "malsana" a su ganancia. A veces nuestra salud y estado espiritual nos "fatigan" porque hemos estado haciendo y persiguiendo mucho más de lo que Dios nos había diseñado o para lo que nos había propuesto financieramente. Los consejeros bíblicos podrían llevar los principios de este pasaje un paso más allá para aplicarlos a cualquier búsqueda o trabajo. Los creyentes se desgastarán y se cansarán de mucho en la vida cuando no estén operando en la voluntad de Dios y en cambio estén tratando de hacer demasiado.

Mirad, pues, cómo andáis, no como imprudentes, sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos. Efesios 5:15-16

Pablo anima a los lectores a aprovechar al máximo su tiempo y a vivir sabiamente. Este mensaje resuena entre quienes luchan con el uso del tiempo, incitándoles a considerar cómo emplean sus horas y sus días. La advertencia de no vivir como imprudentes, sino como sabios, señala la importancia de planificar y priorizar intencionadamente. Inspira a reflexionar sobre lo que realmente importa y anima a alinear el tiempo con los valores y objetivos. Además, la exhortación a "redimir el tiempo" subraya la naturaleza preciosa y finita de nuestro tiempo, abogando por un compromiso resuelto en lugar de una deriva derrochadora o sin rumbo. El versículo puede servir como recordatorio de que cada momento es un don y una oportunidad, instando a las personas a elegir sus actividades con cuidado y atención. En definitiva, las enseñanzas de Efesios 5:15-16 ofrecen un marco para entender el tiempo como un recurso valioso que puede utilizarse eficazmente para crecer, servir a los demás y desarrollar el propio potencial.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Enseñanos a contar cuidadosamente nuestros días para que podamos desarrollar sabiduría en nuestros corazones. Salmo 90:12

El salmista subraya la importancia de adquirir sabiduría para contar nuestros días, y este concepto se aplica directamente a quienes luchan con el uso del tiempo. Al pedir sabiduría para numerar nuestros días, el pasaje incita a los lectores a reconocer la naturaleza finita de la vida y la necesidad de una gestión intencionada del tiempo. El concepto de numerar nuestros días puede verse como una metáfora para tomar decisiones conscientes sobre el empleo de nuestro tiempo. Fomenta un enfoque reflexivo, considerando el valor y el significado de las actividades y prioridades diarias. En el contexto más amplio de la fugacidad de la vida, la súplica de sabiduría sirve de recordatorio para vivir cada día con determinación. La sabiduría para contar nuestros días consiste en tomar decisiones conscientes que estén en consonancia con nuestros valores, objetivos y lo que realmente importa. En definitiva, el Salmo 90:12 ofrece una perspectiva perspicaz que puede guiar a quienes luchan con el uso del tiempo a vivir de forma más intencionada y reflexiva.

Actúa con prudencia con los de fuera, aprovechando el tiempo. Colosenses 4:5

La enseñanza de Colosenses 4:5, que nos exhorta a "andar con prudencia para con los de afuera, aprovechando bien el tiempo", proporciona una valiosa sabiduría para quienes luchan con el uso del tiempo. Esta directiva subraya la importancia de vivir con sabiduría y de utilizar el tiempo de forma eficiente y eficaz. Las personas a las que les resulta difícil gestionar su tiempo pueden aprender a tomar decisiones que reflejen sabiduría e intencionalidad. La referencia a "los de fuera" añade una dimensión social, recordándonos que nuestra gestión del tiempo no sólo nos afecta a nosotros mismos, sino también a cómo nos perciben los demás. Por tanto, la forma en que gestionamos nuestro tiempo puede convertirse en un

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

testimonio de nuestros valores y nuestra fe. En última instancia, la instrucción de este versículo nos anima a ser diligentes y resueltos en nuestra vida diaria, asegurándonos de que nuestro tiempo se emplea de una manera que se ajuste a nuestras creencias y responsabilidades. Es una llamada a una vida consciente, en la que el tiempo no se malgasta ni se da por sentado, sino que se utiliza como un recurso valioso para un compromiso significativo con el mundo.

Consejos prácticos + deberes:

Confesar el pecado: El tiempo es un don de Dios, y administrarlo mal puede considerarse negligencia o desobediencia a los propósitos de Dios para nuestras vidas. Si reconoces que has sido descuidado con tu tiempo, no usándolo para la gloria de Dios o el mejoramiento de los que te rodean, entonces esto requiere confesión. (Tarea: Reflexiona sobre las áreas en las que has estado perdiendo el tiempo o no has dado prioridad a las actividades que honran a Dios y benefician a los demás. Escríbalas y confiese cada una a Dios, pidiéndole Su guía y fortaleza para usar mejor su tiempo).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios proporciona sabiduría sobre el valor y el uso del tiempo. Comprender e interiorizar estas verdades te permite navegar por la vida con una perspectiva que honra a Dios. (Tarea: Sumérgete en los versículos provistos: Santiago 4:13-15, Proverbios 23:4, Efesios 5:15-16, Salmo 90:12, y Colosenses 4:5. Para cada pasaje, anota las palabras que te interesan. Para cada pasaje, anota el mensaje principal sobre el uso del tiempo y cómo se refiere a tu situación actual).

Obedecer a Dios: Reconocer las verdades de Dios sobre el tiempo es vital, pero la obediencia a esas verdades es la manifestación práctica de nuestra fe. Dios nos llama a actuar con sabiduría, determinación e intención en el uso de nuestro tiempo. (Tarea: Empieza cada día de esta semana buscando la guía de Dios sobre cómo emplear tu tiempo. Escribe un plan para el día, asegurándote de que esté alineado con los principios bíblicos. Revise sus actividades al final de cada día y evalúe dónde usó el tiempo sabiamente y dónde se pueden hacer mejoras.

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Comprométase a usar su tiempo de manera que glorifique a Dios, sirva a los demás y cumpla los propósitos que Dios tiene para su vida).

Autorreflexión: Reflexiona sobre cómo empleas tu tiempo actualmente. ¿Están tus actividades alineadas con el propósito de Dios para tu vida? (Tarea: Lleva un registro de tus actividades durante tres días. Finalmente, revisa e identifica cualquier pérdida de tiempo o hábito que quieras cambiar).

Evalúe su trabajo: Pregúntate a ti mismo y a los demás: "¿Estoy tratando de hacer demasiado?". A través de la oración y de compañeros de rendición de cuentas, identifique dónde debe dar el 100%, así como las áreas de las que necesita alejarse y dejar de trabajar tanto. (Tarea para casa: Haz una lista de tus obligaciones, trabajos y tareas por hacer esta semana y este mes, y deja que un compañero de rendición de cuentas evalúe contigo si necesitas bajar el ritmo).

Establezca prioridades: Comprenda que el tiempo es limitado y precioso. Prioriza lo que es esencial y las relaciones basadas en lo que es eternamente significativo. (Tarea para casa: Haz una lista de tus 5 prioridades en la vida y compara tu uso actual del tiempo con ellas. Ajusta tu horario en consecuencia).

Establece un horario: La estructura y el orden pueden ayudar con el uso del tiempo, especialmente cuando se controla el tiempo que se dedica a hacer varias cosas. (Deberes: Utiliza un calendario diario para controlar el tiempo que empleas y prepárate para el día siguiente cada semana. Haz un seguimiento de tu tiempo esta semana para ver dónde puedes mejorar).

Iniciadores del debate:

1. **Perspectiva divina de la planificación:** Reflexionando sobre Santiago 4:13-15, ¿cómo planificas tu futuro y cómo ves que la voluntad de Dios desempeña un papel en esos planes? ¿Ha habido casos en los que tus planes

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

divergieron de lo que finalmente sucedió, y cómo percibiste la mano de Dios en esos momentos? ¿Cómo puede ayudarte la mentalidad de "si el Señor quiere" a afrontar las incertidumbres y los cambios imprevistos en tus planes?

2. **Equilibrio entre ambición y satisfacción:** Proverbios 23:4 advierte contra la búsqueda exhaustiva de la riqueza. ¿Cómo equilibrar la búsqueda del éxito y no dejarse consumir por él? ¿Cómo influye en tus prioridades y decisiones cotidianas el reconocer la naturaleza transitoria de la riqueza y el éxito? ¿De qué manera alinear tus ambiciones con los propósitos de Dios puede conducirte a una vida más plena y satisfecha?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

- 3. Intencionalidad en la vida diaria:** Efesios 5:15-16 y Colosenses 4:5 enfatizan la importancia de caminar sabiamente y maximizar nuestro tiempo. ¿Cómo te aseguras de que tus acciones y decisiones diarias tengan un propósito y estén alineadas con la voluntad de Dios? ¿Puedes identificar las áreas en las que el tiempo se desperdicia o no se utiliza de manera óptima? ¿Cómo puede guiarte el centrarte en la sabiduría de Dios para utilizar mejor tu tiempo?

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

WEARY

Un estado de agotamiento físico, emocional y, a veces, espiritual. El cansancio, aunque es un producto de nuestra naturaleza caída y de nuestro mundo, se convierte en una invitación a encontrar descanso y rejuvenecimiento en la presencia de Dios, que encierra la promesa divina de refrescar y renovar el alma.

"Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados, y yo os aliviaré. Llevad mi yugo y aprended de mí, que soy humilde y humilde de corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es fácil y mi carga ligera". Mateo 11:28-30

Lo que Jesús dice en Mateo 11:28-30 es particularmente relevante para aquellos que se sienten cansados, agobiados o abrumados. En estos versículos, Jesús invita a todos los que trabajan bajo pesadas cargas a que acudan a Él en busca de descanso. Esta invitación reconoce la condición humana de fatiga y ofrece un remedio a través de una relación con Cristo. Él promete proporcionar descanso y paz, presentando un yugo fácil y una carga ligera. Esta metáfora del yugo significa una carga compartida y subraya la naturaleza suave y humilde de Cristo. A quienes se sienten agobiados por las exigencias de la vida, estos versículos les dan la seguridad de que no tienen que llevar solos sus cargas. Esta enseñanza anima a confiar en Jesús, que proporciona alivio y renovación, transformando el cansancio en fortaleza mediante su gracia y comprensión.

"Obedeceré siempre tus instrucciones, por los siglos de los siglos. Caminaré libremente por un lugar abierto porque estudio tus preceptos. Hablaré de tus decretos ante los reyes y no me avergonzaré. Me deleito en tus mandatos, que amo. Alzaré mis manos a tus mandamientos, que amo, y meditaré en tus estatutos". - Salmo 119:44-48

En esta sección del Salmo 119, hay una clara falta de fatiga y cansancio debido al estudio de la Palabra de Dios. Más adelante en ese capítulo, el escritor dice: "Tus estatutos son el

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

tema de mi canción durante mi vida terrenal" (v. 54). Esta vida es complicada y constantemente arrojará dificultades hacia el creyente todo el tiempo. Aún así, cuando nos fijamos en la Palabra de Dios, entonces tenemos la fuerza para caminar libremente y estar delante de los reyes sin vergüenza. Cuando descuidamos a Dios y Su Palabra, perdemos estas bendiciones, pero cuando lo tomamos en serio y dedicamos tiempo a conocerlo más, Él nos dará la fuerza que necesitamos.

No nos cansemos de hacer el bien, pues cosecharemos a su debido tiempo si no nos damos por vencidos. Por tanto, según tengamos oportunidad, trabajemos por el bien de todos, especialmente por los que pertenecen a la familia de la fe. Gálatas 6:9-10

Pablo se dirige directamente a los que se sienten cansados, sobre todo al realizar buenas obras o seguir un camino recto. El pasaje anima a los creyentes a no desanimarse ni cansarse en su empeño por hacer el bien, porque recogerán una cosecha si no se rinden. Esta promesa ofrece esperanza y un sentido de propósito a quienes pueden sentirse abrumados o desanimados. Subraya la importancia de la perseverancia, recordando a los lectores que sus esfuerzos no son en vano. Al enmarcarlo en el contexto de la siembra y la cosecha, el pasaje conecta el esfuerzo de hoy con las posibles recompensas del futuro. Además, fomenta una visión amplia de la comunidad al instar a los creyentes a hacer el bien a todos, especialmente a los de la comunidad de fe. Así, equilibra el estímulo espiritual personal y la responsabilidad social comunitaria, lo que lo convierte en un poderoso antídoto contra los sentimientos de cansancio.

Los jóvenes pueden desfallecer y cansarse, y los muchachos tropezar y caer, pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; volarán sobre alas como las águilas; correrán y no se cansarán, caminarán y no desfallecerán. Isaías 40:30-31

Este versículo es un estímulo para quienes se sienten cansados o abrumados. Reconoce que incluso los jóvenes pueden

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

cansarse y fatigarse, y no menosprecia el agotamiento de las personas. Sin embargo, contrasta la debilidad humana con la fuerza eterna del Señor, proporcionando esperanza y consuelo. Según el texto, los que esperan en el Señor encontrarán nuevas fuerzas y se elevarán sobre alas como las águilas. Esta metáfora describe vívidamente la superación de las dificultades, rejuvenecidos por la fe y la confianza en el poder de Dios. La promesa es un alivio temporal y una renovación sostenida que permite correr sin cansarse, caminar sin desfallecer. Es un mensaje de fuerza y apoyo duraderos para todos los que luchan y se sienten agobiados, que ofrece una solución espiritual a la fatiga física y emocional.

Consejos prácticos + deberes:

Confiesa el pecado: Si intentas servir a Dios con tus propias fuerzas, te darás cuenta de lo débil que eres. El pueblo de Dios sólo puede hacer lo que Él le pide cuando lo hace en Su fuerza. Supongamos que has tratado de servir a Dios independientemente de Él. En ese caso, este pecado debe ser confesado a Dios. (Tarea: Si esto es cierto en tu situación, detente ahora mismo y confiesa a Dios el pecado de independencia dentro de tu corazón y el esfuerzo y agotamiento exterior que ha producido).

Renueva tu mente a través de las Escrituras: La Palabra de Dios nos exhorta a renovarnos en Él (Tarea para casa: Lee los siguientes textos bíblicos para entender cómo enfrentar el cansancio: Isaías 40:28-31 y Mateo 11:28-30. Responde a estas preguntas a partir del texto bíblico que acabas de leer: ¿Qué aprendiste sobre Dios? ¿Qué aprendiste sobre tu necesidad de Él? ¿Cómo deben cambiar tus pensamientos, sentimientos y acciones a la luz de estas verdades)?

Obedece a Dios poniendo tu esperanza en Él, sabiendo que renovará tus fuerzas cuando lo hagas. (Tarea: Pasa tiempo con Dios en Su Palabra cada día, asiste al culto en tu iglesia cada semana y memoriza Mateo 11:28-30 para ayudarte a recordar que Dios es la fuente de tu fortaleza).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Busca el descanso de Cristo: Reconoce que el verdadero descanso, tanto para el alma como para el cuerpo, viene de Jesús. Apóyate en Sus promesas y encuentra consuelo porque ofrece una paz profunda y duradera que trasciende el entendimiento humano. Confiar en Sus promesas proporciona un respiro temporal y un rejuvenecimiento espiritual, cimentando el alma cansada en la fe y la esperanza. (Tarea para casa: Dedicar 10 minutos cada noche de esta semana a meditar en Mateo 11:28, visualizando cómo entregas tus cargas a Cristo).

Para y llena: Busca o crea una lista de reproducción de tus canciones de adoración e himnos favoritos en una plataforma de streaming y escúchala cuando te sientas cansado. En lugar de echarte una siesta o relajarte sin pensar, llena tu corazón con canciones que te dirijan hacia Dios. Si puedes evitar hacer cualquier cosa durante unos minutos, escucha alabanzas hacia el Dios poderoso de todo poder y pon tu mente en Él durante unos instantes. Hacer esto te dará algo para mantener tu atención y poner esa atención donde tiene que estar en Dios. (Tarea: Escribe un horario de todo lo que haces cada día. Esto no es para abrumarte con el número de cosas que haces sino para mostrarte que algunas cosas pueden no ser tan importantes como piensas. En la próxima reunión, prepárate para hablar de tu horario y decidir si es necesario hacer algún cambio, pedir ayuda en ciertas áreas o, posiblemente, abandonar eventos por completo. Asimismo, prepárate para encontrar momentos para leer las Escrituras o una obra teológica con constancia para rejuvenecer tu alma).

Perseverar en la bondad: Incluso cuando se está cansado, refleja la fe en la promesa de Dios y forma parte de las verdades bíblicas. Esta perseverancia puede traer esperanza y fortaleza en tiempos difíciles, reforzando la creencia de que el plan de Dios incluye bendecir fielmente a quienes sirven a los demás. (Tarea para casa: Identifica un acto de bondad que puedas realizar esta semana, independientemente de cómo te sientas, y comprométete a llevarlo a cabo).

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Esperanza y renovación: Céntrate en Dios cuando te invada el cansancio. Cuando el cansancio empieza a abrumarte, centrarte en Dios te ofrece una fuente de esperanza y seguridad, basada en Su promesa, como se ve en Isaías 40:31. (Tarea para casa: Cada vez que te sientas cansado esta semana, recita para ti Isaías 40:31 y visualiza la renovación que promete).

Iniciadores del debate:

1. **Abrazar la invitación de Cristo al descanso:** Reflexionando sobre Mateo 11:28-30, donde Jesús invita a los cansados y agobiados a encontrar descanso en Él, ¿cómo has experimentado o buscado alivio a tus cargas recientemente? ¿Intentas a menudo llevar tus cargas tú solo, o acudes a Cristo? ¿De qué manera aceptar la invitación de Cristo a llevar su yugo puede traer paz y descanso a tu vida, especialmente en momentos de cansancio abrumador?
2. **Encontrar fortaleza en la Palabra de Dios:** Basándote en el Salmo 119:44-48, ¿cómo encuentras fortaleza y consuelo en la Palabra de Dios cuando te enfrentas a las complejidades y desafíos de la vida? ¿Ha habido casos en los que sumergirte en las Escrituras ha renovado tu energía y tu perspectiva? ¿De qué manera dedicar un tiempo constante al estudio y la meditación de la Palabra de Dios puede transformar los sentimientos de agotamiento en sentimientos de fortaleza?
3. **Perseverar en el cansancio:** Teniendo en cuenta Gálatas 6:9-10, ¿ha habido momentos en los que te has sentido cansado de hacer el bien o desanimado en tu búsqueda de la justicia? ¿Cómo encuentras motivación para continuar aunque parezca difícil? ¿Cómo puede inspirarte a persistir en tus buenas obras, especialmente cuando sirves a otros con fe, el tener presente la promesa de cosechar las recompensas en el momento oportuno?

**Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas
de nuestro corazón**

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Adulterio: Éxodo. 20:14, 1 Pedro 1:14-16, Proverbios 6:32, Proverbios 28:13, Mateo 5:27-28

La ira: Efesios 4:26-27, Santiago 1:19-20, Proverbios 15:1-3, Proverbios 19:11-12

Anorexia y bulimia: 1 Corintios 6:19-20, Romanos 12:1-2, Salmos 139:14, 1 Pedro 5:7, Jeremías 50:18-20, 1 Samuel 16:7

Ansiedad/preocupación: Salmos 139:23-24, Filipenses 4:6-7, Proverbios. 3:5-8, Isaías. 26:3, Filipenses 4:8 Salmos 4:4-5, Filipenses 4:9

Apatía: Colosenses 3:17, Isaías 49:4, Sofonías 1:12-13, Colosenses 3:23-24, Proverbios 22:3

Amargura: Efesios 4:31, Romanos 8:31-34, Lamentaciones 3:5 y 3:22, Hechos 8:23, Hebreo 12:15

Los niños: Efesios 6:1-3, Proverbios 22:6, Efesios 6:4, Proverbios 29:17, Deuteronomio 6:5-7

Abuso sexual en la infancia: Salmos 147:3, Isaías 1:16-17, Salmos 18:2, Salmos 56:8, Romanos 8:28-29

Comunicación: Proverbios 15:1, Santiago 1:19, Efesios 4:29, Proverbios 25:11

Conflicto (Peleas): Mateo 18:15-16, Santiago 4:1-3, Romanos 12:18, Proverbios 15:18, 1 Pedro 4:8

Control: Romanos 6:11-13, Proverbios 16:9, Éxodo 14:14, Jeremías 10:23, Isaías 41:10

Espíritu crítico: Job 42:7, Romanos 2:1-3, Mateo 7:1, 1 Pedro 4:8

Engaño: Proverbios 12:22, Efesios 4:25, Nehemías 6:8-9, Colosenses 3:9

Toma de decisiones: Proverbios 3:5-6, Éxodo 33:13a, Santiago 1:5, Filipenses 4:6

Depresión: Salmos 34:17-18, Salmos 42:11, Mateo 11:28, Lamentaciones 3:18 y 3:24

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

Vida disciplinada:

Proverbios 25:28,
Proverbios 21:5, 1 Corintios
9:24-27, 2 Timoteo 1:7

Desorganización: 1

Corintios 14:40, 1 Corintios
14:33, Proverbios 21:5,
Proverbios 24:30-34

Desanimado/Desanimado:

Josué 1:9, Salmos 63:6-8,
Salmos 34:17-18, 2
Corintios 4:8-9

Embriaguez: Efesios 5:18,
Proverbios 31:6-7,
Proverbios 20:1, 1 Corintios
6:10

Familia disfuncional:

Éxodo 20:12, Proverbios
15:1, Colosenses 3:13,
Efesios 6:1-4

Envidia: Proverbios 14:30,
Filipenses 4:11, Santiago
3:16, Gálatas 5:26,
Proverbios 23:17

Temor: Isaías 41:10,
Proverbios 28:1, 2 Timoteo
1:7, Salmo 23:4, Salmo
27:1, Mateo 6:34

Finanzas: Proverbios 22:7,
Mateo 6:24, 1 Timoteo 6:10,
Mateo 25:26-27, Proverbios
13:11, Proverbios 21:5

Gula: Proverbios 23:20-21,
1 Pedro 4:3-5, Filipenses
3:19, Proverbios 25:16,
Proverbios 23:20-21, 1
Corintios 6:13

Aflicción: Isaías 53:3,
Salmo 147:3, Apocalipsis
21:4, Mateo 5:4, Romanos
8:18, 1 Pedro 5:7

Culpa: Job 10:7, Juan 3:17,
Salmo 32:5, 1 Juan 1:9,
Romanos 8:1, Santiago
5:16, Hebreos 8:12

Salud: 3 Juan 1:2,
Proverbios 17:22, 1
Corintios 6:19-20, Jeremías
17:14, Romanos 12:1,
Jeremías 33:6, Mateo 11:28

Impotencia: Romanos
4:19-25, Salmo 113:9,
Proverbios 3:5-6, Efesios
6:10, Romanos 8:28

Suegros: Génesis 29:25-26,
Mateo 19:4-6, Rut 1:16-17,
Génesis 2:24, Efesios 4:2-3

Pereza: Proverbios 6:6-8,
Proverbios 20:4, 2
Tesalonicenses 3:10,
Génesis 2:15, Proverbios
24:33-34, Colosenses 3:23

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

La soledad: Salmo 68:6, Isaías 41:10, Salmo 27:10, Mateo 28:18-20, Proverbios 17:17, Eclesiastés 4:9-10

Lujuria: Mateo 5:28, Job 31:1, 1 Corintios 6:18-20, Efesios 2:3-7, Proverbios 4:23, Proverbios 5:18-19

Matrimonio: Efesios 5:25, Proverbios 18:22, 1 Corintios 13:4-7, Proverbios 5:18-20, Marcos 10:9

Mal humor: Salmo 42:11, 1 Corintios 13:11, 2 Corintios 4:7-9, Isaías 26:3, Salmo 23:1-3

Agobiado/Estrés: Salmo 61:2, 1 Reyes 19:4-8, Mateo 11:28-30, 2 Corintios 4:8-9, Salmo 34:18

Perfeccionismo: Mateo 5:48, Filipenses 3:12-14, Marcos 10:20-22, 26-27, 2 Corintios 12:9, Efesios 5:27

Pornografía: Proverbios 31:30, Mateo 5:28, 1 Corintios 6:18-20, 1 Corintios 10:13, Job 31:1

Procrastinación: Eclesiastés 11:4, Proverbios 20:4, Proverbios 13:4,

Efesios 5:15-16, Proverbios 6:10-11, Proverbios 27:1

TEPT - Trastorno de estrés postraumático: Salmo 23:1-3, Salmo 73:16, 26, Isaías 26:3, 1 Pedro 5:6-8, Salmo 147:3, Isaías 41:10

Rebelión: 1 Samuel 15:23, Hebreos 13:17, Proverbios 17:11, Tito 3:1-2

Rechazo: Salmo 71:9, Isaías 43:1, Salmo 94:14, Salmo 55:22, Efesios 4:31-32, Romanos 14:23

Idolatría relacional: Proverbios 18:1, Filipenses 2:3-4, Éxodo 20:3, Mateo 10:37, Filipenses 3:8

Inmoralidad sexual: 1 Corintios 6:18-20, Romanos 13:13-14, 1 Tesalonicenses 4:3-5, Hebreos 13:4, Mateo 15:19, Mateo 5:28

Sueño/Insomnio: Marcos 6:31, Salmo 127:2, Proverbios 3:24, Eclesiastés 5:12, Salmo 127:2, Salmo 4:8, Salmo 56:3

Maltrato conyugal: Sofonías 2:3 (Para el maltratador), Proverbios 23:15-16 (Para el

Un manual bíblico para aconsejar sobre los problemas de nuestro corazón

maltratador), Salmo 3:1-6
(Para la víctima), Salmo
34:18 (Para la víctima),
Efesios 5:25-28, Salmo
11:5-6, Colosenses 3:19, 1
Pedro 3:7

Pensamientos suicidas:

Isaías 61:1-3, Hebreos 12:1-
2, Salmo 34:18, Jeremías
29:11, Mateo 11:28

Uso del tiempo: Santiago

4:13-15, Proverbios 23:4,
Efesios 5:15-16, Salmo
90:12, Colosenses 4:5

Cansado: Mateo 11:28-30,

Salmo 119:44-48, Gálatas
6:9-10, Isaías 40:30-31

LISTA DE REFERENCIA DE LOS VERSÍCULOS UTILIZADOS:

ANTIGUO TESTAMENTO

Génesis 2:15 - Ver Pereza

Gén. 2:24 - Ver familia política

Gén. 29:25-26 - Ver familia política

Éxodo 14:14 - Ver Control

Ex. 20:3 - Ver Idolatría relacional

Ex. 20:12 - Familia disfuncional

Ex. 20:14 - Ver Adulterio

Ex. 33:13a - Véase Toma de decisiones

Deuteronomio 6:5-7 - Ver a los niños

Josué 1:9 - Desanimado/Desanimado

Rut 1:16-17 - Ver familia política

1 Samuel 15:23 - Ver Rebelión

1 Sam. 16:7 - Ver Anorexia/Bulimia

1 Reyes 19:4-8 - Ver Abrumado/Estrés

Nehemías 6:8-9 - Ver Engaño

Job 10:7 - Ver Culpa

Job 31:1 - Ver Lujuria, Pornografía

Job 42:7 - Ver Espíritu Crítico

Salmos 3:1-6 - Ver Maltrato conyugal

Sal. 4:4-5 - Ver Ansiedad/Preocupación

Sal. 4:8 - Ver Sueño/Insomnio

Sal. 11:5-6 - Ver Abuso del cónyuge

Sal. 18:2 - Ver Abuso sexual en la infancia

Sal. 23:1-4 - Ver Miedo, Mal humor, TEPT

Sal. 27:1 - Ver Temor

Sal. 27:10 - Ver Soledad
Sal. 32:5 - Ver Culpa
Sal. 34:17-18 - Ver Depresión,
Desanimado/Decepcionado,
Agobiado/Estrés, Abuso del
cónyuge, Pensamientos suicidas
Sal. 42:11 - Ver Depresión, mal humor
Sal. 55:22 - Ver Rechazo
Sal. 56:3 - Ver Sueño/Insomnio
Sal. 56:8 - Ver Abuso sexual en la infancia
Sal. 61:2 - Ver Abrumado/Estrés
Sal. 63:6-8 - Desanimado/Desanimado
Sal. 68:6 - Ver Soledad
Sal. 71:9 - Ver Rechazo
Sal. 73:16-26 - Ver TEPT
Sal. 90:12 - Ver Uso del tiempo
Sal. 94:14 - Ver Rechazo
Sal. 113:9 - Ver Impotencia/Disfunción sexual
Sal. 119:44-48 - Ver Cansado
Sal. 127:2 - Ver Sueño/Insomnio
Sal. 139:14 - Ver Anorexia/Bulimia
Sal. 139:23-24 - Ver Ansiedad/Preocupación
Sal. 147:3 - Ver Abuso sexual infantil, Duelo, TEPT

Proverbios 3:5-8 - Ver Ansiedad/Preocupación, Toma de
Decisiones, Impotencia/Disfunción Sexual

Prov. 3:24 - Ver Sueño/Insomnio
Prov. 4:23 - Ver Lujuria
Prov. 5:18-20 - Ver Matrimonio, Lujuria
Prov. 6:6-8 - Ver Pereza
Prov. 6:10-11 - Ver Procrastinación
Prov. 6:32 - Ver Adulterio
Prov. 12:22 - Ver Engaño
Prov. 13:4 - Ver Procrastinación
Prov. 13:11 - Ver Finanzas
Prov. 14:30 - Ver Envidia
Prov. 15:1-3 - Ver Enfado, Comunicación, Familia

Disfuncional

Prov. 15:18 - Ver Conflicto (Peleas)

Prov. 16:9 - Ver Control
Prov. 17:11 - Ver Rebelión
Prov. 17:17 - Ver Soledad
Prov. 17:22 - Ver Salud
Prov. 18:1 - Ver Idolatría relacional
Prov. 18:22 - Ver Matrimonio
Prov. 19:11-12 - Ver Ira
Prov. 20:1 - Embriaguez
Prov. 20:4 - Ver Pereza, Procrastinación
Prov. 21:5 - Vida disciplinada, desorganización, finanzas
Prov. 22:3 - Ver Apatía
Prov. 22:6 - Ver Niños
Prov. 22:7 - Ver Finanzas
Prov. 23:4 - Ver Uso del Tiempo
Prov. 23:15-16 - Ver Maltrato conyugal
Prov. 23:17 - Ver Envidia
Prov. 23:20-21 - Ver Gula
Prov. 24:30-34 - Desorganización, Pereza
Prov. 25:11 - Ver Comunicación
Prov. 25:16 - Ver Gula
Prov. 25:28 - Vida disciplinada
Prov. 27:1 - Ver Procrastinación
Prov. 28:1 - Ver Temor
Prov. 28:13 - Ver Adulterio
Prov. 29:17 - Ver Niños
Prov. 31:6-7 - Embriaguez
Prov. 31:30 - Ver Pornografía

Eclesiastés 4:9-10 - Ver Soledad
Ecl. 5:12 - Ver Sueño/Insomnio
Ecl. 11:4 - Ver Procrastinación

Isaías 1:16-17 - Ver Abuso sexual infantil
Isa. 26:3 - Ver Ansiedad/Preocupación, Mal humor,

TEPT

Isa. 40:30-31 - Ver Cansado
Isa. 41:10 - Ver Control, Miedo, Soledad, TEPT
Isa. 43:1 - Ver Rechazo
Isa. 49:4 - Ver Apatía

Isa. 53:3 - Ver Aflicción
Isaías 61:1-3 - Ver Pensamientos suicidas
Jeremías 10:23 - Ver Control
Jer. 17:14 - Ver Salud
Jer. 29:11 - Ver Pensamientos suicidas
Jer. 33:6 - Ver Salud
Jer. 50:18-20 - Ver Anorexia/Bulimia

Lamentaciones 3:5-22 - Ver Amargura, Depresión

Sofonías 1:12-13 - Ver Apatía
Zeph. 2:3 - Ver Abuso del cónyuge

NUEVO TESTAMENTO

Mateo 5:4 - Ver Dolor
Mt. 5:27-28 - Ver Adulterio, Lujuria, Pornografía,
Inmoralidad Sexual
Mateo 5:48 - Ver Perfeccionismo
Mateo 6:24 - Ver Finanzas
Mat. 6:34 - Ver Miedo
Mateo 7:1 - Ver Espíritu Crítico
Mateo 10:37 - Ver Idolatría relacional
Mateo 11:28-30 - Ver Depresión, Salud,
Agobiado/Estrés, Pensamientos
suicidas, Cansado
Mateo 15:19 - Ver Inmoralidad sexual
Mateo 18:15-16 - Ver Conflicto (Peleas)
Mat. 19:4-6 - Ver Suegros
Mateo 25:26-27 - Ver Finanzas
Mateo 28:18-20 - Ver Soledad

Marcos 6:31 - Ver Sueño/Insomnio
Marcos 10:9 - Ver Matrimonio
Marcos 10:20-27 - Ver Perfeccionismo

Juan 3:17 - Ver Culpa

Hechos 8:23 - Ver Amargura

Romanos 2:1-3 - Ver Espíritu Crítico

Rom. 4:19-25 - Ver Impotencia /Disfunción sexual

Rom. 6:11-13 - Ver Control

Rom. 8:1 - Ver Culpabilidad

Rom. 8:18 - Ver Pena

Rom. 8:28-29 - Ver Abuso sexual en la infancia,

Impotencia

Rom. 8:31-34 - Ver Amargura

Rom. 12:1-2 - Ver Anorexia/Bulimia, Salud

Rom. 12:18 - Ver Conflicto (Peleas)

Rom. 13:13-14 - Ver Inmoralidad sexual

Rom. 14:23 - Ver Rechazo

1 Corintios 6:10 - Embriaguez

1 Cor. 6:13 - Ver Gula

1 Cor. 6:18-20 - Ver Anorexia/Bulimia, Salud, Lujuria,

Pornografía, Inmoralidad Sexual

1 Cor. 9:24-27 - Vida disciplinada

1 Cor. 10:13 - Ver Pornografía

1 Cor. 13:4-7 - Ver Matrimonio

1 Cor. 13:11 - Ver Mal humor

1 Cor. 14:33-40 - Desorganización

2 Corintios 4:7-9 - Desanimado/Decepcionado, Malhumorado,
Agobiado/Estrés

2 Cor. 12:9 - Ver Perfeccionismo

Gálatas 5:26 - Ver Envidia

Gal. 6:9-10 - Ver Cansado

Efesios 2:3-7 - Ver Lujuria

Efesios 4:2-3 - Ver familia política

Ef. 4:25 - Ver Engaño

Ef. 4:26-27 - Ver Ira

Ef. 4:29 - Ver Comunicación

Ef. 4:31-32 - Ver Amargura, Rechazo

Ef. 5:15-16 - Ver Procrastinación, Uso del Tiempo

Ef. 5:18 - Embriaguez
Ef. 5:25-28 - Ver Matrimonio, Perfeccionismo, Abuso
del cónyuge
Ef. 6:1-4 - Ver Niños, Familia Disfuncional
Ef. 6:10 - Ver Impotencia/Disfunción sexual

Filipenses 2:3-4 - Ver Idolatría relacional
Fil. 3:8 - Ver Idolatría relacional
Fil. 3:12-14 - Ver Perfeccionismo
Fil. 3:19 - Ver Gula
Fil. 4:6-11 - Ver Ansiedad/Preocupación, Toma de
decisiones, Envidia

Colosenses 3:9 - Ver Engaño
Co. 3:13 - Familia disfuncional
Col. 3:17 - Ver Apatía
Col. 3:19 - Ver Maltrato conyugal
Col. 3:23-24 - Ver Apatía, Pereza
Col. 4:5 - Ver Uso del tiempo

1 Tesalonicenses 4:3-5 - Ver Inmoralidad sexual

2 Tesalonicenses 3:10 - Ver Pereza

1 Timoteo 6:10 - Ver Finanzas

2 Timoteo 1:7 - Vida Disciplinada, Temor

Tito 3:1-2 - Ver Rebelión

Hebreos 8:12 - Ver Culpa
Heb. 12:1-2 - Ver Pensamientos suicidas
Heb. 12:15 - Ver Amargura
Heb. 13:4 - Ver Inmoralidad sexual
Hebreos 13:17 - Ver Rebelión

Santiago 1:5 - Ver Toma de decisiones
Jam. 1:19-20 - Ver Ira, Comunicación
Jam. 3:16 - Ver Envidia

Jam. 4:1-3 - Ver Conflicto (Peleas)

Jam. 4:13-15 - Ver Uso del tiempo

Jam. 5:16 - Ver Culpa

1 Pedro 1:14-16 - Ver Adulterio

1 Pet. 3:7 - Ver Maltrato del cónyuge

1 Pet. 4:3-5 - Ver Gula

1 Ped. 4:8 - Ver Conflicto (Peleas), Espíritu Crítico

1 Pet. 5:6-8 - Ver Anorexia/Bulimia, Duelo, TEPT

1 Juan 1:9 - Ver Culpa

3 Juan 1:2 - Ver Salud

Apocalipsis 21:4 - Ver Dolor

SOBRE EL AUTOR

Doctor Jonathan Okinaga

El Dr. Okinaga (Dr. O para sus alumnos) es el Director del Programa de Certificación en Asesoramiento Bíblico y Profesor Adjunto de Asesoramiento Bíblico en la Escuela Terry de Ministerios Educativos del Seminario Teológico Bautista Southwestern. Es Consejero Bíblico Certificado por la Asociación de Consejeros Bíblicos Certificados (ACBC). Con más de 15 años de experiencia en consejería, ha servido en varios ministerios y centros de tratamiento, especializándose en adicción y abuso de sustancias. Es autor de varios libros, entre ellos *How God Sanitized My Soul*, *My Loved One Is An Addict*, *Now What?* y *Del pecado a la enfermedad: The Medicalization of Addiction and Its Influence on How The Southern Baptist Convention Approaches Ministering to Those Who Struggle with Mind Altering Substances*.

El Dr. O a menudo cubre temas como "Un enfoque bíblico para el asesoramiento de adicciones", "Depresión y ansiedad" y "Discipulado y asesoramiento bíblico", que ha presentado en lugares tan variados como Tokio, Japón, Vidalia, GA, Honolulu, HI, el estado de Texas y Online. Ha sido parte de la comunidad del Seminario Teológico Bautista Southwestern desde 2014, inicialmente como Asistente de Enseñanza, luego como Profesor Adjunto, y ahora en su rol actual como Profesor Asistente y Director del Programa de Certificado de Consejería Bíblica. El Dr. O está casado con Nicole, y son padres de James.

SOBRE LOS COLABORADORES

Dra. Cheryl Bell

La Dra. Bell es Profesora Adjunta en el Seminario Teológico Bautista Southwestern en la Escuela Terry de Ministerios Educativos, enseñando Consejería Bíblica a mujeres que buscan títulos en el programa de Estudios de la Mujer. Ella ha servido en este papel desde 2016. En 2021, aceptó un papel como profesora adjunta en el Seminario Teológico Bautista del Medio Oeste, donde enseña y supervisa a los estudiantes en el programa de Consejería Bíblica. Con 11 años de experiencia en asesoramiento bíblico, la Dra. Bell asesora regularmente a mujeres en la comunidad del seminario, su iglesia y contextos nacionales e internacionales utilizando plataformas en línea. Está casada con Rex y tienen cuatro hijos: Anna, Austin, Lauren y Emily y sus familias.

Doctor John Hofecker

El Dr. Hofecker es profesor adjunto de asesoramiento bíblico en el Southwestern Baptist Theological Seminary, el Mid-America Baptist Theological Seminary y la Luther Rice University and Seminary. Titular de una certificación de la Asociación de Consejeros Bíblicos Certificados (ACBC), ofrece asesoramiento dentro de la comunidad de su iglesia local. A través del asesoramiento bíblico, John ayuda a las personas a profundizar en las Escrituras y aplicar sus enseñanzas a su vida diaria. Junto a su devota esposa, Stacey, con frecuencia ofrecen orientación a parejas, unidos en su misión.

Gady Youmans DEdMin

El Dr. Youmans, pastor principal de la Iglesia Bautista Palabra de Vida en Vidalia, GA, ha dedicado dos décadas al llamado del ministerio. Su dedicación se extiende más allá de las puertas de la iglesia, ya que defiende las enseñanzas bíblicas / formación en el Sweet Onion Christian Learning Center (SOCLC). Desde que fundó el ministerio en 2014, ha sido

director ejecutivo y profesor principal allí, guiando a los estudiantes de escuelas públicas a través de cursos bíblicos. Su trayectoria académica le ha llevado a obtener dos licenciaturas en el Brewton-Parker College en 2011. Más tarde obtuvo dos maestrías en Artes en 2020 y un Doctorado en Ministerio Educativo en 2022, todos del Seminario Teológico Bautista Southwestern. Su amor por difundir el Evangelio le ha llevado por todo el mundo, participando en viajes misioneros que siembran semillas de fe en diversas culturas. Su amada esposa, Lauren, y sus dos hijos, Samuel y Naomi, anclan su vida. La visión del Dr. Youman es ser testigo de vidas elevadas a través de la verdad de las Escrituras.