



Discipulado Nazareno Internacional (DNI)



**Ministerio entre Adultos**

**Lecciones para Matrimonios 2023**

**Por Ángel Rodríguez Gómez**  
Región Mesoamérica.

# **Lecciones para Matrimonios**

Ángel Rodríguez Gómez

**Iglesia del Nazareno**  
Región Mesoamérica



**Ministerio entre Adultos**

Título: ***Lecciones para Matrimonios 2023***  
Guía de estudio para Matrimonios

Autores: *Ángel Rodríguez Gómez*  
Diseño: B. Patricia Rubio de Rodríguez

Material producido por: Iglesia del Nazareno, Región Mesoamérica.  
Discipulado Nazareno Internacional

Publica y distribuye: DNI, Región Mesoamérica.

Copyright © 2023 Derechos reservados

Se permite la reproducción de este material sin fines comerciales, únicamente para ser utilizado para discipulado en las iglesias.

Todas las citas son tomadas de la Biblia Reina-Valera 1960 (RV1960) por la Sociedad Bíblica Internacional, a menos que se indique lo contrario.

Impreso en México.

## Tabla de contenido

<b>Presentación .....</b>	<b>iv</b>
<b>Lección 1. <i>El ADN de las relaciones</i> .....</b>	<b>5</b>
<b>1.1 Introducción.....</b>	<b>5</b>
<b>1.2 Desarrollo.....</b>	<b>5</b>
1.2.1 La crisis en las relaciones .....	5
1.2.2 La naturaleza relacional de Dios .....	7
1.2.3 El ADN de las relaciones .....	7
1.2.4 Nuestra relación con Dios como punto de partida .....	9
<b>1.3 Conclusiones .....</b>	<b>11</b>
<b>Lección 2. <i>La relación con uno mismo</i> .....</b>	<b>13</b>
<b>2.1 Introducción.....</b>	<b>13</b>
<b>2.2 Desarrollo.....</b>	<b>13</b>
2.2.1 Revisando nuestras emociones .....	13
2.2.2 <b>Importancia de la Vida Espiritual</b> .....	14
2.2.3 La gracia de Dios y las relaciones .....	17
<b>2.3 Conclusiones .....</b>	<b>18</b>
<b>Lección 3. <i>Las relaciones al estilo de Jesús. Parte I</i> .....</b>	<b>21</b>
<b>3.1 Introducción.....</b>	<b>21</b>
<b>3.2 Desarrollo.....</b>	<b>21</b>
3.2.1 Le movía el amor al prójimo y al Padre .....	21
3.2.2 El perdón que sana las relaciones.....	22
3.2.3 Ver por las necesidades de los demás.....	24
3.2.4 Va al fondo del problema.....	25
<b>3.3 Conclusiones .....</b>	<b>26</b>
<b>Lección 4. <i>Las relaciones al estilo de Jesús. Parte II</i>.....</b>	<b>28</b>
<b>4.1 Introducción.....</b>	<b>28</b>
<b>4.2 Desarrollo.....</b>	<b>28</b>
4.2.1 Revaloró a la mujer.....	28
4.2.3 Dio un lugar especial a los niños .....	31
4.2.4 Ama al hijo que falló. ....	32
4.2.5 Nos dejó la regla de oro .....	33
<b>4.3 Conclusiones .....</b>	<b>33</b>
<b>Lección 5. <i>Las Actitudes y las relaciones interpersonales</i>.....</b>	<b>36</b>

<b>5.1</b>	<b>Introducción.....</b>	<b>36</b>
<b>5.2</b>	<b>Desarrollo.....</b>	<b>36</b>
5.2.1	¿Qué son las actitudes? .....	36
5.2.2	La importancia de nuestras actitudes.....	38
5.2.3	Jesús como modelo de las buenas actitudes .....	39
5.2.4	Como mejorar nuestras actitudes .....	40
5.2.5	Formación de las actitudes .....	41
5.2.6	Actitudes que favorecen las relaciones interpersonales .....	42
<b>5.3</b>	<b>Conclusiones.....</b>	<b>43</b>
<b>Lección 6</b>	<b><i>Evangelismo para el discipulado en la gracia</i> .....</b>	<b>46</b>
<b>6.1</b>	<b>Introducción.....</b>	<b>46</b>
<b>6.2</b>	<b>Desarrollo.....</b>	<b>46</b>
6.2.1	Algunas formas de llevar a cabo el evangelismo .....	46
6.2.2	Evangelismo relacional .....	48
6.2.3	Bases bíblicas para el evangelismo relacional .....	49
6.2.4	Los beneficios de Evangelismo relacional .....	49
6.2.5	Consejos prácticos para empezar a compartir las buenas nuevas.....	49
<b>6.3</b>	<b>Conclusiones.....</b>	<b>50</b>
<b>Lección 7.</b>	<b><i>El Discipulado a través de grupos pequeños (células)</i> .....</b>	<b>52</b>
<b>7.1</b>	<b>Introducción.....</b>	<b>52</b>
<b>7.2</b>	<b>Desarrollo.....</b>	<b>52</b>
7.2.1	Qué son las células o grupos pequeños .....	52
7.2.2	Fundamentos de la iglesia celular.....	52
7.2.3	El modelo de la iglesia primitiva. ....	53
7.2.4	Los ministerios de la célula. ....	54
7.2.4	Ventajas y desventajas.....	55
7.2.5	Sugerencias prácticas para llevar el Discipulado a los grupos de vida:.....	55
<b>7.3</b>	<b>Conclusiones.....</b>	<b>56</b>
<b>Lección 8</b>	<b><i>La responsabilidad social de la iglesia</i>.....</b>	<b>57</b>
<b>8.1</b>	<b>Introducción.....</b>	<b>57</b>
	<b>Dios nos ha llamado a santidad. Pero como Wesley lo entendía, se trata de una santidad relacional en la que la mayor evidencia es el amor en acción hacia los que nos rodean, en especial hacia los más necesitados.....</b>	<b>57</b>
<b>8.2</b>	<b>Desarrollo.....</b>	<b>57</b>
8.2.1	Reflejando el amor de Dios en nuestras relaciones al estilo de Jesús.....	57
8.2.2	La responsabilidad social de la Iglesia primitiva .....	58
8.2.3	Lineamientos generales sobre la compasión en la Iglesia del Nazareno .....	58
8.2.4	La misión integral: impactando a la comunidad local.....	59

8.3	Conclusiones .....	60
<b>Lección 9. Desarrollando un estilo de Comunicación Asertiva .....</b>		<b>61</b>
9.1	Introducción.....	61
9.2	Desarrollo.....	61
9.2.1	¿Qué es la asertividad?.....	61
9.2.2	Para qué sirve la asertividad .....	63
9.2.3	Como se puede desarrollar la asertividad .....	63
9.3	Conclusiones .....	65
<b>Lección 10. Evitando incurrir en Relaciones Tóxicas. Parte I .....</b>		<b>68</b>
10.1	Introducción .....	68
10.2	Desarrollo.....	68
10.2.1	Qué es una persona tóxica. ....	68
10.2.2	¿Habla la Biblia de personas tóxicas? .....	70
10.2.3	Características de una persona tóxica .....	70
10.3	Conclusiones .....	74
<b>Lección 11. Evitando incurrir en Relaciones Tóxicas. Parte II.....</b>		<b>77</b>
11.1	Introducción .....	77
11.2	Desarrollo.....	77
11.2.1	Emociones que nos producen las personas tóxicas. ....	77
11.2.2	Características de las personas tóxicas .....	78
11.2.3	¿Qué podemos hacer por las personas tóxicas? .....	82
11.3	Conclusiones .....	83
<b>Lección 12. Evitando incurrir en Relaciones Tóxicas. Parte III .....</b>		<b>86</b>
12.1	Introducción .....	86
12.2	Desarrollo.....	86
12.2.1	Características de las personas tóxicas .....	86
12.2.2	Como ayudamos a una persona tóxica.....	89
12.2.3	¿Qué hago si yo soy tóxico?.....	90
12.3	Conclusiones .....	91

## **Presentación**

El Discipulado Nazareno Internacional (DNI) de la Iglesia del Nazareno se organiza desarrollando los Ministerios entre Adultos, Ministerios entre Jóvenes y Ministerios entre los Niños.

Este material es parte del Ministerio entre Adultos del DNI y tiene como objetivo ayudar a los miembros de la Iglesia del Nazareno a conocer la enseñanza bíblica sobre la vida santa del matrimonio y llevarla a la práctica en su diario vivir, a fin de crecer a semejanza de Jesucristo.

Las áreas de este ministerio para los matrimonios y sus objetivos son los siguientes:

### ***A. Área espiritual:***

- Motivar a las parejas a consagrarse bajo la dirección del Espíritu Santo.
- Hacer evangelismo personal con otras parejas.
- Fortalecer la adoración a Dios y la vida devocional.

### ***B. Área ministerial:***

- Reconocer que los matrimonios tienen responsabilidad para la preservación y crecimiento de la obra de Dios.
- Trabajar en la edificación familiar y de la iglesia.
- Facilitar el servicio de los matrimonios en la iglesia.

### ***C. Área familiar:***

- Construir su hogar sobre los principios y valores del Reino de Dios manifestados en la Biblia.
- Aplicar principios y valores bíblicos para la buena relación matrimonial.
- Aplicar principios y valores bíblicos para la crianza de los hijos.

El libro contiene 12 lecciones que pueden ser compartidas una por mes en las reuniones de los matrimonios. Cada lección contiene:

### ***Objetivos de aprendizaje.***

Se refieren a los logros que se esperan del alumno al terminar el estudio de la lección.

### ***Introducción.***

Es una presentación inicial que contextualiza el tema a abordar, a fin de poner en antecedente al lector.

### ***Desarrollo del tema.***

Estas lecciones se han escrito en lenguaje sencillo, dinámico y conectado con las ideas del mundo contemporáneo, a fin de facilitar su uso para la enseñanza.

### ***Conclusión de la enseñanza principal.***

Al final de cada lección se provee una conclusión breve de lo aprendido, que puede ser usada al final de la clase como cierre y en la siguiente sesión para recordar los temas tratados.

### ***Dinámicas o actividades:***

Se sugieren actividades o dinámicas de aprendizaje individuales o grupales relativas al tema estudiado. Estas pueden reproducirse para los participantes, aunque lo más recomendable es que cada participante tenga su propio libro.

## Lección 1. **El ADN** *de las relaciones*

*Texto Bíblico: Juan 15:4-5*

*Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, este lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer.*

### **Objetivos:**

- **Buscar** cada día mejorar nuestra relación con Dios, que es el punto de partida para mejorar nuestras relaciones saludables.
- **Cuidar** que el pecado no entre a nuestra vida.

## **1.1 Introducción**

Para cada familia el hogar debe ser un lugar de amor, amparo, seguridad, protección, paz y compañerismo. Al final de un largo día de trabajo, regresamos a nuestros hogares deseando compartir el resto del día con nuestra familia. Sin embargo, muchos hogares, lejos de refugios, son campos de batalla. ¿Qué ha fallado?

Una de las cosas que debemos aprender es que toda nuestra vida (con la familia, con los miembros de la iglesia, con los amigos, con el prójimo en general) se sustenta en relaciones. De allí que resulta de gran importancia tener las herramientas para cultivar, de forma personal y familiar, relaciones saludables para con Dios, para con uno mismo y para con los demás.

En este capítulo vamos a ver cuál es el ADN que sustenta las relaciones saludables que nos permitan construir un hogar donde la gracia de Dios fluya de forma permanente. Sin duda, las capacidades que desarrollemos en casa nos servirán para tender puentes con las demás personas.

## **1.2 Desarrollo**

### **1.2.1 La crisis en las relaciones**

Gary Smalley (2005: 13,14) nos hace ver que en la actualidad el mundo sin Dios está sumido en una serie de relaciones poco o nada saludables, donde cada persona busca su bien personal. Esto suena muy duro y algunos o muchos podrán no estar de acuerdo, pero basta echar un vistazo alrededor de nosotros para formar nuestro propio juicio al respecto. Pensemos en algunas situaciones que se tornan cotidianas:

- Aumento de matrimonios que terminan en divorcio.



- Adolescentes o jóvenes que quedan embarazadas, pero que, al comunicarlo a su pareja, este las deja solas y huye de su responsabilidad.
- Un padre que permanece ausente de la crianza de los hijos, provocando una falta de afecto y otros daños que permanecen por largo tiempo en su vida.
- El esposo que ejerce violencia sobre su mujer y sus hijos.
- El hombre que, a pesar de ganar poco en su trabajo, suele malgastar parte de sus ingresos en bebidas u otros vicios, sin importar que no cumpla con las responsabilidades familiares.
- Hombres que cuando se divorcian, pelean por no cumplir con su obligación de proveer para el sustento de sus hijos, que son ajenos a sus problemas.
- Hijos que buscan como salirse de su casa, pues ya no soportan el ambiente familiar.
- El empresario que paga un salario injusto para acumular riqueza, sin recompensar adecuadamente a sus trabajadores.
- El maltrato (*bullying*) que ejercen los estudiantes sobre algunos compañeros.
- Relaciones hostiles en el lugar de trabajo.

Solo se han mencionado algunos males cotidianos, pero usted puede pensar en situaciones aún peores como la trata de personas, la venta de drogas, etc.

Ahora, cabe meditar si estas situaciones solo ocurren con las personas que no conocen a Cristo como Salvador personal. ¿Alguna de las situaciones descrita arriba ocurre entre creyentes? Pensemos en algunas de ellas:

- ¿Se ejerce algún tipo de violencia en hogares de familias cristianas?
- ¿Hay divorcios en familias cristianas?
- ¿Se dan casos de adulterio en cristianos?
- ¿El ambiente familiar en hogares cristianos no presentan dificultades con sus relaciones entre ellos?
- ¿Conoces casos donde han dejado embarazada a una joven y la dejan sola?
- ¿Has escuchado de alguna iglesia que ha sufrido una división?

Como se puede observar, no solo las personas que aún no son cristianos necesitan mejorar sus relaciones, sino aun los que hemos reconocido a Cristo como Salvador personal.

El porqué de estas relaciones dañadas tiene su explicación en el Huerto del Edén. Cuando Dios creó al hombre, pensó en hacerle una compañera "para que no esté solo". Su diseño perfecto involucra entonces una vida en comunión, basada en relaciones saludables. Dios mismo los visitaba y cuidaba de ellos. Sin embargo, el relato bíblico nos explica que el ser humano cayó en pecado al desobedecer a Dios y comer del árbol del bien y del mal. A partir de ese momento las relaciones se deterioraron.

Observe que:

- Se dañó la relación para con Dios. Luego de desobedecer a Dios, Él fue a visitarlos. Pero ellos tuvieron miedo y se escondieron de Él. Ya no pudieron tener esa relación que habían tenido anteriormente. Perdieron la relación armoniosa para con Dios.
- Se deterioró la relación consigo mismos. Ahora tenían miedo, se sentían inseguros y no querían darle la cara a Dios.
- Se dañó la relación entre ellos. Adán culpó a Eva por haber desobedecido. A la vez Eva culpó a la serpiente.
- Incluso se dañó la relación con el cuidado del medio ambiente, aunque por el alcance del presente Manual no se abordará este aspecto.

### **1.2.2 La naturaleza relacional de Dios**

Bill Donahue y Russ Robinson (2008:26) establecen que la naturaleza de Dios es comunitaria. Ellos consideran los siguientes principios en su argumento:

1. Dios existe en comunidad como tres personas en una: Padre, Hijo y Espíritu Santo (E.S.).
2. Dios se encarnó en Jesucristo, cuyas relaciones transformadoras son un modelo para nosotros sus discípulos. En su ministerio terrenal, Jesús se acompañó de doce, a los que se agregaban mujeres que le servían. Se vio involucrado en múltiples relaciones a lo largo de su ministerio terrenal.
3. Jesús ora al Padre por la unidad de todos los cristianos. Él nos dejó en claro que el mayor mandamiento es amar a Dios con todo el corazón, con todo el ser y con toda la mente. Mientras el segundo es amar al prójimo como a uno mismo. Esto es lo que debe mover al discípulo que ha sido transformado por su gracia.

Como ideas centrales de este relato teológico destaca la encarnación. Jesús siendo Dios, se despojó a si mismo de su deidad para traernos salvación. Al mismo tiempo nos da ejemplo de lo que debemos hacer en la labor del desarrollo transformacional para restablecer la relación con Dios y con los demás. La salvación no es solo de cosas espirituales, implica todas las áreas el ser humano. Así que todo desarrollo transformador debe estar enmarcado por la cruz y el Cristo quebrantado. Su ejemplo de despojarse de todo debe ser el que modele la vida de cada uno a favor del desarrollo transformador.

Por último, B. Myers destaca que el propósito del relato bíblico se enfoca en restaurar las relaciones que se dañaron en la caída. Esas relaciones entre la persona y Dios, la persona consigo misma, las relaciones para con los demás (la comunidad) e incluso las relaciones con el medio ambiente que nos rodea. Esto se logrará al tener una vida de comunión con Cristo.

### **1.2.3 El ADN de las relaciones**

Gary Smalley (2005:21) señala que el código del ADN de las relaciones está contenido en tres principios:

- Fuimos creados para tener vínculos o relaciones.

- Fuimos creados con la capacidad de elegir.
- Fuimos creados para asumir responsabilidad por nosotros mismos.

Abordaremos estos aspectos a continuación.

#### ***A. Dios nos diseñó como seres relacionales***

Dios nos diseñó para ser seres relacionales. Esas relaciones incluyen:

- Nuestra relación personal con Dios.
- Nuestra relación con uno mismo.
- Nuestra relación para con los demás.

Todas estas relaciones están intrínsecamente conectadas unas con otras, además de ser muy importantes. Si alguna de estas relaciones está desequilibrada, afectará a las otras.

Un síntoma preponderante de una familia y por tanto de una iglesia saludable (Galloway, 2002:40) son las relaciones de amor cristiano. (Juan 13:35). Esas relaciones de amor no solo son para la familia, la iglesia, sino que deben trascender en toda relación que tenga el discípulo. Ello abarca a los que aún no han recibido a Cristo como salvador personal.

Stephen Macchia (2002:115) destaca que “La iglesia sana se propone deliberadamente el fomentar las relaciones interpersonales que se expresan en amor entre familias, entre sus miembros y hacia la comunidad que sirve”.

Luego Donahue y Robinson (2008:44) destacan que además de estar diseñados para una vida en comunidad, también Dios nos diseñó para vivir en interdependencia. (Gen. 2:18, 21-24; Ef. 5:28,31). Luego, describen las bendiciones recibidas a través de la comunidad:

- Se recibe fortaleza para enfrentar las tormentas de la vida.
- Se recibe sabiduría para las decisiones importantes.
- Se experimenta responsabilidad, que es vital para el crecimiento.
- Se encuentra aceptación, que ayuda a restaurar las heridas.

En todo esto debe quedar claro quiénes somos. Somos seres humanos creados a la imagen de Dios. Tenemos un Dios relacional que nos diseñó para ser de igual forma. Somos seres integrales que vivimos como parte de una comunidad que debe buscar esa comunión que Jesús modeló para con los suyos, una comunidad shalom donde el amor, la justicia y la paz deben prevalecer en todas nuestras relaciones. Para ello debemos estar en Cristo. Debemos enfocarnos en cultivar el carácter (el ser), para luego poder hacer lo que el Padre nos pide. Debemos entonces ser portadores del evangelio para todos.

#### ***B. Fuimos creados con la capacidad de elegir.***

Dios nos creó con la capacidad de elegir. Pero no siempre podemos elegir nuestras relaciones. Por ejemplo, no podemos elegir nuestros padres, hermanos, o nuestros hijos; pero sí podemos elegir cómo actuaremos en estas relaciones. Gary Smalley (2005: 33,34) señala que:

- Puedes elegir estar estancado en una relación o decidir trabajar las áreas problemáticas.
- Puedes elegir permanecer en un resentimiento, o enfrentar el resentimiento y liberarte de él.
- Puedes elegir lastimar a la otra persona, o puedes tomar la decisión de analizar las causas de los problemas detrás de esa herida y sanarlo.
- Puedes elegir mirarte a través de un espejo que te distorsiona, o puedes elegir verte como Dios te ve.

### ***C. Elegir equivale a cambiar.***

Cuando elegimos trabajar para establecer relaciones saludables, siempre habrá cosas que cambiar. Muchas veces hacer una elección es difícil. Pero tenemos que elegir cambios aun cuando estos generen miedo o inseguridad. ¿Qué eliges hoy? ¿Eliges actuar de una forma que perjudique sus relaciones, o que las mejoren? Debemos estar conscientes de que nuestras elecciones afectan todas las áreas de nuestra vida. No elegir ya es ya una elección en sí. Si decidimos no hacer un cambio, en verdad, estamos haciendo una elección; de que haya cambio sin mi participación.

### ***D. Fuimos creados para asumir responsabilidad por nosotros mismos.***

Dentro del libre albedrío que Dios nos concedió, se encuentra asumir la responsabilidad por nuestros actos y elecciones. Desafortunadamente, resulta más fácil caer en el patrón establecido en el jardín del Edén: culpar a la otra persona. Dios nos ha hecho para relacionarnos. No podemos cambiar esto. La única elección es trabajar para hacer que estas relaciones se vuelvan excelentes o permitir que ellos produzcan gran dolor en ti y en los demás.

Por lo tanto, debemos elegir con sabiduría. Debemos elegir la vida abundante que Cristo nos ofrece. Debemos estar preparados para asumir la responsabilidad al tomar decisiones, incluso las más difíciles, que pueden generar que la alegría, la paz, y la satisfacción fluyan en nuestras relaciones. "La vida consiste en relaciones, todo lo demás no pasa de detalles", afirma G. Smalley (2005: 37).

## **1.2.4 Nuestra relación con Dios como punto de partida**

Toda nuestra vida va a depender siempre de la relación personal que tengamos con Dios. Debemos entonces empezar a analizar cómo es nuestra actual relación para con Él. Kelly Kavic (2016) menciona que:

*Las relaciones interpersonales no son "cosas" que deban ser logradas, son más acerca del "ser" que del "hacer", necesitan atención, intercambio mutuo, y atención para que prosperen. Las relaciones no pueden ser fuentes de fuerza vivificante si no estamos presentes en ellas y para ellas. La comunión con Dios es una profunda necesidad de todo ser humano, aún si reconocemos esa necesidad o no. La comunión con Dios es la forma en que fuimos creados para funcionar, y es en última instancia, acerca de una relación muy amorosa, y muy presente con el Creador trino.*

Entonces ¿Cómo podemos conocer mejor a Dios?

**El primer paso** para establecer una relación con Dios es aceptar a Cristo como nuestro Salvador personal. La Biblia nos dice en 1 Timoteo 2:5 Porque hay un solo Dios, y un solo mediador entre Dios y los hombres, Jesucristo hombre. Debe resaltarse además que, en esta relación, Dios es el que toma la iniciativa. Él dio a Su Hijo Jesús para reconciliarnos con Él. Dios es el que nos busca a través de su gracia preveniente. La pregunta ahora es si ya hemos respondido a esa gracia preveniente y hemos aceptado a Jesús como salvador personal.

Luego, **el segundo paso**, es conocerle de manera personal. Como en toda relación, ambas partes deben conocerse mutuamente para que la relación funcione adecuadamente. Te interesará saber cómo te ve Dios. Rick Warren (Smalley, 2005: 30,31), describe como Dios nos ve a cada uno de nosotros:

- Para Él, no somos un accidente. Nuestro nacimiento no fue un error o un hecho causal. Así que, nuestra vida no es un accidente fortuito.
- Dios nos diseñó, antes de que nuestros padres nos concibieran.
- Él hizo nuestro cuerpo de forma única, exactamente como Él quería.
- También determinó los talentos naturales y la personalidad única que tenemos.
- Dios nos creó a cada uno con un propósito.
- Él nunca hace nada por accidente y nunca comete errores.
- Dios nos ama y nos valora, al grado de dar la vida de Su Hijo por nosotros. Juan 3:16

Bueno, espero que esto te reconforte y te emocione en gran manera. Es un excelente inicio en una relación con Dios. ¿No te parece así? Ahora nos corresponde conocerle a Él. En toda relación se requiere invertir tiempo del uno para con el otro. Para ello, Él nos ha provisto de una serie de disciplinas espirituales que nos permiten conocer mejor a Dios a través de Cristo. Si deseas profundizar en el tema, te recomendamos leer el Manual del curso Formación espiritual en la familia. Seguramente tú conoces esas disciplinas espirituales:

- Dedicar tiempo al estudio y meditación de su Palabra. Él tiene muchas promesas para ti, pero también tiene cosas que te va a pedir. "Toda relación significativa que tengamos involucra escuchar lo que dice la otra persona. Si decimos que tenemos una relación cercana con una persona, pero nunca la escuchamos, no somos tan cercanos como creemos". (Heath, 2021).
- Ocupar tiempo en orar. Mateo 6:9-13. En la oración dedicar tiempo a escuchar su voz. Recuerda que toda comunicación es de doble vía. Las relaciones implican tanto escuchar como hablar. Escuchamos a nuestros amigos y hablamos con ellos. Es lo mismo con Jesús. (Heath, 2021).
- Tomar un tiempo para Ayunar. El ayuno es dejar de comer voluntariamente con el fin de obtener algún propósito espiritual. David Mathis (2022) señala que Jesús asume que sus seguidores ayunarán, e incluso promete que pasará. Él dice "cuando ayunen" (Mt 6:16). No dice que sus seguidores podrían ayunar, sino que "ayunarán" (Mt 9:15).
- Refleja tu amor a Él y al prójimo apartando tiempo para el servicio a otros. Mateo 25:40

Como **tercer paso, Jesús nos llama a permanecer en Él**. Esta idea de permanecer refleja lo que dijo en Juan 15: 7 Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid todo lo que queréis, y os será hecho. 8 En esto es glorificado mi Padre, en que llevéis mucho fruto, y seáis así mis discípulos. Como podemos observar una forma de permanecer en Él es que vivamos una vida de obediencia.

Si actualmente ya tienes una relación con Dios, ¿cómo es la relación que tenemos para con Él? Toma en cuenta que, como en otras relaciones que tenemos los humanos, podemos tener tiempos en que no todo vaya en forma excelente. Cuando eso ocurra, haz un alto y medita en que estás fallando. Sin duda que Dios sigue allí, esperando de manera amorosa y dispuesto a seguir aplicando la gracia a nuestra vida. Así que nos corresponde trabajar en mejorar de forma continua nuestra relación con Dios.

En esta relación con Jesús, debemos tener presente lo que Heath Lambert declara:

*No puedes llegar a Jesús sin el poder que Él mismo te da. Cuando te llama a tener una relación con Él, sabe que te está llamando a hacer algo que no puedes lograr por tu propia cuenta. Por ello, te da Su gracia perdonadora y transformadora. Si tu corazón está lejos de Cristo, pídele perdón. Pídele que te dé Su poder para cambiar. Pídele que te llene de un deseo consumidor de conocerle y amarle más que a nada y a nadie. El Cristo que te llama a cultivar una relación con Él se complace al ver tu dependencia y te concederá lo que le pidas con fe.*

En esta relación para con Dios, una de nuestras principales peticiones es que Él nos transforme a través de su gracia hasta que seamos santificados.

### **1.3 Conclusiones**

Hemos aprendido que Dios nos diseñó de tal forma en que vivamos de forma relacional con Dios, con uno mismo y con los demás. Pero no puedo avanzar a tener relaciones saludables conmigo mismo y los demás si mi relación con Dios no es la adecuada.

Si ya tenemos a Cristo como Salvador personal, hemos aceptado tener una relación con Él. Pero ahora lo que corresponde es alimentar esa relación día con día. El ha prometido estar todos los días con nosotros (Mt 28:20) y nos corresponde a cada uno evaluar cómo está actualmente esa relación.

Si logramos tener una relación saludable con Dios, estaremos en condiciones de construir relaciones saludables para con mi cónyuge, mi familia y para con todos aquellos que me rodean. Además, podremos ser sal y luz a las naciones.

Es muy importante que, aunque se trate de nuestra relación personal para con Dios, nuestra pareja nos ayude a identificar como se encuentra dicha relación. Además, es de suma importancia ayudarse mutuamente en las acciones a emprender para fortalecer esa relación.

### **Mi compromiso con Dios.**

---

---

---

---

### **Ejercicios de reflexión y aplicación práctica.**

1. Evalúe como se encuentra su actual relación con Dios. Pida a su cónyuge que le ayude a diseñar un plan de acción para fortalecer esa relación.

---

---

---

### **Referencias bibliográficas**

- Donahue, Bill & Robinson, Russ. (2008). ***Edificando una iglesia de grupos pequeños***. Editorial Vida. Miami, Florida.
- Galloway, Dale (2002). ***La Iglesia para nuestros días***. Casa Nazarena de Publicaciones. Kansas City.
- Kapic, Kelly. (2016). ***Cómo cultivar comunión con Dios***.  
<https://www.coalicionporelevangelio.org/articulo/como-cultivar-comunion-con-dios/>
- Lambert, Heath. (2021). ***¿Cómo cultivar una relación con Jesús?***  
<https://www.coalicionporelevangelio.org/articulo/como-cultivar-una-relacion-con-jesus/>
- Smalley, Gary. (2005). ***El ADN de las relaciones***. Tyndale House Publishers. Carol Stream, Illinois.

*Texto Bíblico: 1 Pedro 4:8*

*"Y ante todo, tened entre vosotros ferviente amor; porque el amor cubrirá multitud de pecados".*

### Objetivos:

- **Analizar** si hay heridas en nuestro pasado que me afectan a mí y a las relaciones que tengo.
- **Reconocer** la importancia de mantener una vida espiritual saludable.
- **Evaluar** si su vida espiritual se está estancando y encontrar salidas prácticas al problema.
- **Comprometerse** a seguir creciendo espiritualmente.

## 2.1 Introducción

Para que podamos tener relaciones significativas de forma saludable, hemos dicho que debemos partir de tener una buena relación con Dios. Pero enseguida, debemos asegurarnos de tener una buena relación para con uno mismo.

Para lograr que una persona se sienta segura, cómoda con nosotros, lo primero es estar bien con nosotros mismos. Por ello, en esta lección vamos a revisar como nos sentimos con nosotros mismos ¿Hay cosas del pasado que me siguen afectando y que dañan mis relaciones? ¿Cómo está mi nivel de amor al prójimo? ¿En que nivel se encuentra mi "reserva espiritual"?

## 2.2 Desarrollo

### 2.2.1 Revisando nuestras emociones

Nuestras emociones son una buena fuente de información para saber cómo nos sentimos con nosotros mismos y así poder responder de la mejor manera a nuestras otras necesidades. Debemos reflexionar si hay viejas heridas que nos amargan la vida, que nos hacen ver las relaciones para con los demás de forma distorsionada. Debemos ver si experiencias negativas del pasado nos están impidiendo construir relaciones saludables.

Habría que ver que tanto necesitamos de un "detox" (una desintoxicación) de emociones y sentimientos dañinos que se hayan arraigado en nuestra vida. Todo ello, recuerda que afecta nuestra vida espiritual, y por tanto nuestras relaciones. La buena noticia es que con esfuerzo y ayuda del E.S. podemos ser transformados. Un consejo al respecto: si necesitas ayuda en este aspecto no dudes en pedir consejo a tu pastor(a) o a algún hermano que te pueda apoyar en este proceso de sanación.



A diferencia de la creencia común de que es egoísta cuidar de nosotros mismos, hacerlo es como un regalo para los demás. Ya que mientras mejor nos sintamos con nosotros mismos, más capaces seremos de cuidar de los demás.

Para lograr un óptimo cuidado de nosotros mismos debemos recibir cuidados de los demás, atendernos a nosotros mismos y dar a los demás lo mejor de nosotros. Mateo 7: 12a *Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos.*

Debemos vernos en la justa medida:

- No debemos tener una estima más allá de lo que nos corresponde
- Pero tampoco debemos tener una autoestima dañada y minimizada, muy distante de lo que Dios ha hecho en cada uno de nosotros desde que nos diseñó.

Recomendamos leer la lección 4 de Casados Felices 2021. En esa ocasión vimos cuales son las características de las personas con una estima saludable y cómo podemos ayudar a que cada uno en la familia vaya desarrollando su propia autoestima.

## **2.2.2 Importancia de la Vida Espiritual**

Es de suma importancia auto examinarnos en cómo se encuentra nuestro estado de gracia actualmente. De ello dependerá mi relación con Dios, conmigo mismo y por ende con los demás. Salvador Gómez Dickson (2014), citando a Octavius Winslow menciona que:

“Una conducta hostil hacia otros cristianos es sintomática de un estado de gracia pobre en el alma. Cuanto más ocupado está el corazón con el amor de Cristo, menos espacio queda para la hostilidad hacia sus santos. Existe tan poco amor hacia los seguidores de Jesús porque se le profesa muy poco a él mismo. A medida que la mente se vuelve espiritual, empieza a elevarse por encima de nombres y distinciones partidistas; renuncia a sus ideas estrechas y limitadas, se despoja de sus prejuicios hacia otros sectores de la Iglesia, y abraza con afecto cristiano a todos «los que aman a nuestro Señor Jesucristo con amor inalterable”.

"Nacimos en el fuego y no podemos vivir en el humo." J.B. Chapman.

### **A. Que es el enfriamiento espiritual**

La Biblia nos enseña que hay muchas causas de que el amor se enfríe. Una persona frívola, de acuerdo con el diccionario, es alguien: insustancial, superficial, vano, inconstante, mudable, etc., lo cual evidencia su realidad espiritual. Esta debilidad espiritual es llamada por Jesús mismo en Apocalipsis 2:4 como el perder el primer amor.

Alberto Espinoza (2020) menciona que el enfriamiento también puede ser aplicado a las relaciones, e incluso a la vida espiritual, en este sentido el *"enfriamiento espiritual es el proceso de debilitamiento y disminución de la relación con Dios; que causa alejamiento de las personas*

*del Señor, el cual no aparece de inmediato, sino que se da de forma gradual, tanto que la persona posiblemente no se dará cuenta que la está sufriendo”.*

## **B. Síntomas de un enfriamiento espiritual**

En nuestra salud física solemos acudir con el doctor al presentar algunos problemas de salud, o en ocasiones, de forma preventiva para ver nuestro estado de salud. En la vida espiritual ocurre lo mismo. Si queremos saber cómo estamos, podemos hacernos un “chequeo general”. Por ejemplo, Alberto Espinoza (2020) y Michelen Sugel (2020) y la Sociedad Internacional Misionera identifican diversos síntomas del enfriamiento espiritual. Analicemos algunos:

- El Termómetro de la Familia y Amigos. Sin duda que en donde nos mostramos tal cual somos es cuando nos sentimos en confianza. Allí la persona que se ha enfriado espiritualmente se desinhibe y se comporta tal y como es, sin aparentar ni pretender ser el “siervo perfecto”. Por ello, resulta primordial que les pregunten a sus familiares y amigos cercanos por aquellas áreas fuertes y débiles que observan en su vida.
- La pereza y desgano por las disciplinas espirituales. Cuando éstas se convierten en algo fastidioso de realizar, es una señal de que algo te está cautivando más que invertir tu tiempo en conocer a Dios. Es señal de alerta si notas que:
  - Has dejado de orar de manera frecuente.
  - Pierdes el interés para leer la Palabra de Dios y dejas de hacerlo. O lo haces, pero sientes que Dios no te habla a través de esa lectura.
  - Ya no dedicas tiempo en meditar en la Palabra, ni tener un tiempo devocional
  - Dejar de congregarse o perder el deseo de congregarse
- Pérdida de valores espirituales. Al venir a Cristo dejamos atrás todo lo que nos parecía valioso que había en el mundo: “Pero cuantas cosas eran para mí ganancia, las he estimado como pérdida por amor de Cristo. Y ciertamente, aun estimo todas las cosas como pérdida por la excelencia del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor, por amor del cual lo he perdido todo, y lo tengo por basura, para ganar a Cristo” (Fil. 3:7-8). Pero al enfriarnos, estos valores dejan de ser nuestra prioridad.
- Cansancio en el servicio. Otra señal de enfriamiento es que empiezas a sentirte aburrido en el ministerio y a criticar constantemente. Esto afecta tus relaciones con los demás y daña tu servicio.
- Falta de amor por la gente: Si sientes menos amor por las personas a las que estás ministrando y te frustras con facilidad con otros, puede ser un síntoma de enfriamiento. Dios te ha dado Su amor para que ministres a otros, pero si ese amor no fluye, tal vez haya algo que lo está obstaculizando.
- Amistad con el mundo. Hay enfriamiento si hemos dejado delado el gran mandamiento: “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento”. Se genera en la persona un endurecimiento del corazón hacia las cosas de Dios. 1 Timoteo 4:10
- Tolerancia al pecado e intolerancia a la reprensión. Regreso a prácticas dejadas, como las mentiras, la ira, etc.

Esta lista no es exhaustiva. ¿Podrías enlistar al menos tres síntomas adicionales de enfriamiento espiritual?

### **C. Causas del enfriamiento espiritual**

Una vez que el médico realiza el diagnóstico nos determina cual es el problema que tenemos y cuál es la causa que podría haberlo ocasionado. De forma similar, procederemos en el área espiritual.

Como Michelen Sugel (2020) menciona, la Biblia nos manda a examinarnos a nosotros mismos, para estar seguros de que en verdad somos creyentes, y para conocer el estado en que se encuentra nuestra alma delante de Dios.

*2 Cor. 13:5 Pónganse a prueba para ver si están en la fe. Examínense a sí mismos. ¿O no se reconocen a ustedes mismos de que Jesucristo está en ustedes, a menos de que en verdad no pasen la prueba?*

Esto es algo que debemos hacer, al menos cada vez que participamos de la Cena del Señor. Aunque como lo indica Michelen Sugel (2020) no debe ser el único momento en que debiéramos hacer un chequeo médico espiritual). 1 Cor. 11:28 Por tanto, examínese cada uno a sí mismo, y entonces coma del pan y beba de la copa.

Entre las posibles causas de un enfriamiento espiritual pueden estar (Quiñones, 2018):

- El descuido y la negligencia en la oración privada.
- Falta de ejercitar las disciplinas espirituales. La vida espiritual requiere trabajo espiritual. Buscar a Dios, estudiar su palabra, orar, meditar en la Biblia, venir a la iglesia etc.
- Llenarse de orgullo por lo que Dios hace en nuestra vida, como le pasó al rey Ezequías. 2 Reyes 20
- La desobediencia a los mandamientos de Dios.
- No estar activo en un ministerio, a través de poner en práctica nuestros dones.
- Estar en agotamiento luego de grandes pruebas, como le pasó a Elías después de vencer a los profetas de Baal.
- Ser tolerante con el pecado. Tratar de vivir con las reglas del Reino y las propias. Eso se refleja en no querer dejar de disfrutar los placeres que ofrece el mundo
- Tener un ídolo que no queremos soltar. Puede ser el amor al dinero o al trabajo.

### **D. Consecuencias del enfriamiento espiritual**

Dado que estamos analizando la relación con uno mismo, veamos como el enfriamiento espiritual nos va a afectar:

- Se va a presentar en nosotros una falta de motivación. Ya no tendremos el ánimo para hacer las cosas que antes se hacía.
- Vamos a caer en un estancamiento espiritual y lo material empezará a tomar nuestra atención.
- Egoísmo que nos llevará a una pérdida de amor por el prójimo.

- Se deja de dar a Dios lo que él se merece de nuestra vida, ya no se le da lo primero y lo mejor, sino que se le da lo que sobra (Malaquías 1:8). Porque se ha perdido el “primer amor” con el Padre. Apocalipsis 2:4
- Endurecimiento del corazón.

### **E. Como salir del enfriamiento espiritual**

La restauración es posible por el arrepentimiento. Dios puede restaurarnos y sanarnos de cualquier pecado (Isaías 1:18). Aun años años de enfriamiento, pueden ser borrados en un momento y el Señor te dará otra vez el gozo de la salvación. pero debes confesar tu pecado y pedirle perdón al Señor, Él te perdonará y te restaurará, te sanará.

Roberto Quiñones (2018) señala que para salir del enfriamiento espiritual:

- Lo primero que debemos hacer es reconocer que nosotros mismos somos la causa de esa frialdad.
- Busca cuidar tu alma con temor y temblor.
  - *sometiendo cada imaginación, pensamiento, sentimiento y deseo al análisis, al juicio y a la guía de las Sagradas Escrituras.*
  - *para cuidar el corazón debemos impedir que la corrupción que reside en él salga a flote o sea alimentada con más corrupción*
  - *para cuidar el corazón debemos orar fervientemente a Dios por purificación y perfección.*
- Busquemos un mentor o a alguien a quien rindamos cuentas de nuestra vida espiritual.

### **2.2.3 La gracia de Dios y las relaciones**

Sin duda que debemos usar los lentes de Dios si queremos tener una visión saludable de nuestras relaciones. Cuando vemos nuestras relaciones con los lentes precisos, los lentes de Dios, conseguimos ver a los demás y a nosotros mismos como Dios los ve y nos ve. Esta lente es la base para relacionamientos saludables.

Necesitamos de la Gracia de Dios para relacionarnos sanamente con nuestro entorno satisfactoriamente. La Biblia dice que Jesús crecía en sabiduría, estatura y gracia, delante de Dios y de los hombres. También menciona que algunos hombres encontraron gracia delante de reyes u otros hombres. Así que mirar con la lente de la gracia puede ser una buena manera de mejorar nuestras relaciones, pues:

- Nos ayuda a restaurar la relación para con Dios, para con uno mismo, para con los de la familia, para con los demás.
- Me ayuda a recuperar la verdadera identidad y descubrir mi verdadera vocación. El punto de mayor peso transformador son las personas cambiadas (Myers, 2005:122).
- Nos recordará que la otra persona es también hecha por Dios con un propósito. Recordaremos que los demás también son creación de Dios a su semejanza. El primer paso es ayudar a las personas a descubrir que su dignidad y su identidad humana están intrínsecamente relacionadas con Dios.

- Nos alejará del legalismo. La Gracia nos ayuda a que seamos menos legalistas, porque Dios hace esto a nosotros. No puedo querer que el otro cumpla reglas que yo mismo no las cumpla y que en ocasiones ni Dios exige de él. Como, por ejemplo, pedir que la otra persona sea perfecta si yo no lo soy. Se trata de dar la libertad para que el otro sea como es y no como yo soy o como yo quiero que sea. Nos ayudará a juzgar menos a las personas.
- Nos hará que dominemos cualquier orgullo. La Gracia nos ayuda a ver al otro con ojos de humildad, sin sentirnos mejores o superiores a los demás.
- Vencemos nuestros miedos. La Gracia nos ayuda a relacionarnos sin máscaras, y permitir que las personas conozcan nuestras virtudes y debilidades, sin subestimar ni una ni la otra. Nos ayuda a vivir sin miedo al rechazo, y dar la bienvenida a quien sea, no solo a quien nos gusta. La gracia nos ayuda a ser más nosotros mismos.
- Otorguemos el perdón. Solo por la Gracia somos capaces de perdonar lo imperdonable, volver a confiar. La Gracia nos ayuda a no contar las ofensas de otros, sino contar las nuestras con otros. Por la Gracia podemos pasar de las decepciones, traiciones, engaños a tener relaciones saludables que nos lleven a vivir en plenitud. Por la Gracia podemos reconocer nuestros errores y pedir perdón. La gracia nos ayuda a tener ser misericordiosos como Jesús lo es con nosotros.

## 2.3 Conclusiones

El punto de mayor peso transformador son las personas cambiadas (Myers, 2005:122). El primer paso es ayudar a las personas a descubrir que su dignidad y su identidad humana están intrínsecamente relacionadas con Dios. Para ello deben restablecer su relación con Dios, o restaurarla si actualmente la tienen.

Luego, se debe desarrollar el carácter inculcando y formando en las personas los valores que le den una mejor visión del futuro, y les permitan amar a los demás como a sí mismos, promoviendo la vida de cada uno. En esto no vamos solos, pues Jesús nos dejó a su Santo Espíritu que es el que nos transforma a la semejanza de Cristo.

Por último, se debe empoderar a la persona para vivir valores en pro de su nueva visión. Debemos recordar que el sendero en la gracia consiste en acompañar a otros durante la vida, que están siendo transformados por el E.S. Sí, somos guardas de nuestro hermano, y debemos mutuamente alentarnos en el diario recorrido. Para ello, lo hemos recordado, necesitamos construir relaciones saludables.

### **Mi compromiso con Dios.**

---



---

---

---

### Ejercicios de reflexión y aplicación práctica.

- 
1. ¿Cómo puedes mejorar tu relación contigo mismo? ¿Puedes identificar "viejas heridas que te impiden relacionarte sanamente con los demás? ¿Cuál es el proceso para sanar?

---

---

---

- 
2. ¿Cómo te ha ayudado la Gracia para luchar contra el orgullo en tus relaciones? ¿Qué tanto necesitas seguir trabajando en esto? ¿Cómo puedes hacerlo?

---

---

---

- 
3. ¿Cómo afecta el estado espiritual de la persona en las relaciones?

---

---

---

- 
4. ¿Cuál es tu actual estado espiritual? ¿Cómo puedes mejorarlo, y como consecuencia mejorar tus relaciones?

---

---

---

---

### Referencias bibliográficas

Salvador Gómez Dickson. (2014). **Una marca de enfriamiento espiritual.**

<http://elsonidodelaverdad.blogspot.com/2014/08/una-marca-de-enfriamiento-espiritual.html>

Donahue, Bill & Robinson, Russ. (2008). **Edificando una iglesia de grupos pequeños.** Editorial Vida. Miami, Florida.

- 
- Espinoza, Alberto. (2020). Enfriamiento espiritual. <https://sermons.faithlife.com/sermons/623874-enfriamiento-espiritual>
- Galloway, Dale (2002). *La Iglesia para nuestros días*. Casa Nazarena de Publicaciones. Kansas City.
- Kapic, Kelly. (2016). *Cómo cultivar comunión con Dios*.  
<https://www.coalicionporelevangelio.org/articulo/como-cultivar-comunion-con-dios/>
- Lambert, Heath. (2021). ¿*Cómo cultivar una relación con Jesús?*  
<https://www.coalicionporelevangelio.org/articulo/como-cultivar-una-relacion-con-jesus/>
- Manual interactivo de misioneros. (s.f.). Manteniendo la Vida Espiritual en el Campo.  
[https://misionessim.org/sites/default/files/images/vida\\_espiritual\\_adjuntos/Vida\\_Espiritual.pdf](https://misionessim.org/sites/default/files/images/vida_espiritual_adjuntos/Vida_Espiritual.pdf)
- Michelen, Sugel. (2010). *¿Por qué muchos creyentes decaen en su vida espiritual?*  
<https://www.coalicionporelevangelio.org/entradas/sugel-michelen/por-que-muchos-creyentes-decaen-en-su-vida-espiritual/>
- Myers, Bryant. (2005). *Caminar con los pobres: Manual teórico-práctico de desarrollo transformador*. Ediciones Kairós. Flo.
- Quiñones, Roberto. (2018). Sermón "Las causas del enfriamiento espiritual".  
<http://www.jesuseslaverdad.org/sermon/2018/7/8/sermn-2-crnica-3231-las-causas-de-la-frialdad-espiritual>
- Smalley, Gary. (2005). *El ADN de las relaciones*. Tyndale House Publishers. Carol Stream, Illinois.
-

## Lección 3. *Las relaciones* al estilo de Jesús. Parte I

Texto Bíblico: **Juan 15:4-5**

"Que os améis los unos a los otros, como yo os he amado" Juan 15:12.

### Objetivos:

- **Analizar y aplicar** las características identificadas en el *Modelo de Jesús* para mejorar construir relaciones saludables con los demás.
- **Determinar** estrategias para mejorar en las áreas que necesitamos mejorar para construir relaciones saludables.

### 3.1 Introducción

Dios se ocupó de que le conociéramos más a detalle. Para ello, se encarnó a través de su Hijo Cristo Jesús. Con ello, Dios quiso mostrarnos quién era Él a personas que no podían verlo, enviando a alguien a quien pudieran ver (Valerga, 2020:18).

Sergio Valerga (2020: 18) señala que "La gente no puede ver a Dios. Ellos no pueden ver a Jesús, y no pueden ver al Espíritu Santo. Pero pueden ver a las personas que siguen a Jesús y viven para Él."

Por ello, para entender cómo deben ser las relaciones interpersonales es necesario estudiar las características principales del modelo de Jesús empleado en sus relaciones cotidianas. Esperamos que, al conocerlas, podamos pedir a Dios que nos ayude a ir desarrollando cada una de estas características que a continuación vamos a estudiar.

### 3.2 Desarrollo

#### 3.2.1 Le movía el amor al prójimo y al Padre

Ya hemos señalado que el punto de partida en las relaciones es tener una relación con Dios. De igual forma, para tener relaciones saludables, se requiere una relación personal con Cristo. Juan 15:4,5. Así que una excelente forma de conocerle y relacionarnos con Jesús es estudiando como es el Modelo que Él nos dejó para relacionarnos con los demás. No olvidemos que el propósito del discipulado en la Gracia es que, con la ayuda del Espíritu Santo, seamos transformadas a la imagen de Cristo.

Podemos afirmar que el amor es la esencia misma del Evangelio, y Jesucristo es nuestro ejemplo. A Él le movía el amor al prójimo, al grado de dar su vida por ellos. Juan 3:16. Jesús hacía que su vida tuviera otro sentido.



Así que él nos dejó el mismo mandamiento para nosotros “Que os améis los unos a los otros, como yo os he amado” Juan 15:12. Aleteia (2014) señala que la práctica del amor que convierte al otro en mi prójimo es la condición para encontrar el amor de Dios (Mt 22,35-40).

Debemos preguntarnos como es el amor a mi familia, a mis hermanos en la fe y a los aun no cristianos. ¿Mi amor está creciendo cada día para asemejarse a la manera en que Jesús me amó y dio su vida por mí? ¿Mis relaciones con mis hermanos, hijos o cónyuge les ayudan a encontrar sentido a su vida?

### **3.2.2 El perdón que sana las relaciones.**

En toda relación siempre vamos a cometer errores. Eso conlleva el riesgo de lastimar y a ser lastimados en nuestras relaciones. Creo que si no todos, al menos la mayoría estaremos de acuerdo en que lo que hagan o digan nuestras personas cercanas, como es la familia o los amigos, nos duele más que lo que otras personas digan o hagan y que afecte a mi persona.

Por ello, Nuestro Señor Jesús se ocupó reiteradamente en enseñarnos la importancia del perdón. Pero su enseñanza no fue solo de palabra. Jesús se ocupó, como en cada área importante de nuestra vida, en dejarnos un modelo a seguir. Así, vemos como Él perdonaba aun a quien lo agredía, mostrando así el amor en acción. Lucas 23:24. Aun a punto de poner su vida en expiación por nuestros pecados, Él está dispuesto a perdonar.

- Perdona a aquella multitud que está allí al pie de la cruz gritando “¡crucifíquenle, crucifíquenle!”.
- Perdona a los guardias que lo han golpeado y humillado.
- Perdona a su pueblo, que no le reconoce como el Mesías tan esperado.
- Perdona a sus discípulos, que le han dejado a solas en tan grande angustia.

En el modelo de oración que nos deja, Jesús se ocupó de mostrarnos la importancia de pedir perdón a Dios, primeramente, pero también de perdonar a quienes nos ofenden. Por ello, es de suma importancia que aprendamos a perdonar.

Veamos como la falta de perdón nos afecta entonces en nuestras relaciones:

- Jesús nos hace ver que, si no perdonamos a los que nos ofenden, entonces no seremos perdonados por el Padre. Hemos dicho que toda relación inicia con la relación que tengamos para con Dios. Medita entonces en que nuestra relación con Dios se ve afectada por la falta del perdón de uno para con los que nos ofenden.
- La relación con uno mismo se ve gravemente afectada, pues viviremos con emociones y sentimientos negativos. Nuestra relación con uno mismo se deteriora también por la falta de perdón a los demás. Nos empezamos a sentir mal con nosotros mismos. Incluso podemos llegar al grado en que eso nos afecte la salud mental y emocional. Recuerda que hemos dicho que es de gran importancia el auto cuidarnos.
- Lo lamentable es que ese deterioro de mi relación con Dios y conmigo mismo por la falta de perdón, redundará en pésimas relaciones para con los que me rodean. ¿Te ha

tocado convivir con personas que empiezan a guardar rencor en su corazón por la falta de perdón? ¿Te has sentido a gusto relacionándote con esas personas? ¿Serías capaz de abrir tu corazón y decirle lo que tú estás experimentando en alguna situación por la que estás pasando? Creo también a ellos se les dificultaría relacionarse con uno si estuviéramos en esta condición

Si no trabajamos el perdón en nuestra vida, será muy difícil que aspiremos a tener relaciones saludables para con los demás. En cierta ocasión Pedro le pregunta a Jesús: "*Señor, si mi hermano peca contra mí, ¿cuántas veces tengo que perdonarlo? ¿Hasta 7 veces?*" Pedro estaba tratando de ser magnánimo para perdonar a quien le hubiera ofendido. Pero la respuesta de Jesús para Pedro y para nosotros fue ¡Hasta setenta veces siete! (Mateo 18:22). Es lógico pensar que no se trata de llevar la cuenta de las ocasiones que hemos perdonado a alguien. Por el contrario, Jesús estaba diciendo que debemos perdonar todas las veces que sea necesario.

Sin duda que en muchas ocasiones eso no será fácil. Pero, otra vez la lente de la gracia nos ayudará a recordar las tantas veces que Dios nos ha perdonado solo por su amor y su misericordia. Eso debe alentarnos a reconocer las veces que uno mismo se ha equivocado y ha lastimado a otras personas. Por lo tanto, también debemos entender que los demás se equivocan al igual que uno.

Ten presente entonces las diversas enseñanzas que Jesús nos dejó sobre el perdón. Algunas que podemos mencionar son:

- *En la parábola de los dos deudores*, Jesús nos enseña que la deuda que Él nos perdonó no se compara con la deuda u ofensa que otros puedan hacer a nuestra persona. Aun así, Él nos otorgó el perdón, solo por Su gracia. Mateo 18:25-35
- *En la oración modelo del Padre Nuestro*, Jesús nos hace ver que si no perdonamos a quien nos ofende, Dios no perdonará nuestras ofensas. Mateo 6:9-15
- Debemos perdonar las veces que sean necesarias. Mateo 18:21,22
- En Mateo 18:15 al 19 Jesús nos enseña *cómo resolver algún problema con algún hermano, incluido el perdón*. Nos hace ver que en ocasiones podemos usar testigos para aclarar el conflicto.
- En Lucas 7:36–50 Jesús nos enseña que *el amor debe ser muy grande en proporción al regalo del perdón* que se nos ha concedido.

Cecil Samuelson (s.f.) señala que:

*Perdonar a los demás no quiere decir que necesariamente debemos apoyar ni aprobar el mal comportamiento o la transgresión. De hecho, hay muchos actos y actitudes que merecen una clara condena; pero aun así debemos perdonar completamente al ofensor.*

Ahora reflexiona en cómo vas a aplicar el perdón para mejorar tus relaciones empezando en casa, luego en la iglesia y después para con los demás.

### **3.2.3 Ver por las necesidades de los demás.**

El Señor Jesús nos dejó en claro su interés de mostrar el amor a los demás. Una clara evidencia de ello puede ser supliendo las necesidades de los demás, conforme esté a nuestro alcance. Veamos algunos ejemplos de ello en la vida de Jesús:

- Le preocupaba el bienestar de las personas, incluyendo su salud.
- Entendía las emociones de las personas y buscaba sanarles (Mujer samaritana, viuda que pierde a su hijo, madre de niña con problemas espirituales, etc.)
- Ama al que falla, dando siempre oportunidades a quien se equivoca. Luc. 15:11-32
- Se enfoca en necesidades de los demás, aun antes que las propias. Mateo 19:36
- Jesús mostró preocupación por los pobres,
- Buscó a los más segregados de la sociedad entre ellos los leprosos, las prostitutas, los recaudadores de impuestos, etc.

Luego, la iglesia también adoptó este modelo de suplir las necesidades de los que les rodeaban:

- Vendían sus propiedades para dar apoyo las necesidades de los demás. Hec. 4:32-37
- Alimentaban a la comunidad cristiana que se reunía para recibir enseñanza. Hec.6
- Daban ayuda en gran escala a comunidades que enfrentaban hambrunas Hec.11:27-30; 24:17. En muchas ocasiones eran Iglesias como la de Macedonia que en medio de persecución y aun en escasez dieron con gran generosidad. 2 Cor. 8:1-7
- Sanaban a través de milagros. Hec. 3:1-10; 5:15; 28:8
- Liberaban de posesión de espíritus. Hec. 8:4-13
- Atendían a los presos, que usualmente estaban así por causa de Cristo. Heb.13:3
- Se distinguían por su hospitalidad Rom.12:13
- Promovían mejores condiciones para los esclavos. Ef. 6:5-9; Col. 3:22-4:4
- Promovían el respeto a los gobernantes. 1 Tim. 2:1,2; Rom. 13:1-7
- Mostrar el amor perfecto al prójimo a través de la santidad relacional. Gal. 6:10

Él nos pidió que hiciéramos lo mismo. En Mateo 25: 31 al 46, Jesús nos dice:

- Porque tuve hambre, y me disteis de comer;
- tuve sed, y me disteis de beber;
- fui forastero, y me recogisteis;
- estuve desnudo, y me cubristeis;
- enfermo, y me visitasteis;
- en la cárcel, y vinisteis a mí.

John Maxwell nos dice al respecto "A la gente no le importa cuánto sabes mientras no vean cuánto te interesas por ellos. Uno puede cultivar credibilidad cuando se relaciona con las personas y les muestras que genuinamente quieres ayudarles" (Maxwell, 2004:47). Así que conforme muestres el amor en acción para con los tuyos, y los demás, supliendo sus

necesidades, entonces las relaciones para con ellos tenderán a desarrollarse en forma armónica. Aquí ten presente que somos seres integrales y nuestras necesidades son de diverso tipo:

- Las hay desde las necesidades fisiológicas, que tienen que ver con el alimento, el dormir, etc.
- Las hay de tipo emocional o afectivas. Por lo que debemos ser lo más expresivos posible en cuanto a demostrar el amor por ellos.
- Hay necesidades de reconocimiento y realización. Por lo que debemos buscar alentarlos en todo momento. Debemos apoyarlos en sus proyectos de vida y a alcanzar sus sueños de estudiar alguna profesión.
- Hay necesidades de tipo espiritual. Debemos tener un plan de formación espiritual para la familia.

### **3.2.4 Va al fondo del problema.**

En ocasiones cuando surge algún problema en el seno familiar, solemos tender a “darle vueltas al asunto” o a “dejar que se resuelva solo”. Sin embargo, Jesús buscó siempre mostrar a las personas el problema principal que tenían. Podemos ver algunos ejemplos de ello:

- **Jesús y el joven rico.** Jesús no se dejó impresionar por el estatus socioeconómico de aquel joven. Tampoco por la forma en que le buscó y se postró delante de Él. Era cierto, el joven se estaba esforzando por cumplir con los mandamientos y posiblemente era de buena conducta moral. Pero Jesús debió confrontarlo para que pudiera realmente tener parte en el Reino de Dios. Jesús le hizo ver al joven, a quien amó (Marcos 10:37-40) que su problema principal era el amor al dinero.
- **Jesús y la mujer samaritana.** Jesús le descubrió a la mujer que la sed que sentía no iba a ser llenada con el amor de los hombres o con la religiosidad. Solo su relación con Dios iba a producir que su sed se saciara. De manera extraordinaria, al empezar una relación con Dios, su relación consigo mismo cambio radicalmente y por primera vez se sintió plena.

No ocurrió solo eso, sino que ahora era capaz de relacionarse con todos aquellos que le rodeaban. Antes rehuía de estar con otros, lo cual se infiere de la hora no apropiada en que iba a sacar agua del pozo, cuando el sol estaba en lo alto. Ahora ya no tenía miedo de hablar con otros y, aún más, fue con los hombres del pueblo y les contó lo de su encuentro maravilloso con Jesús. Podemos imaginar su transformación, al grado que aquellos que le menospreciaban se sintieron atraídos por conocer a quien era el causante de tan grande transformación: Jesús. (Juan 4:4-26).

Te das cuenta como al establecer una relación correcta con Jesús detonó una cadena de sanidad. Ella se sintió bien consigo mismo. Eso la llevó a hablar públicamente (relacionarse con los demás) con hombres y con quienes quisieran escucharla acerca de su encuentro transformador con Cristo. Como consecuencia, otros vinieron a conocer a Cristo, de tal forma que Jesús debió prolongar su estancia en aquel lugar. Sí, el pueblo de Samaria empezó a ser

transformado a causa de una mujer, anteriormente menospreciada, que estuvo dispuesta a escuchar a Jesús y tener una relación personal con Él.

### 3.3 Conclusiones

Hemos estudiado que nuestra relación con los demás debe ser un reflejo del amor de Dios en nuestros corazones. Dado que el propósito del cristiano es crecer a la imagen de Cristo, hemos empezado a estudiar algunas características que distinguen las relaciones que Jesús tuvo para con los demás durante su ministerio terrenal.

Sin duda que el amor es la base de todo amor saludable. Este debe mostrarse en pensamiento, palabras y acción para nuestro cónyuge, familia y para con todos aquellos que nos rodean. Sin embargo, no estamos exentos de equivocarnos. Por ello, Jesús nos mostró la importancia de perdonar a quienes nos ofenden o lastiman. Esto incluye nuestra disposición a reconocer nuestros errores y pedir perdón también por nuestros errores.

Una forma excelsa de mostrar el amor es ver la forma de suplir las necesidades de los demás. Debemos estar conscientes que somos seres integrales y que esas necesidades no solo son fisiológicas, sino también afectivas, de reconocimiento, de seguridad, etc.

#### **Mi compromiso con Dios.**

---

---

---

---

---

#### **Ejercicios de reflexión y aplicación práctica.**

1. Enlista las formas en que muestras tu amor a tu cónyuge y a tu familia. ¿Cómo podrías mejorarlo? Es bueno si consultas con ellos, para tomar su opinión.

---

---

---

---

2. ¿Hay áreas en tu vida en que aun no perdonas ofensas? Haz un plan delante de Dios para que Él te ayude a perdonar y que seas sanado.

---

---

---

---

3. ¿Cómo estás satisfaciendo las necesidades afectivas de tu cónyuge y de tu familia?

---

---

---

---

---

### **Referencias bibliográficas**

## Lección 4. *Las relaciones* al estilo de Jesús. Parte II

*Texto Bíblico: Mateo 7:12*

*Así que en todo traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes. De hecho, esto es la ley y los profetas. NVI*

### Objetivos:

- **Analizar y aplicar** las características identificadas en el *Modelo de Jesús* para mejorar construir relaciones saludables con los demás.
- **Determinar** estrategias para mejorar en las áreas que necesitamos mejorar para construir relaciones saludables.

### 4.1 Introducción

Hemos venido estudiando desde la lección anterior lo importante que es construir relaciones saludables con todos los demás, empezando con nuestro cónyuge, familia y con quienes están más cerca de nosotros.

Para ello hemos venido analizando las características distintivas de las relaciones que Jesús construyó. Ya vimos lo importante que es el amor, estar dispuestos a dar el perdón a quienes nos ofenden y el atender las necesidades de los demás. Ahora vamos a estudiar otras características adicionales del Modelo de Jesús como son: dar el valor a las mujeres y a los niños que ellos tienen delante de Dios, amar a los fallan, y aplicar la Regla de Oro en nuestras relaciones.

### 4.2 Desarrollo

#### 4.2.1 Revaloró a la mujer

Revaloró a la mujer que en el contexto judío tenía poco o nada valor. En aquel contexto cultural, las mujeres vivían sobre todo en la casa, en el hogar, en el ámbito de lo privado. Veamos algunos ejemplos de esto y saquemos algunas lecciones para mejorar nuestras relaciones.

**Primer ejemplo. Jesús y la mujer adúltera.** (Juan 8:1-11).

Los líderes religiosos de su época confrontaron a Jesús con una mujer que había “sido sorprendida en el acto mismo de adulterio” (Juan 8:4). Observa que a la mujer nunca se le da oportunidad de defenderse, es exhibida de manera pública. Por cierto, del hombre con el que adulteró nunca se dice nada. Esa era cultura de aquellos tiempos, que no difiere mucho de la actual.

Así que los líderes religiosos quieren poner a prueba a Jesús. "Tú, pues, ¿qué dices?". Jesús solo se limitaba a escribir con su dedo en la arena. Luego ante su insistencia declaró "El que de ustedes esté sin pecado, sea el primero en tirarle una piedra". Fue un golpe demoledor, directo al corazón y a la mente de quienes le acusaban. Se reflejaba que su relación con Dios y consigo mismo estaba gravemente deteriorada o rota. Los hombres entonces soltaron sus piedras y se fueron, olvidándose de castigar a aquella mujer. Luego que se habían ido, quedando solo Jesús y la mujer, Él le dijo "Mujer, ¿dónde están ellos? ¿Ninguno te ha condenado?". "Ninguno, Señor", respondió ella. Entonces Jesús le dijo: "Yo tampoco te condeno. Vete; y desde ahora no peques más".

Aquí Jesús nos ha dado una lección magistral de las relaciones para con los demás: Respetar, ponerse de pie para dialogar, mirar a los ojos, escuchar, preguntar, darse tiempo para responder, no etiquetar a quien ha fallado. A la vez, nos hace conscientes de que nuestra naturaleza humana que es débil, imperfecta, errática. Pero que, si lo aceptamos Él está dispuesto a tener una relación con nosotros. También ha hecho ver esa necesidad que aquellos acusadores tienen de revisar su relación con Dios.

La relación de aquella mujer con Dios se transformó en un instante. Eso sin duda le debió traer paz consigo misma. Ella que estaba a punto de morir por causa de su pecado, recibía tan grande perdón. Aunque la Biblia no narra más al respecto, seguro regresó pensando en las palabras de Jesús "Ni yo te condeno. Vete y no peques más". ¿Hay alguna forma en que eso no afectara en gran manera sus relaciones para con los demás?

Si llega a ocurrir en el seno familiar una falta de este grado como el de la mujer que adulteró ¿Cómo debemos de actuar? Debemos meditar si nuestra actitud no es como la de aquellos líderes religiosos. Debemos pensar cuántas veces hemos respondido en situaciones como esta o incluso de menor gravedad, con "pedradas de palabras" u otras formas violentas. ¿Nos daremos el tiempo para responder? ¿Diremos "sigue adelante y no peques más"?

### **Segundo ejemplo. Jesús y la mujer enferma de flujo de sangre.** (Marcos 5:25-34).

Te invito a imaginar el estado de aquella mujer que por doce años ha padecido está tremenda enfermedad. Había gastado todos sus ahorros buscando encontrar alivio a su mal, pero por el contrario las cosas empeoraban. Debemos recordar que ese estado le hacía ser percibida como inmunda. Además, difícilmente podría tener una vida de pareja con esa situación. Pero su fe la llevó a arrastrarse entre la multitud, a la que no debía acercarse por su condición, y tratar de tocar el manto de Jesús al menos. Carlos Ordoñez (2021) nos comenta que:

*En cuanto al estado de salud de su cuerpo, una continua hemorragia sin duda le llevaría a gran debilidad y seguramente a una anemia aguda, veríamos su rostro pálido y con un estado de ánimo decaído frente a un gran problema sin solución.*



El propio Carlos Ordoñez (2021) menciona que ella seguramente vivía una angustia en silencio, pues la ley la hacía impura y por tanto era excluida de la mayor parte de las relaciones entre la sociedad Judía (Levítico 15:25–27).

*Seguramente era rechazada, y señalada pues su condición hacía pensar a muchos que estaba bajo el juicio de Dios por su pecado. Seguramente era divorciada, pues la ley le permitía a su marido dejarla. El corazón estaba bajo un altísimo nivel de stress y dolor.*

Todas sus relaciones estaban deterioradas, señala identificando:

- Su relación marital. No podía estar con su esposo, si acaso contaba con uno.
- Su relación maternal. No podía estar con sus hijos, si los tenía.
- La relación en su hogar. Debía estar segregada y tener sus propias cosas, una cuchara, un plato, una cama para ella, una silla, etc.
- Sus relaciones con los de la fe. Estaba impedida de ir al templo.
- Sus relaciones sociales eran nulas. No podía acercarse a las demás personas

Pero aquella mujer, seguro había escuchado de Jesús y puso su fe en que Él podría hacer algo por ella. Su situación ya no daba para más.

- 1) Era una mujer impura para los judíos,
- 2) Ya no tenía ni un poco de dinero,
- 3) Estaba fatigada y débil por su anemia,
- 4) Para acabar de complicar las cosas, se encontraba con una gran multitud que debía superar para llegar a Jesús (Ordoñez, 2021).

El asunto es que ella como pudo, se deslizó entre aquella multitud y logró su objetivo de tocar el borde del manto de Jesús. Al instante fue curada, el milagro había ocurrido y por fin su mal cesó. ¿Era ya eso suficiente? No, pues Jesús tenía mucha más bendición para ella. Él se detuvo y preguntó ¿Quién me ha tocado? Pues sabía que de Él había manado poder sanador. La pregunta de Jesús sobre quien lo había tocado buscaba una declaración pública de fe. Aquella mujer se armó de valor y respondió a Jesús, declara la Biblia.

*Entonces la mujer, temiendo y temblando, sabiendo lo que en ella había sido hecho, vino y se postró delante de él, y le dijo toda la verdad. (Mc 5:33)*

Aquel diálogo con Jesús restauró su relación con Él. Le devolvió su dignidad, y a pesar de que la Ley no permitía que estuviera cerca, Jesús tendió un puente para restablecer la relación.

Aprendemos diversas lecciones de este relato bíblico.

- La mujer tomó la mejor decisión al ir al encuentro con Jesús, a pesar de todo lo que le costaba. Desafió las tradiciones que no le permitían estar con las demás personas por ser declarada inmunda, para poder llegar hasta Jesús movida por su gran fe.
- Su relación con Jesús quedó marcada en aquel encuentro transformador.

- Ahora su relación consigo misma estaba en proceso de restauración. Ya no es más la mujer inmunda, ya no es más presa de aquella terrible enfermedad.
- Su transformación redundó en grandes cambios en cuanto a sus relaciones con los demás. Ahora podía estar con ellos y tener relaciones saludables. Ahora podía aspirar a tener una vida en matrimonio como seguramente mucho tiempo lo soñó.

### **Tercer ejemplo. Jesús y las mujeres que le acompañaban.**

Jesús no solo restablece el mismo valor a la mujer en cuanto a ser creado por Dios a su semejanza. Además, se acerca a ellas, permitiendo que le sirvan en distintas formas. Algunas seguramente atendiendo sus necesidades, otras proveyendo recursos para el ministerio. Lc 8:1-3. Jesús de la Torre (2014:4) comenta que:

*Jesús aparece cercano a muchas mujeres. Ellas le acompañan como a ningún profeta en aquel tiempo; salen del recinto de lo privado y se atreven a acercarse a Jesús y él las acoge, le siguen, le acompañan y él las acompaña.*

### **4.2.3 Dio un lugar especial a los niños**

Debemos recordar que Jesús se encarnó despojándose de su deidad, y se hizo como nosotros. Además de habernos diseñado, Él mismo experimentó las diversas etapas como seres humanos. Él fue niño en un tiempo y conoce perfectamente lo que ellos necesitan.

Echemos un vistazo a las costumbres judías de la época. En los tiempos del Señor Jesús los niños carecían de valor:

- Los niños eran en ese tiempo “tolerados” por la simple esperanza de que llegarían a mayores.
- Los niños no eran contados como personas. Usualmente solo se contaban a los hombres.
- Su presencia no era significativa en las sinagogas, ni otra parte.
- Conversar con un niño era como desperdiciar el tiempo. Por eso vemos a los apóstoles apartando de su Maestro a los niños

Sin embargo, Él dio un lugar especial a los niños, que en ese contexto no tenían. Los evangelios nos muestran a Jesús dando atención especial a los hijos, y a los niños en particular. Recordemos algunos ejemplos (Antonio Rivero, s.f.):

- Jesús sana a la hija de una mujer cananea. (Mateo 15:21-28) Nos describe que Jesús liberó a una niña de los espíritus que le oprimían.
- Jesús pide que den oportunidad que los niños se acerquen a Él. (Mateo 19:13-15). Jesús abrazaba a los niños y les bendecía imponiéndoles las manos.
- Jesús valora a los niños: Dice que de la boca de los niños sale la alabanza que agrada a Dios (Mt 21: 16). Los pone como modelos de pureza e inocencia.

- Jesús les expresaba su cariño especial. Sólo dos veces vemos en los Evangelios la palabra "caricias" aplicada a Jesús. Y las dos veces serán caricias dirigidas a los niños (Mc 9: 36-37; Mt 18: 1-5).
- Jesús se preocupa por ellos: Reprende a quienes los mirasen con desprecio (Mt 18: 10); señala, sobre todo, los más duros castigos para quien escandalizare a un niño (Mt 18: 6).
- Jesús resucita a la hija de Jairo. Él se acerca a unos padres que han perdido a su hijo, que se les ha muerto. (Marcos 5:35-43)

Debemos tener en cuenta que la infancia es una etapa formativa de la persona de gran trascendencia para su vida. Debemos de evitar caer en las costumbres judías de la época de Jesús en que los niños no eran importantes en las relaciones familiares y sociales. Como familias cristianas debemos tener una especial atención en la crianza saludable de nuestros hijos, empleando para ello relaciones significativas que los incluyan.

#### **4.2.4 Ama al hijo que falló.**

Jesús se encargó de mostrarnos el corazón del Padre. Esto incluye la excelente enseñanza sobre el hijo pródigo. (Lucas 15:11-32). De este pasaje podemos ver que el hijo falló y ofendió a su padre de todas las maneras posibles:

- Pidió su herencia cuando el padre aún vivía.
- No le interesó ayudar al padre y a la familia con el trabajo para producir el sostén.
- No quería tener ninguna opinión acerca de cómo debía regir su vida y se fue lejos.
- Malgastó el producto del trabajo de toda la vida de su padre.
- Rompió su relación con su padre.
- Provocó problemas familiares, especialmente con su hermano.

Por otra parte, se resalta:

- El gran amor del padre que añoraba el regreso de su hijo.
- Aplicó la misericordia a su hijo, no aplicando el castigo que le correspondía
- Derrama de su gracia y le perdonó todas las ofensas, aunque no lo mereciera.
- Le restituyó sus derechos como hijo, a pesar de que no lo merecía.
- El padre lo abraza y lo besa
- El padre celebra el regreso de su hijo.
- Dialoga con su otro hijo, que se indigna por el trato del padre a su hermano. Ese otro hijo también recibe una invitación.

Como familias, debemos esforzarnos por criar hijos saludables, Sin embargo, no estamos exentos de que ellos cometan errores de diferente tipo. Nunca debemos dejar que sus errores deterioren nuestras relaciones. Por el contrario, es cuando más necesitan de nosotros.

#### **4.2.5 Nos dejó la regla de oro**

Nos enseñó la regla de oro, que debe privar en toda relación humana. Mateo 7:12. Aletheia (2014) señala que esto nos coloca ante un reto: querer el bien del otro y apostar por la construcción de espacios comunes donde podamos convivir todos.

El relacionarnos con los demás exige un respeto. En los tiempos de Jesús las personas solo se acercaban a quienes los respetaban y aceptaban; por eso se acercaban a Él.

Esa regla de oro debe aplicarse sin acepción de personas. Nadie debe ser excluido, ni menospreciado. Hernando Uribe (2011:5) señala que la importancia de las relaciones es ilimitada. La relación nos sitúa en la semejanza, la no indiferencia, el interés por el otro. La circunstancia originaria del acontecimiento ético". La relación convierte la lejanía en cercanía, hace del mundo entero un hogar, el hogar.

La regla de oro también abarca el servir a los demás en lugar de querer servirnos de ellos. En cierta ocasión los discípulos le pidieron a Jesús que cuando fuera rey les tomara en cuenta para las mejores posiciones en su gobierno. Esto generó descontento entre los demás discípulos. Jesús aprovechó la ocasión para hacerles ver que debemos servir a los demás con amor. Eso nos hace "mayores" en el Reino de Dios.

### **4.3 Conclusiones**

En esta lección hemos avanzado con otras características distintivas del Modelo de relaciones de Jesús. La lista no ha sido exhaustiva, por lo que se recomienda seguir estudiando dichas relaciones. Así que la próxima vez que leas la Biblia, puedes usar el lente de las relaciones y seguir obteniendo nuevas lecciones del trato de Jesús a los demás.

Hemos estudiado acerca del poco valor que en la cultura judía se le daba a las mujeres y a los niños. Hemos sido desafiados revalorar lo que la cultura actual nos ha enseñado en donde la cultura machista da poco valor a la mujer. Pero también a reflexionar sobre el trato que estamos dando a los niños. Muchas veces se les ha dejado a merced de lo que aprenden de la televisión, del Internet y de otras fuentes. El ritmo de vida y en ocasiones la indiferencia nos puede llevar a estar ausentes en la crianza saludable de nuestros hijos.

También hemos aprendido a perdonar a quien falla, especialmente a los hijos. La Regla de oro, por otra parte nos lleva a desarrollar más la empatía por cada persona empezando por los de casa.

**Mi compromiso con Dios.**

---

---

---

---

### Ejercicios de reflexión y aplicación práctica.

1. Evalúa que tanto estás aplicando cada característica aquí analizada ¿En cuales sales con déficit? ¿Qué acciones puedes implementar en cada una de ellas para mejorarla?

---

---

---

---

2. ¿Cómo describes el valor que se la da a la mujer en tu hogar y en la iglesia? ¿Cómo se pueden mejorar las relaciones con ellas?

---

---

---

---

3. ¿Cómo describes el valor que se la da a los niños en tu hogar y en la iglesia? ¿Cómo se pueden mejorar las relaciones con ellos en tu hogar?

---

---

---

---

4. ¿Qué aspectos de la cultura actual son un obstáculo para las relaciones saludables? ¿Qué se puede hacer para vencerlos?

---

---

---

---

5. ¿Cómo el amor y el perdón pueden mejorar nuestras relaciones? ¿Cómo se pueden desarrollar mejor estas "características?"

---

---

---

---

## Referencias bibliográficas

- Aleteia. (2014). *¿Quieres relaciones profundas? Mira cómo lo hacía Jesús*.  
<https://es.aleteia.org/2014/01/20/de-jesus-debemos-aprender-a-relacionarnos-con-los-demas/>
- Bolaños, Fernando & Soto Ricardo. (2017). *Un asunto de hombres: las masculinidades*.  
<https://igualdaddegenero.cndh.org.mx/Content/doc/Promocion/Masculinidades.pdf>
- De la Torre, Javier. (2014). *Jesús de Nazaret y la familia. Una respuesta válida a los desafíos actuales de la moral familiar*.  
<https://web.unican.es/campuscultural/Documents/Aula%20de%20estudios%20sobre%20religi%C3%B3n/CursoTeologiaCicloIIJesusDeNazaretYLaFamilia2014-2015.pdf>
- Estudios inductivos de la Biblia, (2014). *La mujer que tenía flujo de sangre: La fe en Jesús*. <http://estudiosinduct.blogspot.com/2014/09/la-mujer-que-tenia-flujo-de-sangre-la.html>
- Maxwell, John C. (2004). *El ABC de las relaciones*. Editorial
- Ordoñez, Carlos. (2021). *La mujer con flujo de sangre*. Faithlife sermons.  
<https://sermons.faithlife.com/sermons/809802-la-mujer-con-flujo-de-sangre>.
- Rivero, Antonio. (s.f.). *Jesús y los niños*. <https://es.catholic.net/op/articulos/71325/jesus-y-los-ninos#modal>
- Samuelson, Cecil. (). *Las palabras de Jesús: el perdón*.  
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/liahona/2003/02/words-of-jesus-forgiveness?lang=spa>
- Temas de Jesús. (s.f.). *La defensa de la mujer adúltera*.  
<https://www.gruposdejesus.com/etapas/etapa-4-rasgos-de-jesus/tema-25-la-defensa-de-la-mujer-adultera/>
- Uribe, Hernando. (2011). *Cultura, modo de relación*. En *Cuestiones teológicas*. 38, julio-diciembre 2011, 269-291. Medellín, Colombia.
- Valerga, Sergio. (2020). *La Iglesia relacional*. Editorial e625. Dallas, Texas.

## Lección 5. *Las Actitudes* y las relaciones interpersonales

Texto Bíblico: **Filipenses 2:5 NTV**

*Tengan la misma actitud que tuvo Cristo Jesús.*

### Objetivos:

- **Reconocer** la importancia que tienen las actitudes en nuestra vida.
- **Identificar** las actitudes que actualmente poseemos.
- **Trabajar** para mejorar las actitudes en nuestra vida para tener la actitud de Jesús.

## 5.1 Introducción

La mejor manera de comenzar a compartir estas reflexiones sobre “las actitudes de Jesús” es que pensemos en quien es cada uno de nosotros. Por ejemplo, yo soy esposo de Patty y padre de dos hermosas hijas (Gely y Patty). A la vez soy hermano de Silvia, Armando y Esperanza. Soy tío de muchos y tío abuelo de muchos más. Soy parte de una iglesia local. Tengo un grupo de amigos y soy colaborador en diferentes ministerios donde me interrelaciono con otros. ¿Te das cuenta de que estamos diseñados para interactuar con muchos? Pero aún más, somos puestos para ser sal y luz al mundo.

En este contexto te explico que nuestras actitudes e ideas son el lente a través del cual vemos nuestra vida. Ellas influyen en lo que pensamos y lo que hacemos. Sin darnos cuenta, operan como filtros en nuestros pensamientos y emociones y nos llevan a actuar de determinada manera. Por ello, mejorar nuestras actitudes puede ayudarnos ante las cosas importantes de la vida y mejorar nuestras relaciones con los demás.

Vamos a partir de que la Biblia nos pide que tengamos siempre la actitud de Cristo. Por ello, en esta lección vamos a estudiar ¿Qué es una actitud? ¿Cómo se forman nuestras actitudes? ¿Por qué es tan importante tener buena actitud? ¿Cuáles eran las actitudes que Jesús nos modeló y cuales pidió evitar? ¿Cómo puedo mejorar mis actitudes?

## 5.2 Desarrollo

### 5.2.1 ¿Qué son las actitudes?

Al buscar el significado de actitud, encontramos que hay diversas formas de verlas. Por ejemplo, en la psicología,

*la actitud es el comportamiento habitual que se produce en diferentes circunstancias. Las actitudes determinan la vida anímica de cada individuo. Las actitudes están patentadas por las reacciones repetidas de una persona.*

En el campo de la pedagogía,

*la actitud es una disposición subyacente que, con otras influencias, contribuye para determinar una variedad de comportamientos en relación con un objeto o clase de objetos, y que incluye la afirmación de las convicciones y los sentimientos acerca de ella y sobre acciones de atracción o rechazo.*

En sociología,

*la actitud consiste en un sistema de valores y creencias, con cierta estabilidad en el tiempo, de un individuo o grupo que se predispone a sentir y reaccionar de una manera determinada ante algunos estímulos.*

La actitud, entonces, es la manifestación o el ánimo con el que frecuentamos una determinada situación, puede ser a través de una actitud positiva o actitud negativa.

- La **actitud positiva** permite afrontar una situación enfocando al individuo únicamente en los beneficios de la situación en la cual atraviesa y, enfrentar la realidad de una forma sana, positiva y efectiva.
- La **actitud negativa** no permite al individuo sacar ningún provecho de la situación que se está viviendo lo cual lo lleva a sentimientos de frustración, resultados desfavorables que no permiten el alcance de los objetivos trazados.

La actitud se conforma de tres componentes esenciales:

- **Elemento conductual.** Se refiere al modo en que son expresados las emociones o pensamientos. Es la forma de manifestarnos o accionar ante algo, motivado por la actitud.
- **Elemento emocional.** Se refiere a los sentimientos que cada persona tiene. Qué es lo que siente.
- **Elemento cognitivo.** Hace referencia a lo que el individuo piensa.

Veamos una ilustración de ello, para comprenderlo mejor. Estudiemos el caso de Nabal y Abigail en el libro de 1 Samuel 25

Nabal	Abigail	David
Un hombre muy rico, dueño de mil cabras y tres mil ovejas	Era la esposa de Nabal	Había sido ungido rey, pero huía de Saúl
Nabal era insolente y de mala conducta	Era una mujer bella e inteligente	Envía a sus colaboradores a pedir apoyo a Nabal. Díganle: "¡Que tengan salud y paz tú y tu familia, y todo lo que te pertenece! Cuando tus pastores estuvieron con nosotros, jamás los molestamos
Pero la respuesta de Nabal fue grosera: ¿Y quién es ese tal David? ¿Quién es el hijo de	En ese momento, Abigail no estaba en casa. Pero al llegar a casa y ser	David le manda decir "te agradeceré que recibas bien a mis hombres, pues este día hay que celebrarlo. Dales, por



Isaí? ¿Por qué he de compartir mi pan y mi agua, y la carne que he reservado para mis esquiladores, con gente que ni siquiera sé de dónde viene?	notificada por un siervo de lo acontecido decidió llevar alimentos a David, sin decirle a su esposo.	favor, a tus siervos y a tu hijo David lo que tengas a la mano”.
Observamos una actitud de prepotencia	Observamos una actitud conciliadora	Observamos una actitud de respeto y humildad, pues debemos recordar que para ese entonces ya había sido ungido como rey

Veamos ahora los componentes de las actitudes como respuesta ante la negación de Nabal de ayudar a los hombres de David:

Componente de la actitud	Como reacciona David
Lo que se piensa (componente cognitivo),	David de alguna manera ya sabía de Nabal, que era insolente y de mala conducta. Pero, aun así, apela a que sea generoso y gentil ante su petición.
Lo que se siente (componente emocional)	Como David había sido respetuoso de Nabal e incluso les habían brindado protección, ahora David tiene una actitud de enojo e indignación ante el trato. Siente que no está siendo correspondido.
La forma de manifestarnos (componente conductual).	“De balde estuve protegiendo en el desierto las propiedades de ese tipo, para que no perdiera nada. Ahora resulta que me paga mal por el bien que le hice. ¡Que Dios me castigue sin piedad si antes del amanecer no acabo con todos sus hombres!”. Estos eran los planes de David, es decir la forma que iba a accionar. Afortunadamente Dios usó a Abigail y David cambió su actitud y sus planes.

## 5.2.2 La importancia de nuestras actitudes.

Hay un dicho que expresa: *"Lo que va a determinar tu altitud no es tu aptitud sino tu actitud"*. Tu actitud es crucial porque determina la forma como actúas. Proverbios 23:7 dice: *"Porque cuál es su pensamiento en su corazón, tal es él"*. Recuerda que las actitudes nos dirigen a la acción. Augusto Cury (2008: 60) señala que:

*Aunque el tiempo de vida sea corto, es suficientemente largo para que se cometan muchos errores. Tenemos actitudes individualistas, egocéntricas, disimuladas, agresivas. Juzgamos sin tolerancia hacia las personas que más amamos. Rechazamos a aquellos que se nos oponen.*

Para analizar qué tan importantes son las actitudes, analicemos el pasaje de Lucas 18:9-14. En este pasaje, el Señor Jesús narra la Parábola del fariseo y el publicano. Por favor léalo con calma tres veces. De ser posible, hágalo con versiones distintas de la Biblia. Luego escudriñemos las actitudes de uno y otro personaje y analicemos los resultados que cada uno obtuvo delante de Dios.

El fariseo	El publicano
Tiene una actitud de orgullo. Permanece de pie delante de Dios, y más parece que habla con el espejo para verse a sí mismo y buscar su autoaprobación, más que buscar la misericordia de Dios. La NVI señala que "El fariseo se puso a orar consigo mismo".	Una actitud de humildad ante Dios. Se mantenía lejos, ni siquiera se sentía digno de mirar hacia arriba.
Se vanagloria de sus limosnas y ayunos. Jesús los identifica como los que "tenían mucha confianza en su propia rectitud y despreciaban a los demás" NTV	Se reconoce así mismo como pecador. Por lo que suplica por la misericordia y el perdón de Dios. "¡Oh Dios, ten compasión de mí, que soy pecador!" NVI
Se cree superior a otros, incluido el publicano. "Oh Dios, te doy gracias porque no soy como otros hombres —ladrones, malhechores, adúlteros— ni mucho menos como ese recaudador de impuestos. NVI	Al sentirse indigno, ni siquiera puede compararse con otros
Es muy crítico para con los demás. La versión DHH señala que "por considerarse justos, despreciaban a los demás".	No emite críticas a los demás, sino que se enfoca en lo que necesita corregir de él mismo
Resultados que obtuvieron	
No fue justificado ni aun por sus obras	Regresó a casa justificado
Fue humillado por enaltecerse. Stgo. 4:6	Su actitud de arrepentimiento y humildad le trajo salvación. Al ser humilde, fue enaltecido

El contraste entre los dos personajes de la parábola es llamativo y provocador, sobre todo porque, para la opinión pública de entonces, la figura de un fariseo era el modelo de la virtud y la instrucción, mientras el solo nombre de publicano era ya sinónimo de pecador y eran tachados como impuros por trabajar para los gentiles. Jesús dibuja con perfiles tan marcados la arrogancia del fariseo que ninguno querría parecerse a él, sino más bien al publicano humilde.

### 5.2.3 Jesús como modelo de las buenas actitudes

Como siempre, el Señor Jesús debe ser el modelo al que debemos aspirar. Por ello vamos a analizar sus actitudes. En general, nadie podría dudar que Jesús mantuvo una actitud perfecta en cada situación. Podemos destacar algunos ejemplos para ver como reaccionó Jesús ante determinadas situaciones:

- **Una actitud de obediencia al Padre.** Sin duda que tener siempre Su objetivo de complacer al Padre en primer lugar (Juan 6:38) fue determinante para que el Señor Jesús tuviera siempre la actitud correcta.
- **Se destacó por siempre tener una actitud amorosa ante los demás.** Su mayor prueba fue poner su vida por los demás, aun siendo pecadores para fueran salvos. Juan 3:16
- **Siempre mostró una actitud de servicio.** Toda su vida se dedicó a servir a otros. Pero para que quedase muy claro, ya próximo a poner su vida en la cruz, Jesús sorprende a los discípulos lavándoles los pies. Juan 13:1-20

- **En medio de las pruebas, fue paciente.** Él oró por todo y no se preocupó por nada. Nosotros también debemos buscar la guía de Dios sobre cada aspecto de nuestras vidas y permitirle que obre Su perfecta voluntad. Mateo 26:39
- **En su actitud siempre ayudó a resolver los conflictos.** Cuando dos de los discípulos piden a Jesús los mejores puestos, se empieza a crear un conflicto. Los demás discípulos se molestaron por ello. Jesús inmediatamente abordó el tema y aprovechó para traer un nuevo aprendizaje: No venimos a servirnos de los demás. Por el contrario, el mejor discípulo es el que más sirva a los demás. Mc. 10:35-52
- **En medio del sufrimiento, Él tenía esperanza.** La actitud de Jesús nunca fue ponerse a la defensiva o desanimarse.
- **En medio del ridículo, el abuso y la hostilidad, "no hizo amenazas". . . y no tomó represalias.** En cambio, se confió a Aquel que juzga con justicia" (1 Pedro 2:23).
- **Siempre buscó incluir a todos,** empezando por los más desamparados: las mujeres, los niños, los leprosos, los enfermos, las viudas, etc.

#### 5.2.4 Como mejorar nuestras actitudes

Es posible que descubramos algunas **malas actitudes** en nosotros. Los propios discípulos de Jesús tenían algunas que Él se encargó de que fueran corrigiendo:

- Tenían una actitud de tener las **mejores posiciones**. *"Hubo también entre ellos una disputa sobre quién de ellos sería el mayor"* (Lucas 22:24).
- En una ocasión, al regresar de predicar, le pidieron a Jesús que les permitiera orar para que cayera **fuego sobre los que nos recibieron**. Lucas 9: 54 *"Cuando los discípulos Jacobo y Juan vieron esto, le preguntaron: —Señor, ¿quieres que hagamos caer fuego del cielo para que los destruya?"*
- Tenían una actitud de **exclusión hacia los niños**. Les daban poco o nulo valor. Marcos 10:14 *Cuando Jesús vio lo que sucedía, se enojó con sus discípulos y les dijo: «Dejen que los niños vengan a mí. ¡No los detengan! Pues el reino de Dios pertenece a los que son como estos niños.* NTV
- Actitud de **afán**. Jesús nos enseña a que no nos afanemos por satisfacer nuestras necesidades, sino que pongamos en primer lugar la búsqueda de una relación genuina con Dios. Mateo 6:33,34.

Si descubrimos algunas malas actitudes (al final de la lección se encuentra un ejercicio al respecto) debemos tomar las medidas necesarias para corregirlas. Entre las acciones a implementar pueden estar:

- **Partamos del amor a Dios y al prójimo.** Debemos reenfocarnos en el gran mandamiento. Mateo 22:34-40. Necesitamos tener el deseo de agradar a Dios en todo lo que hacemos, si en realidad le amamos y amamos al prójimo.
- Recordar que **nuestra meta es ser semejante a Cristo**. Cuando Pablo escribe que nuestra "actitud debe ser la misma que la de Cristo Jesús", resumió en los dos versículos anteriores qué era tal actitud: desinterés, humildad y servicio.

- Recordar lo que **valemos para Dios**. Luc. 12:6 *¿No se venden cinco pajarillos por dos cuartos? Con todo, ni uno de ellos está olvidado delante de Dios. Pues aún los cabellos de vuestra cabeza están todos contados. No temáis, pues; más valéis vosotros que muchos pajarillos.*
- Explica a tu cónyuge, con la actitud correcta y de buen modo, cuál es la acción o la actitud que te ha ofendido. Necesitas llegar a tu cónyuge con **palabras blandas, de reconciliación**, para exponerle sus ofensas. Siempre existen dos partes en un conflicto. Las dos partes deben escucharse por completo.
- Ser maduros y reconocer que **no siempre tenemos razón**. Reconocer nuestros errores y dejar de echar culpas a otros.  
*Cuando el profeta Natán confrontó a David por su pecado doble de adulterio y asesinato, David no solo se arrepintió, sino que nos dio uno de los pasajes más grandiosos que tenemos en la Biblia: el Salmo 51, una oración hermosa de arrepentimiento. No tuviéramos ese salmo hermoso si Natán no hubiera confrontado a David y si David no se hubiera arrepentido en humildad.* (Barclay, 2018)
- Centrarnos en las **necesidades e intereses de los demás**. Filipenses 2:3 *No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. 4 Cada uno debe velar no solo por sus propios intereses, sino también por los intereses de los demás.*
- Actitud **paciente**. La mayoría de las personas suele ver solo cosas negativas, en las experiencias desagradables de la vida. Debemos tener presente que a los que aman a Dios todas las cosas le ayudan a bien. Nuestra vida está en las manos de Dios y que todo cuanto nos sucede, él lo permite con un propósito.
- Permanecer **optimista** frente al negativismo (v.14-17). Aunque interactuemos con personas negativas, que se quejan de todo y tienen una mentalidad de derrota debemos permanecer optimistas. Conviene tener presente la meta de lograr el supremo galardón.
- Actitud de **contentamiento**. Pablo enseña que “he aprendido a contentarme, cualquiera sea mi situación” (Filp.4:11). Es su actitud la que le proporciona felicidad, no sus logros. Sea agradecido por los pequeños detalles en su vida.

### 5.2.5 Formación de las actitudes

Las actitudes las vamos desarrollando a lo largo de la vida. Las vamos “aprendiendo” y las adoptamos en función de las experiencias vividas. También es el resultado provocado como respuesta a un estímulo, generado por agentes externos, es un medio por el cual se obtienen las actitudes. Pero, así como las aprendemos, podemos quitarlas de nuestra vida y cambiarlas por nuevas actitudes que realmente nos ayudan acrecer a la semejanza de Cristo. Pablo nos insta a ello:

*En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre, que está viciado conforme a los deseos engañosos, 23 y renovaos en el espíritu de vuestra mente, 24 y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad.* Efesios 4:22

Debemos tener en cuenta que el propósito de Dios para Sus hijos es la transformación de nuestras mentes ala semejanza de Cristo. Él quiere que crezcamos espiritualmente, que seamos como Cristo. La semejanza a Cristo se trata de transformar nuestras mentes. Una vez más, Pablo nos dice:

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

## **5.2.6 Actitudes que favorecen las relaciones interpersonales**

Eugenia Pons de Gironella (2021) destaca las siguientes actitudes que obran a favor de construir relaciones saludables:

1. **Procurar el autoconocimiento.** La relación que tenemos con los demás parte de quién somos, y a su vez, la relación que mantenemos también nos traspasa y constituye en quién somos. Ahí radica tu grandeza, tus particularidades y talentos, y tu fuerza, está hecha para la acción: ***"Lo que soy es para compartirlo contigo o se perderá para siempre"***.
2. **Afinar la mirada,** es estar atento al otro poniendo el foco en la persona. Poner en marcha pequeñas interacciones en una primera atención: un saludo, una sonrisa, una pregunta.... Mostrar afecto, ***"Lo que te ocurre me importa"***.
3. **Apreciar la diferencia,** pues es parte del diseño de Dios y nos suma. Busquemos aceptar y comunicar agradecimiento, porque la integración de la diversidad nos ayuda en nuestro desarrollo personal en habilidades y en empatía: ***"Tú me aportas"***.
4. **Aprender a ser flexible.** Una forma de ser paciente y consciente de que el otro es diferente, aplicando esta sabiduría para el entendimiento, favoreciendo una comunicación fluida y un actitud dispuesta a buscar soluciones conjuntas: ***"Tu cuentas para mi "***
5. **Saber pedir y dar.** Pedir refuerza las relaciones, habla de quién eres, tu historia, tus necesidades. Es dejarse ver, y compartir vulnerabilidad de la necesidad del otro. Legítima el pedir, saber dar, servir al otro, un movimiento de aproximación y cercanía, que dice: ***"Me hace sentir bien compartir mis deseos y acoger los tuyos"***.
6. **Fomentar la comunicación** sabiendo escuchar y ser asertivo: hablar con las personas de forma efectiva, generosa y empática sabiendo sugerir en lugar de enjuiciar, expresar los sentimientos, hablar de los motivos y las necesidades propias y ajenas, y pedir en lugar de imponer: ***"Te escucho"***.
7. **Prevenir conflictos,** facilitando la comunicación y evitando hacer suposiciones. Debemos construir en común puentes para integrar las necesidades y los intereses de cada uno: ***"Qué puedo hacer por tí"***.
8. **Sanear sin intoxicar las situaciones,** evitando amplificar las situaciones implicando a otros con el fin de hacer bandos o emitir juicios que perjudiquen la relación: ***"Es importante para mí, cuidar tus sentimientos"***

9. **Perdonar**, evitar permanecer en el dolor y procurar eliminarlo. Aceptar el tiempo para el perdón que el otro necesita: ***"Respeto mucho nuestra relación y me dolería mucho perderla"***
10. **Ser confiable**, mostrando respeto mutuo, interés por el otro, en el diálogo y la reciprocidad relacional para saber apreciar tanto el logro como la crítica. Debemos ser capaces de exponer nuestra vulnerabilidad sinceramente, revelando y acogiendo los sentimientos mutuos. Se trata de ser leal y decir la verdad, siendo justo al considerar el interés y valor del otro: **"Qué importante es poder contar contigo"**.

### 5.3 Conclusiones

Hemos aprendido lo valioso que es examinar nuestra propia actitud hacia la situación o la persona, y determinar si es positiva o negativa. Si nuestra actitud fuere negativa, deberemos transformarla en positiva, mirando a la otra persona desde la perspectiva de Dios, con su amor y misericordia.

Debemos tener la actitud que Cristo tuvo. Para ello hemos aprendido como transformar esas actitudes negativas. Lo primero es reconocer que podemos tenerla, pues aún los discípulos de Jesús tenían algunas. Luego debemos recordar que nuestro propósito es ser transformados para que haya en nosotros la misma actitud de Cristo.

Nos ayudará centrarnos en el gran mandamiento, en recordar lo que valemos para Dios, así como también tener metas bien definidas para que las circunstancias u otras personas no afecten nuestras actitudes y nos hagan desistir de alcanzar la meta.

#### Mi compromiso con Dios.

---



---



---



---

#### Ejercicios de reflexión y aplicación práctica.

1. Dada la siguiente lista se pide autoevaluarse para identificar si algunas de estas malas actitudes están en nosotros.

¿Esta actitud está presente en mí?	Nunca	Casi Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
• Actitud agresiva Proverbios 25:24					
• Resaltar más lo negativo					
• Criticar lo que otros hacen; la tendencia natural a ver lo que está mal y no apreciar lo que está bien.					
• Comparar con los demás. "Si tu hermano puede tu porque no?"					
• Rendirse sin esforzarse.					

¿Esta actitud está presente en mí?	Nunca	Casi Nunca	A veces	Frecuentemente	Siempre
• Menospreciar lo que otros pueden hacer.					
• Considerar que los demás tienen menos valor. Como la actitud de los fariseos.					
• Sobre reaccionar ante algo malo. En lugar de analizar porque pasó algo, se suele sobre reaccionar incluso con violencia.					
• Acudir al chantaje emocional					
• Limitar que expresen sus emociones					
• Ser autoritario					
• No mostrar afecto					
• Hacerse la víctima					
• Estar siempre a la defensiva					
• Actitud agresiva. Prov. 25:24					
• Resaltar más lo negativo					
• No ser agradecido					
• Burlarse de los demás					
• Actitud derrotista					
• Acudir al chantaje emocional					
• Limitar que expresen sus emociones					
• Ser autoritario					
• Culpar a otros de lo que nos pasa					
• Querer competir en todo					

2. Escoja tres de las actitudes negativas que tenga más arraigadas y elabore un plan para superarlas

---



---



---



---



---

## Referencias bibliográficas

- Actitud.* En **Significados.com**. <https://www.significados.com/actitud/>
- Barclay, William. (2018). **Los discípulos reciben corrección.** <https://es.ligonier.org/articulos/los-discipulos-reciben-correccion/>
- Cancinos, Guillermo. (s.f.). **Las actitudes de Jesús, puentes para vivir la unidad.** <http://mccargentina.com.ar/wp-content/uploads/2019/04/Rollo-Las-Actitudes-de-Jes%C3%BAs-Puentes-para-Vivir-la-Unidad.pdf>
- Covenant Keepers. (s.f.). **¿Cómo puedes resolver los conflictos bíblicamente?** <https://covenantkeepers.org/como-puedes-resolver-los-conflictos-biblicamente>

## Referencias bibliográficas

- Cury, Augusto. (2008). *El maestro de las emociones*. Editorial Nelson. Nashville, Tennessee. Estados Unidos de América.
- Miles, Tracie. (2017). *No permitas que una mala actitud gobierne tu vida*. <https://proverbs31.org/es/lee/devocionales/texto-completo/2017/03/03/no-permitas-que-una-mala-actitud-g gobierne-tu-vida>
- Pons de Gironella, Eugenia. (2021). *¿Qué son las buenas relaciones? Sus 10 actitudes esenciales*. <http://www.openupbarcelona.com/2021/04/12/las-buenas-relaciones-son-vida-las-10-actitudes-esenciales-de-las-buenas-relaciones/>
- Reflexionesdelpastor.com. (2019). *¿Qué dice la Biblia acerca de la actitud?* <https://reflexionesdelpastor.com/que-dice-la-biblia-acerca-de-la-actitud/>
- Sánchez, Sara. (2022). *Actitudes negativas de una persona: lista y ejemplos*. [https://www.psicologia-online.com/actitudes-negativas-de-una-persona-lista-y-ejemplos-6172.html#anchor\\_7](https://www.psicologia-online.com/actitudes-negativas-de-una-persona-lista-y-ejemplos-6172.html#anchor_7)
- Shaw, Christopher. (2009). *Actitudes*. En *Apuntes Pastorales*. (1) 2. <https://www.biblia.work/sermones/actitudes/>
-



*Texto Bíblico: Mateo 5:13-16*

*13 Ustedes son la sal de este mundo. Pero si la sal deja de estar salada, ¿cómo podrá recobrar su sabor? Ya no sirve para nada, así que se la tira a la calle y la gente la pisotea.*

*14 Ustedes son la luz de este mundo. Una ciudad en lo alto de un cerro no puede esconderse. 15 Ni se enciende una lámpara para ponerla bajo un cajón; antes bien, se la pone en alto para que alumbré a todos los que están en la casa. 16 Del mismo modo, procuren ustedes que su luz brille delante de la gente, para que, viendo el bien que ustedes hacen, todos alaben a su Padre que está en el cielo.*

### Objetivos:

- **Analizar** las formas en que debemos relacionarnos con otros para compartir el evangelio
- **Determinar** que estrategias pueden implementar como pareja y como familia para presentarle a Jesús a sus amistades.

## 6.1 Introducción

Hemos estado estudiando la importancia de las relaciones que uno tiene con Dios, consigo mismo y con los demás. Se ha hecho énfasis en las relaciones con la pareja y la familia principalmente. Pero ahora vamos a estudiar como debe ser nuestra relación con aquellos que aún no tienen a Cristo como Salvador personal.

Tristemente aun hay cristianos que piensan que deben dejar de relacionarse con los que aun no son cristianos. Esa forma es muy diferente a la forma en que Jesús obró durante su ministerio terrenal. El buscó todas las maneras posibles de relacionarse con los pecadores para presentarles el mensaje de salvación.

Por ello, en la presente lección nos vamos a enfocar en estrategias que como pareja y familia podemos establecer relaciones de manera intencional para alcanzar a aquellos que no han aceptado a Jesús como Salvador. Estudiaremos ¿Cuáles son las mejores formas de presentar a Cristo a otros? ¿Qué es el evangelismo relacional? ¿Qué ventajas nos ofrece el evangelismo relacional? ¿Qué estrategias podemos implementar para alcanzar a otros para Cristo?

## 6.2 Desarrollo

### 6.2.1 Algunas formas de llevar a cabo el evangelismo

Dan Kimball (2009: 247) distingue dos formas de hacer evangelismo:

- **La forma caduca.** Como un discurso de ventas, una conquista, una batalla, un ultimátum, una amenaza, una prueba, un argumento, un monólogo o algo que tienes que hacer.

- **La forma vigente.** Hacer discípulos a través de la conversación, la amistad, la influencia, la invitación, la compañía, el desafío, la oportunidad, la conversación.

Sin duda que el evangelismo como parte del proceso de discipulado en la gracia es más del tipo que Dan Kimball llama "vigente". De igual forma se ha hecho énfasis en no separar el evangelismo del discipulado en la gracia. Se empieza a discipular desde que entablamos relaciones significativas con las personas con el propósito de compartir con ellos el evangelio. En esa relación intencional, cada tema cotidiano, cada problema o circunstancia es una posibilidad para mostrar el amor de Dios en nuestras vidas.

Este enfoque requiere un cambio de valores en la evangelización (Kimball, 2009: 252), como se describe en la siguiente tabla:

<b>Iglesia Moderna</b>	<b>Iglesia posmoderna</b>
La evangelización es un evento al que invitas a la gente.	La evangelización es un proceso que, a través de las relaciones, la confianza y el ejemplo.
La evangelización se preocupa porque la gente vaya al cielo.	La evangelización se preocupa de que la gente experimente la realidad de vivir bajo el régimen del Reino ahora.
La evangelización se enfoca en los precristianos.	La evangelización se enfoca en los post-cristianos.
La evangelización la lleva a cabo un evangelista.	La evangelización la llevan a cabo los discípulos.
La evangelización se considera algo aparte del discipulado.	La evangelización es parte de ser un discípulo.
La evangelización es un mensaje	La evangelización es una conversación.
La misión es un departamento de la iglesia.	La iglesia es una misión.

Dan Kimball (2009: 253) señala que las generaciones emergentes se conectan con la idea de vivir sintonizados con Jesús, ubicándose en el Reino de Dios y siendo participantes en el Reino ahora. Ello, en contraste con lo que la iglesia moderna enfocó de estar con Dios en el cielo, Ciertamente esto es una realidad, pero debe ser la consecuencia de vivir primero aquí conforme a los valores del Reino, una vez que Cristo nos ha transformado con su Santo Espíritu. Esta evangelización se caracteriza por:

1. Hacer una invitación al Reino en lugar de ofrecer un camino al cielo.
2. Tiene que ver menos con una invitación a un evento y más con una invitación a ser parte de una comunidad. Entonces la secuencia en este evangelismo es (Kimball, 2009:256):
  - Establecer comunidad con la gente o llevarlos a tener comunión con la comunidad de fe.
  - Dentro de esta comunión, se entabla una conversación, un ministerio, la oración y la adoración.
  - Con el tiempo, cuando ellos descubren en lo que uno cree, se les invita a comprometerse.
3. La evangelización se trata más de dialogar y escuchar, que de predicar y hablar.

4. La evangelización es parte del discipulado y de la cultura de la iglesia, en lugar de ser algo que se hace aparte.
5. La evangelización se basa más en el “discipulado-evangelización” que en el entretenimiento (del “evento evangelista”).
6. La evangelización actual requiere más tiempo y confianza.

### 6.2.2 Evangelismo relacional

Un síntoma preponderante de una iglesia saludable (Galloway, 2002:40) son las relaciones de amor cristiano. (Juan 13:35). Esas relaciones de amor no solo son para la familia, la iglesia, sino que deben trascender en toda relación que tenga el discípulo. Ello abarca a los que aún no han recibido a Cristo como salvador personal.

Stephen Macchia (2002:115) destaca que *"La iglesia sana se propone deliberadamente el fomentar las relaciones interpersonales que se expresan en amor entre familias, entre sus miembros y hacia la comunidad que sirve"*. Por ello, el evangelismo relacional es una herramienta que se acopla perfectamente con el discipulado en la gracia.

El evangelismo relacional es compartir el evangelio de manera estratégica y paciente con los diferentes grupos de personas con las que el discípulo se relaciona empezando con la familia, los amigos, e incluyendo a compañeros de trabajo, vecinos, etc. Esto se debe hacer con paciencia y amor, buscando toda oportunidad para presentarles a Cristo como salvador. Usualmente se emplean ilustraciones de lo que Él ya ha estado haciendo en la vida del discípulo en determinada circunstancia que es motivo de la conversación con el que aún no creyente. También es de gran valor brindar algún servicio como acto de amor (a la persona que estamos evangelizando, con el propósito de mostrar el amor de Dios.

- **La clave son las relaciones significativas.** Ello significa conectarse con otras personas. Entonces, en nuestro caminar, debemos estar en oración y atentos a nuestras interacciones y a cómo Dios nos está guiando. Es de suma importancia expresar el amor y la aceptación en forma incondicional (Macchia, 2002:120).
- **Seguir el ejemplo de Cristo:** La narración de Jesús cuando llama a sus primeros discípulos tiene todas las características del evangelismo relacional. (Lc 5). Cristo, al empezar su ministerio, llama a Sus discípulos. Antes de encontrarse con ellos ha estado sanando a los enfermos y reprendiendo a los demonios de los poseídos.
- **Imitar a Cristo, quien se usó así mismo como una bendición.** Cada vez que Jesús encontraba una necesidad, la atendía. Esto era el estilo de vida de Jesús.
- **Reconocer la necesidad de las personas que nos rodean y considerar en oración cómo podemos satisfacerla.** Esto implica fomentar la autenticidad, la perseverancia, la honestidad y la integridad. (Macchia, 2002:122). Esto lleva a conversaciones significativas con aquellos cuyas necesidades conocemos. Cristo se volvió hacia Pedro y antes de pedirle que lo siguiera, reconoció que **necesitaban pescados**. Estos hombres tenían familias que

cuidar y habían trabajado toda la noche para pescar, pero no habían tenido éxito. Luego de identificar la necesidad, Cristo proveyó para ellos.

- **Mostrar la gracia, la misericordia y el perdón.** La iglesia debe encarnar la gracia y la misericordia de Dios de tal forma que otros sean bendecidos en formas que deleiten el corazón de Dios. (Macchia, 2002:126).
- **Tener claro que no todas las necesidades son monetarias.** En ocasiones se puede ayudar a estudiar a un compañero de clases. Otras veces las personas solo necesitan que alguien las escuche y tener con quien hablar o con quien orar. Estos gestos de amor importan pues permiten conectarnos con ellos.

### **6.2.3 Bases bíblicas para el evangelismo relacional**

Diversos pasajes nos ilustran como el evangelismo personal fue ampliamente empleado por Nuestro Señor Jesús y por la Iglesia primitiva. Entre ellos:

- Juan 1: 40-41. Andrés, hermano de Simón Pedro, era uno de los dos que habían oído a Juan, y habían seguido a Jesús. Este halló primero a su hermano Simón, y le dijo: Hemos hallado al Mesías (que traducido es, el Cristo).
- Juan 1:45. Felipe halló a Natanael, y le dijo: Hemos hallado a aquél de quien escribió Moisés en la ley, así como los profetas: a Jesús, el hijo de José, de Nazaret.
- Juan 4:6-7. Y estaba allí el pozo de Jacob. Entonces Jesús, cansado del camino, se sentó así junto al pozo. Era como la hora sexta. Vino una mujer de Samaria a sacar agua; y Jesús le dijo: Dame de beber.
- 1 Pedro 3:15. ...y estad siempre preparados para presentar defensa con mansedumbre y reverencia ante todo el que os demande razón de la esperanza que hay en vosotros;

### **6.2.4 Los beneficios de Evangelismo relacional**

- No existe un programa especial para ejecutar o un horario que mantener. El discípulo evangeliza donde y cuando se le presenta una oportunidad.
- Se trabaja dentro de las esferas de influencia que ya tiene. Intenta llegar a las personas con las que tiene relaciones significativas.
- El discípulo lleva su influencia sobre aquellos que tiene más influencia. Sus amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo son mucho más propensos a escucharle de lo que le escucharía un extraño. Sus oportunidades para un evangelismo con éxito son mayores en este grupo de lo que son con los que no tiene relación alguna.
- Testificar de manera natural. Usted habla acerca del Señor y la salvación como habla de otros temas importante. Debe esperar el momento adecuado para anunciar la Palabra, en vez de confrontar a la gente cuando puede que sea inapropiado.

### **6.2.5 Consejos prácticos para empezar a compartir las buenas nuevas**

1. Saber que es una "persona que ha vuelto a nacer." Sólo se puede hablar a otros con éxito de aquellas cosas que se han experimentado en su propio corazón y vida.
2. La persona debe ser "llena del Espíritu." Debe cuidar su formación espiritual en todo tiempo.

3. Debe conducirse rectamente, brindando un buen testimonio. "lo que somos con frecuencia se destaca de tal manera que la gente no puede oír lo que decimos".
4. El creyente debe ser un discípulo de oración. La oración es la fuerza que abre todas las puertas, quita todas las barreras. "La iglesia marcha sobre sus rodillas."
5. Seguir la dirección de Dios con respecto a quién dirigirse, y qué palabras decir, puesto solo Dios sabe qué corazón está preparado y qué necesidad particular tiene.
6. Buscar oportunidades para hablar a solas con la persona con quien trata, puesto que disminuye las interrupciones, y elimina momentos embarazosos.
7. El creyente debe trabajar inspirado del amor hacia Dios y amor hacia el prójimo.
8. Dado que las dificultades del que busca a Dios se reducen cuando se clama a Dios con toda sinceridad, es bueno sugerir arrodillarse tan pronto como sea posible.
9. El discípulo debe colocarse al mismo nivel de la persona con quien trata. "A todos me he hecho todo, para que de todo punto salve a algunos." 1 Cori. 9:22
10. El obrero personal no debe pensar que su labor ha terminado cuando lleva un alma a los pies de Cristo.
11. Usar sus dones espirituales como un medio de servicio. 1 Pedro 4:10

Dale Galloway (2002: 20-21) por su parte señala que para lograr ser más eficaces en la comunicación con la persona que se va a evangelizar, se debe:

- Comenzar escuchando atentamente. Ellos necesitan ser escuchados activamente y ser entendidos. Se debe tener una escucha empática.
- Comenzar donde ellos están. Escuchar sus necesidades, dudas y luchas, dialogando.
- Explicar el cristianismo básico, con palabras sencillas que ellos comprendan. Puede emplear una versión popular de la Biblia.
- Iniciar con los evangelios.
- Tomar en cuenta el efecto acumulativo. Muchos necesitarán diversas conversaciones a lo largo de esa relación significativa, antes de aceptar a Cristo como salvador personal.
- Buscar que se acerquen a la comunidad de fe (en un grupo pequeño, iglesia local, etc.) para que empiece a experimentar el ser parte del Reino.
- Ayudar a que se sientan parte de la comunidad de fe.
- Animar a que empiecen a aplicar valores y principios bíblicos en áreas de su vida, para que experimenten confianza en la Biblia y en Dios. Por ejemplo, en asuntos familiares.

### **6.3 Conclusiones**

Jesús nos sigue pidiendo que vayamos y hagamos discípulos a su semejanza. No es algo que debemos dejar para ciertos eventos en la Iglesia local. Compartir del amor de Cristo debe ser el estilo de vida del cristiano.

Para testificar de Cristo debemos aprender a construir relaciones significativas con las personas que nos rodean: familia extendida, amigos, vecinos, compañeros de trabajo o de escuela, etc. Establecer relaciones significativas implica interesarnos por ellos, por sus necesidades y sobre todo por compartirles las buenas nuevas.

Como matrimonio y familia podemos generar múltiples opciones de compartir con otros:

- Invitar a nuestros amigos a ver una película cristiana y luego en la charla posterior compartir de lo que Dios ha hecho con nosotros. Esto mismo lo pueden hacer nuestros hijos jóvenes con sus amigos.
- Podemos invitar a nuestros amigos a una cena con una charla de un invitado de la iglesia (o alguno mismo de la familia) sobre sobre problemáticas que las familias tienen.
- Una madre que no trabaja fuera del hogar puede invitar los viernes de cada semana a tener charlas de café a las madres de los compañeros de sus hijos (a las que ve al ir a dejar a su hijo a la escuela).
- Estar preparado con testimonios sobre problemáticas comunes que nos pueden compartir nuestros amigos o compañeros de trabajo. Por ejemplo, sobre un problema de salud que estén enfrentando, sobre problemas en su relación matrimonial, sobre problemas financieros. Podemos aprovechar y compartir con ellos como Dios nos ha ayudado en cada caso.

El esfuerzo por compartir de Cristo debe ser continuado.

### **Mi compromiso con Dios.**

---

---

---

---

### **Ejercicios de reflexión y aplicación práctica.**

1. Enliste tres formas creativas en que, junto a su cónyuge y familia, pueda compartir de manera relacional del amor de Cristo.

---

---

---

---

### **Referencias bibliográficas**

Galloway, Dale (2002). ***La Iglesia para nuestros días***. Casa Nazarena de Publicaciones. Kansas City.

Kimbal, Dan. (2009). ***La iglesia emergente. Cristianismo añejado para nuevas generaciones en Cristo***. Editorial vida.

Macchia, Stephen. (2002). ***Como lograr una iglesia sana. 10 características***. Editorial Mundo Hispano. El Paso, Texas.

## Lección 7.

# *El Discipulado* a través de grupos pequeños (células)

**Texto Bíblico: Hechos 16**

*<sup>32</sup> Y le hablaron la palabra del Señor a él y a todos los que estaban en su casa. <sup>33</sup> En aquella hora de la noche, los tomó consigo y les lavó las heridas de los azotes. Y él fue bautizado en seguida, con todos los suyos. <sup>34</sup> Les hizo entrar en su casa, les puso la mesa y se regocijó de que con toda su casa había creído en Dios.*

### Objetivos:

- **Analizar** las ventajas de un discipulado en grupos pequeños
- **Determinar** los ministerios a desarrollar en un grupo pequeño
- **Evaluar** la posibilidad de formar un grupo pequeño con su familia y amigos

## 7.1 Introducción

Una de las estrategias para crecer en el Sendero en la gracia es el discipulado en grupos pequeños. Es una estrategia que se puede implementar en cualquier iglesia local sin importar su tamaño o los recursos de que disponga.

Esta estrategia que nos permite como pareja o como familia empezar a acercar al Reino de Dios a aquellos a los que ya venimos compartiendo el mensaje de salvación. Por ello, en la presente lección vamos a estudiar ¿Cuáles son las características de un grupo pequeño? ¿Qué ventajas tiene discipular de esta forma? ¿Cuáles son los ministerios de un grupo pequeño? Pero, sobre todo, seremos desafiados a formar un grupo pequeño con nuestra familia y amigos.

## 7.2 Desarrollo

### 7.2.1 Qué son las células o grupos pequeños

Pablo Deiros (2011: cap.5 pág.2) menciona que una célula espiritual es un grupo pequeño en el que se encuentran todos los elementos propios de la iglesia. Todas las funciones de la iglesia y su misión están plenamente representadas en la vida de este grupo. La comunión que existe entre sus integrantes permite que la célula actúe como un todo completo, con vida propia. Es la participación de cada integrante lo que la mantiene viva y en acción.

Por su parte, César Castellanos (Deiros, 2011: cap.5 pág.5) establece que "Las células son grupos pequeños integrados por personas que se reúnen como mínimo una vez por semana, con el ánimo de desarrollar un crecimiento integral centrado en la Palabra de Dios."

### 7.2.2 Fundamentos de la iglesia celular.

Bill Donahue y Russ Robinson (2008:26) establecen que la naturaleza de Dios es comunitaria. Ellos consideran los siguientes principios en su argumento:

1. Dios existe en comunidad como tres personas en una.
2. Dios se encarnó en Jesucristo, cuyas relaciones transformadoras son un modelo.

### 3. Jesús ora por la unidad de todos los cristianos.

Luego, Donahue y Robinson (2008:26) citan a Gareth Icenogle:

*El grupo pequeño es una forma genérica de comunidad humana que es transcultural, transgeneracional y hasta trascendente. El llamado a los seres humanos a reunirse en grupos es un ministerio que Dios creó (ontológico) y que Dios ordenó (teológico) que nace de la misma naturaleza y propósito de su ser. Dios como ser existe en comunidad. La demostración natural y más sencilla de la imagen comunitaria de Dios para la humanidad es la reunión en grupos pequeños.*

La relación de Jesús con los discípulos es el perfecto ejemplo de interdependencia relacional. Aunque Jesús procuró atender también las necesidades de las multitudes, nunca descuidó la atención a su "grupo pequeño" formado por los doce. Compartió su vida y ministerio con ellos, les enseñó, los envió y luego dejó en ellos la tarea de continuar su ministerio.

Luego, en Juan 17, Jesús presenta el ideal de Dios para sus hijos: que vivan en unidad. Su oración es "para que sean uno, lo mismo que nosotros. Donahue y Robinson (2008:36) lo expresan así. Jesús nos está diciendo "Quiero que los ustedes hallen el tipo de unidad que experimentamos nosotros en la Trinidad".

Donahue y Robinson (2008:44) destacan que además de estar diseñados para una vida en comunidad, también Dios nos diseñó para vivir en interdependencia. (Gen. 2:18, 21-24; Ef. 5:28,31). Luego, describen las bendiciones recibidas a través de la comunidad:

- Se recibe fortaleza para enfrentar las tormentas de la vida.
- Se recibe sabiduría para las decisiones importantes.
- Se experimenta responsabilidad, que es vital para el crecimiento.
- Se encuentra aceptación, que ayuda a restaurar las heridas.

Gareth Icenogle (Donahue & Robinson, 2008: 69) menciona que:

*Los grupos pequeños son microcosmos de la comunidad de la creación de Dios. Cada vez que se reúnen dos o más personas, estas llegan a ser un reflejo real de la imagen y semejanza de Dios. Los grupos pequeños son la arena fundamental para ser imagen de la presencia redentora de Dios o para proyectar los sistemas destructores de los humanos. Cada reunión pequeña o grande de personas existe en esta tensión de manifestar una estructura inhumana o encarnar relaciones redentoras por la obra de Dios.*

### **7.2.3 El modelo de la iglesia primitiva.**

En la Biblia abundan los ejemplos en los que la Iglesia se reunía en casas. Se pueden citar (Deiros, 2011: cap. 1, 17):

- Los discípulos orando en el aposento alto luego de la ascensión del Señor Jesús. Hch 1:3



- Lucas refiere que los discípulos “no dejaban de reunirse en el templo ni un solo día,” y agrega el detalle que “de casa en casa partían el pan y compartían la comida con alegría y generosidad” (Hch. 2:46).
- Hechos 5:42 afirma el doble lugar de reunión de los cristianos de Jerusalén: en el templo para la oración y el testimonio público, y de casa en casa para el discipulado.
- Cuando Pedro se encontraba en prisión, “la iglesia oraba constante y fervientemente a Dios por él” (Hch. 12:5). Al ser liberado milagrosamente Pedro, fue al lugar donde la iglesia estaba reunida orando por él, es decir, “fue a casa de María, la madre de Juan, apodado Marcos, donde muchas personas estaban reunidas orando” (Hch. 12:12).
- Se mencionan también otras casas fuera de Jerusalén y en la diáspora misionera en las que se reunió la iglesia del Señor citando solamente el libro de los Hechos: la casa de Lidia de Tiatira en Filipos (Hch 16:15), la casa de Jasón en Tesalónica (Hch. 17:4–7) y la casa de Ticio Justo en Corinto (Hch. 18:7), la casa que Pablo alquiló en Roma durante dos años (Hch. 20:20).

## 7.2.4 Los ministerios de la célula.

Pablo Deiros (2011, cap.6 pág.5) establece como principales Ministerios de un grupo pequeño:

- **La oración** es fundamental para la vida y el crecimiento de la iglesia, especialmente la oración de intercesión. Joel Comiskey (Deiros, 2011: cap.6 pág.6) señala que:  
*Las células que oran son células poderosas. El Espíritu Santo está levantando un nuevo movimiento de células de oración en toda la tierra, y la iglesia celular está en una posición estratégica para llevarlo adelante. La oración encaja naturalmente dentro del tiempo del culto de una reunión celular (Ap. 5:8, 9). ... Parte de la responsabilidad de los miembros de una célula es la de interceder por un mundo que no conoce a Jesucristo. Cada célula tiene su propia Jerusalén (barrio), y probablemente es mejor empezar allí. ... Junto con la oración por los amigos no cristianos, ore también por aquellos que empezarán el nuevo grupo celular.*
- **La integración.** Debe promoverse la integración entre los integrantes de la célula, así como la integración con los de las otras células que integran la iglesia.
- **Distribución del trabajo.** Se ejerce el sacerdocio universal a través de movilizar a todo el pueblo de Dios (1 Pedro 2:5, 9, 10). Nadie se excluye de hacer discípulos y de participar activamente en la vida y testimonio del cuerpo de Cristo.
- **Obediencia.** Se enfoca a cada discípulo a obedecer en forma amorosa e incondicional a Jesús, como Señor y Cabeza de la iglesia. Se maximiza así Su voluntad soberana sobre la de los discípulos.
- **Celebración.** Se celebra en adoración y acción de gracias
- Función triple: **evangelización**, el **cuidado pastoral** y el **desarrollo de líderes**. Como lo señala Deiros (2011: cap.6 pag.8). Esta función triple en los grupos pequeños es de gestión más fácil y de mayor alcance, que, si se toma a la iglesia como un todo y se la centraliza, según el modelo tradicional.
- **Desarrollo de liderazgo.** Joel Comiskey (Deiros, 2011: cap.6 pag.9) señala que:

*La dirección pastoral debe confiar en el E.S. para trabajar a través de aquellos que desean servir a Jesús, debe mostrar entusiasmo y debe tener un claro testimonio. Mientras Dios levanta líderes potenciales, ellos necesitan ser reconocidos como tales por los líderes de la célula.*

- **Multipliación.** Se debe promover atraer nuevos invitados que serán las personas a las que se les está discipulando, iniciando desde el evangelismo. Aquí las relaciones significativas intencionales de sus integrantes juegan un papel importante.
- **Desarrollo espiritual.** Es fundamental el acompañamiento espiritual más cercano en los integrantes del grupo. La rendición de cuentas aquí juega un papel central
- **Comunidad.** Deben cultivarse los valores del Reino para lograr una comunidad shalom, semejante a la que Cristo desarrolló con sus discípulos.
- **Compasión** por los perdidos. Hay oportunidades para ministrar primero en el contexto inmediato del grupo pequeño, sin dejar otras oportunidades como los hospitales, etc.
- **Uso de los dones del Espíritu Santo.** La oportunidad de emplear sus dones en los ministerios adecuados a ellos, se aumentan a través de los grupos pequeños.

## **7.2.4 Ventajas y desventajas**

### **A. Ventajas de llevar el Discipulado a los grupos de vida**

Los grupos pequeños, también llamados células o grupos de vida, presentan diversas ventajas:

- Se puede traer nuevos invitados que usualmente no acudirían a la iglesia. Larry Stockstill (2000: 21) reconoce la gran ventaja que ofrecen los grupos pequeños cuando desde su establecimiento se diseñan para atraer a personas que aún no son creyentes.
- Cuando se implantar diversos grupos de vida (GDV) la asistencia promedio aumenta.
- Más personas pueden tener oportunidad de poner en práctica sus dones. En cada grupo pequeño se tienen diversas personas sirviendo de forma simultánea. El que enseña, el que dirige la reflexión bíblica o predicación, el que sirve las mesas, etc.
- Al tener una real comunión, aumenta la posibilidad de que permanezcan. Juan Wesley siempre se preocupó de cerrar “la puerta de atrás” a través del discipulado empleando los grupos pequeños.

### **B. Desventajas de llevar el Discipulado a los grupos de vida:**

- Se requieren tener algunos recursos elementales en las casas de los hermanos donde será la reunión
- En ocasiones es difícil desplazar a algunos maestros a los GDV
- Si hay niños en el GDV a veces se tienen que agrupar en un mismo salón a pesar de las diferencias de edades.
- Es difícil que coincidan en un GDV personas del mismo nivel de madurez espiritual.

## **7.2.5 Sugerencias prácticas para llevar el Discipulado a los grupos de vida:**

- Se pueden integrar los grupos por alguna característica especial: solteros, madres jefas de hogar, madres adolescentes, mujeres, jóvenes, entre otras.
- Si se desea emplear proyecciones de PPT, se puede conectar a una tv de pantalla plana.

- Conviene tener un área especial para los niños, según la edad.
- Capacitar a los niños más grandes para que apoyen al maestro (o maestros)
- Si se detectan casos difíciles en que se requiera mayor consejería, se turnan al pastor.
- Pueden surgir nuevos ministerios para atender ciertos sectores de la iglesia.
- Los recién convertidos tomen adicionalmente su discipulado básico en un grupo aparte.
- Manténganse en contacto a lo largo de la semana. Emplee para ello los recursos que tiene a la mano (fb, WhatsApp, etc.)

### 7.3 Conclusiones

Hemos analizado las características de un grupo pequeño. Hemos visto que nos ofrece múltiples ventajas discipular de esta forma. También hemos estudiado que los ministerios de un grupo pequeño son básicamente los mismos que los de la Iglesia local al que pertenece el grupo.

Ahora es tiempo de evaluar si es pertinente formar un grupo pequeño con nuestra familia y amigos. Tengamos presente las experiencias del carcelero de Filipos que trajo a toda su familia cuando Pablo y Silas fueron a su casa y los resultados que se obtuvieron. Hechos 16:16-34

#### Mi compromiso con Dios.

---



---



---

#### Ejercicios de reflexión y aplicación práctica.

1. Evalúa la posibilidad de implementar un grupo pequeño en tu casa con tus amigos y familiares.

---



---



---

#### Referencias bibliográficas

- Deiros, Pablo A. (2011). *La iglesia celular*. Publicaciones Proforme. Buenos Aires, Argentina.
- Donahue, Bill & Robinson, Russ. (2008). *Edificando una iglesia de grupos pequeños*. Editorial Vida. Miami, Florida.
- Stockstill, Larry. (2000). *La Iglesia celular*. Editorial Caribe. Miami, Florida.

*Texto Bíblico: Lucas 6:35*

*"Hagan bien... sin esperar nada a cambio, así tendrán una gran recompensa"*

### Objetivos:

- **Analizar** las acciones de Cristo y la iglesia primitiva de ayuda hacia los necesitados
- **Determinar** que Ministerios se pueden desarrollar como familia, grupo pequeño o iglesia.

## 8.1 Introducción

Dios nos ha llamado a santidad. Pero como Wesley lo entendía, se trata de una santidad relacional en la que la mayor evidencia es el amor en acción hacia los que nos rodean, en especial hacia los más necesitados.

Jesús mismo y luego la iglesia primitiva nos dejaron este legado que ha estado presente desde los inicios de la Iglesia del Nazareno. Por ello, vamos a estudiar el modelo que Jesús nos dejó respecto a ser compasivos y emprender acciones que ayuden a otras a alcanzar todas las potencialidades que Dios puso también en ellos.

Para ello es necesario emplear el lente que Jesús usó al ver las necesidades de los diversos sectores de su época con mayor necesidad como los pobres, los enfermos, las mujeres, las viudas entre otros. Luego, podremos diseñar acciones como pareja y matrimonio para implementar acciones en nuestra familia e iglesia local. Recordemos que la esencia es ser transformados y luego actuar por consecuencia.

## 8.2 Desarrollo

### 8.2.1 Reflejando el amor de Dios en nuestras relaciones al estilo de Jesús

Para analizar cómo debe ser el discípulo para con los demás es necesario tener presente el Modelo que Nuestro Señor Jesús nos dejó. Algunas características de este son (Wood, 1972):

- Le movía el amor al prójimo, al grado de dar su vida por ellos. Juan 3:16
- Revaloró a la mujer que en el contexto judío tenía poco o nada valor
- Le preocupaba el bienestar de las personas, incluyendo su salud.
- Entendía las emociones de las personas y buscaba sanarles (Mujer samaritana, viuda que pierde a su hijo, madre de niña con problemas espirituales, etc.)
- Dio un lugar especial a los niños, que en ese contexto no tenían. Mateo 19:14
- Ama al que falla, dando siempre oportunidades a quien se equivoca. Luc. 15:11-32
- Se enfoca en necesidades de los demás, aun antes que las propias. Mateo 19:36
- Perdonaba a quien lo agredía, mostrando así el amor en acción. Lucas 23:24

Dentro de las características del Reino que Jesús nos anuncia, destaca la preocupación de Jesús por los pobres, como buscó a los más segregados de la sociedad entre ellos los leprosos, las prostitutas, los recaudadores de impuestos, etc. El Reino trae aparejadas exigencias, entre

ellas por ejemplo destaca amar a Dios y a los demás como a uno mismo. La naturaleza del Reino se refleja en una santidad relacional que se manifiesta amándolos.

## **8.2.2 La responsabilidad social de la Iglesia primitiva**

La responsabilidad social fue parte de la identidad de la Iglesia primitiva. La preocupación por los pobres era una parte evidente de la vida de la congregación. El modelo que nos dejó la Iglesia primitiva tiene grandes enseñanzas (Wood, 1972):

- Vender sus propiedades para dar apoyo las necesidades de los demás. Hec. 4:32-37
- Alimentar a la comunidad cristiana que se reunía para recibir enseñanza. Hec.6
- Dar ayuda en gran escala a comunidades que enfrentaban hambrunas Hec.11:27-30; 24:17. En muchas ocasiones eran Iglesias como la de Macedonia que en medio de persecución y aun en escasez dieron con gran generosidad. 2 Cor. 8:1-7
- Sanar a través de milagros. Hec. 3:1-10; 5:15; 28:8
- Liberar a los oprimidos por espíritus. Hec. 8:4-13
- Atender a los presos, que usualmente estaban así por causa de Cristo. Heb.13:3
- Brindar hospitalidad Rom.12:13
- Promover mejores condiciones para los esclavos. Ef. 6:5-9; Col. 3:22-4:4
- Promover el respeto a los gobernantes. 1 Tim. 2:1,2; Rom. 13:1-7

Kjell Nordstockke (1998) menciona que el amor transformacional de Dios cambió la forma de relacionarse con los demás, lo cual contrastó con el ambiente pagano.

## **8.2.3 Lineamientos generales sobre la compasión en la Iglesia del Nazareno**

La IDN ha fijado como lineamientos en los Esenciales Nazarenos (2015:37-39):

### **1. *La compasión con propósito manifiesta el corazón amoroso de Dios.***

El que Dios enviara a su Hijo al mundo y el que Jesús muriera en beneficio de la humanidad son las dádivas máximas de amor y compasión de Dios. Dios nos dio a su Hijo de la abundancia de su amor a fin de que podamos tener vida eterna. El amor de Dios por la humanidad se expresa en actos genuinos de compasión de los creyentes hacia la creación de Dios.

### **2. *La compasión con propósito siempre se hace en el nombre de Jesús.***

Jesús fue movido a compasión en el amor y el cuidado de los pobres, los perdidos, los enfermos, los marginados y los vulnerables. Hacemos cada acto de servicio, de generosidad en el nombre de Jesús, y ofrecemos esfuerzos que revelen el amor de Jesús (Mt 10:42).

### **3. *La compasión con propósito respeta la dignidad de cada persona.***

El pueblo de Dios ofrece esperanza, amor y ayuda en el nombre de Jesús de forma tal que honre a cada persona como alguien hecho a la imagen de Dios. La compasión no tiene otro motivo que no sea extender el amor de Dios en Cristo.

### **4. *La compasión con propósito fluye naturalmente de los creyentes transformados.***

La iglesia está llamada a encarnar el amor y compasión de Dios. El llamado compasivo toca todas las áreas de la vida de una manera integral. El E.S. transforma el corazón del creyente, quien a su vez trabaja para lograr la transformación física, social y espiritual del mundo.

**5. *La compasión con propósito es nuestra definición wesleyana de la misión integral.***

Creemos que el Padre ya está trabajando por el poder del Espíritu Santo en la vida de cada persona, y estamos llamados a trabajar a su lado en esta buena obra. Somos atraídos los unos a los otros en amistad amorosa y en comunidad, lo cual trae consecuencias sociales.

**6. *La compasión con propósito fluye de nuestra vida como una expresión de nuestro compromiso con la misión de Dios para redimir a un mundo quebrantado.***

Se busca ver, oír y responder a una humanidad quebrantada y herida de igual forma que Dios lo hace. Buscamos invertir todos los recursos disponibles para aliviar el sufrimiento humano y buscar los planes de restauración, integridad, salvación y paz de Dios en el mundo.

## **8.2.4 La misión integral: impactando a la comunidad local**

Se requiere que la iglesia esté identificada con el mundo. La iglesia local debe cumplir con la parte de la misión que le toca desarrollar, y se mueve en un espacio social y en un contexto político, pero sin perder su identidad. Está identificada con las necesidades del mundo y busca como ayudar. Sus requisitos o condiciones son:

La *primera condición* es reconocer el señorío de Cristo. Ello a su vez implica que:

- Él nos quiere hacer partícipes a todos.
- Su comunidad somos nosotros, su iglesia
- Reconocer que Jesucristo es Señor
- Él ejerce soberanía sobre la vida humana

La *segunda condición* es el discipulado radical que implica:

- El discipulado cristiano es una vida por seguir.
- Se refleja en la práctica el amor y la justicia.
- Encarnar los valores del evangelio.
- Implica obediencia a Dios
- Se realiza en la comunidad.
- Es misionero, proclama a Cristo.

La *tercera condición* es ser nueva humanidad iniciada en Jesucristo que:

- Encarna y prolonga la obra de Cristo
- Prolonga la exaltación de Cristo
- Prolonga la cruz de Jesús
- Prolonga la resurrección de Jesús

La *cuarta condición* es ejercer dones y ministerios:

Si ponemos como mayor prioridad el cumplimiento de esa misión integral y lo unimos con el gran mandamiento, la iglesia debe impactar a la comunidad de diversas formas:

- Trayendo el mensaje de esperanza en Cristo
- Promoviendo con el ejemplo la compasión cristiana.
- Impulsando una cultura de paz, en tiempos tan violentos que vivimos.
- Levantando la voz ante todo lo que sea pecado. Se incluyen acciones tales como el mostrar en bloque el rechazo a la aprobación de leyes a favor del aborto, etc.

### 8.3 Conclusiones

1. Dios desea que todos desarrollemos los dones, habilidades, talentos que nos dio para compartir el mensaje de salvación. También nos pide mostrar el amor a los demás a través de ayudarles a suplir parte de sus necesidades. Es tiempo de evaluar cómo podemos como pareja y familia, que ministerio pueden implementar de ayuda a los necesitados

#### Mi compromiso con Dios.

---

---

---

---

#### Ejercicios de reflexión y aplicación práctica.

2. Evalúen como pareja y familia, o grupo pequeño que ministerio pueden implementar de ayuda a los necesitados

---

---

---

---

#### Referencias bibliográficas

Iglesia del Nazareno. (2015). **Esenciales Nazarenos. Quienes somos. Que creemos.**  
Nordstockke, Kjell. (1998). *La tradición diaconal de la Iglesia, en Diaconía.* En **Fe y servicio en un mundo que sufre.** La Paz: Editorial Lámpara.41-67.  
Wood, A. Skevington. (1972). *La responsabilidad social en el Nuevo Testamento.* En **Responsabilidad Social y Política.** Buenos Aires: Ed. Certeza, 43-83.

## Lección 9. **Desarrollando un estilo de Comunicación Asertiva**

*Texto Bíblico: Colosenses 4:6*

*Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal, para que sepáis cómo debéis responder a cada uno.*

### **Objetivos:**

- **Analizar** que estilo de comunicación usamos: asertivo, pasivo o agresivo.
- **Desarrollar** habilidades de escucha activa, que contribuyan a mejorar nuestras relaciones.

## **9.1 Introducción**

¿Te has puesto a pensar cómo se comunican tú y tu pareja? ¿Te has detenido a considerar qué palabras usas, si tu tono de voz es el adecuado, si tus gestos refuerzan adecuadamente la comunicación? Aún más ¿Le dices lo que piensas o lo que sientes? ¿Tu pareja se siente en libertad de expresar genuinamente lo que piensa y siente? ¿Sabías qué el momento suele ser tan importante como lo que le dices?

La adecuada comunicación en pareja es un factor clave para que esa relación sea sana, funcione y se mantenga. Ello debido a que la comunicación dentro de una relación de pareja impacta en diversos aspectos de esta: en su bienestar mutuo, en el tipo de relación, el grado de intimidad, el tipo de convivencia, grado de satisfacción, etc. (Ruiz, 2019).

En esta lección vamos a aprender que hay formas de comunicarnos que fortalecen la relación entre la pareja, la familia y para con los demás. Veremos las ventajas de emplear esta llamada comunicación asertiva y como fomentarla. Pero advertiremos que pasa al emplear otros tipos de comunicaciones como la pasiva y la agresiva.

## **9.2 Desarrollo**

### **9.2.1 ¿Qué es la asertividad?**

Raquel Lemos (2020) señala que entre todos los estilos comunicativos que existen, la asertividad es uno de los más efectivos. Sin embargo, pocas personas son capaces de ponerla en práctica, sobre todo, en sus relaciones afectivas.

La asertividad es una habilidad social que permite desarrollar una "conducta que **expresa los sentimientos y pensamientos de un individuo de una manera honesta** sin herir los de los demás". Lemos (2020)

Maite Nicuesa (s.f.) señala que



*La comunicación asertiva implica la expresión de pensamientos y sentimientos tomando conciencia, no sólo de los derechos personales propios, sino también de los del otro. La comunicación asertiva se basa en el derecho de todo ser humano a manifestarse tal y como es. En el contexto de la pareja conviene reforzar el uso de la palabra nosotros para tomar conciencia de equipo. Pero cuando se trate de necesidades a nivel individual no dudes en utilizar la palabra yo.*

## **A. Diferencias en los estilos de comunicación**

A continuación, se presentan algunas de las principales características que están presentes en las personas que emplean estos estilos de comunicarse (Comunicare, s.f.). La persona que aplica la **comunicación asertiva**:

- Demuestra interés y muestra sinceridad.
- Defienden sus creencias y valores.
- Emplea un lenguaje corporal congruente, con lo cual logra mejorar la comunicación.
- Emplea los gestos adecuados, lo cual le ayuda a añadir énfasis
- Usa un tono nivelado y modulado, pues es más convincente y aceptable, y no intimida.
- Utiliza su criterio para maximizar la receptividad y el impacto.
- Está consciente de que el cómo, el dónde y el cuándo de tus comentarios puede ser tan importante que el QUÉ dices.
- Expresa sus necesidades de forma clara pero respetuosa.
- Trata a los demás con respeto.
- Fortalece las relaciones al emplear este tipo de comunicación.
- Refuerza la autoestima propia y la de la persona con que se comunica.
- Utiliza un lenguaje claro para transmitir el mensaje.

La persona que emplea una **comunicación pasiva** se caracteriza por:

- En ocasiones dicen "sí" cuando en realidad desean decir que "no". *Mateo 5: 37*
- Suelen tener sentimientos de frustración y en ocasiones de ira, ya que no expresan sus emociones.
- Ser tímidos y pueden no hablar cuando la situación lo requiere.
- Tienen una sensibilidad extrema
- Las personas con un estilo de comunicación pasivo son siempre conscientes de cómo creen que se están expresando ante los demás.
- Se suelen disculpar por tener sentimientos u opiniones diferentes a las de los demás.
- Ser demasiado confiado en la dirección o los puntos de vista de los demás es otro rasgo de un comunicador pasivo.
- Tienen miedo de que, si dicen lo que sienten, ofenderán o enfadarán a otra persona.
- Utilizar frases largas y farragosas o te vas por las ramas
- Creer que es grosero o egoísta decir lo que quiere
- Le preocupa molestar a los demás si se hace valer

La persona que emplea la **comunicación agresiva** se caracteriza por:

- Poseer un tipo de personalidad que suele intimidar al resto. *Proverbios 16:32*
- Imponer sus necesidades u opiniones a los demás.
- A menudo, intimidar o empujar a los demás.
- Sólo le importan sus necesidades.
- No suele comprometerse.
- Perjudicar las relaciones.
- Puede provocar gritos o agresiones físicas.
- Perjudicar la autoestima de las demás personas con las que se comunica.
- Debatir, discutir o intentar que la otra persona esté de acuerdo con él
- No suelen estar dispuestos a negociar en un conflicto

### **9.2.2 Para qué sirve la asertividad**

La comunicación asertiva es muy efectiva también para marcar límites. Por ejemplo, si tu pareja con frecuencia incumple los acuerdos a los que han llegado previamente,

Algunas ventajas de emplear la comunicación asertiva son (Lora, s.f.):

- Te facilita ganarte el respeto de las personas porque, al comunicarte de manera asertiva, defiendes tus derechos y estableces tus propios límites.
- Te ayuda a controlar tus emociones porque hablas de ellas abiertamente.
- Te da la confianza para pedir lo que quieres porque te das cuenta del valor detrás de hacerlo.
- Se mejora la autoestima de los demás.
- Se reduce el estrés que puede haber en la relación.
- Se mejoran las relaciones entre la pareja y los miembros la familia.
- Se reduce los conflictos familiares.

### **9.2.3 Como se puede desarrollar la asertividad**

» **Expresar lo que pensamos y sentimos.**

Debemos aprender a expresar nuestras ideas, emociones y sentimientos. Por ejemplo, puede haber cosas que nos desagradan, pero no las manifestamos tales como:

- En el caso de las mujeres pueden no estar de acuerdo en que el esposo no las deje trabajar.
- Puede haber diferencias respecto a cómo se distribuye el presupuesto familiar.
- Se puede no estar de acuerdo en la forma de educar a los hijos.
- No sentirse apoyada en las tareas de la casa.

Puede haber cosas menores también que con el tiempo se van acumulando y hace que “el morral” de cosas desagradables que cargamos sin expresarlo sea más pesado. Por ejemplo:

- Tal vez a uno de los cónyuges le gusta hacer una rutina de ejercicio en casa, escuchando música de fondo a gran volumen.

» **Recuerda las necesidades de los demás.**

Al tomar en cuenta las necesidades de tu pareja o familiares será más fácil dialogar sobre la problemática o asunto de interés. La familia se construye con base en propósitos que afectan a todos. Ya no se trata de lo que buscas, contra lo que tu cónyuge busca.

» **Aprender a hablar por nosotros mismos.**

Debemos responsabilizarnos de nuestras emociones y expresar lo que estamos sintiendo, sin culpar a otros. Evita señalar diciendo "tú has hecho", "tú tal cosa", "tú tal otra cosa" y, en su lugar, muestra abiertamente tus propias opiniones e ideas, emociones, y sentimientos, diciendo "yo opino", "yo creo", "yo deseo". Por ejemplo:

- Expresar que me siento mal cuando mi pareja elige el lugar para salir a pasear o a vacacionar sin tomarme en cuenta.
- Si uno de los cónyuges viene en casa con sus amigos sin avisar previamente, eso puede hacer sentir incómodo al otro. ¿Cómo lo expresarías tu desde el punto de vista del cónyuge que se siente incómodo?

» **Antes de atacar, mejor preguntar.**

Debemos ayudar de forma mutua. Si mi pareja o familiar me hace ver algo que le disgusta, antes de "contraatacar" debemos preguntar a qué se refiere más en específico y ver que podemos hacer juntos para resolverlo. Por ejemplo:

- Si uno de los cónyuges le dice al otro que no está de acuerdo en cómo ejerce el gasto, no se debe responder con enojo. Se debe actuar de manera asertiva y preguntar sobre lo que la persona nos está queriendo expresar. Luego se debe buscar respuesta a ello.
- Si uno de los cónyuges nos expresa que no le gusta "como tratas a los niños". ¿Cómo deberíamos abordar esto de forma asertiva?

» **Pensar antes de hablar.**

Dice un refrán popular "Es bueno decir lo que pensamos, no quedarnos con ello dentro. Pero es mejor pensar lo que decimos y cómo lo decimos". Ello significa que debemos ser cuidadosos de las formas y los tiempos en que abordamos aquellos asuntos que nos son más difíciles como pareja o familia.

Maite Nicuesa (s.f.) señala que existen palabras que conviene reforzar dentro del diálogo de la pareja: gracias, lo siento y por favor. Igualmente, es mejor evitar los términos de carácter absoluto como "siempre" o "nunca".

El respeto dentro de una pareja es muy importante. Por ello, evita criticar a la familia de tu pareja.

» **Evitar los supuestos.**

Siempre es mejor preguntar y no presuponer lo que el otro piensa o siente o cual el motivo de lo que hace o dice. *Te comparto una historia.* Se cuenta que un pueblito se celebraba una boda

en una iglesia. Llegó momento en que el pastor preguntó si había algún impedimento para efectuar la boda, y que la persona que así lo considerara debía pasar al frente. De pronto se hizo un silencio sepulcral cuando una joven mujer con un niño en brazos se levanta en su asiento desde allá por el fondo y se dirigió hacia el frente. Ya usted puede imaginar cómo iban subiendo las exclamaciones de sorpresa e indignación conforme la joven mujer avanzaba con el pequeño en sus brazos. La novia, ante esto volteó y al ver lo que estaba pasando se enojó en grande manera de tal manera que salió corriendo del templo, no sin antes lanzarle unos improperios a su novio y de pasada a aquella joven.

Mucha gente salió detrás de la novia para consolarla, pero ya el alboroto era tanto que el pastor decidió suspender la boda. Al final se quedó casi solo con aquella joven que, con cara de sorpresa, no entendía lo que pasaba. El pastor se atrevió a preguntarle qué era lo que quería expresar, aunque en parte suponía también como la novia e invitados la respuesta.

Grande fue la sorpresa al escuchar decir a la joven. Yo solo quería pasar al frente porque allá atrás casi no se escuchaba nada...y de paso tomar unas fotos a los novios.

Con el tiempo se supo que la chica era la fotógrafa que la "wedding planner" había enviado al evento. Por cierto, de la novia no se ha vuelto a saber. Saque usted sus propias conclusiones.

### 9.3 Conclusiones

La comunicación asertiva es una habilidad social que se debe desarrollar. Si se cuenta con la pareja y la familia en ese camino, entonces será más fácil ir desarrollando esa habilidad.

Pero, aunque es una habilidad social, los principios cristianos deben estar en el corazón de cada uno para que esa habilidad pueda adquirirse. Considera algunos de ellos:

- Tener dominio propio que implica un adecuado manejo de las emociones.
- Partir del amor al prójimo.
- Ejercitar el perdón cada vez que nos equivoquemos.
- Desarrollar una estima saludable
- Tener empatía.

Así que debemos empezar, teniendo en cuenta que juntos vamos a ir aprendiendo y la tolerancia mutua es importante.

#### **Mi compromiso con Dios.**

---

---

---

---

### Ejercicios de reflexión y aplicación práctica.

1. Elabora un cuadro comparativo que resuma las principales características de cada estilo de comunicación.

Comunicación asertiva	Comunicación pasiva	Comunicación agresiva

2. Autoadminístrate un Test para ver que estilo de comunicación usas de manera más frecuente. A continuación, hay unos enlaces donde puedes
  - <http://asertividadma.blogspot.com/2011/06/test-de-la-comunicacion-6974.html>
  - <https://www.mensactiva.com/psicologos/test-de-asertividad/>
  - [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6779/5/2018\\_Servicio\\_Social\\_MICEA-Anexo3.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/6779/5/2018_Servicio_Social_MICEA-Anexo3.pdf) (solo mide tu grado de asertividad)
  - <https://www.psicologia-online.com/test-de-asertividad-con-resultados-3282.html> (solo mide tu grado de asertividad)
  - <https://sebastianlora.com/blog/comunicacion-asertiva/>

Comenta si estás de acuerdo con los resultados y argumenta porqué sí o porqué no.

---

---

---

---

3. Elige un posible tema o problema que se desee abordar en una relación de pareja o familiar. Por ejemplo:
  - Como hacer que el dinero rinda más
  - Como educar a los hijos
  - Como lograr que colaboren más en el quehacer del hogar. Suponga en este caso que ambos trabajan.
  - Escoja algún otro asunto

---

Luego haga el ejercicio de desarrollar el posible "diálogo" que se daría si:

- a) Uno de los cónyuges fuera pasivo y el otro agresivo
- b) Si ambos emplearan una comunicación asertiva
- c) Si uno de ellos empleara una comunicación asertiva y el otro una comunicación asertiva

---

---

---

---

---

---

### Referencias bibliográficas

Comunicare. (s.f.). **Comunicación asertiva, pasiva y agresiva.**

<https://www.comunicare.es/comunicacion-asertiva-pasiva-y-agresiva/>

Lemos, Raquel. (2020). **¿Cómo trabajar la comunicación asertiva en la pareja?**

<https://lamenteesmaravillosa.com/como-trabajar-la-comunicacion-asertiva-en-la-pareja/>

Lora, Sebastián. (s.f.). **Técnicas de comunicación asertiva y test de asertividad.**

<https://sebastianlora.com/blog/comunicacion-asertiva/>

Nicuesa Guelbenzu, Maité. (s.f.). **Cómo mejorar la comunicación en la pareja.**

<https://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/familia-y-pareja/como-tener-una-comunicacion-asertiva-con-tu-pareja>

Ruiz, Laura. (2019). **Comunicación asertiva en la pareja: sus 4 ventajas, y cómo**

**potenciarla.** <https://psicologiaymente.com/pareja/comunicacion-asertiva-pareja>

---

## Lección 10. **Evitando incurrir en** *Relaciones Tóxicas.* **Parte I**

*Texto Bíblico: Tito 3:3-5*

*Porque nosotros también éramos en otro tiempo insensatos, rebeldes, extraviados, esclavos de concupiscencias y deleites diversos, viviendo en malicia y envidia, aborrecibles, y aborreciéndonos unos a otros. Pero cuando se manifestó la bondad de Dios nuestro Salvador, y su amor para con los hombres, nos salvó, no por obras de justicia que nosotros hubiéramos hecho, sino por su misericordia, por el lavamiento de la regeneración y por la renovación en el Espíritu Santo.*

### **Objetivos:**

- **Identificar** comportamientos que dañan nuestras relaciones.
- **Reconocer** aquellos comportamientos nocivos que estén presentes en nuestras relaciones.
- **Tomar las medidas necesarias** para eliminar aquellos comportamientos que dañen nuestras relaciones, con la ayuda de Dios.

## **10.1 Introducción**

Hemos estudiado en las primeras lecciones que somos seres diseñados por Dios para ser relacionales. Nos relacionamos con Dios, con uno mismo y con los demás. Hemos estudiado también algunas características que distinguían a Jesús en sus relaciones para con los demás en las cuales predominan el amor, el perdón, el atender las necesidades de los demás, en darles el valor que Dios les ha dado a mujeres y niños, en aplicar la Regla de oro en nuestras relaciones, en servir a los demás, entre otras.

Pero ahora es tiempo de analizar aquellos comportamientos que pueden afectar de manera nociva a nuestras relaciones. Esas características las pueden poseer otras personas con las que nos relacionamos. Pero si hemos de ser sinceros, tal vez encontremos que algunos de esos comportamientos pueden estar presentes en nosotros.

Por ello en esta y en las dos siguientes lecciones, nos vamos a ocupar en estudiar ¿Cuáles comportamientos son nocivos en nuestras relaciones? ¿Qué les ha provocado llegar a ese comportamiento? ¿Cómo pueden dañar nuestras relaciones? ¿Qué nos enseña la Biblia al respecto? ¿Qué nos corresponde hacer para resolverlo?

## **10.2 Desarrollo**

### **10.2.1 Qué es una persona tóxica.**

La Real Academia Española define tóxico como algo que contiene veneno o produce envenenamiento. Un veneno, en tanto, es una sustancia que provoca **daños en la salud** y

hasta la **muerte** cuando un ser vivo entra en contacto con ella. Las sustancias tóxicas causan generalmente efectos secundarios no deseados.

El término tóxico también puede usarse como sustantivo. A mayor efectividad de un tóxico, mayor toxicidad: esta noción alude al nivel de perjuicio que puede ocasionar a una persona, un animal o una planta.

Así como un producto altamente tóxico es venenoso o puede causar trastornos o la muerte a consecuencia de las lesiones debidas a un efecto químico, se asume que hay personas que también son tóxicas. Una persona tóxica es aquella que, al poseer una mentalidad negativa, afecta nuestra vida, dificultando un desarrollo saludable. La persona tóxica tiende a querer controlar todo y a todos. Las personas tóxicas nos hacen infelices y nos dañan. Son personas que solo piensan en ellas mismas.

Julia Máxima (209) señala que:

*Las personas tóxicas **no son necesariamente individuos con patologías psicológicas o psiquiátricas** (psicópatas), puede tratarse de personas con trabas emocionales que aún no han desarrollado cuadros o enfermedades de este tipo. Sin embargo, si los problemas no son abordados a tiempo pueden generar el surgimiento de patologías psicológicas de distinta complejidad en la propia persona y en todo su entorno de influencia.*

Pero debemos usar la "etiqueta" de personas tóxicas con cuidado. Cristina Roda, citada por David Aparicio (2017), nos advierte:

*Llamar tóxico a alguien no es inocuo. De hecho, puede ser un ataque muy serio, un insulto cruel disfrazado de la autoridad moral que puede darte haber ojeado un par de libros de autoayuda, sin mayor compromiso o intención con su lectura que la de delegar responsabilidad en otros.*

*El término tóxica/o es fácil de entender, tiene fuerza por lo venenoso de su resonancia. En el imaginario, alude a una sustancia de color variable, pegajosa, inflamable y con la que hay que tener mucho cuidado. En este sentido, cuando decimos que algo es tóxico estamos diciendo que no es digno de confianza, en sí, por la forma en la que es.*

De igual forma, Oscar Morales (s.f.) nos hace ver que sobre la palabra "tóxica" que:

*La definición de esta palabra nos remonta a una sustancia que es peligrosa, que puede ser venenosa y que tiene la capacidad de dañarnos o incluso de causarnos la muerte por sus propiedades químicas; es decir algo que por su **propia naturaleza es malo**, espantoso, sucio, corrupto, horrendo, denigrante, etc.*



Por lo anterior, recomendamos no usar de forma indiscriminada el término de “persona tóxica”. Reconozcamos mejor a personas que necesitan de la gracia de Dios en su corazón, y que sus emociones y personalidad le llevan a mandarnos señales de pedir auxilio.

### 10.2.2 ¿Habla la Biblia de personas tóxicas?

La Biblia no usa el término “personas tóxicas”. Podemos decir que el término es nuevo relativamente. Bernardo Stamateas escribió un libro llamado Gente tóxica (2009), desde una perspectiva cristiana. El contribuyó a poner atención a este tipo de personalidad, que es dañina en sus relaciones con los demás. Sin embargo, la Biblia nos advierte reiteradamente de cuidarnos de personas así. Algunos pasajes que hablan de este tipo de personas son:

*Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada; Mas la lengua de los sabios es medicina. Proverbios 12:18.*

*Pero nadie puede domar la lengua. Es un mal irrefrenable, lleno de veneno mortal. Santiago 3:8*

*Su veneno es como el de las serpientes, como el de una cobra que se hace la sorda. Salmo 58:4*

*Oh, Señor, líbrame de los impíos; protégeme de los violentos, de los que urden en su corazón planes malvados y todos los días fomentan la guerra. Afilan su lengua cual lengua de serpiente; i veneno de víbora hay en sus labios! Salmo 140:1-3*

Podríamos entonces identificar a algunos personajes que se comportaban de manera tóxica:

- El rey Saúl es un ejemplo de un personaje bíblico que era una persona tóxica.
- Los fariseos tenían este tipo de comportamiento
- Nabal el esposo de Abigail en el A.T. tenía un comportamiento bastante tóxico.

Luego de ir analizando las características de personas tóxicas en esta lección y en las dos siguientes, se te facilitará identificar otros personajes que mantenían relaciones tóxicas.

### 10.2.3 Características de una persona tóxica

De acuerdo con Sonia Castro (2022), algunas características de las personas tóxicas son:

#### **A. Provocan emociones desagradables en nosotros.**

Al interactuar con ellos no nos sentimos cómodos. Preferimos no abordar muchos temas trascendentes y ser lo más superficial posible para evitar que empiece a expresar sus ideas cargadas de una connotación negativa.

Luego de cada charla con una persona así, sales “intoxicado” por tanta negatividad de la persona tóxica. Nos hacen sentir emociones negativas y solemos acabar agotados, pues roban nuestra energía.

### **B. La relación es completamente unilateral a favor de la persona tóxica.**

Las personas tóxicas son narcisistas y solo piensan en sí mismas. Ellos pueden fingir que hacen algo por los demás, aunque suelen tener un motivo oculto que les beneficiará. Por ejemplo, en el capítulo 15 de 2 Samuel, se habla sobre cómo Absalón fue ganándose el apoyo del pueblo, pero lo hacía con el fin de destronar a David.

### **C. Se muestran como víctimas.**

Las personas tóxicas se muestran siempre como víctimas y quieren que todo el mundo lo sepa. Obviamente argumenta que nada de lo que le pasa es culpa suya. La autocompasión está presente en todo momento, pues les gusta aparecer como mártir. La forma en que se expresan de otros puede provocar que quien lo escuche, empiece a pensar mal de los mencionados por la persona tóxica sin saber que muchas veces es una exageración o una mentira.

Sonia Castro (2022) señala que “Sus problemas o preocupaciones siempre están por encima de las del resto y obligan a los demás a atender todas sus necesidades, aunque estas sean irreales, insignificantes y/o banales”. Ellos los que buscan es mantener atadas a otras personas en función de sus propias necesidades.

Se sugiere evitar manifestarle que sentimos lástima por ellos, pues eso es “el combustible” que les hace continuar en su papel de víctima.

### **D. Les gusta manipular a los demás.**

Las personas tóxicas engañan a las demás personas para conseguir sus propósitos. Bernardo Stamateas (2009) nos sugiere una serie de indicadores para saber si estamos siendo manipulados (o si somos nosotros los manipuladores). Algunos de ellos son:

- Te cuesta trabajo expresar tus propias ideas y terminas aceptando cosas en las que no estás de acuerdo sin haber dado tu opinión.
- Has tenido que renunciar a metas o anhelos porque tu pareja (u otra persona) no estaban de acuerdo contigo y te impusieron otras cosas,
- Limitan tu crecimiento en cuanto a tu preparación profesional o tu mejora en el campo laboral.

Las personas manipuladoras se caracterizan por:

- *Buscarán hacerse indispensables para tomar el control.* Un ejemplo en la Biblia es el caso de Absalón que quería usurpar el trono de su padre David.  
*Y se levantaba Absalón de mañana, y se ponía a un lado del camino junto a la puerta; y a cualquiera que tenía pleito y venía al rey a juicio, Absalón le llamaba y le decía: ¿De qué ciudad eres? ... Entonces Absalón le decía:*

*Mira, tus palabras son buenas y justas; mas no tienes quien te oiga de parte del rey. Y decía Absalón: ¡Quién me pusiera por juez en la tierra, para que viniesen a mí todos los que tienen pleito o negocio, que yo les haría justicia!” 2 Samuel 15:2-4.*

- *Aparentan tomar medidas que benefician a los demás.* Como el caso de los fariseos que querían matar a Jesús

*Si le dejamos así, todos creerán en él; y vendrán los romanos, y destruirán nuestro lugar santo y nuestra nación. Entonces Caifás, uno de ellos, sumo sacerdote aquel año, les dijo: Vosotros no sabéis nada; ni pensáis que nos conviene que un hombre muera por el pueblo, y no que toda la nación perezca. Juan 11:48-50.*

- *Buscan manejar las emociones de los demás.* Como el caso de Dalila con Sansón:

*Y ella le dijo: ¿Cómo dices: Yo te amo, cuando tu corazón no está conmigo? Ya me has engañado tres veces, y no me has descubierto aún en qué consiste tu gran fuerza. Y aconteció que, presionándole ella cada día con sus palabras e importunándole, su alma fue reducida a mortal angustia. Le descubrió, pues, todo su corazón, y le dijo: Nunca a mi cabeza llegó navaja; porque soy nazareo de Dios desde el vientre de mi madre. Jueces 16:15-17a.*

- *Ejercen el chantaje.*

- *Suele usar el halago como táctica para controlar a otros.* Como el caso de los gobernantes que predispusieron al rey en contra de Daniel.

*Entonces estos gobernadores y sátrapas se juntaron delante del rey, y le dijeron así: ¡Rey Darío, para siempre vive! <sup>[1]</sup> Todos los gobernadores del reino, magistrados, sátrapas, príncipes y capitanes han acordado por consejo que promulgues un edicto real y lo confirmes, que cualquiera que en el espacio de treinta días demande petición de cualquier dios u hombre fuera de ti, oh rey, sea echado en el foso de los leones. Ahora, oh rey, confirma el edicto y fírmalo, para que no pueda ser revocado, conforme a la ley de Media y de Persia, la cual no puede ser abrogada. <sup>[2]</sup> Dan.6:6-8*

- *Crea confrontaciones entre personas.* Veamos el caso de Amán que predispone al rey Jerjes en contra de los judíos y en especial en contra de Mardoqueo.

*Entonces Amán dijo al rey Jerjes: Hay un pueblo disperso entre los pueblos en todas las provincias de tu reino que se mantienen separados. Sus costumbres son diferentes de las de todos los demás pueblos, y no obedecen las leyes del rey; al rey no le conviene tolerarlos. Si le place al rey, que se decreta destruirlos, y yo daré diez mil talentos de plata a los administradores del rey para el tesoro real. Ester 3:8-9*

- *Tiene una autoestima baja.*

- *Te hacen dudar, afectando tu confianza.* Hay un efecto que se llama “gasligthing”, que se refiere al abuso emocional que un controlador ejerce sobre otra persona. En esa relación le va a hacer dudar que él haya dicho o hecho algo, tratando a la otra persona

como si “estuviera loca”. Con el tiempo, la persona controlada llega a dudar de sí es cierto o no que algo ocurrió o se dijo.

- *Carecen de empatía*, por lo que no se interesan por los demás. Por lo tanto, solo se preocupa por alcanzar sus logros, buscando incluso sabotear los de los demás.
- *Se aprovechan de la bondad de los demás* y siempre van a tratar de sacarles algún provecho personal. Por ejemplo, al saber que eres cristiano siempre van a tratar de pedirte alguna ayuda “pues tu eres cristiano y estás obligado a ayudarlo”.
- *Son expertos en generar culpa* para tomar ventaja de los demás. Te harán sentir que les deben algo, y con ello buscan tomar el control de la otra persona.
- *Se enojan fácilmente*. Por tanto, llega el punto en donde la persona controlada no lo contradice y empieza a caer en su juego.
- *Emite críticas destructivas*.
- *Le obsesiona proyectar una buena imagen*.
- *Son personas inseguras*, por lo que en sus relaciones interpersonales tratan de aparentar que solo él o ella tienen la verdad absoluta.
- Desarrollan una habilidad para *encontrar las debilidades de los demás*. Luego las emplearán para herirte y volverte débil.
- *No aceptan responsabilidad* por sus propios hechos. No aceptará que se equivoca.
- *Fingen ignorancia*, para tratar de ocultar sus intenciones verdaderas.
- *No les interesa llegar a acuerdos*. Por lo tanto, en un conflicto, no estará dispuesto a negociar no a considerar las necesidades de la otra persona.

Angela Gual (s.f.) nos comparte estas formas de defendernos de las personas manipuladoras:

- Tomar consciencia de que nos están manipulando. Con ello están violando algunos de nuestros derechos básicos:
  - Derecho a ser tratado con respeto.
  - Derecho a expresar tus sentimientos, opiniones e ideas.
  - Derecho a establecer tus propias prioridades.
  - Derecho a decir NO sin sentirte culpable.
  - Derecho a defenderte de las agresiones externas, sean físicas o emocionales.
- Aprender a tomar una distancia emocional de esa persona que trata de manipularnos. No le des el permiso de herirte o lastimarte.
- No aceptes la culpabilidad que te quiere imputar el controlador de todo lo que le pasa a él o ella.
- Usa como filtro una serie de preguntas clave en tu relación con dicha persona:
  - ¿Crees que lo que me pides es razonable o mínimamente justo?
  - Según tu... ¿qué tendría que responder?
  - ¿Me lo estás pidiendo o solo me lo estás comentado?
- Tómate el tiempo que sea necesario para responder a lo que te demande
- Se firme en tus afirmaciones sin titubeos en tu comunicación. Ellos son expertos en buscar un punto débil para contraatacar.

### **E. Son pasivos.**

Aunque se quejan de todo, realmente es muy poco o nada lo que están dispuestos a hacer para cambiar la situación que le aqueja. No están dispuestos a hacer cosas diferentes para superar sus carencias o necesidades. Por ejemplo, si no consigue el trabajo que desea, no explora en buscar otras opciones o prepararse para desarrollar otros oficios.

Esta pasividad los suele llevar a vivir con mediocridad.

### **F. La envidia está muy presente. Prov. 14:30.**

Permíteme empezar con esta fábula de Esopo, filósofo griego que vivió entre los siglos VII y VI a.C. Se llama *La serpiente y la luciérnaga*. Cuenta la leyenda, que una vez, una serpiente empezó a perseguir a una luciérnaga; ésta huía rápido de la feroz depredadora, pero la serpiente no pensaba desistir. Huyó un día y ella no desistía, dos días y nada. Al tercer día, la Luciérnaga paró y fingiéndose exhausta, dijo a la serpiente:

- Espera, me rindo, pero antes de atraparme permíteme hacerte unas preguntas.
- No acostumbro a responder preguntas de nadie, pero como te pienso devorar, puedes preguntarme.
- ¿Pertenezco a tu cadena alimenticia?
- No.
- ¿Te hice algún mal?
- No.
- Entonces, ¿Porque quieres acabar conmigo?
- Porque no soporto verte brillar.

La luciérnaga se atrevió a recabar esa información, porque quería entender la situación que a todas luces le parecía sin sentido. Una vez enterada de la envidia de la serpiente, se limitó a sonreír y volar más alto y rápido aún, con lo que la serpiente se quedó con ganas de ese bocado tan luminoso que demostró estar fuera de su alcance. En un guiño final de su luz, el bichito alado le gritó a la serpiente, muy encima de ella:

- “Es hora de que aprendas a brillar tú misma de un modo tan hermoso que aún nosotras las luciérnagas, observemos con admiración, tu gran resplandor”.

Esta fábula nos muestra que una persona tóxica es envidiosa. Es decir, le molesta lo que otros poseen o han conseguido. No observan ni reconocen el sacrificio y el esfuerzo que le ha costado a la otra persona alcanzar un éxito que se puede ver reflejado en un ascenso laboral, por ejemplo.

## **10.3 Conclusiones**

Una sugerencia que me permito hacer es que de preferencia tratemos de evitar el uso del término “personas tóxicas”. Percibo que es un término que se utiliza de manera muy amplia, pues al revisar la literatura me he dado cuenta de que en ese término caben decenas de

características que pueden identificar a una persona llamada tóxica. Mejor reconozcamos que son personas necesitadas de la gracia de Dios, que en muchas ocasiones han sido heridas y por ello su personalidad ha sido gravemente dañada por el enemigo. Al reconocer como “tóxicas” y no reconocer alguna de esas conductas en nuestra propia persona ya nos convierte en una de ellas, al no ejercer la autocrítica.

Además, etiquetar como personas tóxicas a los demás, de forma inconsciente nos hace encender una luz amarilla de precaución que nos dice “¡aléjate, peligro!”. Eso a su vez provoca que lo dejemos que ver como al prójimo que necesita de manera urgente la gracia de Dios, como nosotros la necesitamos día con día.

Por otra parte, cabe destacar que, aunque en esta lección y en las dos subsiguientes analizaremos algunas de esas características, no se requiere que todas o la mayoría estén presentes en la persona. Se puede ser una persona que produzca relaciones nocivas aun con una, dos o tres de esas características.

También debemos reconocer que al terminar esta y las dos siguientes lecciones, es posible que identifiquemos que estamos incurriendo en alguna forma de conducta nociva. Con la ayuda de Dios y su gracia, debemos seguir adelante en nuestra formación espiritual, buscando avanzar en nuestra transformación a la semejanza de Cristo.

Estudiamos la envidia como una conducta tóxica, pero debemos reconocer que esta no vive sola. La envidia va de la mano de otras conductas nocivas tales como la crítica, la murmuración, el chisme, la dependencia, el desgano. Todas estas son actitudes que consumen nuestras fuerzas, que nos convierten en “excelentes opinólogos”, pero en pobres constructores de nuestra propia vida.

#### **Mi compromiso con Dios.**

---

---

---

---

#### **Ejercicios de reflexión y aplicación práctica.**

Realiza un análisis de las conductas negativas que hemos estudiado. ¿reconoces alguna de ella en tu vida? Dialoga con tu cónyuge al respecto, pero se tolerante ante la crítica

<b>Comportamiento nocivo</b>	<b>¿En qué grado lo tengo?</b>	<b>¿Qué puedo hacer para superarlo?</b>
----------------------------------	------------------------------------	---

Provocan emociones desagradables		
Sus relaciones son unilaterales		
Se muestran como víctimas		
Son personas pasivas.		
Les gusta manipular a los demás		
Son envidiosas		

## Referencias bibliográficas

- Aparicio, David. (2017). **"Personas tóxicas" el peligroso término que se ha puesto de moda en la psicología popular.** <https://www.psyciencia.com/personas-toxicas-el-peligroso-termino-que-se-ha-puesto-de-moda-en-la-psicologia-popular/>
- Daniel & Jessi. (2022). *Cómo tratar con personas tóxicas según la biblia.* En **Soy segundo.** <https://soysegundo.com/como-tratar-con-personas-toxicas-segun-la-biblia/>
- Fortaleciendo matrimonios. (s.f.). **Manipulador: Hábil destructor.** <http://fortaleciendomatrimonios.blogspot.com/2013/03/manipulador-habil-destructor.html>
- Bernardo Stamateas. (s.f.). **Gente Tóxica.** [Resumen Animado]. <https://www.youtube.com/watch?v=J-menYvCxqk&t=19s>
- Got questions. (s.f.). **¿Qué dice la Biblia sobre las relaciones tóxicas?** <https://www.gotquestions.org/Espanol/relaciones-toxicas.html>
- Gual, Angela. (s.f.). **Personas manipuladoras, cómo descubrirlas y desarmarlas.** Psicopedia. <https://psicopedia.org/4598/personas-manipuladoras-como-descubrirlas-y-desarmarlas/>
- Evitando Relaciones Tóxicas.** <https://www.iglesiaorganica.com/2020/03/29/evitando-relaciones-toxicas/>
- Morales, Oscar. (s.f.). **Deja de llamar "tóxica" a tu relación y asume responsabilidad.** Instituto de Psicoterapia y salud integral. <https://ipsipsicologia.com/personas-toxicas-psicologia/>
- Stamateas, Bernardo. (2009). **Gente Tóxica.** Editorial Vergara.

## Lección 11. **Evitando incurrir en Relaciones Tóxicas. Parte II**

**Texto Bíblico: 2 Timoteo 3:1-5**

*Esto también sepas, que en los postreros días vendrán tiempos peligrosos: Que habrá hombres amadores de sí mismos, avaros, vanagloriosos, soberbios, detractores, desobedientes a los padres, ingratos, sin santidad, Sin afecto, desleales, calumniadores, destemplados, crueles, aborrecedores de lo bueno, Traidores, arrebatados, hinchados, amadores de los deleites más que de Dios, 5 Teniendo apariencia de piedad, más habiendo negado la eficacia de ella: y a éstos evita.*

### **Objetivos:**

- **Identificar** comportamientos que dañan nuestras relaciones.
- **Reconocer** aquellos comportamientos nocivos que estén presentes en nuestras relaciones.
- **Tomar las medidas necesarias** para eliminar aquellos comportamientos que dañen nuestras relaciones, con la ayuda de Dios.

### **11.1 Introducción**

En las lecciones previas hemos estudiado ya algunas características de las personas tóxicas. A manera de recordatorio, veamos:

- Provocan emociones desagradables
- Sus relaciones son unilaterales
- Se muestran como víctimas
- Son personas pasivas.
- Les gusta manipular a los demás
- Son envidiosas

Ahora procederemos a analizar otras características de las personas tóxicas.

### **11.2 Desarrollo**

#### **11.2.1 Emociones que nos producen las personas tóxicas.**

Es importante destacar que existen diversos tipos de personas tóxicas. En general son personas que nos alteran el estado de ánimo. Son personas que no han madurado emocionalmente. Cristina Agud (2021) señala que "Tienden a relacionarse de forma absorbente, agotando, estresando y/o deprimiendo a la gente que tiene alrededor".

Algunas de las **emociones que te puede generar** una persona tóxica son (Agud, 2021):

- Terminan con tu energía u optimismo.
- Hacen que te sea difícil expresar tu punto de vista u opinión.



- Te hacen sentir culpable o avergonzado.
- Te frustran porque tus esfuerzos para animarla nunca resultan suficientes
- Temes estar cerca de esa persona.
- Te sientes obligado a cuidarlo, atenderle o protegerle.
- Te sientes controlado por esa persona.

## **11.2.2 Características de las personas tóxicas**

### **A. Siempre están hablando de lo mal que lo han pasado.**

Suelen pasársela hablando de todas las dificultades que han enfrentado. Difícilmente hablarán de las cosas buenas que les ha pasado, de lo que han conseguido, de las bendiciones de Dios. Les gusta ser el centro para que otros escuchen y se conmuevan con ellos de tantas “tragedias” que han pasado.

### **B. Son personas egocéntricas.**

Se la pasan hablando de ellos mismos. A cualquier cosa que se les diga, ellos van a responder “Yo también ...”. Puede ser para hablar de logros, paseos, hijos, etc. Pero aun si se hablan de enfermedades habrá algo que tengan que decir empezando nuevamente por el “Yo...”.

En el Manual de Casados Felices (Rodríguez, 2021) analizamos las características de una persona narcisista:

- Su autoestima está sobrevalorada y raya en lo extremo
- Creen que merecen un trato especial o un trato privilegiado
- Tienden a restarle valor a las demás personas
- Va a demeritar los logros de otros: “fue suerte que lo lograras”, “si yo tuviera el apoyo que él tiene, haría mejor las cosas”
- Poseen escasa empatía en las relaciones personales
- Tienen una gran necesidad de ser admirados
- Focalizan su atención en sí mismos
- Tienden a ser arrogantes. Sus charlas son sobre si mismos, poniéndose de ejemplo en muchos casos, destacando sus logros, etc.
- Tratan de manipular a los otros hacia algo que al narcisista conviene.
- En la familia, primero va a buscar tener todo lo que considera que el merece (ropa de marca, auto, etc.) y después pensará en las necesidades de su familia.

Como los narcisistas carecen de empatía, a continuación, recomendamos leer el Manual de Casados Felices 2021, para saber como poder ayudarles.

### **C. Les falta tacto y empatía.**

Su egocentrismo provoca que no escuchen a las demás personas. No tienen interés en los sentimientos y emociones de los demás. Por tanto, no buscarán hacer algo a favor de los demás.

Muchas veces no estarán conscientes del impacto negativo de sus palabras o hechos, en los demás. Eso es por su falta de empatía combinado con el deseo de hacer menos al otro. Lo que debemos en estos casos es ayudarles a tener una estima adecuada a la persona narcisista, que está provocando relaciones tóxicas (Rodríguez, 2021).

- Sea el modelo de conducta cercano para ellos
- Poner límites y normas de acuerdo con cada etapa de desarrollo de sus hijos.
- Demuestre amor y afecto por sus hijos de manera incondicional
- Enséñele en cada etapa de crecimiento a hacer algo nuevo
- Ayúdele a establecer metas
- Resalte sus fortalezas. No dude en elogiar los logros de sus hijos...en su justa medida. Reconozca incluso el esfuerzo y la actitud, aun cuando no se haya alcanzado el resultado deseado.
- Acepte como normal que ellos cometan sus propios errores, pues aún estos son experiencias de aprendizaje.
- Critique las malas acciones sin poner etiquetas negativas a los hijos
- No los compare con otros, y menos con sus hermanos
- No hable negativamente de sus hijos, y menos delante de ellos.
- Acepte a sus hijos como son. No se creen expectativas tan altas, que tal vez ustedes mismos no lograron
- Genere la confianza y el espacio para que escuche lo que ellos tienen que decir acerca de lo que sienten, quieren, etc.
- apoyándolo para que asuma nuevas responsabilidades de acuerdo con su edad.

#### **D. Por naturaleza cotilla y critica muchísimo a los demás.**

Cotillear es hablar de manera indiscreta o maliciosa sobre una persona o sus asuntos. Suelen propagar rumores para dañar a terceras personas. La Biblia nos habla al respecto del chisme:

*El que anda en chismes descubre el secreto; más el de espíritu fiel lo guarda todo.* Proverbios 11:13

*Aparta de ti la boca perversa, y aleja de ti los labios falsos.* Proverbios 4:24.

*El que encubre la falta busca la amistad; el que la divulga, aparta al amigo.* Proverbios 17:9

El Instituto de Estudios Wesleyanos (2022), declara:

Andar chismeando es emplear nuestras palabras de una forma incorrecta. Si la persona está sufriendo algún mal, es mejor usar nuestra boca para reconfortar y apoyar. Y si la persona está en algún error, mejor hablemos para confrontarle directamente en un espíritu de amor y restauración. Pero **el chisme es todo lo contrario: se hace a espaldas, y no ayuda en nada.** ... el chisme es un elemento esencial para una iglesia llena de fariseos, en vez de enfermeros espirituales.

En otra cita, John Sotil (s.f.), menciona que los tóxicos chismosos:

*Promueven discordias y ocasionan odios entre vecinos y parientes, y son causa de los peores males. El mal que esta clase de personas puede hacer es incalculable. Encienden rencillas entre parientes y vecinos, y siembran indisposición entre hermanos en la fe, esposos, compañeros de trabajo, pastores, parientes y amigos...el chisme afecta la opinión que se tiene sobre el acusado e influye en el comportamiento social hacia la persona objeto del rumor.*

Natalie Carley (2014) analiza de manera interesante lo que debemos hacer al enterarnos de faltas de otras personas. Basado en el pasaje de Génesis 9:18, 20-27

*Sem y Jafet pudieron haber hecho caso omiso a las noticias de su hermano (respecto a la desnudez de su padre), pero se esforzaron en hacer aún más. Tomaron la responsabilidad de cubrir la desnudez de su padre, para protegerlo, para que nadie más viera su desnudez. ..., al cubrir su desnudez, Sem y Jafet imitaron a Dios, quien cubrió la desnudez de Adán y Eva con pieles (más adecuadas para cubrirse que las hojas que ellos mismos habían usado). Los primeros dos hijos de Noé, en lugar de dejar a su padre vulnerable y expuesto, cubrieron su desnudez, y por eso Dios los bendijo.*

*¿Cómo lo cubrieron? Caminando hacia atrás, con el manto sobre sus hombros. ... Se esforzaron, tomando precauciones para guardar su vista, para no hacer lo mismo que Cam. Este evento nos da un hermoso cuadro de cómo debe ser nuestra actitud hacia las fallas de los demás. Consideremos a la desnudez como una metáfora de la vergüenza del pecado. En lugar de publicar y aumentar la vergüenza de su padre, los hijos mayores de Noé la cubrieron. En lugar de solamente no hacer caso al reporte que otros nos cuentan, además debemos hacer todo lo que podamos para cubrir la desnudez, o sea la vergüenza o la falla del prójimo y proteger su reputación.*

El Instituto de Estudios Wesleyanos. (2022) nos recuerda, desde la perspectiva de Juan Wesley como enfrentar el chisme:

- 1º Debemos pedir a Dios que nos ayude a despojarnos de nuestra arrogancia espiritual. El solo hecho de estar conscientes de que también hemos cometido pecado y solo por Su gracia hemos sido perdonados, nos debe llevar a ser menos propensos a juzgar y difamar a otros.
- 2º Debemos alejarnos del chisme (y del chismoso). Cuando alguien pretende hablar de una persona que no está presente, debemos decirle, "Perdón, como esa persona no está presente, prefiero no hablar ni escuchar de él o ella". Wesley lo resumía en una regla tan sencilla como poderosa: no hable de alguien en su ausencia.

- 3º Si me llego a enterar que alguien se encuentra en un proceso de reprensión o disciplina en la iglesia, no debo hacer muchas preguntas. No nos hace falta conocer los detalles para tenerlo en oración por sanidad y santidad.

Otra regla práctica de cómo evitar caer en el juego de las personas tóxicas chismosas la encontramos en el llamado *Los tres filtros de Sócrates* (Andreoli, 2016). La fábula dice lo siguiente:

Un discípulo llegó muy agitado a la casa de Sócrates y empezó a hablar de esta manera:

- “¡Maestro! Quiero contarte cómo un amigo tuyo estuvo hablando de ti con malevolencia...”
- Sócrates lo interrumpió diciendo: “¡Espera! ¿Ya hiciste pasar a través de los Tres Filtros lo que me vas a decir?”
- “¿Los Tres Filtros...?”
- “Sí” replicó Sócrates. El primer filtro es la **verdad**. –“¿Ya examinaste cuidadosamente si lo que me quieres decir es verdadero en todos sus puntos?”
- “No... lo oí decir a unos vecinos...”
- “Pero al menos lo habrás hecho pasar por el segundo Filtro, que es la **bondad**: ¿Lo que me quieres decir es por lo menos bueno?”
- “No, en realidad no... al contrario...”
- “¡Ah!” – interrumpió Sócrates. “Entonces vamos a la último Filtro. ¿**Es necesario** que me cuentes eso?”
- “Para ser sincero, no.... Necesario no es.”
- “Entonces, sonrió el sabio, **Si no es verdadero, ni bueno, ni necesario... sepultémoslo en el olvido...**”

Si tú eres chismoso, debes confesar que te deleitas en contar los secretos de otros. Confiesa tu falta de amor a tu prójimo y tu falta de amor por la reputación de Cristo y Su iglesia, los cuales dependen de la unidad. Arrepiéntete y pide perdón por ello. Esfuérzate en no escuchar chismes, cambiando tu círculo de amigos, interrumpiendo a quien chismeo, o retirándote de la plática (Carley, 2014).

### **E. Siempre quieren tener la razón.**

Son personas muy altivas. Proverbios 16:18 dice: "Antes del quebrantamiento es la soberbia, Y antes de la caída la altivez de espíritu". Se muestran en muchas ocasiones arrogantes y prepotentes. Creen saberlo todo y suelen sentirse superiores a los demás.

### **F. Tienden a juzgan a los demás.**

Aun sin tener los elementos necesarios, suelen emitir con frecuencia juicios negativos sobre las demás personas.

*Dos hombres subieron al templo a orar: el uno Fariseo, el otro publicano. El Fariseo, en pie, oraba consigo de esta manera: Dios, te doy gracias, que no soy como los otros hombres, ladrones, injustos, adúlteros, ni aun como*

*este publicano; Ayuno dos veces á la semana, doy diezmos de todo lo que poseo. Mas el publicano estando lejos no quería ni aun alzar los ojos al cielo, sino que hería su pecho, diciendo: Dios, sé propicio á mí pecador. Os digo que éste descendió á su casa justificado antes que el otro; porque cualquiera que se ensalza, será humillado; y el que se humilla, será ensalzado. Lucas 18:10-14*

### 11.2.3 ¿Qué podemos hacer por las personas tóxicas?

Entre las acciones que podemos hacer por las personas tóxicas, están:

- **No paguen mal por mal.** (1 Pedro 3:9-11). La Biblia nos enseña que debemos hacer el bien a toda persona, aun a aquellas que tratan de hacernos daño.
- **Orar por ellas.** Veamos con amor y compasión, como personas que necesitan del amor de Cristo y del amor de otras personas. Pídele a Dios que cambie el corazón de la persona tóxica. En Él hay esperanza y sanidad.
- **No debemos replicar emociones tóxicas.** El apóstol Pablo nos enseña que “No te dejes vencer por el mal; al contrario, vence el mal con el bien”. (Rom. 12:21). Si respondemos de igual forma ante personas tóxicas, nos estamos convirtiendo en una de ellas. El problema es que podemos empezar de manera focalizada con una persona, pero la toxicidad terminará afectando nuestras demás relaciones, empezando con nuestra relación para con Dios.
- **Pedir paciencia y sabiduría a Dios, para tratar de en lo posible ser de ayuda para esta gente.** Debemos recordar que Dios nos ha dado de su gracia, aun sin merecerlo. Tal vez seamos el instrumento que Dios use para traer Su gracia a esa persona. Pidamos la dirección del Espíritu Santo en todo momento al tratar con este tipo de personas.
- **No condescender ante ellas.** Debemos de cuidarnos de no ser sometidas por personas de este tipo, pues su toxicidad terminará causándonos un gran daño.
- **Confrontar con una verdadera actitud de amor.** El espíritu en que hablamos es el espíritu en que seremos recibidos.
- **Evita que te contagie su actitud o estado de ánimo.**
- **Invítelo a platicar con un experto consejero para atender el problema de la toxicidad.** Si no te sientes con los recursos necesarios para ayudarlo a salir de su problema,
- **Si no están dispuestas a cambiar, ponerles límites.** Si después de algún tiempo, hemos visto que la persona no está dispuesta a cambiar y a madurar, es posible que tengamos que distanciarnos de ellos para poder uno mismo seguir creciendo. En Got Question (s.f.) se comenta lo siguiente:

*Hemos sido llamados a la paz (Colosenses 3:15), sin embargo, una relación tóxica destruye la paz. Algunas personas son tan abusivas que no nos permiten buscar o negociar la paz en ningún aspecto. Cuando la relación continuamente está cargada de dramas innecesarios, cuando sientes temor por la próxima pelea, cuando no puedes creer nada de lo que esta persona*

*dice, o cuando alguien está destruyendo tu reputación y tranquilidad, entonces es tiempo de crear distancia en la relación.*

### 11.3 Conclusiones

Debemos tomar en cuenta que detrás de detrás de las conductas tóxicas hay una persona que está sufriendo por su falta de desarrollo emocional: miedos, frustraciones, carencias, vivencias traumáticas...Es una persona que necesita de manera urgente la gracia de Dios en su vida.

Tenemos formas de detectar si la otra persona es tóxica:

- 1) por la forma en que se comporta y
- 2) por las emociones que nos produce.

Si la persona tóxica no es nuestro cónyuge, hijos o padres, tenemos la opción de tomar distancia o ponerle límites a la persona tóxica. Si es algún familiar cercano, tenemos la opción de animarlo a consultar con una persona (pastor, consejero, etc.) que les pueda ayudar.

#### **Mi compromiso con Dios.**

---

---

---

---

#### **Ejercicios de reflexión y aplicación práctica.**

Realiza un análisis de las conductas negativas que hemos estudiado. ¿reconoces alguna de ella en tu vida? Dialoga con tu cónyuge al respecto, pero se tolerante ante la crítica.

<b>Comportamiento nocivo</b>	<b>¿En qué grado lo tengo?</b>	<b>¿Qué puedo hacer para superarlo?</b>
Hablan de lo mal que la han pasado		
Son egocéntricas		
Les falta tacto y empatía		
Esparcen rumores y critican a las demás personas.		

Siempre creen tener la razón.		
Tienden a juzgar a los demás.		

---

Lea el pasaje de 1 Samuel 125: 1-38. Luego, describa, anotando el versículo correspondiente, describa características y acciones de cada uno de los personajes siguientes. Si la característica o acción es positiva denótelo con (+) y si es negativa con (-).

<b>Nabal</b>	<b>Abigail</b>	<b>David</b>	<b>Siervo de Nabal</b>

---

Luego describa con sus propias palabras quien es la persona tóxica, lo que estuvo a punto a provocar. Igual describa a la persona que ejerce relaciones saludables y lo que provocó con ello. Describa también la reacción inicial de David ante una persona tóxica, y explique que lo llevó a cambiar.

---



---

---

---

## Referencias bibliográficas

- Agud, Cristina. (2021). **Personas tóxicas: qué son y cómo identificarlas**.  
<https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/personas-toxicas-que-son-y-como-identificarlas/>
- Andreoli Elizalde, María Angel. (2016). **La fábula de los 3 filtros de Sócrates**.  
<https://www.loopian.com.ar/empleabilidad/los-tres-filtros/>
- Instituto de Estudios Wesleyanos. (2022). **El cáncer del chisme**.  
<https://www.estudioswesleyanos.org/blog-del-director/el-cancer-del-chisme>
- Martínez, Violeta. (s.f.). **¿Cómo ayudar a una persona tóxica?**  
<https://violetamartinez.com/blog/ayudar-a-una-persona-toxica/>
- Rodríguez, Angel. (2021). **Manual de Casados Felices**. MIEDD. Iglesia del Nazareno. Región Mesoamérica.
- Sócrates y los tres filtros**. [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=G5THCFvLjcg>
- Sotil, John. (s.f.). **Una receta contra el chisme**.  
<https://johnsotilonline.blogspot.com/2009/09/una-receta-contra-el-chisme.html?m=1>
- Carley, Natalie. (2014). **El chisme y la Biblia**.  
<https://contraaapostasia.com/2014/06/01/el-chisme-y-la-biblia/>
-



## Lección 12. **Evitando incurrir en** *Relaciones Tóxicas*. **Parte III**

*Texto Bíblico: Efesios 4:31*

*Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia.*

### **Objetivos:**

- **Identificar** comportamientos que dañan nuestras relaciones.
- **Reconocer** aquellos comportamientos nocivos que estén presentes en nuestras relaciones.
- **Tomar las medidas necesarias** para eliminar aquellos comportamientos que dañen nuestras relaciones, con la ayuda de Dios.

### **12.1 Introducción**

Las personas tóxicas (Reflexiones bíblicas, s.f.) son egocéntricas y narcisistas, personas con malicia en sus corazones, envidiosos viviendo para sí mismos. Piensan solo en ellos mismos. En Reflexiones bíblicas (s.f.) se señala que a las personas tóxicas “no les importa pisotear a quienes tienen a su alrededor, dañar y lastimar con palabras o incluso actos físicos para salir adelante ante cualquier situación que estén viviendo”.

Desafortunadamente podemos encontrar personas tóxicas en cualquier parte, como lo expresa Bernardo Stamateas (2009):

- En los centros de trabajo, pudiendo ser el jefe o compañeros de trabajo.
- En la familia extendida, que abarca cuñados, primos, suegros, primos, etc.
- En el hogar, es decir mi cónyuge, mis hijos o hermanos.
- En la Iglesia, desafortunadamente puede haber hermanos en la fe así.
- Entre los amigos.
- En el vecindario, podemos tener vecinos quejosos, que practican el chisme o que nos molestan sin razón.
- Y Tal vez frente al espejo, si ejercemos la autocrítica tal vez reconozcamos en nosotros mismos algún rasgo de personalidad que produzca relaciones nocivas.

### **12.2 Desarrollo**

#### **12.2.1 Características de las personas tóxicas**

En las lecciones previas hemos estudiado ya algunas características de las personas tóxicas. A manera de recordatorio, veamos:

- Provocan emociones desagradables
- Sus relaciones son unilaterales
- Se muestran como víctimas
- Hablan de lo mal que la han pasado
- Son egocéntricas
- Les falta tacto y empatía

- Son personas pasivas.
- Les gusta manipular a los demás
- Son envidiosas
- Esparcen rumores y critican a los demás.
- Siempre creen tener la razón.
- Tienden a juzgar a los demás.

Ahora procederemos a analizar otras características de las personas tóxicas.

### **A. Se quejan de la mayoría de las cosas.**

Se quejan por lo que aparentemente no han podido hacer, aunque a veces no siquiera lo han intentado. Por más que uno se esmere, nunca será posible darles gusto. En México decimos que son personas que "siempre están buscando el pelo en la sopa". Es decir, siempre buscarán cualquier cosa para quejarse. Por ejemplo, si le invita a un restaurante, se las arreglará para buscar algo malo en la comida, en el servicio o en los precios. Eso no le permitirá disfrutar la salida que usted programó para tener una excelente velada.

### **B. Son muy pesimistas o negativos.**

Tienen una actitud negativa de forma permanente. Todo les parece mal o le encuentran algo malo a cualquier cosa. El pesimismo puede mostrarse de diversas maneras:

- Falta de ganas de vivir
- Se quejan por todo
- Manifiestan desconfianza por las demás personas
- Expresan lástima por ellos mismos
- Sospechan que los demás están confabulando contra ellos.
- Su perspectiva es siempre derrotista, pensando que no vale la pena hacer algo pues todo va a salir mal.

*Se trata de una propensión a creer las mentiras de Satanás antes que la verdad de Dios; creer que lo bueno durará muy poco, que hay malas rachas. Constituye un estado de ánimo contagioso que refleja una idea fija: toda situación es irremediable. Esta mentalidad negativa no puede aportar nada constructivo a la vida de la comunidad. (Vida cristiana, 2012)*

Debemos reconocer entonces que el pesimismo:

- No facilita el encuentro con Dios
  - Revela la falta de confianza en Dios. *No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias.* Fil. 4:6
  - Lo puede llevar a caer en depresión, al caer en abatimiento e infelicidad.

Lo opuesto al pesimismo es el optimismo. Hay diversas razones para ser optimistas:

- Dios tiene buenos planes para nosotros. Jeremías 9:11
- Podemos acudir a Dios en medio de nuestra necesidad. "No tengas miedo, porque más son los que están con nosotros que los que están con ellos"
- En el Sendero de la gracia contamos con otros, empezando por la familia. Juan 13:35
- Dios es un Dios de esperanza. Romanos 15:13.

Si usted quiere ayudarles puede hacer lo siguiente:

- Apoyemos en oración a aquellos con tendencias pesimistas: *"¿Por qué, alma mía, estás abatido? ¿Por qué tan perturbado dentro de mí? Pon tu esperanza en Dios, porque todavía lo alabaré a él, mi Salvador y mi Dios"* Salmo 42: 5.
- Recuérdele que muchas veces Dios emplea aun lo malo para usarlo para bien de la persona y de los suyos. *Es verdad que ustedes pensaron hacerme mal, pero Dios transformó ese mal en bien para lograr lo que hoy estamos viendo: salvar la vida de mucha gente.* Génesis 50:20
- Evite ser "contaminado" por el pesimismo o negativismo. Muéstrele la forma en que se está comportando. Ayúdelo a dar gracias a Dios siempre y por todo (Efesios 5:20; 1 Tesalonicenses 5:18).
- Invítelo a pedir al Señor que sane su corazón y le renueve el entendimiento a fin de que pueda tener pensamientos buenos y positivos, inspirados por Él.
- Invierta la tendencia y haga comentarios positivos. Así como se aprende la perspectiva de ver todo desde el lado pesimista, luego de orar y pedir la ayuda de Dios, la persona puede empezar a transformar su pesimismo en optimismo.

Podemos emplear la siguiente metáfora para ayudar a nuestro familiar, amigo o conocido que tiene este tipo de comportamiento. La metáfora se llama "La vaca mira por arriba".

Un día estaba caminando Juan Wesley con un hombre muy preocupado, que casi parecía dudar de la bondad de Dios.

- No sé qué haré con todos estos afanes y temores – dijo.
- En ese momento Wesley notó una vaca que los miraba por encima de un muro de piedra.
- ¿Sabe usted por qué esa vaca mira por encima del muro? – preguntó Wesley.
- No – respondió su compañero, perturbado.
- Se lo diré. Es porque no puede ver a través de él.

Eso es lo que hay que hacer con el "muro" de los temores. Miren más alto, por encima de él. La fe nos ayuda a mirar más allá, por encima de las dificultades, al Señor quien es nuestra ayuda. La fe y confianza en Dios es la solución para quien experimenta el pesimismo.

### **C. Les gusta hacer drama de todo.**

Les gusta mantener la atención sobre ellos. "Son una constante maraña de excusas, mentiras, inventos y situaciones absurdas con las que cansan a cualquiera a su alrededor." (Got question, s.f.). Siempre están enfrentando problemas. Una vez que salen de uno, buscan "otro problema" que les permita ser el centro de atención. Desafortunadamente, si les ofreces ayuda no la aceptarán, pues se acabaría el drama.

### **D. Son saboteadores natos.**

En lugar de ser animadores, siempre tienden a manifestarse con fatalismo. Opinando de todo los podrás escuchar diciendo "Te apuesto a que esa relación de pareja no va a funcionar.

Pronto van a dejarse”, “Esa carrera profesional no es para ti”, “Ese negocio que quieres emprender no es bueno, vas a fracasar”, etc.

#### **E. No ejercen la autocrítica.**

Les cuesta mucho asumir sus propios errores, por lo que difícilmente van a reconocer que se han equivocado en algo.

#### **F. Son infelices.**

Julia Máxima (2019) señala que actúan de esta forma porque en el fondo son verdaderamente infelices, aunque muestren otra cara externa frente a los demás. Se frustran fácilmente. Al no ser felices, tampoco desean ver felices a los demás.

#### **G. Falta de metas vitales.**

Se dejan llevar por la inercia de los acontecimientos. No hacen planes sobre su trabajo, su vida, etc. Al cabo siempre tendrán la oportunidad de jugar el rol de víctimas.

### **12.2.2 Como ayudamos a una persona tóxica**

Francisco Pastor (s.f.) y Assul García (s.f.) mencionan algunas formas de poder ayudar a una persona toxica. Se pueden emplear con cualquier persona, y especialmente entre cónyuges:

- Aunque sus conductas te hagan daño, **intenta comprender su situación** y no quedarte en lo superficial.
- **No cedas a sus manipulaciones.** No le sigas el juego y mantén tu autonomía y tus convicciones. Para ello debes desarrollar la asertividad, de la cual estudiaremos en la siguiente lección. Entenderla no quiere decir ceder a sus estrategias para no cambiar.
- **Provoca su empatía.** Cuéntale cómo te hacen sentir sus conductas y por qué te hacen daño o les hacen daño a otras personas. Debes explicarle con toda honestidad las repercusiones de sus actos o sus palabras, así podrás desahogarte, limitar su conducta tóxica y estar en una mejor posición para ayudar.
- **Muéstrale cual es el problema.** Busca el momento adecuado para tratar el tema y explicarle cómo su comportamiento es consecuencia de tal o cual situación emocional o personal que necesita manejar con más asertividad.
- **Establece los límites que sean necesarios,** para detener esas relaciones nocivas.
- **Propón alternativas a su conducta.** ¿Hay personas que admira que se comportan de otra forma y les va bien? Díselo.
- **Refleja los beneficios que obtendrá** al cambiar su forma de ser.
- **Alienta el cambio.** Cambiar es difícil, si la persona pone el esfuerzo, apóyala en los momentos de flaqueza, pero sin caer en la condescendencia.

Adicional a esto, también pueden ayudarse mutuamente considerando:

- **Solicitar ayuda** para superar los problemas que producen las relaciones tóxicas.
- Recuerda que **el amor y el perdón son esenciales** en las relaciones saludables.
- No olvides **usar las lentes de la gracia** en tus relaciones.

### 12.2.3 ¿Qué hago si yo soy tóxico?

María Dolors Mas (s.f.) nos comparte algunas medidas que podemos emplear si alguna característica del perfil de personas que producen relaciones tóxicas. Veamos algunas de ellas. Luego de estas tres lecciones, reflexiona si has identificado que hay toxicidad en tu vida, y asume tu responsabilidad de cambio. La Palabra dice:

*Con respecto a la vida que antes llevaban, se les enseñó que debían quitarse el ropaje de la vieja naturaleza, la cual está corrompida por los deseos engañosos; ser renovados en la actitud de su mente; y ponerse el ropaje de la nueva naturaleza, creada a imagen de Dios, en verdadera justicia y santidad. Efesios 4:22-24*

Darnos cuenta de nuestra realidad y reconocerla nos ayudará a ver en que etapa del Sendero en la gracia nos encontramos. Posiblemente descubramos que, en efecto, somos salvos, pero nos falta más desarrollar el Fruto del Espíritu en nuestra vida.

Por ello, debes meditar si posees algunos de los recursos necesarios para cambiar. Considera entre ellos

- **Paciencia,**
- **Tolerancia,**
- **Asertividad,** que estudiaremos en la siguiente lección.
- **Empatía,** que tocamos algunos puntos en esta lección. Si lo deseas, puedes consultar el Manual de Casados Felices 2021 donde se desarrolla más el tema

Nos toca empezar a hacer ese cambio en nuestras vidas, nos toca pedirle en oración a Nuestro Padre Celestial que nos ayude a cambiar y a dejar esa vieja naturaleza atrás. En este proceso el avance depende de:

- La obra transformadora del Espíritu Santo
- El desarrollo de habilidades sociales que estés dispuesto a desarrollar.

Analiza la personalidad que has ido desarrollando a lo largo de la vida. La personalidad de cada uno es el resultado de experiencias (positivas y negativas), la educación recibida, el ambiente familiar en el que creciste, los hábitos desarrollados. También influye la forma en que manejas las emociones, que luego pueden dar lugar a nuestros sentimientos.

Si lo consideras necesario, no temas en pedir apoyo a tu pastor y a un consejero capaz de ayudarte a superar cualquier situación que esté estorbando tu crecimiento, y con ello el de tu familia posiblemente.

Se sensible ante las observaciones que te hagan otras personas (y más cuando sean las de tu familia cercana), amigos, hermanos en la fe, etc., respecto a las características que observan en ti respecto al perfil de personas tóxicas.

Junto con ello, aprende a ejercer la autocrítica. Ello te ayudará a reconocer los problemas que puedan estar causando en tus relaciones ciertas conductas. También serán el punto de partida para reconocer que hay un problema en ti, si fuera el caso.

Aprende a ser flexible contigo mismo con los demás. Desarrolla la habilidad para resolver conflictos.

Por tu propia salud y la de tu familia, aprende a distinguir a personas que producen relaciones tóxicas y, si te es posible, guarda la distancia necesaria para con ellos.

## 12.3 Conclusiones

Es importante reconocer que si tenemos problemas y somos nosotros quienes estamos provocando relaciones tóxicas. Si es así, es momento de recordar que no estamos solos en el Sendero de la Gracia. En primer lugar, está el Espíritu Santo, con su gracia transformadora. Pero también hemos aprendido que, como seres relaciones, contamos con la ayuda de otros en este Sendero.

La familia debe ser la primera fuente de acompañamiento, sin dejar de contar con el pastor, hermanos en la fe y amigos cercanos.

### Mi compromiso con Dios.

---

---

---

---

### Ejercicios de reflexión y aplicación práctica.

1. Sugerimos hacer el ejercicio de contestar algunas Pruebas respecto a si somos personas tóxicas. He aquí algunos Enlaces para acceder a ellos. Luego anota las conclusiones y lo que debes hacer al respecto.

<https://www.gentetoxica.com/test/test-persona-toxica/>

<https://www.psicoactiva.com/test/test-de-relacion-toxica.htm>

---

---

---

---

2. Realiza un análisis de las conductas negativas que hemos estudiado. ¿reconoces alguna de ella en tu vida? Dialoga con tu cónyuge al respecto, pero se tolerante ante la crítica.

Comportamiento nocivo	¿En qué grado lo tengo?	¿Qué puedo hacer para superarlo?
Se quejan continuamente		
Son pesimistas o muy negativas		
Hacen drama por todos		
Sabotean a las demás personas.		
No ejercen la autocrítica.		
Terminan siendo infelices.		

### Referencias bibliográficas

- Castro, Sonia. (2022). **Personas tóxicas**. Instituto Europeo de Psicología Positiva.  
<https://www.iepp.es/personas-toxicas/>
- Dolors Mar, María. (s.f.). **Qué hacer cuando te reconoces como una persona tóxica**.  
<https://www.siquia.com/blog/que-hacer-cuando-te-reconoces-como-una-persona-toxica/>
- Evitando Relaciones Tóxicas**. <https://www.iglesiaorganica.com/2020/03/29/evitando-relaciones-toxicas/>
- García, Assul. (s.f.). **8 formas de ayudar a una persona toxica**.  
<https://metodosparaligar.com/como-ayudar-a-una-persona-toxica/>
- Martínez, Violeta. (s.f.). **¿Cómo ayudar a una persona tóxica?**  
<https://violetamartinez.com/blog/ayudar-a-una-persona-toxica/>
- Máxima Uriarte, Julia. (2019). **10 características de personas tóxicas**.  
<https://www.caracteristicas.co/personas-toxicas/>
- Pastor, Francisco. (s.f.). **Cómo ayudar a una persona tóxica: 6 consejos**.  
<https://www.gentetoxica.com/como-ayudar-persona-toxica/>
- Porras, Sixto. (). **Relaciones tóxicas y relaciones saludables, ¿en cuál estamos?**  
<https://www.youtube.com/watch?v=zRiUo2HmGzU>
- Reflexiones bíblicas. (s.f.) **¿Qué dice la Biblia sobre las relaciones tóxicas?**  
<https://www.gotquestions.org/Espanol/relaciones-toxicas.html>
- Stamateas, Bernardo. (2009). **Gente tóxica**. Editorial Vergara.
- Vida cristiana. (2012). **Venciendo el pesimismo**.  
<https://cristianismofull.blogspot.com/2012/08/venciendo-el-pesimismo.html>