

REVISTA



ESPERANZA

NUEVO TIEMPO

GUÍA DE ESTUDIO
DE LA BIBLIA

EN *Paz* CONMIGO

¿Es posible
vencer la culpa
y vivir con paz?

¿Cómo enfrentar la
soledad y restaurar
las conexiones?

¿Sabes escuchar lo
que tus emociones
intentan decirte?



tu **ESPERANZA** **ESTÁ AQUÍ!**



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

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

ESCUCHA
nuestra RADIO



Mírala ahora en
ntplay.com
Y en **nuevotiempo.org**

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

Rodovia SP-66, km 86
Caixa Postal 7 – CEP 12.327-970
Jacareí, SP – Tel.: (12) 2127-3121
escolabiblica@novotempo.com
novotempo.com/escolabiblica

IMPRESIÓN:

Casa Publicadora Brasileira
1ª edição / 2026

PRESIDENTE: Rafael Rossi

DIRECTOR FINANCIERO:

Sávio Fernandes

GERENTE DE LA ESCUELA BÍBLICA:

Vinícius Mendes

COORDINADOR DE LA ESCUELA BÍBLICA:

Jared Barrenechea

AUTORÍA: Éder Ferreira e Gabrielle Chaves

COORDINACIÓN EDITORIAL: Robson

Aleixo

EDICIÓN: Gilmar Batistoti, Jonathan

Abanto

REVISIÓN: Alysson Huf, Genivaldo Batista

TRADUCCIÓN: Jonathan Abanto

REVISIÓN: Jared Barrenechea, Jonathan

Abanto y Koraima Cochachi

DIVULGAÇÃO E MARKETING: Isaias Bueno

COORDINACIÓN DE MARKETING Y

ARTES:

Ellen Hypolito Fernandes

DIRECCIÓN DE ARTE: José Carlos

Gasperazzo

PORTADA: : Vasjan Leno

DIAGRAMACIÓN: : Nave Estúdio Criativo

TIPOLOGÍA: Família Lato

IMÁGENES: Freepik, Envato

VERSIÓN BÍBLICA: RVR1960, a menos que
se indiquen otras versiones con siglas.

PALABRAS INICIALES

Querido(a) amigo(a):

¡Nos alegra mucho tenerte como alumno(a) de la Escuela Bíblica de la Red Nuevo Tiempo de Comunicación!

Estás recibiendo la revista Esperanza *En paz conmigo*, producida por la Escuela Bíblica, con el propósito de promover tu crecimiento personal, familiar y espiritual.

La salud mental es una de las mayores preocupaciones de nuestro tiempo. Muchas personas enfrentan culpa, heridas, frustraciones, soledad, ansiedad y otros desafíos emocionales sin saber exactamente cómo lidiar con todo ello.

Para acompañarte en este camino, hemos preparado este material. La revista presenta orientaciones técnicas de la psicología, unidas al fundamento bíblico para la salud emocional, mostrando cómo la fe, la esperanza y la gratitud pueden contribuir a una vida más equilibrada.

La revista Esperanza *En paz conmigo* fue escrita por el matrimonio Éder Ferreira (pastor y psicólogo) y Gabrielle Chaves Ferreira (psicóloga, magíster en Psicología Social y docente universitaria).

Aprovecha este material: léelo y estúdialo con atención. ¡Que Dios continúe bendiciéndote a ti y a tu familia!

Pr. Vinícius Mendes
Gerente de la Escuela Bíblica





ÍNDICE

7 Lección 1
Frustración

14 Lección 2
Aceptación

21 Lección 3
Soledad

26 Lección 4
Culpa

EN *Paz* CONMIGO

37 Lección 5
Gratitud

44 Lección 6
Orgullo

51 Lección 7
Heridas
Emocionales

56 Lección 8
Esperanza

64 Cuestionario





LECCIÓN 1

Frustración

La frustración es una respuesta emocional que surge cuando una persona no logra alcanzar algo que desea, espera o considera importante. Se manifiesta como una mezcla de decepción, enojo y tristeza porque en la frustración se rompe el puente entre lo que imaginábamos y lo que realmente sucede.

LECCIÓN 1

Frustración

Moisés enfrentaba la frustración a diario durante la travesía por el desierto con el pueblo de Israel (como en el caso relatado en Números 20:10-12). Aun así, su resiliencia al guiar e interceder por el pueblo revela una fuerza de carácter notable.

Tal vez ya pasaste por la situación de haber preparado una sorpresa para alguien que, aunque vio que hiciste todo con mucho cariño, recibió el gesto de manera apática y fría. O quizás esperaste con mucha ilusión, durante días o meses, un evento que, cuando por fin llegó, no fue ni de cerca como lo imaginabas. ¿Quién no intentó alguna vez preparar un sencillo pastel que al final no salió como estaba planificado?

Muchas veces, en nuestro día a día, nos frustramos con personas o con situaciones inesperadas, ¿verdad? No hay manera de escapar de ese sentimiento, pero podemos prepararnos para afrontarlo de una manera más positiva e impedir que nos derrumbemos o que dejemos de valorar las cosas buenas de la vida.

Tal vez te identifiques con ese tipo de persona que prefiere no crear demasiadas expectativas sobre lo que va a pasar para no decepcionarse si algo sale mal. O tal vez seas lo contrario: vives intensamente cada momento, te entusiasmas y te creas grandes

expectativas, pero, cuando las cosas no suceden como esperabas, los sentimientos desagradables aparecen con fuerza.

Sea que alimentemos grandes esperanzas o que intentemos evitarlas a todo costo, lo cierto es que todos creamos expectativas.

La capacidad humana de razonar y pensar en el futuro nos posibilita imaginar una situación y esperarla. Aunque no seas una persona muy ansiosa, de todos modos creas algún tipo de expectativa, sea buena o mala, intensa o discreta. Esto se aplica a tus amistades, relaciones amorosas, la crianza de los hijos, un dinero que no recibiste o a asuntos tan simples como quedar atrapado en el tránsito camino al trabajo.

Así que, en algún momento de la vida, la frustración será inevitable, pues es el sentimiento que aparece cuando el otro no se comporta como esperas o cuando las cosas no salen como deseabas. Al fin y al cabo, no tenemos control sobre todo en la vida, y eso produce angustia, miedo, desánimo y tristeza en muchos momentos. El sentimiento de frustración viene acompañado de esas emociones.



Sin embargo, quedarse atrapado en la frustración y alimentar pensamientos negativos sobre la vida es un riesgo. Pero tengo una buena noticia para ti, que viste fracasar algún plan y te sientes perdido, decepcionado o frustrado: esta es una gran oportunidad para comprender y reconocer que Dios está al control de tu vida si se lo permites (Salmos 103:19).

Es un hecho que, muchas veces —tal vez la mayoría de las veces—, el control “se nos escurre de las manos”. Pero Dios es un ser personal, amoroso y cuidadoso. Conoce el futuro y hace todo lo posible para que seas salvo y para usarte en la salvación de otras personas.

Cuando las situaciones no se desarrollen como deseas, no te inquietes: si se lo pides, Dios se encargará de todo, siempre para lo mejor. Él no niega tus deseos con el fin de verte sufrir. ¡Solo necesitas confiar! Ora a Dios y permite que él se siente en la “silla de control” de tu vida, y no intentes volver a ocupar su lugar.



Aunque rodeado de incomprensión y sufrimiento, Jesús permaneció firme, revelando una confianza perfecta en el amor, la justicia y la soberanía de Dios.

Confiar es un remedio para la frustración y puede también prevenirla en situaciones importantes porque ya estarás descansando en la dirección de Dios. ¿Lo ves? ¡Lo que venga es ganancia!

En la Biblia encontramos historias de personas que también lidiaron con la frustración: algunos de manera más calmada, otros de forma más áspera, pero todos tuvieron que enfrentarla.

Esaú no supo lidiar con la frustración al perder la bendición de la primogenitura (Génesis 27). El rey Saúl se frustró al percibir que David recibiría el reino en su lugar (1 Samuel 18). Jonás también se frustró cuando Dios decidió perdonar a la ciudad de Nínive (Jonás 4).

Moisés tuvo innumerables episodios de frustración con el pueblo de Israel. El más notable quizá sea el mencionado en Éxodo 32:1-29, cuando, después de purificarse para encontrarse con Dios en el monte Sinaí, el pueblo se rebeló contra el Señor, sustituyendo la adoración al Creador por la de un becerro de oro.

Aunque Moisés mantenía una íntima comunión con Dios, eso no le impidió indignarse ante las actitudes del pueblo de Israel. Al quebrar las tablas de la ley delante del pueblo, expresó públicamente la gravedad de la ruptura del pacto. Su gesto hizo visible la manera en que Dios comprendía el pecado del pueblo.

Por su parte, Jesús vivió constantemente la tensión de conocer plenamente su misión y, al mismo tiempo, lidiar con la incredulidad y la dureza del corazón humano. Los evangelios muestran que él comprendía perfectamente el propósito de su venida y el camino hacia la cruz. Aun así, eso no lo volvió emocionalmente indiferente ante el rechazo humano.

Cuando vio el templo transformado en un lugar de comercio, demostró celo por la honra de Dios (Juan 2:13-17). En Getsemaní, experimentó una profunda angustia bajo el peso de los pecados de la humanidad. También sufrió al percibir que sus discípulos tardaban en comprender la naturaleza de su reino (Juan 12:16).

Sin embargo, Jesús jamás perdió la serenidad ni el sentido de propósito. Su seguridad estaba fundamentada en la comunión constante con el Padre y en la certeza de su misión. Aun rodeado de incomprensión, permaneció firme, siendo un ejemplo perfecto de confianza en el amor, la justicia y la soberanía de Dios.

Guarda el siguiente salmo con cariño en tu corazón, con la seguridad de que él cuida de ti:

“Busqué a Jehová, y él me oyó, y me libró de todos mis temores. Los que miraron a él fueron alumbrados, y sus rostros no fueron avergonzados. Este pobre clamó, y le oyó Jehová, y lo libró de todas sus angustias” (Salmo 34:4-6).

PREGUNTAS

1. Lee el relato de Mateo 1:18-20. ¿Qué personaje tuvo que lidiar con la frustración?

Este es el relato del nacimiento de Jesús. José y María estaban comprometidos cuando el ángel del Señor se le apareció a María y le anunció que quedaría embarazada por obra del Espíritu Santo y daría a luz a Jesús. Al enterarse del embarazo, José no entendió, al principio, toda la situación y decidió dejar a María y no casarse con ella, pues el hijo que su futura esposa esperaba no era suyo. En el versículo 20, la Biblia relata que José “pensaba en esto”, lo que demuestra que siguió reflexionando sobre el asunto, frustrado porque aquello que esperaba se desarrolló de una manera diferente.

2. ¿Quién tiene el control de todas las cosas y no ve frustrados sus planes? (Job 42:2).

3. Completa el texto de Romanos 8:28 (RVR1960) y descubre por qué podemos estar tranquilos incluso cuando nuestros planes se frustran:

“Y sabemos que _____ a Dios, todas las cosas les _____ a bien, esto es, _____ conforme a _____ son _____”.

4. ¿En quién podemos confiar todo el tiempo? Salmo 62:8.

5. Menciona dos ejemplos bíblicos de personas que se frustraron y señala cuál fue el motivo de su frustración (Josué 7:5-9; Génesis 29:21-25).



MI DECISIÓN

Hoy decido entregar a Dios mis frustraciones y confiar en que él sigue teniendo el control de mi vida. Elijo descansar en el Señor, creyendo que aun aquello que no entiendo puede obrar para mi bien. Con su ayuda, voy a reaccionar con fe, esperanza y perseverancia frente a las decepciones.



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

Mira la videoaula a través
del CÓDIGO QR al lado.



LECCIÓN 2

Aceptación

La aceptación es consentir una situación sin intentar cambiar lo que no se puede cambiar. Por lo general, aparece después de un momento de profunda tristeza, enojo, ansiedad o culpa, y es común que surja tras un período de adversidad. No cultivar la aceptación puede ser muy perjudicial.





LECCIÓN 2

Aceptación

La aceptación es el punto de partida para regular las emociones, recuperar la claridad y transformar la manera en que enfrentamos las situaciones que no podemos cambiar. Mira este ejemplo paradójico:

Cuando reconoces la felicidad y hablas sobre ella, la alegría tiende a crecer. Y cuando reconoces la tristeza y hablas sobre ella, el dolor tiende a volverse más ligero. Interesante, ¿verdad?

Al pasar por momentos desafiantes en la vida —como el fin de una relación, la pérdida de un empleo, una decisión de tu hijo con la que no estás de acuerdo, entre tantas otras dificultades de este mundo de pecado—, aceptar la situación y las emociones que surgen es el primer paso para cambiar la realidad. ¡Una buena gestión emocional se construye a partir de la aceptación!

Recuerda que lo que está pasando en este momento en tu vida es un hecho. Por eso, luchar contra la realidad o contra lo que estás sintiendo solo te traerá más sufrimiento emocional.

En muchos casos, la única dirección que se considera es la del sufrimiento. Sabemos que no es fácil aceptar aquello que se escapa de nuestro control, pero, al fin y al cabo, si es una situación incontrolable, lo mejor es aceptarla.

Situaciones difíciles e indeseadas pueden impedirnos avanzar hacia lo que buscamos. Por eso es tan importante enfrentarlas de manera equilibrada y saludable. ¿Te ha pasado que tu mundo se derrumba y no sabes qué hacer, no logras pensar en nada más y quedas atrapado en ese episodio? A continuación, mira qué puedes hacer para aceptar aquello que no se puede cambiar.

En primer lugar, entiende que aceptar no es estar de acuerdo con lo que está ocurriendo, ni darle la razón a otra persona, ni dejar de actuar frente a la realidad, especialmente cuando percibes una injusticia. Al contrario: aceptar es abrazar lo que estás viviendo para poder afrontarlo con mayor claridad.

Ante una situación que no puedes controlar, detente un momento y piensa: “Ahora mismo, ¿qué está bajo mi control?”. Luego, concéntrate en poner eso en práctica.

Te doy un ejemplo: estás viviendo un conflicto muy grande en tu hogar porque hubo una infidelidad por parte de tu cónyuge. El hecho en sí no puedes controlarlo: ya ocurrió, lamentablemente. Entonces, aceptas lo sucedido (pero ojo: ¡eso no tiene nada que ver con estar de acuerdo con lo que pasó!) y, a partir de ahí, piensas en lo que sí puedes controlar en este momento. Podría ser buscar ayuda profesional para la pareja, acordar un momento para conversar con tu cónyuge, anotar en un papel tus opciones en este momento, etc.

Ahora bien, si niegas lo que pasó y huyes de la realidad, estarás engañándote y “barriendo el problema bajo la alfombra”.

Cuando surja una emoción desagradable, presta atención a lo que está pasando por tu mente. ¿Ese pensamiento te está ayudando en este momento o solo te está haciendo daño? Puedes reemplazarlo por algo más esperanzador, por un pensamiento más realista o, simplemente, por frases como: “No soy responsable de esto” o “esto no está bajo mi control”. Notarás que esta aceptación disminuirá tu estrés o tu ansiedad.

En la Biblia vemos ejemplos de personas que también vivieron situaciones difíciles, pero lograron enfrentarlas y, con aceptación, superaron ese momento. Jocabed, madre de Moisés, al saber que no podría impedir el decreto establecido por el faraón, aceptó la realidad y tuvo que idear una solución para el problema. Job también atravesó un gran desierto cuando recibió la trágica noticia de la muerte de sus hijos y la destrucción de todos sus bienes. Lo que le permitió atravesar ese momento —sin que eso anulara la necesidad de vivir el duelo y expresar sus sentimientos— fue aceptar esa dura realidad y seguir adelante aun sin tener todas las respuestas, pero confiando en el cuidado y el control de Dios.

Con Jesús no fue diferente. Fue rechazado y despreciado incluso por los de su propia casa. Era consciente de su muerte, pero no se permitió quedarse paralizado ante las adversidades. Él conocía cada detalle de su trayectoria, pero confiaba en el poder y en la aceptación del Padre, y así cumplió firmemente su misión.

Juan 1:12: “Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios”.

Efesios 1:6: “[Dios nos eligió] para alabanza de la gloria de su gracia, con la cual nos hizo aceptos en el Amado”.

PREGUNTAS

1. ¿Qué dice la Biblia sobre aceptar situaciones difíciles? Job 1:21.

El libro de Job cuenta la impactante historia de un hombre que lo perdió todo (casa, hijos, salud, posesiones), pero siguió siendo fiel a Dios. Aun en medio de la adversidad —posiblemente la mayor de su vida—, Job reconoció que Dios está al control del mundo y, a pesar del mal provocado por Satanás, nunca perdió de vista a sus hijos. Con humildad, fe y alabanza, este pasaje nos enseña a confiar en Dios.

2. ¿Cómo se relaciona la aceptación con la fe en Dios? Proverbios 3:5-6.

Confía en el Señor incluso cuando no entiendas plenamente lo que está pasando. Dios te ama y guiará tus pasos si tienes fe. A veces, nuestra fe es puesta a prueba y corremos el riesgo de querer arreglar las cosas a nuestra manera. Pero este versículo nos invita a confiar de todo corazón.

3. ¿Cómo ejemplificó Jesús la aceptación durante su vida? Mateo 26:39.

Jesús estaba angustiado por el peso del pecado antes de morir en la cruz para salvarnos. En Getsemaní, ¡nos dio el mayor ejemplo de aceptación! Él deseaba librarse del sufrimiento, pero aceptó la voluntad de Dios por encima de todo. Nosotros también debemos entregar nuestros deseos al Padre, confiando en que su plan es el mejor.

4. ¿Cuál es el papel de la aceptación en el perdón? Colosenses 3:13.

Este pasaje es interesante porque no presenta una condición para perdonar a otras personas. No existe algo como “perdónense mutuamente si el otro te pide disculpas” o “si el otro se arrepiente”. Acepta lo que ya ocurrió (eso no significa que debas estar de acuerdo con la conducta de la otra persona), perdona la ofensa y, a partir de ahí, mira las opciones que tienes en este momento para afrontar la situación. Pide ayuda para que Dios ponga en tu corazón la aceptación y el perdón.

5. ¿Cómo puede la aceptación ayudarnos a lidiar con la ansiedad? Filipenses 4:6-7.

Aceptar que no tenemos el control sobre todas las situaciones (¿te has dado cuenta de cómo siempre queremos controlar todo?) y confiar en Dios (porque él sí tiene el control de todo) puede disminuir la ansiedad y traer paz a nuestro corazón.



MI DECISIÓN

Hoy decido aceptar con fe aquello que no puedo cambiar y confiar en que Dios cuidará de mí en cada situación. Elijo entregar al Señor mi ansiedad, mis dolores y mis pensamientos. Con la ayuda de Dios, quiero vivir con paz, confianza y esperanza.



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

Mira la videoaula a través
del CÓDIGO QR al lado.





LECCIÓN 3

Soledad

Las investigaciones indican que al menos uno de cada cuatro o seis personas de la población mundial se siente sola. ¡Es interesante considerar esto, ya que somos más de ocho mil millones de personas en el mundo! Hay consenso en los estudios de que la soledad ha aumentado en los últimos años y de que es un sentimiento que va más allá de estar solos debido a las circunstancias. Es decir, la soledad puede aparecer incluso cuando estás rodeado de una multitud o convives con muchas personas o haces actividades en grupo.

Soledad

La soledad es una experiencia emocional que surge cuando, incluso expresando nuestros dolores y dificultades, sentimos que no somos comprendidos o aceptados, que no “encajamos” en el entorno social y quedamos desamparados. El sentido de pertenencia es la clave para que la soledad no se vuelva una realidad. En este capítulo vamos a ayudarte a dejar atrás la soledad y a sentirte parte de una comunidad.

Pero, ahora que ya definimos lo que es este sentimiento, te pregunto: ¿te sientes solo?

La soledad es un sentimiento que le puede aparecer a cualquiera en algún momento y en cualquier edad, pero hay contextos que

exigen un apoyo mayor, como la jubilación, la pérdida de alguien cercano, el divorcio, la salida de los hijos de casa, el cambio de ciudad o de trabajo, etc. Son momentos que pueden alterar de forma significativa tu red de apoyo.

Aunque es relativamente común, es muy peligroso sentirse solo de manera constante, porque, cuando alcanza niveles altos, afecta profundamente la salud emocional. En muchos casos, incluso sin estar viviendo las situaciones mencionadas antes, el sentimiento de soledad puede ser muy intenso. ¿Por qué ocurre esto?

SOLEDAD

Disfrutar de la propia compañía, estar solo por decisión propia durante un tiempo y sentirse bien con eso es lo que podríamos llamar *solitud*. A diferencia de la soledad, la solitud es un estado beneficioso y está bajo tu control. Sin embargo, si empieza a afectar negativamente tu vida, se convierte en soledad.

Ten cuidado con el uso excesivo de las redes sociales y con la falta de socialización presencial. Eso genera conexiones superficiales. Fíjate si te identificas con el siguiente escenario: trabajas mucho —ya sea en casa, fuera de casa o en los dos ámbitos—, y cada vez que tienes un tiempo libre para descansar, que tienes un tiempo solo para ti, decides ver algo en la TV o hacer el mínimo esfuerzo de deslizar el dedo por la pantalla del celular en alguna red social.

Déjame decirte algo: ¡esto no es saludable! Somos el resultado de nuestros hábitos, y si te identificaste con mi descripción, ¡estás un paso más cerca de la soledad! Revisa tus prioridades. La independencia es importante: ir tras tus propios sueños, invertir en una carrera, etc., todo esto es valioso. Pero el tiempo con otras personas también es una inversión.

Estos son algunos posibles síntomas de la soledad: no poder dormir, desánimo, irritabilidad, mucha tristeza, baja autoestima, dejar de hacer las actividades que antes te gustaban. Y ¿sabes qué es lo peor? Por lo general, cuando nos sentimos solos, tendemos a “huir” y a aislarnos todavía más.

Si te identificaste y notaste que el sentimiento de soledad está presente en tu vida, quiero darte algunos consejos que pueden ayudarte a revertir esta situación:

- No te quedes solo en medio de las personas: ¡involúcrate en actividades grupales! Asistir a una iglesia es una excelente manera de no aislarte. Además, participar en actividades comunitarias —como la entrega de canastas básicas, encuentros de mujeres, estudios y lecturas bíblicas, participación en un coro, almuerzos compartidos, entre otras cosas— te ayudará a sentirte parte de una comunidad de fe. Y, además de la iglesia, también puedes encontrar en tu comunidad otros espacios para realizar actividades grupales.

- ¿Tienes alguna actividad que te guste para relajarte y sentirte bien? ¿Practicas algún deporte? Clases de costura, huertos comunitarios, partidos de fútbol algunos días de la semana, clases de cocina, club de lectura o bordado, etc. ¡Todo eso y mucho más son excelentes oportunidades para socializar!

- Invita también a personas a tu casa. Tomar la iniciativa es una forma práctica y rápida de luchar contra la soledad. ¡Más importante que lo que se sirva o se haga son las relaciones que se construyen! Cuando tomamos la iniciativa y no nos quedamos esperando que los demás hagan algo primero, los cambios se vuelven más probables y recuperamos el control de nuestra vida.

- Por último, elige uno o dos nuevos hábitos de autocuidado para empezar esta misma semana. Eso influirá de manera positiva en tu autoestima y te motivará a luchar contra la soledad. ¿Qué tal dormir más temprano, empezar a hacer ejercicio o arreglarte para dar un paseo al aire libre? ¡Sin duda tú sabes mejor qué te hace bien!

En la Biblia encontramos la historia del profeta Jeremías, quien tenía un mensaje importante para su pueblo y, por eso, fue duramente rechazado. ¡Fue perseguido incluso por su propia familia! Por eso, a menudo se lo presenta como alguien que experimentó mucha soledad.

Jesús, cuando vivió aquí en la tierra como nosotros, también fue rechazado por muchos que no comprendían su mensaje de salvación ni cuál era su propósito en este mundo. Pensaban que el mesías vendría como un rey y los liberaría de las manos de los romanos, pueblo que dominaba a los judíos en ese período. Por eso algunos lo llamaban hipócrita y mentiroso.

La buena noticia es que tanto Jeremías como el mismo Jesús formaron un hábito que también está a nuestro alcance. Los momentos de comunión con Dios fortalecieron a estos dos personajes y les aseguraron la fuerza necesaria para vencer la soledad. A partir de

eso, tuvieron fuerzas y sabiduría para tomar nuevas decisiones.

¡Así que te invito a hacer lo mismo! Pídele a Dios que te muestre qué necesitas cambiar en tus hábitos, cómo te relacionas con las personas y por dónde debes empezar para vencer la soledad. Recuerda que el propio Dios es trino: Dios Padre, Dios Hijo y Dios Espíritu Santo viviendo en perfecta comunión. Él tiene planes maravillosos para ti, porque te creó con la capacidad y la necesidad de convivir con otras personas, que te hacen bien.

Como regalo, Dios te dejó este hermoso salmo en su Palabra: “Alzaré mis ojos a los montes; ¿De dónde vendrá mi socorro? Mi socorro viene de Jehová, que hizo los cielos y la tierra” (Salmos 121:1-2).

Recuerda esto en los momentos en que estés luchando contra la soledad. Estamos orando por ti. ¡No estás solo!

PREGUNTAS

1. Según el texto, ¿por qué la soledad puede aparecer incluso cuando estamos rodeados de personas?

La soledad no es solo la falta de gente próxima, sino también la falta de comprensión, aceptación y pertenencia. El texto destaca que el “sentido de pertenencia” es el punto clave: no basta con estar en grupos; es necesario sentirse parte de ellos.

2. ¿Qué diferencia la *solitud* de la *soledad* y cuándo la *solitud* se convierte en un problema?

La solitud es estar solo por elección y sentirse bien; se convierte en soledad cuando estar solo empieza a perjudicar la vida, la autoestima y la salud emocional. La diferencia está en el control y en el impacto: la solitud edifica; la soledad pesa y limita.

3. ¿Qué hábitos modernos señala el texto como un riesgo para la soledad y por qué?

Hoy todos somos impulsados al exceso de redes sociales/TV y a la poca socialización presencial, porque eso crea conexiones superficiales y aumenta el aislamiento. El texto llama la atención sobre la rutina: descansar “en modo automático” (solo buscando distracción en la pantalla, sin intención ni conciencia) puede convertirse en una forma de escape y alejarnos de las relaciones reales.

4. ¿Cómo se conecta la experiencia de Jeremías con el tema de la soledad? **Jeremías 15:17.**

Jeremías fue rechazado por llevar un mensaje de Dios y hasta llegó a ser perseguido por su propia familia, mostrando cómo la soledad puede venir del rechazo y la incomprensión. El texto usa a Jeremías para recordar que las personas fieles pueden sentirse solas, pero la comunión con Dios fortalece y da dirección.

5. ¿Cómo pueden ayudarnos a enfrentar la soledad el rechazo que enfrentó Jesús y el texto de Salmo 121:1-2?

Jesús también fue rechazado e incompendido, pero buscaba comunión con Dios. El Salmo 121 recuerda que el socorro viene del Señor, no solo de las personas. La lección final del texto es una esperanza práctica: buscar ayuda en Dios, ajustar hábitos y crear vínculos de comunidad: “No estás solo”.

MI DECISIÓN

Hoy decido buscar a Dios y dar pasos prácticos para vencer la soledad. Quiero acercarme más al Señor, fortalecer vínculos saludables y abrirme para vivir en comunión. Con la ayuda de Dios, elijo no enfrentar esto solo.



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

Mira la videoaula a través
del CÓDIGO QR al lado.



LECCIÓN 4

Culpa

La culpa es un sentimiento que se construye cuando percibimos que hemos cometido un error: que hemos actuado en contra de nuestros propios principios, los valores o la moral y, por eso, desaprobamos nuestra actitud. Podemos sentirnos culpable por un comportamiento o incluso por un pensamiento que llegó a nuestra conciencia.





LECCIÓN 4

Culpa

La culpa puede aparecer de varias formas en el día a día, especialmente cuando sentimos que somos responsables por el dolor, la pérdida o el fracaso, sea por algo que hicimos o dejamos de hacer.

Por ejemplo: cuando sentimos que fracasamos y que somos responsables; cuando nos damos cuenta de que herimos a alguien; cuando tomamos una decisión que nos perjudica; cuando le sucede algo malo a alguien a quien amamos y, una vez más, nos sentimos responsables por no haberlo evitado.

He visto personas que se sienten culpables por no haber estado con alguien en su lecho de muerte; he visto otras que se culpan por las malas decisiones que tomó un hijo, o incluso por no haber dedicado tiempo y haber construido una relación de calidad con un ser querido. Ese sentimiento nunca viene solo, porque suele ir acompañado de la idea de “ya es demasiado tarde”.

Dios nos creó con esa percepción de lo bueno y lo malo, y la culpa es importante para que podamos arrepentirnos de lo que fue inapropiado y asumamos la responsabilidad por nuestras decisiones.

¡Imagínate si hiciéramos cualquier cosa sin importar las consecuencias! La culpa es una nueva oportunidad para pedir perdón a Dios y a las personas a quienes herimos, y para decidir cambiar el rumbo de nuestra historia.

Tú puedes actuar de forma diferente. Por eso, nunca es demasiado tarde. ¡Créelo! Antes de convertirse en un sentimiento, la culpa llega como una emoción, como una reacción ante una situación. Es como una alerta para crecer. A partir de ahí, puedes reflexionar y elegir nuevos caminos más sabios y prudentes.

Sin embargo, este sentimiento está muy ligado al remordimiento, por lo que necesitamos estar atentos a dos asuntos importantes:

Primero, cuando nos sentimos culpables solo porque descubrieron que procedimos mal y nos preocupamos por las consecuencias de nuestras acciones, es importante que la culpa produzca un arrepentimiento verdadero, comprendiendo que la acción o el pensamiento en sí ya son un error, y que no debemos temer únicamente la consecuencia. Te doy un ejemplo práctico: consumir pornografía es inapropiado y está fuera de los planes de Dios para la sexualidad. Al principio, puedes sentir mucha culpa, pero con el tiempo esa práctica termina volviéndose “normal” para ti. Incluso llegas a encontrar el mejor momento y lugar sin riesgo de que alguien te vea.

Sin embargo, un día tu esposa (o tu esposo) descubre tu adicción. Eso golpea fuertemente tu matrimonio y genera situaciones muy tristes y devastadoras. El sentimiento de culpa vuelve a aparecer, pero no porque te hayas arrepentido sinceramente de haber traicionado a tu cónyuge con esos comportamientos en línea, sino por la posibilidad de un divorcio inminente. ¿Entiendes? El ejemplo fue de

pornografía, pero situaciones análogas pueden repetirse en las más diversas circunstancias de la vida, desde las más complicadas hasta las más simples y cotidianas.

Segundo, cuando la culpa es tan fuerte que ya no vemos la posibilidad del perdón ni de nuevas oportunidades, deja de ser solo una emoción —una reacción fisiológica que nos llama al cambio— y se convierte en un sentimiento, acompañado por una avalancha de pensamientos negativos de desesperanza y autodesprecio. Recuerda que el sentimiento se construye a partir de la interpretación y el significado que le damos a la emoción.

La culpa no puede ser desproporcionada respecto de la situación vivida. ¿Qué significa esto? Que no es saludable darle vueltas al asunto durante demasiado tiempo, de manera que te impida perdonarte y seguir adelante, afectando tu salud, tu trabajo y tu descanso. Además, si la culpa es por algo malo que le ocurrió a alguien que amamos, necesitamos analizar bien la situación, porque muchas cosas no están bajo nuestro control, especialmente las decisiones de otras personas.

Si sientes que la culpa te está consumiendo, que perdiste el gusto por la vida a causa de algo que hiciste en el pasado, ¡este es el momento de buscar ayuda! Mira a tu alrededor y encuentra a una persona equilibrada que pueda escucharte. Puede ser un pastor, un profesional de la salud mental o incluso un amigo o familiar de confianza.

Jesús no tuvo culpa alguna porque nunca pecó, pero cargó sobre sí nuestra culpa para ofrecernos perdón y salvación.

Recuerda: es importante y adecuado asumir la responsabilidad por nuestros errores, pero eso debe hacerse dentro de un límite saludable. Una vez que gestionas apropiadamente el sentimiento de culpa, busca una solución para reparar lo que hiciste, y hazlo practicando la empatía, la humildad de pedir perdón y la disposición a actuar de manera diferente. Pídele ayuda a Dios y confía en que él te perdona.

Los personajes bíblicos escogidos para ejemplificar este sentimiento son nuestros primeros padres: Adán y Eva. La Biblia dice (en Génesis 3) que, después de comer el fruto que Dios les había prohibido —porque eso los pondría en contacto con el pecado y con Satanás, y, como consecuencia, cambiaría toda la historia—, ellos se escondieron de Dios. En ese momento, la culpa llegó junto con el miedo.

Pero Jesús nunca abandonó a la humanidad. Cuando Adán y Eva pecaron, Dios puso en acción Su plan de salvación, preparado desde la eternidad, para rescatar al ser humano.

En Cristo, ese plan fue revelado de manera plena. Elena G. White, en su libro *Historia de la Redención* (p. 43), dice:

“El cielo se llenó de pesar cuando todos se dieron cuenta de que el hombre estaba perdido y que el mundo creado por Dios se llenaría de mortales condenados a la miseria, la enfermedad y la muerte, y que no había vía de escape para el ofensor. [...] Entonces informó a la hueste angélica que se había encontrado una vía de escape para el hombre perdido. Les dijo que había suplicado a su Padre, y que había ofrecido su vida en rescate, para que la sentencia de muerte recayera sobre él, para que por su intermedio el hombre pudiera encontrar perdón; para que por los méritos de su sangre, y como resultado de su obediencia a la ley de Dios, el hombre pudiera gozar del favor del Señor, volver al hermoso jardín y comer del fruto del árbol de la vida”.

¡Qué hermoso! ¿Verdad? El amor y la misericordia que Dios mostró a Adán y Eva están disponibles para ti hoy.

Jesús no tuvo culpa alguna, pero cargó sobre sí nuestra culpa para ofrecernos perdón y salvación. Él está esperándote para escuchar aquello que te está causando tanta culpa y sufrimiento. Quiere perdonarte a partir de tu arrepentimiento sincero y, más que eso, quiere ayudarte a seguir adelante y reparar lo que fuera posible para que actúes diferente. ¡Confía en Él! Entrégate a él.

**Quiero terminar hoy
con este mensaje para
ti: “Prueben y vean
que el Señor es bueno.
¡Bienaventurado el
hombre que se refugia
en él!” (Salmos 34:8,
RVA-2015).**



PREGUNTAS

1. ¿Cómo define el texto la culpa y por qué puede surgir incluso a través de los pensamientos?

La culpa es la percepción de que hemos actuado mal en contra de nuestros valores y principios. Puede surgir por acciones o pensamientos, porque ambos pueden herir la conciencia. El texto trata la culpa como una “señal interna” que apunta al alineamiento moral y a la necesidad de ajuste.

2. ¿Por qué la culpa puede ser útil espiritual y emocionalmente, según el texto?

Reconocer que hemos fallado nos lleva al arrepentimiento, a la responsabilidad y a la decisión de cambiar, abriendo el camino para pedir perdón y reparar el daño. Aquí la culpa saludable funciona como una alerta para crecer, no como una condena permanente.

3. ¿Cuáles son los dos peligros de la culpa presentados en el texto?

Un peligro es sentir culpa solo por miedo a las consecuencias, y no por un arrepentimiento verdadero. Otro peligro es sentir una culpa tan intensa que impide recibir el perdón y termina produciendo desesperanza y autodesprecio. Hay una diferencia entre el “arrepentimiento verdadero” y el “remordimiento por haber sido descubierto”. La culpa no debe esclavizar ni paralizar.

4. ¿Cuándo deja la culpa de ser saludable y se vuelve algo destructivo?

La culpa deja de ser saludable cuando es desproporcionada, dura demasiado tiempo, se convierte en rumiación (repetición constante de pensamientos negativos), impide el autoperdón y perjudica la salud, el trabajo y la vida social. Debemos reconocer los límites: asumir la responsabilidad, sí, pero sin quedar prisioneros del pasado.

5. ¿Cómo ilustra la historia de Adán y Eva en Génesis 3 la culpa, y qué esperanza presenta el texto?

Ellos pecaron, sintieron miedo y se escondieron de Dios; pero la esperanza fue que Dios les ofreció un plan de salvación y perdón en Cristo. La culpa los llevó a esconderse; pero el evangelio los llamó al camino contrario: confesar, recibir perdón y volver a empezar (Salmo 34:8).



MI DECISIÓN

Hoy decido entregar a Dios mi sentimiento de culpa, creyendo en su perdón y en su poder para restaurar mi vida. Elijo arrepentirme, abandonar los errores cometidos y seguir adelante con esperanza. Con la ayuda del Señor, quiero vivir de una manera más sabia, libre y fiel a su voluntad.



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

Mira la videoaula a través
del CÓDIGO QR al lado.



Todas las videoaulas de la Escuela Bíblica reunidas en un solo lugar.

En la nueva plataforma Nuevo Tiempo Cursos aprendes a tu ritmo.

Aquí encontrarás **más de 30 cursos** sobre diversos temas:



¡Todo esto en compañía de tus presentadores favoritos!
Crea tu cuenta en pocos segundos,
elige un curso y comienza a aprender.



Nuevo Tiempo
cursos

Ingresa ahora:
nuevotiempocursos.com

¡DESPEJA TUS DUDAS BÍBLICAS CON UNA ESPECIALISTA SIN SALIR DE CASA!

***¡HOLA! SOY ESPERANZA,
TU INSTRUCTORA
BÍBLICA VIRTUAL, Y ¡VOY
A RESPONDER TUS
PREGUNTAS!***

Solo envía la frase
"Hacer pregunta"
a mi WhatsApp
+55 (12) 98300-3400, o
apunta la cámara de tu
celular al código QR aquí
abajo:

Apunta la cámara de
tu celular al código QR



***¡Más fácil y rápido!
¡La esperanza
ahora en la palma
de tu mano!***



LECCIÓN 5

Gratitud

Hemos llegado a la mitad de este estudio sobre los sentimientos. Imagino que te identificaste más con algunos que con otros de los que se han presentado aquí, y mi deseo es que, sean cuales fueren, ores a Dios pidiendo su ayuda para parecerte más a él.

LECCIÓN 5

Gratitud

Aquí mostramos algunos ejemplos de cómo Jesús manejaba los sentimientos y cómo nos orienta a cultivar actitudes saludables en el corazón. Por eso, podemos decir que la gratitud es una gran virtud y es fundamental para crecer en nuestro camino espiritual.

La palabra *gratitud* viene de *grato* (que significa ‘agradable’; ‘agradecido’), pero el sentimiento de gratitud no se reduce solo a lo que nos agrada o nos hace bien. La gratitud es reconocer el bien recibido y responder con amor, humildad y contentamiento. En verdad, el mayor motivo para ser agradecidos es la certeza del cuidado constante de Dios. No importan las circunstancias, él está al control de la historia de este mundo. Mira lo que nos dice la Biblia: “No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia” (Isaías 41:10).

El filósofo y orador romano Cicerón dijo una vez: “La gratitud es la madre de todas las virtudes”. Ser agradecido es algo muy noble y honorable. ¡Trae beneficios para las relaciones, contribuye al crecimiento espiritual y hasta favorece la salud física! Este sentimiento mejora el humor, nos proporciona una visión más positiva del futuro, nos ayuda a reconocer el bien que las personas a nuestro alrededor nos hacen, nos fortalece para enfrentar situaciones difíciles, disminuye la angustia y el estrés, mejora la

calidad del sueño, nos hace valorar a quienes tenemos cerca, aumenta nuestra confianza en Dios y nos acerca a él.

Aunque no te veas todavía como una persona agradecida, la buena noticia es que este sentimiento se puede cultivar. Puedes comenzar a aprender y esforzarte por desarrollarlo con una acción sencilla: ¡pídele ayuda a Dios! Él te conoce mejor que nadie y puede transformar tu corazón. Sustituye los pensamientos malos y desesperanzados sobre la vida, las circunstancias y las personas por pensamientos mejores, y aliméntalos.

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (Filipenses 4:8).

Si notas que siempre eres muy negativo y pesimista, y que no logras cultivar buenos pensamientos, busca ayuda.



GRATITU

A lo largo de las lecciones anteriores, pudimos ver varias emociones y sentimientos que experimentamos en el día a día: algunos de los cuales tenemos que aprender a manejar. El hecho es que, en todas las circunstancias de nuestra vida, necesitamos practicar la gratitud, como dice Pablo en 1 Tesalonicenses 5:18.

La verdad es que es más fácil agradecer cuando las cosas suceden como queremos que cuando ocurre lo contrario, pero el consejo bíblico no cambia. Vivir en un estado constante de gratitud debe ser la meta de todo cristiano. Cuando miramos hacia atrás, vemos la bondad de Dios para con nosotros, su actuar en cada momento, y crece nuestra gratitud hacia él. Ante las alegrías o las tragedias, siempre habrá alguna razón para agradecer, porque en todas ellas recordaremos que Dios está allí.

En Lucas 17:11-19, encontramos el relato bíblico de diez leprosos, quienes buscaron a Jesús implorándole misericordia. Jesús les mandó a presentarse al sacerdote. Mientras estaban camino al templo, los leprosos se dieron cuenta del milagro, pero no regresaron para agradecer al Maestro. Sin embargo, uno de ellos actuó diferente: regresó y mostró gratitud a quien lo había sanado. De modo semejante, nosotros tenemos también la opción de ser como los nueve que recibieron el milagro y siguieron con su vida como si nada hubiera pasado o como el único que se preocupó por volver al Autor del milagro para agradecerle la nueva oportunidad que le había concedido.

Otro personaje con una actitud memorable es Ana. Después de años sin poder cumplir su sueño de ser madre, Dios escuchó su oración y le concedió esa bendición (1 Samuel 1:19-20). La respuesta de Ana a ese regalo fue dedicar a su hijo para que fuera un siervo de Dios durante toda su vida.





Después de dejar a Samuel en el templo, Ana podría haber reaccionado con tristeza o pesar. Sin embargo, ella nos sorprende con una hermosa oración que se hizo conocida (1 Samuel 2:1-11) porque allí expresó toda la gratitud que albergaba en su corazón por todo lo que Dios hizo en su vida. ¿Cuál ha sido tu respuesta a Dios después de todo lo que te ha dado o ha hecho por ti?

Jesús también practicó la gratitud en varios momentos de su vida. Uno especialmente significativo fue su encuentro con María, la hermana de Marta y Lázaro (Mateo 26:6-13; Juan 12:1-8).

Cuando ella ungió los pies de Jesús con un bálsamo de nardo puro y los enjugó con sus cabellos, fue criticada por gastar tanto en un perfume muy caro. Sin embargo, Jesús la defendió, y honró públicamente su el gesto de ella. Así, Jesús mostró su aprecio, reconocimiento y gratitud por el amor que ella manifestó.

Pero esto también se ve en su relación con el Padre. En Juan 11:41, Jesús agradeció por el “simple” hecho de que Dios lo escuchaba cuando oraba. ¿Alguna vez

te has detenido a pensar en lo grande que es tener este privilegio? ¿Qué tal si te detienes ahora unos minutos para, así como Jesús, agradecer a Dios por eso? Estoy seguro de que recibes muchas bendiciones de Dios en tu día a día. ¡Sé agradecido(a) por eso! Pero tu mayor motivo de gratitud debe ser la salvación y la posibilidad de vivir eternamente al lado de Jesús en el mismo momento en que lo aceptas por fe. ¡Esto ya es motivo suficiente para no dejar de agradecer y vivir la paz que viene de Dios!

Hoy no hemos separado solo un versículo para ti, sino cuatro hermosos salmos. Haz de cada uno de ellos una oración:

Salmos 116:12-13: “¿Qué daré al Señor por todas sus bendiciones para conmigo? Alzaré la copa de la salvación e invocaré el nombre del Señor” (RVA-2015).

Salmos 107:1: “Den gracias al Señor, porque Él es bueno; porque para siempre es Su misericordia” (NBLA).

Salmos 100:4: “Entremos por sus puertas con canciones de alabanza y gratitud. Démosle gracias y bendigamos su nombre” (NBV).

Salmos 126:3: “Sí, el Señor ha hecho grandes cosas por nosotros y eso nos llena de alegría” (NVI).

PREGUNTAS

1. Según el texto, ¿por qué la gratitud va más allá de “sentirse bien” y cuál es el mayor motivo para ser agradecidos? (Isaías 41:10).

La gratitud no depende solo de circunstancias agradables. El mayor motivo es la certeza del cuidado constante de Dios. Él nos sostiene, fortalece y ayuda, incluso cuando la vida no está como nos gustaría.

2. ¿Cómo puede cultivarse la gratitud en la práctica, según el texto? (Filipenses 4:8).

Debemos pedir ayuda a Dios y entrenar la mente para ocupar nuestros pensamientos en todo lo que es verdadero, justo, puro y amable. La gratitud es un hábito espiritual y mental: debemos sustituir las rumiaciones negativas por pensamientos que edifican.

3. En el relato de los diez leprosos en Lucas 17:11–19, ¿qué enseña sobre la gratitud la actitud del único que regresó?

Gratitud es reconocer al Autor del milagro y volver para agradecerle, en lugar de seguir con la vida como si nada hubiera pasado. La diferencia no está en el milagro —los diez lo recibieron—, sino en la respuesta del corazón: Ajustar los espacios del párrafo y adorar.

4. ¿Cómo expresó Ana su gratitud a Dios y cómo puede eso inspirarnos? 1 Samuel 1:19–20; 1 Samuel 2:1–11.

Ana dedicó a Samuel al Señor y expresó su gratitud mediante una oración de alabanza. Eso nos inspira a responder a las bendiciones con entrega y adoración. La gratitud no es solo una emoción: se convierte en una decisión. Ana transformó la bendición recibida en compromiso con Dios.

5. ¿Qué dicen estos dos episodios sobre Jesús acerca de la gratitud? Juan 11:41; Lucas 7:37–50.

La gratitud incluye reconocer que Dios nos escucha y valorar los gestos sinceros de amor. La gratitud aparece tanto en la relación con el Padre (oración y confianza) como en las relaciones humanas (recibir y honrar a quienes demuestran amor).



MI DECISIÓN

Hoy decido reconocer con más atención las bendiciones de Dios en mi vida y cultivar un corazón agradecido, aun en medio de las dificultades. Quiero agradecer más, quejarme menos y recordar que el mayor motivo de mi gratitud es la salvación en Jesús. Con la ayuda de Dios, elijo vivir cada día con gratitud.



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

Mira la videoaula a través
del CÓDIGO QR al lado.



LECCIÓN 6

Orgullo

El orgullo es una disposición interior que exagera la importancia del propio yo, llevando a la persona a buscar superioridad, validación y control, con dificultad para reconocer límites, errores y la dependencia de Dios. La humildad, por su parte, es la capacidad de verse con verdad delante de Dios y de los demás: reconocer cualidades sin arrogancia, admitir debilidades sin desesperación y permanecer abierto a aprender, servir y ser transformado.



LECCIÓN 6

Orgullo

La gratitud y la humildad caminan juntas. Una persona agradecida reconoce que no puede controlar todo por sí sola, sino que ha recibido ayuda a lo largo de la vida y que Dios continúa sosteniendo su caminar. El orgullo, por otro lado, hace el movimiento contrario. Coloca el “yo” en el centro de la existencia y lleva al ser humano a creer que no necesita escuchar, cambiar, aprender ni depender de nadie. Por eso, comprender la relación entre orgullo y humildad es fundamental para la salud de manera integral.

Vivimos rodeados de mensajes que alimentan la insatisfacción constante. El mundo moderno nos convence de que la felicidad siempre está en la próxima conquista, en el próximo ascenso o en una versión futura de nosotros mismos. La Biblia presenta una perspectiva diferente. Dios nos llama al crecimiento, pero ese crecimiento tiene propósito y dirección. En Juan 15, Jesús afirma que el Padre poda los sarmientos para que produzcan más fruto. La vida con Dios implica transformación continua, pero no una carrera interminable detrás de la satisfacción. El contentamiento debe acompañar el camino.

Esta actitud produce efectos concretos. Las personas agradecidas y contentas suelen lidiar mejor con las presiones de la vida, experimentando más equilibrio emocional, claridad mental y menor desgaste físico.

Un corazón satisfecho funciona como un amortiguador contra el estrés constante que domina a la sociedad contemporánea.

El orgullo produce exactamente el efecto contrario. Más que arrogancia, es una disposición interior que reorganiza la realidad alrededor del propio yo. Por eso, genera comparación, envidia, una necesidad poco saludable de reconocimiento y una búsqueda constante de validación. Muchas veces aparece de forma sutil: en la dificultad para pedir perdón, en la necesidad de tener siempre la razón, en la resistencia a aceptar ayuda o en la incapacidad de reconocer errores. Tal vez justamente por eso sea tan peligroso, pues con frecuencia crece silenciosamente dentro del corazón.

La Biblia trata este asunto con seriedad. Proverbios 16:18 afirma: “Después del orgullo viene la caída; tras la arrogancia, el fracaso” (PDT). El problema no está en celebrar los logros, sino en olvidar a Dios y transformar las realizaciones en motivo de exaltación propia. El orgullo hace que el ser humano crea que todo gira a su alrededor y que no necesita ser corregido ni transformado.

Esta dinámica aparece en el propio origen del pecado. En Ezequiel 28:17, refiriéndose a Lucifer, leemos: “A causa de tu hermosura tu corazón se llenó de orgullo. A causa de tu esplendor, corrompiste tu sabiduría” (NVI). El problema no era la falta de privilegios, sino la incapacidad de permanecer satisfecho con aquello que ya poseía. En Isaías 14:13 y 14, él declara: “Levantaré mi trono... seré semejante al Altísimo”. El centro de la realidad dejó de ser Dios y pasó a ser el propio yo.

Desde el punto de vista emocional, el orgullo también suele funcionar como una protección del ego. Muchas personas que aparentan extrema autosuficiencia cargan inseguridades profundas. Por eso tienen dificultad para admitir errores, reconocer debilidades o pedir ayuda. Esta postura desgasta las relaciones, porque los vínculos saludables dependen de la capacidad de escuchar, aprender y cambiar cuando es necesario.

La Biblia presenta ejemplos claros de esta realidad. Nabucodonosor construyó un gran imperio y comenzó a creer que toda aquella grandeza existía exclusivamente por causa de él. En Daniel 4:30 declaró: “¿No es esta la gran Babilonia que yo edificué [...] con la fuerza de mi poder y para gloria de mi majestad?”. El orgullo distorsionó su percepción de la realidad. Solo después de

ser humillado reconoció que existe un Dios por encima de todos los reyes.

Saúl también siguió un camino semejante. Cuando fue confrontado por su desobediencia, prefirió justificar sus errores en lugar de reconocerlos. El orgullo prefiere justificarse antes que quebrantarse. Admitir fallas exige humildad y disposición para aprender.

Jesús también confrontó el orgullo religioso de su tiempo. En Mateo 23, reprendió a los fariseos porque habían transformado la espiritualidad en un instrumento de autopromoción. Deseaban reconocimiento y admiración. Hacían de la religión un escenario para el ego. El orgullo espiritual sigue siendo una de las formas más peligrosas de orgullo, porque utiliza incluso las cosas de Dios para alimentar la exaltación personal.

En contraste, Cristo presentó otro camino. Filipenses 2:6-8 declara que, aunque era Dios, asumió forma de siervo. Mientras el orgullo pregunta: “¿Cómo puedo ser más grande?”, Jesús pregunta: “¿Cómo puedo servir?”. Esta actitud aparece de manera extraordinaria en Juan 13, cuando lava los pies de los discípulos. El Señor del universo se arrodilla delante de hombres imperfectos y demuestra que la verdadera grandeza no está en ser servido, sino en servir.

La humildad bíblica no significa despreciarse a uno mismo. Significa verse correctamente delante de Dios. Las personas humildes reconocen sus cualidades sin sentirse superiores y reconocen sus limitaciones sin perder la esperanza. Pueden celebrar logros sin arrogancia, reconocer cualidades en los demás sin envidia y seguir aprendiendo sin sentir que eso amenaza su valor.

El Salmo 131 resume esta experiencia de forma admirable: “Señor, mi corazón no es orgulloso; [...] me he aquietado y calmado” (NTV). La humildad produce descanso. El orgullo vive intentando probar; la humildad aprende a confiar. El orgullo genera tensión constante; la humildad trae ligereza.

Por eso, combatir el orgullo exige actitudes prácticas: reconocer su presencia, aprender a escuchar más, cultivar la gratitud y

desarrollar un corazón dispuesto a aprender. También es importante aceptar consejos, reconocer límites y comprender que no tenemos control absoluto sobre todas las situaciones. Santiago 4:6 declara: “Dios resiste a los soberbios, pero da gracia a los humildes” (NBLA). Cuanto más nos acercamos a Cristo, menos sentimos la necesidad de ocupar el centro de la realidad y más encontramos descanso en Aquel que sostiene todas las cosas.

PREGUNTAS

1. ¿Qué dice la Biblia sobre el orgullo? Proverbios 16:18.

Proverbios enseña que el orgullo no es solo un defecto de personalidad, sino una postura peligrosa ante la vida. La persona pasa a confiar demasiado en sí misma, dejando de escuchar, aprender y reconocer sus límites. Por eso, el orgullo prepara el camino para caídas, conflictos y decisiones equivocadas.

2. ¿Cómo apareció el orgullo en el origen del pecado? Ezequiel 28:17; Isaías 14:13 y 14.

La Biblia muestra que Lucifer cayó porque permitió que la exaltación del propio yo ocupara el lugar de Dios. Su belleza y su sabiduría se transformaron en motivo de vanidad. El orgullo nace cuando el corazón deja de reconocer la dependencia del Creador y pasa a desear el centro de la realidad.

3. ¿Qué aprendemos de Nabucodonosor sobre la ilusión de la autosuficiencia? Daniel 4:30.

Nabucodonosor miró sus conquistas y creyó que todo existía por causa de su propio poder. El orgullo distorsionó su percepción de la realidad y suprimió su reconocimiento de Dios. Su historia nos recuerda que celebrar los logros no está mal, pero olvidar quién sostiene la vida nos lleva a la ruina.

4. ¿Cómo reveló Jesús el verdadero camino de la humildad? Filipenses 2:6-8; Juan 13.

Jesús mostró que la humildad no es despreciarse a uno mismo, sino usar lo que somos para servir. Aunque era Dios, Cristo asumió forma de siervo y lavó los pies de los discípulos. Jesús enseña que la verdadera grandeza está en amar, servir y obedecer la voluntad del Padre.

5. ¿Cómo puede la humildad traer descanso al alma? Salmo 131; Santiago 4:6.

El Salmo 131 describe un corazón que aprendió a aquietarse delante de Dios. La humildad produce descanso porque no necesita demostrar superioridad todo el tiempo. Santiago afirma que Dios da gracia a los humildes; por eso, cuanto más nos acercamos a Cristo, más encontramos tranquilidad, gratitud y disposición para aprender.

MI DECISIÓN

Hoy decido reconocer delante de Dios mis actitudes de orgullo y pedirle que me enseñe a vivir con humildad. Elijo no colocar mi “yo” en el centro, sino escuchar, aprender, pedir perdón cuando sea necesario y servir con amor. Con la ayuda de Cristo, quiero cultivar un corazón agradecido, dispuesto a aprender y confiado en el cuidado de Dios.



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

Mira la videoaula a través
del CÓDIGO QR al lado.





LECCIÓN 7

Heridas Emocionales

La herida emocional es una reacción que incluye decepción y una sensación de injusticia por un malentendido. Se manifiesta de forma orgánica y física mediante respuestas como enojo, dolor de estómago, gritos, llanto, agresividad o un “nudo” en la garganta. Es un impacto negativo que desencadena dolor emocional. Estar herido es estar adolorido y sufriendo. Y muchas veces, los “dolores del corazón” son peores que los físicos, ¿verdad?

Heridas Emocionales

Esta reacción también puede variar en intensidad y en duración. Hay personas que perdonan con facilidad e incluso olvidan la situación que las lastimó. Otras, en cambio, cargan ese peso por días, meses e incluso años. Así, la herida emocional se vuelve un problema cuando se alimenta: cuando se refuerzan constantemente pensamientos negativos hacia otra persona y se transforman en resentimiento, amargura y, dependiendo del caso, deseo de que le vaya mal.

Este sentimiento impacta directamente nuestras relaciones: nos pone a la defensiva, desconfiados, irritables y distantes. Dificulta nuestras conexiones, y no solo con quien nos hirió. Creamos en la mente un patrón de conductas negativas que podemos asociar fácilmente a quienes encajan en ese patrón con la persona que nos lastimó.

Te invitamos a analizar si has estado dándole vueltas a recuerdos y pensamientos negativos sobre algún hecho de tu vida que no logras soltar. ¿Te parece imposible perdonar? ¿Esos pensamientos malos van creciendo e intensificándose? Con esa herida aparecen emociones recurrentes como el rencor y el resentimiento. La herida emocional se vuelve abrumadora cuando te impide seguir adelante, cuando perjudica tus relaciones y cuando impide tu bienestar.

Lamentablemente, todo nuestro ser se ve afectado por una herida emocional que va creciendo. Algunos dicen que el tiempo lo cura todo, pero la verdad es que el tiempo

puede resultar tanto para bien como para mal. Lo que importa es lo que haces durante el proceso. La herida acumulada puede generar estrés crónico, ansiedad, depresión, insomnio, falta de apetito y dolores musculares o de estómago. Además, impacta en las relaciones y puede volverte una persona amargada, siempre desconfiada y a la defensiva.

Podemos decir que lo contrario de la herida emocional es el perdón. Puede sonar extraño, porque lo contrario de estar herido debería ser “no sentirse herido”, ¿cierto? Pero la verdad es que tú no eliges si algo te lastima o no. Lo que sí está bajo tu control es la decisión de perdonar a quien te hirió. Esa es una buena noticia, porque significa que ahora tú tienes el dominio de la situación.

Cuando decidimos perdonar a alguien, aprendemos a sustituir los pensamientos negativos —relacionados con el acontecimiento o con la persona ofensora— por pensamientos más positivos, equilibrados y justos. Cuando liberamos el perdón, somos liberados de las expectativas frustradas. Sin embargo, debemos recordar que esto solo es posible porque el perdón nace en Cristo: perdonamos porque fuimos perdonados por Cristo.

El perdón libera a la persona herida del peso del resentimiento, aunque el ofensor nunca reconozca el error ni demuestre arrepentimiento. La herida emocional quizá no desaparezca de inmediato, pero, por la acción del Espíritu Santo, pierde fuerza y deja de dominar el corazón herido. Por el poder de Cristo, elegimos dejar de rumiar la ofensa, renunciar a la venganza, entregar la justicia en las manos de Dios y tratar al otro con la misericordia que recibimos de Cristo.

Perdonar no significa que estés de acuerdo o que eres cómplice del error: significa que, a pesar de lo ocurrido, decides seguir adelante e impedir que eso siga dañando tu corazón.



La Biblia está llena de historias de relaciones rotas, heridas profundas y reconciliaciones. Dos personajes nos ayudan a entender cómo una herida puede marcar la vida y nos muestran dos caminos posibles: alimentar el resentimiento o permitir que Dios nos sane.

Esaú fue traicionado por su propio hermano, Jacob, quien, con la ayuda de su madre, engañó a su padre anciano y ciego para quedarse con la bendición de la primogenitura, una herencia espiritual y material muy importante (Génesis 27). Herido, juró que, en cuanto su padre muriera, mataría a Jacob. Durante años, Esaú alimentó ese rencor.

Las heridas antiguas suelen comportarse así: se instalan en el pecho y crecen en silencio. Pero algo cambió en el corazón de Esaú. Cuando Jacob, después de 20 años, volvió con miedo y culpa, encontró a un hermano distinto: en vez de vengarse, Esaú corrió a su encuentro, lo abrazó y lloró con él (Génesis 33:4). El rencor no tuvo la última palabra. Esaú nos enseña que, aunque una herida dure mucho tiempo, el perdón sigue siendo posible y que la reconciliación puede ser más dulce que cualquier ajuste de cuentas.

José también fue traicionado por sus hermanos: por envidia fue vendido como esclavo, llevado a Egipto, acusado

injustamente y encarcelado. Tenía todos los motivos del mundo para volverse una persona amargada. Pero, en lugar de alimentar heridas, José se mantuvo firme en Dios.

Años después, se encontró con sus hermanos, ahora como gobernador. Tenía poder para vengarse de todo su dolor, pero hizo lo contrario. Lloró al reconocerlos, puso a prueba sus corazones y, al final, los abrazó entre lágrimas y los perdonó. José entendió que su dolor formaba parte de un plan mayor. No romantizó el sufrimiento, sino que permitió que Dios lo transformara. Su corazón no quedó atado al pasado porque Dios lo condujo hacia el futuro.

Esaú y José vivieron heridas profundas, pero ambos eligieron el perdón. Uno necesitó tiempo; el otro, confianza. Los dos fueron sanados, no porque olvidaron lo que vivieron, sino porque decidieron no seguir viviendo bajo ese peso. Cuando dejamos que Dios toque nuestras heridas, la herida emocional pierde fuerza y lo que antes dolía comienza a enseñar.

Jesús también vivió situaciones que, humanamente, causarían una herida profunda: traición, ingratitud, rechazo y abandono. Sin embargo, él eligió responder con amor, compasión y perdón.

Poco antes de ser entregado a las autoridades que lo llevarían a la muerte, Jesús estaba en la cena con sus discípulos. Sabía que Judas lo traicionaría y, aun así, le lavó los pies como lo hizo con los demás (Juan 13:18).

Jesús no expuso a Judas de manera humillante. Al contrario, lo trató con dignidad hasta el final. Esto nos enseña que podemos elegir no devolver herida por herida, aun cuando sepamos que nos lastimaron a propósito.

Tampoco guardó resentimiento contra Pedro, uno de sus discípulos más cercanos, que lo negó tres veces en una de las horas más difíciles. Jesús le dio una nueva oportunidad:

“El Señor se volvió y miró directamente a Pedro” (Lucas 22:61, NVI). Pero esa mirada no fue de condena, sino de amor. Después de la resurrección, Jesús se encontró con Pedro y lo restauró con ternura.

Por último, mientras estaba en la cruz, Jesús fue burlado, escupido, agredido y rechazado por muchos que antes lo seguían. Sufría dolor físico y emocional, pero, aun así, oró: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen” (Lucas 23:34).

Este es el mayor ejemplo de cómo lidiar con una herida emocional: no devolviendo el mal, sino entregando el dolor a Dios y respondiendo con perdón. Jesús no quedó atrapado en lo que le hicieron. Su respuesta liberadora nos enseña que el perdón es una decisión que libera a quien perdona.

Que esta sea tu oración hoy: “Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí” (Salmos 51:10).

PREGUNTA

1. Según el texto, ¿qué es la herida emocional y cómo se manifiesta en el cuerpo y en las emociones?

La herida emocional es una reacción ante una decepción con sensación de injusticia; duele por dentro y puede manifestarse como enojo, llanto, un nudo en la garganta, dolor de estómago y actitud defensiva. El texto recuerda que los “dolores del corazón” pueden ser más pesados que los dolores físicos, y que la herida emocional afecta la manera de reaccionar ante el mundo.

2. ¿Cuándo deja la herida emocional de ser un sentimiento pasajero y se convierte en un problema, según el texto?

Cuando la herida emocional se alimenta con la ruminación y los pensamientos negativos constantes, se convierte en resentimiento y amargura, afectando las relaciones e impidiendo el bienestar. El tiempo por sí solo no sana: lo que hacemos con el dolor —rumiarlo o tratarlo— es lo que define si disminuye o crece.

3. ¿Por qué dice el texto que lo “contrario de la herida emocional” es el perdón, y no simplemente “no sentirse herido”?

Porque no elegimos sentir la herida, pero sí elegimos qué hacer con ella; perdonar es una decisión que devuelve el control y libera el peso emocional. El texto refuerza que perdonar no es estar de acuerdo con el error, sino decidir no vivir atado a él.

4. ¿Cómo aparece la herida emocional en la historia de Esaú y Jacob, y qué cambia cuando hay reconciliación? Génesis 27; 33:4.

Esaú fue traicionado y planeó vengarse, pero después de muchos años se encontró con Jacob y lo abrazó, mostrando que el rencor no tiene por qué tener la última palabra. La historia enseña que incluso las heridas antiguas pueden sanar; la reconciliación puede ser más fuerte que el “ajuste de cuentas”.

5. La historia de José y sus hermanos y la de Jesús con Judas y Pedro (Génesis 37–45; Lucas 22:61; 23:34; Juan 13:18) ¿qué enseñan sobre el perdón?

José tuvo poder para vengarse, pero lloró y perdonó; Jesús no respondió a la traición ni a la negación con humillación, y en la cruz oró perdonando. El texto muestra que el perdón no borra el pasado, pero impide que controle el futuro. Entregar el dolor a Dios transforma la herida en aprendizaje (Salmo 51:10).

MI DECISIÓN

Hoy decido entregar a Dios toda herida que he guardado en el corazón. Elijo, con la ayuda de Jesús, perdonar y no vivir preso(a) del dolor del pasado. Quiero permitir que Dios sane mis heridas y renueve mi corazón con paz y amor.



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

Mira la videoaula a través
del CÓDIGO QR al lado.



LECCIÓN 8

Esperanza

Todos estamos expuestos a momentos desafiantes que solemos llamar caos. Es muy común oír a las personas decir: “¡Mi vida es un caos!” o “¡Mi familia está hecha un caos!”. La propia existencia en este mundo de pecado está llena de sorpresas desagradables y momentos difíciles que pueden llevarnos a la desesperación. Sin embargo, en ese sentido, la esperanza es un sentimiento que se cultiva: nos ayuda a enfrentar las adversidades, a lidiar con los cambios inevitables que aparecen en el transcurso de la vida y a adaptarnos a nuevas situaciones.



Esperanza

La esperanza está estrechamente relacionada con atravesar las dificultades de la vida con tranquilidad y ligereza. Mira: no estamos minimizando la importancia ni la gravedad de lo que estás viviendo. Lo que estamos diciendo es que, a pesar del caos de la vida, es posible tener paz por dentro y seguir adelante con la fuerza de Cristo.

Lo contrario de la esperanza podría describirse así: renunciar a los objetivos, rendirse ante las dificultades de la vida, no seguir adelante y no adaptarse a nuevos contextos. Sin embargo, cuando aprendes a cultivar la esperanza, creces en medio de los problemas.

La característica personal que acompaña a la esperanza es la resiliencia. Algunas personas son más resilientes por rasgos de personalidad y temperamento; es decir, parecen ser “más esperanzadas por naturaleza”. Pero esto también se puede aprender y desarrollar a lo largo de la vida, a través de los desafíos diarios. No hay una edad correcta o incorrecta para ejercitar y cultivar este sentimiento.

Queremos destacar dos motivos específicos que la Biblia nos presenta para tener esperanza. El primero es que Jesús prometió que estaría con nosotros, por medio del Espíritu Santo, en todo momento.

Solo necesitamos pedirlo, aceptar su presencia y obedecerle. Puedes encontrar esta promesa en Mateo 28:20: “Yo estaré con ustedes todos los días, hasta el fin del mundo” (RVC), y en Juan 15:26: “Cuando venga el Consolador que yo les enviaré de parte del Padre, el Espíritu de verdad que procede del Padre, él testificará acerca de mí” (NVI).

El segundo motivo es que Jesús regresará a este mundo para llevar consigo a todos los que lo aceptaron, a fin de morar con ellos en los cielos, y restaurará este mundo para que ya no exista más muerte, tristeza, llanto ni dolor.



Hoy las circunstancias duelen, ¡y mucho! Pero cultiva la esperanza, porque la venida de Cristo está cerca: “Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron” (Apocalipsis 21:4).

¿Recuerdas lo que dijimos en la primera lección? La **emoción** surge cuando menos lo esperamos, simplemente por las experiencias que vivimos. Dios nos hizo así. Pero los **sentimientos** se cultivan y pueden construirse con el tiempo. Así que no hay problema en sentirse triste, con miedo o desanimado. Fortalece la esperanza de que Dios está a tu lado en las dificultades y está preparando un lugar perfecto contigo a su lado.

Como seguramente habrás notado, las dificultades les llegan a todos: pobres y ricos, altos y bajos, hombres y mujeres, niños y adultos. Del mismo modo, la esperanza también puede estar presente en el corazón y la mente de todos. Nuestro deseo es que, cuanto mayor sea tu desafío, ¡mayor sea la esperanza que cultivas!

Situaciones inesperadas le suceden a todos los que vivimos en este mundo. Y con los personajes bíblicos no fue diferente. En 2 Samuel 12:15-25 encontramos el relato de la pérdida inesperada del hijo de David con Betsabé. El versículo 16 dice que “David rogó a Dios por el niño y se negaba a comer o beber. Se fue a su casa y por las noches se quedaba allí tirado en el suelo” (PDT). La reacción inmediata de David ante la noticia de la enfermedad de su hijo fue llanto, ayuno y oración constante por su vida y su restauración (v. 16). Sin embargo, después de siete días se enteró de que su hijo no resistió y, en ese mismo instante, él:

1. Se levantó.

2. Se bañó.

3. Se cambió de ropa.

4. ADORÓ al Señor (v. 20).

¿Por qué actuó de esa manera justo cuando se enteró de que su hijo ya no vive? ¿Qué nos enseña David con cada una de esas actitudes?

El mismo David nos responde: “Viviendo aún el niño, yo ayunaba y lloraba, diciendo: ¿Quién sabe si Dios tendrá compasión de mí, y vivirá el niño? Mas ahora que ha muerto, ¿para qué he de ayunar? ¿Podré yo hacerle volver? Yo voy a él, mas él no volverá a mí” (vv. 22-23).

Aun las personas buenas, escogidas por Dios para grandes misiones, como el rey David, enfrentan enfermedad, muerte y dificultades. David oró mucho y no perdió la esperanza de que Dios pudiera sanar a su hijo. Pero no sucedió así. Sin embargo, David mantuvo su esperanza, ahora puesta en el regreso de Jesús y en la resurrección de los muertos. Frente a lo ocurrido, no había nada que David pudiera hacer para cambiar la situación. Era necesario ejercer resiliencia, por medio de la esperanza, para seguir adelante.

El ejemplo supremo de resiliencia es Jesús. Su ministerio estuvo marcado por la humildad, la perseverancia y la esperanza. Esto queda claro en las palabras de Pablo en Filipenses 2:7: “Se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo”. Cristo dejó un estado de gloria indescriptible, se hizo semejante a los hombres, se humilló y fue obediente hasta la muerte. En su humanidad, enfrentó hambre, rechazo y traición en profundidad; pero, a pesar de las duras experiencias, permaneció fiel al Padre y soportó el dolor para hacer posible nuestra redención.

Ese mismo Jesús, que se encarnó en este mundo y pasó por dificultades y tentaciones como tú, es quien te dio la mayor de todas las esperanzas. Él volverá. Vendrá a buscarte. No hay duda de eso. Las señales se están cumpliendo, la profecía es verdadera y, muy pronto, saldrás de este mundo para vivir eternamente con el Padre. ¿Te estás preparando? Mientras tanto, aférrate a su mano: “Esfuércense, y aliéntese su corazón, Todos ustedes que esperan en el Señor” (Salmos 31:24, NBLA).

PREGUNTAS

1. Según el texto, ¿cómo ayuda la esperanza cuando “la vida está hecha un caos” y qué característica camina junto a ella?

La esperanza se cultiva para enfrentar las adversidades con paz interior y seguir adelante. La esperanza camina junto con la resiliencia (la capacidad para adaptarse a situaciones adversas). El texto no minimiza el dolor, pero afirma que es posible tener fuerza y tranquilidad “por dentro”, aun cuando todo parece difícil “por fuera”.

2. ¿Cuáles son las dos razones bíblicas citadas para tener esperanza? (Mateo 28:20; Juan 15:26; Apocalipsis 21:4).

Jesús está con nosotros todos los días por medio del Espíritu Santo. Jesús volverá y restaurará todas las cosas, y ya no habrá muerte, llanto ni dolor. La esperanza cristiana es doble: la presencia de Dios ahora y la promesa de restauración final.

ESPERANZA



3. En la historia de la pérdida del hijo, ¿por qué David lloró y ayunó, y por qué después se levantó y adoró? 2 Samuel 12:15–25.

Mientras había vida, él esperó misericordia y oró; después de la muerte, aceptó lo que no podía cambiar, retomó la vida y adoró, manteniendo su esperanza en Dios. El texto muestra una esperanza madura: luchar en oración sin negar la realidad y, luego, seguir adelante con fe y adoración.

4. En 2 Samuel 12:22–23, ¿qué enseña David sobre los límites humanos y la esperanza futura?

David reconoce que no puede controlarlo todo. No puede traer de vuelta a su hijo, pero confía en que un día habrá reencuentro (esperanza más allá del presente). La esperanza no es “control”: es confiar en Dios cuando el control se acaba.

5. En el ejemplo de la resiliencia de Jesús, ¿cómo se conectan la humildad y el “vaciar a sí mismo” con la esperanza? Filipenses 2:5–8.

Cristo enfrentó el hambre, el rechazo y el dolor sin rendirse. Su humildad y perseverancia muestran que la esperanza sostiene el propósito aun en medio del sufrimiento. El texto señala que la mayor esperanza viene del propio Jesús: Él vivió el dolor, venció y promete volver (Salmo 31:24).

MI DECISIÓN

Hoy decido cultivar la esperanza en Cristo, aun en medio del caos y de las luchas de la vida. Elijo confiar en que Dios está conmigo ahora y en que Jesús pronto volverá para restaurar todas las cosas. Quiero tomar la mano del Señor, vivir con fe y permanecer firme hasta el fin.



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

Mira la videoaula a través
del CÓDIGO QR al lado.



PALABRAS FINALES

Querido(a) alumno(a) de la Escuela Bíblica:

¡Felicitaciones por concluir la lectura de la Revista Esperanza *En paz conmigo* y por buscar orientación psicológica y bíblica para que disfrutes de un bienestar emocional más sólido! Esperamos que este material haya contribuido a tu crecimiento personal y familiar en un tema tan relevante para el tiempo en que vivimos.

Contar con el conocimiento bíblico unido a una visión profesional les ofrece a ti y a tu familia la posibilidad de disfrutar de un ambiente más saludable y feliz. Además, este conocimiento te ayudará a promover una comprensión equilibrada con quienes convives. Comprender cómo manejar tus emociones y sentimientos es fundamental para tu crecimiento espiritual.

Te animamos a continuar en este camino de aprendizaje. Ponte en contacto con nosotros y solicita otras ediciones de la Revista Esperanza de la Escuela Bíblica sin ningún costo. Los temas son diversos: educación financiera, profecías bíblicas, cuidado del cuerpo, educación de los hijos, relación conyugal y familiar, entre otros. Será una alegría atender tu solicitud. Recuerda que el conocimiento te libera y te ofrece una nueva perspectiva de vida.

“No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, más bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar. Entonces aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta” (Romanos 12:2, NTV).

Escuela Bíblica Nuevo Tiempo

CUESTIONARIO FINAL

**RESUELVE EL CUESTIONARIO Y
RECIBE UN CERTIFICADO**



ORIENTACIÓN

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

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

1. POR WHATSAPP

Luego de responder todos los cuestionarios, tómales foto y envíalo al WhatsApp de la Escuela Bíblica de tu país:

Argentina	+54 9 11 50025454
Bolivia	+591 7223 7330
Chile	+56 9 6480 8088
Ecuador	+593 988145172
Paraguay	+595 986 233 189
Perú	+51 989013278
Uruguay	+598 95 729 586
Brasil (otros países)	+55 (12) 98100-1460

2. POR WHATSAPP DE ESPERANZA [NOVEDAD]

Envía el mensaje "enpazconmigo" al WhatsApp +55 (12) 98100 1460, o apunta la cámara de tu celular al código QR de al lado.

Responde el cuestionario que te enviará la instructora bíblica virtual Esperanza.

Al concluir el cuestionario, te enviaremos tu certificado por WhatsApp.



CUESTIONARIO

LECCIÓN 1 – FRUSTRACIÓN

1. ¿Quién tuvo que lidiar con la frustración al enterarse del embarazo de María? (Mateo 1:18-20).

- () Herodes
- () Juan Batista
- () José

2. ¿Qué ejemplo cotidiano de frustración menciona el texto de la lección 1?

- () Recibir un ascenso perfecto en el trabajo.
- () Tener vacaciones mejores de lo esperado.
- () Preparar una sorpresa y que la persona reaccione de manera fría.

3. Según el texto, ¿cuál es el riesgo de quedarse atrapado en la frustración?

- () Alimentar pensamientos negativos y desvalorizar las cosas buenas de la vida.
- () Eliminar por completo las expectativas.
- () Volverse automáticamente más productivo, pero menos feliz.

LECCIÓN 2 – ACEPTACIÓN

1. ¿Cómo describe Proverbios 3:5-6 el camino de confianza?

- () Confiar en el Señor con todo el corazón y no apoyarse en el propio entendimiento.
- () Ignorar los caminos para evitar errores.
- () Apoyarse en el propio entendimiento y actuar rápido.

2. Según Filipenses 4:6-7, ¿cuál es el resultado de entregar las ansiedades a Dios en oración?

- () Alivio momentáneo, pero sin un cambio real.
- () Fuerza física para vencer todos los obstáculos.
- () La paz de Dios que guarda el corazón y la mente, y sobrepasa todo entendimiento.

3. Según el texto de la lección 2, ¿qué es “aceptación”?

- () Aceptar la realidad que no se puede cambiar para así afrontarla mejor.
- () Estar de acuerdo con lo ocurrido y no actuar más.
- () Ignorar la situación hasta que pase la emoción.

LECCIÓN 3 – SOLEDAD

1. Según el texto, ¿qué diferencia la “solitud” de la “soledad”?

- () La solitud es un aislamiento involuntario y doloroso.
- () La solitud es estar a solas por elección y de forma beneficiosa (cuando perjudica, se convierte en soledad).
- () La soledad siempre es una elección saludable.

2. ¿Qué hábito puede aumentar la sensación de soledad?

- () Invitar personas a casa e iniciar conversaciones triviales.
- () Participar en actividades comunitarias presenciales.
- () Uso excesivo de redes sociales con poca socialización presencial.

3. ¿Qué declaración del Salmo 121:1-2 ofrece consuelo a quien se siente solo?

- () El auxilio viene de la fuerza de voluntad personal.
- () El auxilio viene de los amigos fieles.
- () El auxilio viene del Señor, Creador del cielo y de la tierra.

LECCIÓN 4 – CULPA

1. De acuerdo con el texto, ¿qué es “culpa”?

- () La percepción de haber cometido un error contra principios/valores, lo que lleva a desaprobación de la propia actitud.
- () Un sentimiento aleatorio, sin relación con valores.
- () Solo un pensamiento pasajero sin efectos.

2. ¿Cuándo se vuelve problemática la culpa?

- () Cuando pedimos perdón y cambiamos de actitud.
- () Cuando se vuelve una rumiación desproporcionada, impide el autoperdón y afecta la salud, el trabajo y el descanso.
- () Cuando dura algunos minutos.

3. ¿Cuál es la invitación que hace el salmista en Salmo 34:8?

- () “Prueben y vean que el Señor es bueno; dichoso quien se refugia en él”.
- () “Prueben y vean cuán efectivo es el esfuerzo humano”.
- () “Prueben y vean que el mundo es incierto”.

LECCIÓN 5 – GRATITUD

1. Según el texto, ¿por qué se destaca la gratitud como una virtud?

- () Porque elimina todas las emociones negativas.
- () Porque fortalece el camino espiritual y moldea el corazón a semejanza de Jesús.
- () Porque garantiza el éxito material inmediato.

2. En el relato de los diez leprosos en Lucas 17:11-19, ¿qué actitud es elogiada?

- () Todos siguieron sin mirar atrás.
- () Nueve volvieron y uno siguió su camino.
- () Uno volvió para agradecer a Jesús por el milagro.

3. Sobre el alcance de la gratitud, según 1 Tesalonicenses 5:18, ¿cuál alternativa es la correcta?

- () Ser agradecido solo en los cultos y los momentos religiosos.
- () Dar gracias en toda circunstancia.
- () Agradecer solo cuando todo sale como deseamos.

LECCIÓN 6 – ORGULLO

1. ¿En qué situación el orgullo puede perjudicarnos más rápidamente?

- () En discusiones que nos impiden reconocer nuestros errores o pedir perdón.
- () Al recibir consejos y ponerlos en práctica.
- () Al celebrar las victorias de los amigos.

2. ¿Qué pasos prácticos nos ayudan a vencer el orgullo?

- () Aislarnos e insistir en nuestro propio punto de vista.
- () Orar pidiendo perdón y ayuda; practicar la humildad, y aceptar opiniones ajenas.
- () Compararnos con los demás y demostrar que tenemos la razón.

3. ¿Qué gesto de Jesús modela la humildad y el servicio? (Juan 13:3-5; Filipenses 2:6-8).

- () Reclamar honores por ser el Hijo de Dios.
- () Exigir lugares de honor en los banquetes.
- () Lavar los pies de los discípulos y despojarse para servir.

LECCIÓN 7 – HERIDA EMOCIONAL

1. Según el texto, ¿cuándo la herida emocional se vuelve un problema?

- () Cuando alimentamos la herida emocional al punto de que se vuelve resentimiento/amargura y nos impide seguir adelante.
- () Cuando sentimos la herida emocional por varios minutos.
- () Cuando la persona ofensora no pide perdón.

2. ¿Cómo enfrentó José la traición de sus hermanos? (Génesis 45:1-15).

- () Lloró, puso a prueba sus corazones y los perdonó, contemplando que Dios tenía un plan mayor.
- () Se vengó usando su poder en Egipto.
- () Los ignoró y siguió su vida sin contacto.

3. ¿Qué actitud de Jesús resume la manera cristiana de afrontar una herida? (Lucas 23:34; Juan 13:12-15).

- () Cortar relaciones para evitar nuevos dolores.
- () Exponer y humillar a los traidores.
- () Orar (“Padre, perdónalos”), servir (incluso lavando pies) y responder con perdón y amor.

LECCIÓN 8 – ESPERANZA

1. Según el texto, ¿qué hace la esperanza en medio del “caos” de la vida?

- () Ayuda a enfrentar las adversidades con tranquilidad y resiliencia.
- () Elimina todas las dificultades de inmediato.
- () Impide que aparezcan sentimientos como la tristeza y el miedo.

2. Según el texto, ¿cuál es el primer motivo bíblico para alimentar la esperanza? (Mateo 28:20; Juan 15:26).

- () Dios promete ausencia total de problemas en esta vida.
- () Jesús prometió estar con nosotros por medio del Espíritu Santo todos los días.
- () Los ángeles sustituirán al Espíritu Santo después de la ascensión.

3. ¿Cuál es la promesa de esperanza presentada en Apocalipsis 21:4?

- () Una vida sin lágrimas aquí y ahora, garantizada por buenos hábitos.
- () El regreso de Jesús, cuando ya no habrá más muerte, luto, llanto ni dolor.
- () La evolución moral de la humanidad hasta eliminar el sufrimiento.



Ingresa a nuevotiempo.org/escuelabiblica

Tu centro de guías de estudio de la Biblia



Versiones
bíblicas



Diccionario
bíblico



Meditaciones
diarias



Artículos sobre
diversos temas



Estudios
bíblicos gratuitos



CONOCE MÁS



nuevotiempo.org/escuelabiblica



+55 (12) 98100-1460

ESCUELA
BÍBLICA
Formando líderes y pueblo de la Biblia

¿Sabes por qué esta revista puede llegar a tus manos de forma gratuita?



¡Es gracias a las donaciones financieras de nuestros ángeles de esperanza! Personas que confían en la misión de la Red Nuevo Tiempo y que realizan sus aportes financieros voluntarios para que podamos sostenernos y llegar cada día a más hogares con nuestra señal de TV y de radio, con los contenidos en internet y por medio de estas maravillosas guías de estudio de la Escuela Bíblica.

Tú también puedes unirte al proyecto Ángeles de Esperanza y ayudarnos a que otras personas tengan la misma posibilidad de recibir este material que cambió tu propia vida:

ENVÍA UN MENSAJE
AL NÚMERO DE
WHATSAPP DE TU PAÍS:

	ARGENTINA +54 9 11 7081 0000
	BOLIVIA +591 72 22 40 47
	CHILE +56 9 64 80 80 88

	ECUADOR +593 988 145 172
	PARAGUAY +595 982 652 000

	PERÚ +51 989 24 94 69
	URUGUAY +598 95 72 95 86



SOY UN ÁNGEL, SOY NUEVO TIEMPO

un nuevo tiempo para ti

TV | RADIO | WEB | GRABADORA



¡Encuentra aquí
más contenidos exclusivos!

nuevotiempo.org

