



# *El fruto del Espíritu*



GUÍA PRÁCTICA DE ESTUDIO



PERO EL FRUTO DEL ESPÍRITU ES  
AMOR, GOZO, PAZ,  
PACIENCIA, BENIGNIDAD,  
BONDAD, FIDELIDAD,  
MANSEDUMBRE, DOMINIO PROPIO;  
CONTRA TALES COSAS  
NO HAY LEY.

GÁLATAS 5:22, 23 (NBLA)

INTRODUCCIÓN

04

CÓMO SACARLE PARTIDO  
A ESTA GUÍA DE ESTUDIO

06



AMOR

CAPÍTULO 1  
08



GOZO

CAPÍTULO 2  
16



PAZ

CAPÍTULO 3  
24



PACIENCIA

CAPÍTULO 4  
32



BENIGNIDAD  
Y BONDAD

CAPÍTULO 5  
40



*Fidelidad*

CAPÍTULO 6  
48



MANSEDUMBRE

CAPÍTULO 7  
56



DOMINIO  
PROPIO

CAPÍTULO 8  
64

NOTAS

76

CRÉDITOS

78



# LLEGAR A SER COMO

*Jesús*

El fruto del Espíritu aparece en un capítulo fascinante de Gálatas que comienza con el recordatorio de Pablo de que somos *libres* en Jesús.

¿Libres? ¿No tiene que ver el ser cristiano con seguir ciertas reglas y evitar hacer ciertas cosas? Para algunas personas, parece ser ese el objetivo del evangelio.

Sin embargo, «para Pablo, “la libertad” es la esencia y el corazón del evangelio: Dios nos libera por medio de Cristo, y en el Espíritu, para que podamos amar a Dios y a los demás».<sup>1</sup>

Tristemente, a veces perdemos esa libertad. En Gálatas 5, Pablo nos recuerda que existen «dos fuerzas [que] luchan constantemente entre sí» (v. 17 NTV), y que producen resultados muy diferentes en nuestras vidas: se trata de los deseos de la carne (vv. 19-21) *versus* el fruto del Espíritu (vv. 22, 23). Los primeros nos mantienen encadenados a nuestra naturaleza pecaminosa, mientras que el último nos concede la libertad de amar de verdad.

Quizás ahora te preguntes: «¿Y cómo podemos romper las cadenas de “la naturaleza pecaminosa”?». Pablo nos da una respuesta sencilla y a la vez profunda: permitiendo que sea el Espíritu Santo el que «nos guíe en la vida» (v. 16 NTV); lo que nos lleva al clímax y foco de esta guía de estudio: «*Pero* el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre, dominio propio; contra tales cosas no hay ley» (Gálatas 5:22, 23 NBLA).

Este «pero» es crucial. Pablo nos está diciendo que, en Jesús, podemos ser diferentes, podemos ser el «pero» a aquellas cosas que van mal en nuestro mundo. *Sí*, las personas son egoístas, pero *tú* puedes amar. *Sí*, las personas son crueles, pero *tú* puedes ser amable...

Por cierto, ¿te diste cuenta de que la Biblia habla del fruto del Espíritu en singular? Te comparto una metáfora que explica este concepto muy bien: piensa en el fruto del Espíritu como una única naranja que está compuesta por nueve gajos. Porque, a decir ver-



## «PODEMOS LLEGAR A SER COMO JESÚS SI INVITAMOS Y PERMITIMOS QUE EL ESPÍRITU SANTO VIVA EN NUESTRO SER PARA QUE PRODUZCA SU FRUTO EN NOSOTROS».

«No sirve de nada que me entreguen una obra como Hamlet o El rey Lear, y me digan que escriba una obra similar. Shakespeare podía hacerlo; yo no puedo.

»Tampoco sirve de nada mostrarme una vida como la que vivió Jesús, y decirme que viva de esa manera; Jesús podía hacerlo; yo no puedo.

»Pero si pudiera venir el genio de Shakespeare y viviera en mí, entonces yo podría escribir obras como la de él.

»Y si viniera el Espíritu de Jesús a vivir en mí, entonces yo podría vivir como él vivió».<sup>3</sup>

Podemos llegar a ser como Jesús si invitamos y permitimos que el Espíritu Santo viva en nuestro ser para que produzca su fruto en nosotros. Esa es la invitación que queremos extenderte a lo largo de las próximas páginas.

No servirá de nada recorrer cada capítulo simplemente *leyendo* acerca de cada «gajo» del fruto del Espíritu. Es necesario que tu actitud sea la de *desear* que el Espíritu Santo *haga* algo real en ti. ¿Te convertirás *tú* en terreno fértil para él? He ahí la cuestión.



**Alexandra Mora**

Editora

Depto. de Jóvenes de la División Intereuropea

dad, el fruto del Espíritu es un «paquete completo del carácter».<sup>2</sup> No se trata de un listado del que podamos elegir lo que queramos. Cuando el Espíritu Santo actúa en nuestras vidas, ¡produce su fruto al completo! Nos cambia de dentro hacia fuera. El fruto del Espíritu no tiene que ver con lo que logramos, sino con *quién* llegamos a ser.

¿Qué importancia tiene esto? De acuerdo con Romanos 8:29 (NTV), el propósito de Dios es que *lleguemos a ser como Jesús*: «Pues Dios conoció a los suyos de antemano y los eligió para que llegaran a ser como su Hijo...».

Llegados a este punto, podemos preguntarnos cómo ocurre eso. ¿Cómo llegamos a ser más como Jesús? Aquí puede resultar útil una ilustración:



## ORACIÓN

Lo más importante que puedes hacer al comenzar este viaje sobre el fruto del Espíritu es invitar a Dios a que te acompañe. De hecho, no existe fruto del Espíritu sin Dios, así que conectar con él a través de la oración será crucial si quieres que esta guía de estudio marque una diferencia en tu vida. Ora para que Dios prepare el terreno de tu corazón con el fin de que sea el lugar perfecto para que su fruto crezca. Ora para que Dios utilice las palabras de cada capítulo de forma tal que escuches su voz hablándote a ti personalmente. Ora para que Dios te presente las oportunidades necesarias para que cultives y desarrolles el fruto del Espíritu en tu vida. Pide al Espíritu Santo que te ayude a ver qué es lo que necesitas aprender y, a lo mejor, cambiar en tu vida para que puedas vivir una vida fructífera en él.

Empieza un diario de oración en el que describas con sinceridad el punto en el que te encuentras en relación con cada «gajo» del fruto del Espíritu. Escribe cómo te gustaría que Dios te ayudase a crecer. Piensa en pasos concretos que puedes dar para crecer como seguidor/a de Jesús y compártelos con Dios. Utiliza tu diario de oración para *comunicarte* con Dios durante lo que esperamos sea una experiencia transformadora. Con el paso del tiempo, podrás consultar tu diario para ver lo mucho que has crecido con la ayuda de Dios.

En cada capítulo, encontrarás también la *Oración del día*, cuyo propósito es servirte de guía durante tu tiempo de oración. Esta breve oración después del texto principal es simplemente un punto de partida; deseamos que te anime a invitar al Espíritu Santo a actuar en tu vida de forma concreta y perceptible.



## ROMPEHIELOS Y DESAFÍO PERSONAL

Si quieres sacarle partido a esta guía de estudio, presta especial atención al rompehielos y al desafío personal de cada capítulo. El *Rompehielos* es una forma ideal de empezar cada capítulo, porque te ayudará a descubrir cuál es tu punto de partida en relación con el tema. Aquí será muy valiosa la experiencia en grupo porque te dará acceso a más puntos de vista y te permitirá aprender de los demás.

Justo después del texto, encontrarás el *Desafío personal*, cuyo objetivo es animarte a pasar a la acción. ¡No lo pases por alto! Porque nuestro mundo solo mejorará si no solo *aprendemos* acerca del fruto del Espíritu, sino que también lo *cultivamos* en nuestras vidas.



## PREGUNTAS

Las preguntas al final de cada capítulo se pueden utilizar para la reflexión personal o el debate en grupo. Además, te animamos a que añadas las preguntas que te surjan. Si las respondes en el contexto de un grupo, recuerda mostrar aprecio y cariño a los demás. Practica la escucha activa y comparte tu opinión de forma respetuosa.



## PROFUNDIZA

Terminamos cada capítulo con una cita *para reflexionar* y una pregunta final. El propósito en este caso es desafiarte a tomar el siguiente paso y *profundizar* más en el tema, para interiorizar todo lo que se ha dicho y hecho. La idea es que esto inspire en ti el deseo de renovar continuamente tu mente con la ayuda de Dios (Romanos 12:2; 1 Tesalonicenses 5:21). Porque, al fin y al cabo, son tus pensamientos los que darán pie a tus acciones.

Este es el lugar perfecto para tomar nota de tu reflexión final en relación con el capítulo, así como de tus conclusiones. ¡Es el momento ideal para definir tus próximos pasos y escribir tus motivos de oración!

SOBRE TODO, DEBÉIS VIVIR COMO CIUDADANOS DEL CIELO,  
COMPORTÁNDOS DE UN MODO DIGNO DE LA  
BUENA NOTICIA ACERCA DE CRISTO.

FILIPENSES 1:27 (NTV)

# CAPITULO 1



TEXTO  
CLAVE

«...SI NOS AMAMOS UNOS A OTROS, DIOS VIVE EN NOSOTROS  
Y SU AMOR LLEGA A LA MÁXIMA EXPRESIÓN EN NOSOTROS».

1 JUAN 4:12 (NTV)





**¿QUÉ ES EL AMOR EN REALIDAD?**

1. Entrega una hoja en blanco a cada participante y haz una de las siguientes preguntas.
2. Pide a cada participante que responda por escrito con una frase corta, y que no añada su nombre, para que las respuestas sean anónimas. Una vez hecho esto, todos deben doblar su papel por la mitad, para que nadie vea lo que han escrito.
3. Pide a todos que se levanten y lancen su papel a alguna otra persona.
4. Repetid el proceso dos veces más, es decir, todos deben lanzar su papel a otra persona, y luego volver a lanzarlo una vez más.
5. Después de tres lanzamientos, todos deben abrir el papel que les ha tocado, y leer las respuestas por turno.

**Preguntas para el rompehielos:**

- / ¿Cómo se manifiesta el amor verdadero en la práctica?

---



---

- / ¿Cómo sabes si alguien te ama?

---



---

- / ¿Cómo definirías el amor? Intenta pensar en una metáfora original para describirlo. Completa la frase:

El amor es \_\_\_\_\_

- / ¿A qué **no** se parece el amor? Completa la frase:

El amor no es \_\_\_\_\_

- / ¿Cómo puedes llegar a amar a alguien que haya herido a tu familia o a un ser querido?

---



---

**REFLEXIÓN FINAL:**

¿Te sorprendió alguna de las respuestas? ¿En qué sentido? ¿Qué aprendiste? Comparte con el grupo.

*NOTA: Si haces este rompehielos por tu cuenta, responde a todas las preguntas.*

# ¿QUÉ TAL VA TU VIDA AMOROSA?



Las puertas de la iglesia estaban cerradas a cal y canto. En el interior, un grupo de creyentes adventistas se abrazaban entre llantos mientras rogaban a Dios que les salvara la vida. Cientos de miles habían fallecido ya en el genocidio de Ruanda, así que todos eran plenamente conscientes de que, sin un milagro, serían los siguientes.

De repente, se oyeron unos fuertes golpes en las puertas. Todos contuvieron la respiración al darse cuenta de que sus peores temores se estaban convirtiendo en realidad. ¿Resistirían las puertas?

«Jesús, ¡sálvanos, por favor!», sollozaron algunos.

Sin embargo, unos segundos después, las puertas cedieron bajo la presión de la multitud feroz.

Los creyentes se arrinconaron junto al púlpito de la iglesia cuando vieron acercarse a los asesinos. «¿Quién es el líder de este grupo?», gritó un joven; parecía ser el líder de la multitud. El pastor

adventista levantó su mano lentamente. «Soy yo», dijo con voz firme. El joven líder avanzó hacia el pastor con un machete, seguido por el resto de los atacantes. Se aposentaron el caos y los gritos en aquella escena terrorífica; tan solo algunos pocos creyentes lograron escapar con vida.

Un par de días después, cuando los asesinos ya habían abandonado el lugar, los supervivientes se aventuraron a volver para recoger los cuerpos de los fallecidos. Para su sorpresa, encontraron una mujer cuyo corazón todavía latía. Se trataba de Marie, la esposa abnegada del pastor que había sido el primero en morir en aquella masacre.

Con corazones esperanzados se llevaron a Marie al hospital más cercano y oraron para que Dios salvara su vida. La lucha por vivir fue intensa, pero, finalmente, Marie sobrevivió. Tras varios meses de tratamiento y rehabilitación, regresó a casa y empezó a reconstruir



su vida, paso a paso. Al ver que recuperaba su salud y sus fuerzas, Marie se propuso a sí misma que no dejaría que el resentimiento amargara su vida; tampoco quería que la muerte de su esposo fuera en vano.

Cuando se enteró de que algunos de los asesinos habían sido capturados y que se encontraban en una prisión cercana, Marie decidió ir a verlos y a llevarles comida. El tiempo pasó, y Marie se convirtió en la madre de la prisión; visitaba a los reclusos a menudo, para llevarles comida y mantas, y suplir sus necesidades.

Un día, mientras cuidaba tiernamente de algunos de los prisioneros, se le acercó un joven llamado Rukundo, que se inclinó hasta el suelo y empezó a besarle los pies.

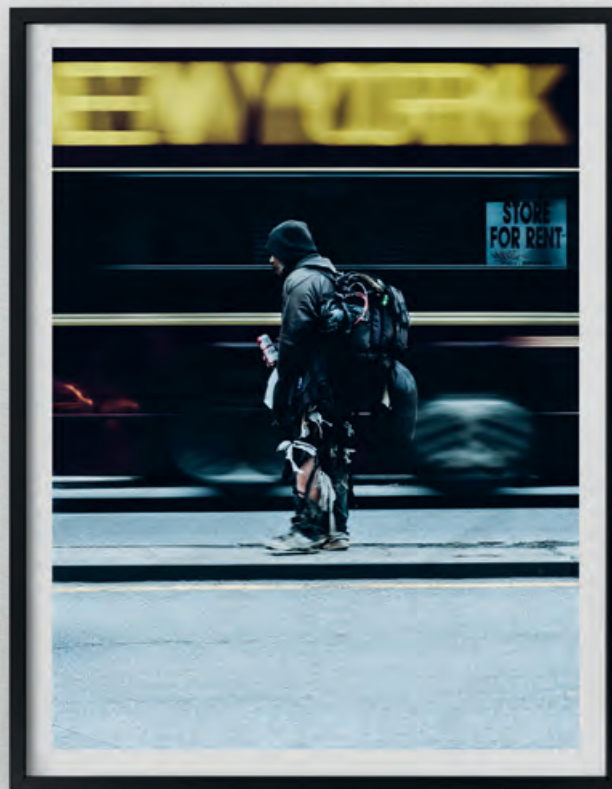
«Señora, ¿me recuerda?», le preguntó él.

Marie tragó saliva al reconocer su rostro. Se trataba del joven líder de la multitud que había matado a su marido.

«Señora, ¿me perdona?», preguntó, con lágrimas en los ojos.

Marie levantó al joven y le dio un fuerte abrazo. «Hijo, ya te he perdonado. Hace tiempo tomé la decisión de que mi corazón no odiaría a nadie. No pienso desperdiciar mi vida por culpa de la amargura o del resentimiento. Yo solo quiero compartir el amor de Jesús».

Marie empezó a estudiar la Biblia con Rukundo, y tiempo después, el joven entregó su vida a Jesús y se bautizó. Unos años más tarde, el gobierno de Ruanda le otorgó la amnistía a Rukundo y



éste salió de la cárcel; sin embargo, su familia también había sido asesinada en el genocidio. Sin saber adónde ir ni qué hacer, se dirigió a Marie, quien le dio la bienvenida en su hogar. «Voy a adoptarte como hijo», le dijo. «Vamos a esperar juntos que Jesús vuelva. Entonces, volveremos a ver a nuestros seres queridos».



«Es fácil amar a las personas que nos tratan bien. Pero el amor verdadero es algo mucho más profundo para un verdadero seguidor de Jesús».

La historia que acabo de compartir es completamente cierta. Aunque cueste creerlo, ¡ocurrió de verdad!

Ahora me gustaría que tuvieras esta historia en mente a la hora de responder a esta pregunta: ¿qué tal va tu *vida amorosa*? Y no lo digo en el sentido romántico. ¿Cómo te va con el compañero de clase que siempre se burla de ti, o la vecina de la esquina que tiene ese perro insoportable? ¿Cómo *vives el amor* con tus padres o con tus hermanos y hermanas? ¿Cómo *vives el amor* con esa persona que te hizo tanto daño?

Es fácil amar a las personas que nos tratan bien. Pero el amor verdadero es algo mucho más profundo para un verdadero seguidor de Jesús.

«Da igual de dónde vengas y qué aspecto tengas, ¡eres un tesoro para Dios simplemente porque eres su hijo!».



La Biblia nos explica lo siguiente: «¿Qué mérito tenéis al amar a quienes os aman? Aun los pecadores hacen así. ¿Y qué mérito tenéis al hacer bien a quienes os hacen bien? Aun los pecadores actúan así. [...] Vosotros, por el contrario, amad a vuestros enemigos, hacdeles bien y dadles prestado sin esperar nada a cambio. Así tendréis una gran recompensa y seréis hijos del Altísimo, porque él es bondadoso con los ingratos y malvados» (Lucas 6:32-35 NVI).

Quizás ahora pienses: «¿Y dónde se consigue ese tipo de amor?».

Este tipo de amor es radical y solo puede surgir del propio Jesús porque Jesús ES *amor*. De hecho, cuando contemplamos a Jesús, nos damos cuenta de que él es una imagen vívida y bella no solo del amor, sino también del gozo, la paz, la paciencia, la benignidad, la bondad, la fidelidad, la mansedumbre y el dominio propio. ¿Te diste cuenta? Jesús es el mismísimo y auténtico *Sr. Fruto del Espíritu en persona*; es todo en uno. Y no me refiero tan solo a su carácter. Así fue como *vivió* su día a día en la tierra, y continúa siendo así. Así es como gobierna el mundo desde el cielo. Y ahora lo que desea para nosotros es que *su* vida amorosa se convierta en *nuestra* vida amorosa.

La Biblia también dice que «el que no ama no ha conocido a Dios, porque Dios es amor. En esto se mostró el amor de Dios para

con nosotros: en que Dios envió a su Hijo unigénito al mundo para que vivamos por él. [...] Amados, si Dios así nos ha amado, también debemos amarnos unos a otros. Nadie ha visto jamás a Dios. Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros y su amor se ha perfeccionado en nosotros» (1 Juan 4:8-12).

¿Alguna vez te paraste a pensar en profundidad acerca del hecho de que Jesús te amó a ti *primero*? Tienes un valor incalculable para él, y no es gracias a tus habilidades, ni por lo *cool* que eres, ni por tus notas o tus finanzas. Da igual de dónde vengas y qué aspecto tengas, ¡eres un tesoro para Dios simplemente porque eres su hijo! Da igual lo que diga la gente sobre tu vida, ¡Jesús tuvo claro que tú eres lo suficientemente valiosa como para dejar atrás la gloria del cielo (ver Filipenses 2:6-11)! Lo único que pide de ti es algo muy sencillo: que le des tu vida y lo *ames con toda tu corazón, todo tu ser, todas tus fuerzas y toda tu mente*. Y, por supuesto, que ames a los demás como a ti mismo (ver Lucas 10:27 NVI).

Tomemos algunos minutos para reflexionar acerca de cómo se manifiesta en la práctica el amor genuino del que habla la Biblia, sobre todo en lo que tiene que ver con amar a los demás.

Pablo explica que «el amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la



verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor jamás se extingue... Ahora, pues, permanecen estas tres virtudes: la fe, la esperanza y el amor. Pero la más excelente de ellas es el amor» (1 Corintios 13:4-8, 13 NVI).

Seamos realistas. Por naturaleza, somos seres egoístas y ególatras, justo lo opuesto al amor de Jesús. Pero existe una manera de conseguir este amor: no se trata de esforzarnos por amar más, sino de aprender a *permanecer conectados* con Jesús. Permanecemos conectados con Jesús cuando pasamos tiempo en su Palabra. Y cuando pasamos tiempo con Jesús en su Palabra, se transforma nuestra manera de vivir y, sobre todo, de amar.

Así que, si quieres tener una *vida amorosa* de las que hacen sonreír de gozo al cielo, y si quieres que tu vida tenga sentido y propósito, pasa tiempo con Jesús cada día, en oración y en su Palabra. En lugar de orar para que Dios te ayude a amar como Jesús ama, empieza a orar para que el *Sr. Amor en persona* viva en ti. No puedes amar a los perdidos, pero Jesús puede hacerlo *a través* de ti. No puedes reaccionar con amor ante quienes te escupen en la cara, pero Dios puede hacerlo *en ti* por el poder del Espíritu Santo.

Cuando le pidas al *Sr. Amor en persona* que viva en tu corazón, todo cambiará. Entonces serás capaz de reflejar y compartir el amor de Jesús de forma radical, como nunca antes. De hecho, no hay mejor receta para una *vida amorosa* plena, ¡porque Jesús es amor!



Melody Mason

es la autora de *Atrévete a pedir más* y *Daring to Live by Every Word* [Atrévete a vivir por la Palabra]. *Escribe desde Silver Spring, Maryland, donde trabaja con la iniciativa de reavivamiento de la Asociación General, «Regreso al altar».*

## ORACIÓN DEL DÍA

Padre, gracias por mostrarnos en la Cruz cómo es el amor en realidad. No sé cómo amar a los demás como tú amas, especialmente a aquellas personas que me han hecho daño, pero te pido que vivas en mi corazón a través de tu Santo Espíritu. Por favor, ama a través de mí, como prometiste hacerlo. Gracias por responder mi oración.



«En lugar de orar para que Dios te ayude a amar como Jesús ama, empieza a orar para que el *Sr. Amor en persona* viva en ti».



## PREGUNTAS

«Ahora, pues, permanecen estas tres virtudes: la fe, la esperanza y el amor. Pero la más excelente de ellas es el amor».

1 Corintios 13:13 (NVI)

1. ¿Qué quiere decir la Biblia cuando dice que no conocemos a Dios si no amamos a los demás? ¿Es verdaderamente cierta esta afirmación de 1 Juan 4:8? ¿Por qué?
2. ¿De qué maneras mostró Jesús en su vida las características del amor que se encuentran en 1 Corintios 13? ¿Qué ejemplos te vienen a la mente?
3. ¿Qué piensas que es más fácil: vivir con una actitud de perdón o con una actitud de resentimiento? Explica tu respuesta.
4. ¿Qué quiere decir que el amor es paciente («sufrido» en la RVR95) y que todo lo soporta? ¿Qué no quiere decir?
5. ¿Por qué dice la Biblia que la virtud más excelente es el amor?

Grid of dots for writing answers.





## DESAFÍO PERSONAL

En el texto de hoy, leímos acerca de la increíble (pero cierta) historia de Marie, que fue capaz de amar a quienes le habían arrebatado a la persona que más amaba.

Imagina lo que sería perdonar y amar a una persona que haya matado a un familiar. Parece imposible, ¿verdad? Sin embargo, Dios puede ayudarnos a amar como Jesús, que nos amó tanto que se sacrificó por nosotros en la cruz (lee Filipenses 2:6-8).

Tal y como dijo Jesús, amar a quienes nos aman o nos tratan bien es fácil (ver Lucas 6:32-35); lo difícil es amar a nuestros «enemigos», a las personas que nos han hecho daño.

Piensa en aquellas personas que te han hecho daño en la vida, personas a quienes tienes que perdonar y amar ahora mismo. ¿Qué nombre (o nombres) te viene(n) a la mente?

---



---

En primer lugar, ora para que Dios te ayude a ver a esa persona a través de los ojos de Jesús y de su amor por nosotros. Ora para que Dios viva *en* ti (1 Juan 4:12) y así puedas amar de verdad.

Como siguiente paso, piensa, en oración, qué *cosas prácticas* puedes hacer para contactar (con amor) a esa(s) persona(s) hoy, con el fin de reconciliarlos (si es posible\*). Aquí tienes algunas ideas:

- / ofrece tu perdón;
- / toma la decisión de hablar con ellos en lugar de criticarlos por la espalda;
- / ayúdalos cuando lo necesiten, incluso cuando no sean amables contigo;
- / responde con actos de bondad incluso cuando no lo «merezcan»;
- / etc.

**\* NOTA:** Por favor, asegúrate de mantenerte a salvo al hacer este desafío. Acude a un profesional si es necesario, por ejemplo, en el caso de abuso. No queremos que te pongas en peligro por querer amar a quienes te han hecho daño.



## PROFUNDIZA

«El Salvador no invita a los discípulos a trabajar para llevar fruto. Les dice que *permanezcan* en él. [...] Por la Palabra es como Cristo mora en sus seguidores. La vida de Cristo en vosotros produce los mismos frutos que en él. Viviendo en Cristo, adhiriéndoos a Cristo, sostenidos por Cristo, recibiendo alimento de Cristo, lleváis fruto según la semejanza de Cristo» (Ellen G. White, *El Deseado de todas las gentes*, p. 631).

Cuando hablamos de permanecer en Jesús, lo que queremos decir es que nos *mantengamos conectados* a él. Queremos estar conectados a todas horas; cuando lo conseguimos, amamos como él ama.

¿Quieres que el Sr. *Amor en persona* venga a vivir en ti?

¿Qué pasos prácticos estás dispuesto/a a dar en tu vida diaria con el fin de *permanecer* en Jesús y que él *permanezca* en ti?

¿Cómo puede el «aprender a permanecer en Jesús» convertirse en la clave para que el Espíritu Santo forme parte de tu día a día?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# CAPITULO 2

# GOZO



TEXTO  
CLAVE

«TÚ ME MUESTRAS EL CAMINO DE LA VIDA, JUNTO A TI ABUNDA  
LA ALEGRÍA, A TU LADO EL GOZO NO TIENE FIN».

SALMO 16:11 (BLP)



**ROMPEHIELOS**

**ROMPE CON TUS CREENCIAS LIMITANTES**

Tenía muchas ganas de aprender a dar una presentación en clase sintiéndome segura de mí misma. ¡Incluso me apunté a una clase sobre cómo hablar en público! Pero cada vez que mi grupo me pedía que hablase sobre una de las diapositivas, me negaba y refería la pregunta a alguna otra persona. «Se les da mucho mejor hablar en público que a mí», pensaba. ¿Te ha pasado a ti también? ¿Has evitado una oportunidad porque pensabas que no eras capaz o que alguien más era mejor que tú? Hoy, vamos a romper con nuestras creencias limitantes.

¿Qué es una creencia limitante?

Una creencia limitante es un pensamiento, una opinión, un estado mental o una convicción que piensas que es totalmente cierta, pero que en realidad te está limitando de alguna manera; puede que incluso te esté impidiendo experimentar gozo. Se trata de la historia que te cuentas a ti mismo/a que impide que avances y vivas la vida en plenitud.

**Materiales:** Bolígrafos y hojas de papel (descarga la tabla a través del código QR)

**Instrucciones:**

1. Escribe una creencia limitante que te impida experimentar gozo o alegría.
2. Utiliza la columna «Sentimientos» para escribir por lo menos tres cosas que sirvan como evidencia de tu creencia limitante. Si haces esta actividad en grupo, pon un cronómetro de tres minutos.
3. Ahora imagina que eres un abogado y que tienes que refutar tu lista de «Sentimientos», en la columna titulada «Nuevo enfoque». ¿Cómo puedes contradecir tus argumentos? Date algo más de tiempo para responder esta pregunta. Si haces esta actividad en grupo, pon un cronómetro de cinco minutos.
4. Si te atreves, comparte uno de los argumentos de tu lista con el grupo. Si has hecho la actividad por tu cuenta, escríbele un mensaje a alguien en quien confíes. ¿De qué maneras te priva de gozo tu creencia limitante?

**CREENCIA LIMITANTE:** No puedo hablar en público porque soy una persona introvertida

| <b>SENTIMIENTOS</b>   | <b>NUEVO ENFOQUE</b>  |
|---|---|
| <i>La última vez que hablé en público estaba tan nerviosa que me temblaba la voz.</i> | <i>Pensaba que no sería capaz de hacerlo, pero le pedí a Dios que calmara mis nervios y respiré profundamente. Y casi sin darme cuenta, ¡lo estaba consiguiendo! No me salió perfecto, ¡pero lo conseguí!</i> |
|   |   |
|   |   |
|   |   |

Encontrarás una versión en blanco de esta tabla en el siguiente enlace:

[bit.ly/WOP23downloads](http://bit.ly/WOP23downloads)



# RECLAMA TU gozo



Hace poco, mi esposo y yo estuvimos de viaje en Florencia, Italia, donde tuvimos la oportunidad de disfrutar de la mundialmente famosa estatua de *David*, que ya tiene 518 años de antigüedad. Para ser sincera, las fotos no le hacen justicia a esta obra de arte; resulta mucho más impresionante cuando la tienes delante de ti. Allí aprendimos sobre su historia compleja e inspiradora, y sobre cómo fue que Miguel Ángel se hizo con ella. La estatua de *David* fue un encargo de la *Opera del Duomo* de la catedral de Florencia, en el siglo XV. El primer artista que estuvo a cargo del proyecto fue Agostino di Duccio (en 1464), pero terminó rindiéndose por culpa de lo que él consideró un bloque de mármol defectuoso. Once años más tarde, Antonio Rossellino intentó salvar la pieza, pero a él también le resultó demasiado difícil; también llegó a la conclusión de que aquel mármol era inservible. Veintiséis años más tarde, en 1501, Miguel Ángel, que entonces tenía 26 años, aceptó el encargo de terminar la escultura, solo que, para aquel entonces, la pieza había sido cincelada, astillada y finalmente abandonada por considerarse impracticable. ¿Cómo puede ser que una pieza de mármol imposible de manejar se convirtiera en una de las obras más famosas de la escultura renacentista en todo el mundo? Muy sencillo. Se puso en las manos adecuadas. Miguel Ángel solo tardó tres años en completar el proyecto que le había resultado imposible a sus predecesores.<sup>1</sup>



«TÚ ERES COMO  
LA ESTATUA DE DAVID;  
ÚNICAMENTE EN LAS MANOS  
DE JESÚS PODRÁS LLEGAR  
A SER LA PERSONA  
QUE FUISTE CREADA Y  
DESTINADA A SER».

Tú eres como la estatua de *David*; únicamente en las manos de Jesús podrás llegar a ser la persona que fuiste creada y destinada a ser. Jesús nos va cincelandos poquito a poco, hasta que finalmente libera la plenitud de nuestro ser. En estos momentos, estás de camino a conocer tu identidad y tu propósito. Puede que sientas que aún estás en la fase inicial del cincelado; resulta doloroso e incómodo, y se te acumulan las preguntas sin respuesta. Sin embargo, recuerda que Jesús conoce tu potencial. En este mundo, experimentarás gozo, dolor y restauración; a veces, todo a la vez. Cuando buscamos la felicidad, no esperamos encontrarla en medio del dolor o de las dificultades, pero son esos momentos de necesidad los que generan gratitud, y nos dan la oportunidad de ser amables y ayudarnos y apoyarnos unos a otros.

Santiago escribió a los seguidores de Jesús que se habían marchado de Israel para mudarse al territorio de los *no creyentes*. Quería animar a todos los cristianos para que no se desanimaran al ser perseguidos o vivir en la pobreza debido a su compromiso con Dios. En Santiago 1:2-4 (NTV), les dice lo siguiente: «...cuando tengáis que enfrentar cualquier tipo de problemas, consideradlo como un tiempo para *alegraros* mucho porque vosotros sabéis que, siempre que se pone a prueba la fe, la constancia tiene una oportunidad para desarrollarse. Así que dejad que crezca, pues una vez que vuestra constancia se haya desarrollado plenamente, seréis perfectos y completos, y no os faltará nada». Santiago no está diciendo: «Si enfrentas una dificultad, quiero que te alegres por ello». Lo que está diciendo es que con toda seguridad *ten-*

*dremos que enfrentar cosas difíciles en la vida, así que cuando lo hagamos, tenemos la oportunidad de cambiar nuestro enfoque.* Tenemos la oportunidad de sacar algo bueno de ello. Tenemos la oportunidad de alegrarnos y experimentar gozo. El mayor ejemplo de cómo cambiar nuestro enfoque lo dio un hombre llamado Jesús, que experimentó el dolor de morir en una cruz, humillado y golpeado por personas como tú y como yo. Jesús consiguió cambiar su enfoque y mirar más allá de lo que estaba viviendo. Hebreos 12:2 (DHH) dice: «Fijemos nuestra mirada en Jesús, pues de él procede nuestra fe y él es quien la perfecciona. Jesús soportó la cruz, sin hacer caso de lo vergonzoso de esa muerte, porque sabía que después del sufrimiento tendría gozo y alegría; y se sentó a la derecha del trono de Dios». La razón por la cual tanto tú como yo podemos tener gozo aun en medio de la dificultad es que ya estamos viviendo en la libertad para la cual Jesús murió. Por eso, la Biblia habla acerca del fruto del Espíritu, porque la experiencia de vivir en esa libertad produce amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio.

¿Quiere decir eso que tus experiencias y pensamientos negativos dejarán de afectarte? No. Lo que quiere decir es que ahora eres consciente de que no se alinean con la verdad de ser libres en Jesús. Tus expectativas cambian y ya no esperas que momentos temporales de felicidad sostengan una vida de gozo, sino que encuentras gozo en tu salvación, en tu llamado y en tu propósito. El gozo se convierte en un nuevo enfoque antes que en un sentimiento. El mundo a tu alrededor anhela vivir algo real; anhela el sustento que solo puede alcanzarse al conocer y experimentar a Jesús.

En abril de 2022, Randstad publicó un estudio sobre Gen Z (jóvenes de 18 a 24 años) y los millennials (25 a 34 años), explicando que ambas generaciones preferirían dimitir antes que sentirse infelices en el trabajo. Según esta investigación, las personas prefieren trabajar en una organización que les permita teletrabajar, que tenga una clara política social, que ofrezca servicios para la salud mental y vacaciones pagadas. ¿Tú opinas lo mismo? ¿Y si te dijera que no



«¿QUIERE DECIR ESO QUE TUS EXPERIENCIAS Y PENSAMIENTOS NEGATIVOS DEJARÁN DE AFECTARTE? NO. LO QUE QUIERE DECIR ES QUE AHORA ERES CONSCIENTE DE QUE NO SE ALINEAN CON LA VERDAD DE SER LIBRES EN JESÚS».

«NO PIERDAS MÁS TIEMPO BUSCANDO ESE GOZO EN UNA SENSACIÓN PASAJERA O ARTIFICIAL».



te va a quedar otra que trabajar unas 60-80 horas a la semana en un trabajo que no se alinea con tu vocación, en un entorno tóxico? ¿Querría decir eso que ya no podrás experimentar gozo? A pesar de que cada vez estemos más cerca de crear una sociedad de la que nos sintamos orgullosos, el mundo seguirá decepcionándonos si fijamos nuestra mirada en lo que nos rodea en lugar de Quien nos espera. Dios ya te ha dado el gozo que buscas; se encuentra en su presencia. No pierdas más tiempo buscando ese gozo en una sensación pasajera o artificial. Busca el gozo en la fuente inagotable de Aquel que te creó y que desea que vivas una vida plena, con sentido y propósito (Juan 10:10b).



**LAIA BURGOS-AMAYA**  
es trabajadora social, líder de alabanza y pastora. Laia y su esposo, Joseph Amaya, sirven a la comunidad de la iglesia Azure Hills en Grand Terrace, California, en los ministerios de jóvenes y de medios de comunicación. Su anhelo es vivir una vida digna de su llamado.

## ORACIÓN DEL DÍA

PADRE, TÚ ERES LA FUENTE DE MI GOZO. AYÚDAME A SER MÁS CONSCIENTE DE ELLO Y ELIMINA TODOS LOS OBSTÁCULOS QUE PUEDAN EXISTIR ENTRE NOSOTROS PARA QUE PUEDA EXPERIMENTAR UNA VIDA PLENA DE GOZO EN TU PRESENCIA. ASÍ COMO TÚ FIJASTE TU MIRADA EN EL GOZO DE MI SALVACIÓN, AYÚDAME A VIVIR DESDE YA EN LA LIBERTAD POR LA QUE MORISTE.

# PREGUNTAS

«ESTAD SIEMPRE GOZOSOS. ORAD SIN CESAR. DAD GRACIAS EN TODO, PORQUE ÉSTA ES LA VOLUNTAD DE DIOS PARA CON VOSOTROS EN CRISTO JESÚS».

1 Tesalonicenses 5:16-18

1. **La gratitud es la vía que nos lleva a experimentar mayor gozo. ¿Qué cosas te generan gratitud cuando piensas en tu futuro con Dios?**
2. **De pequeño/a, ¿qué persona adulta o referente te enseñó lo que significaba vivir con gozo? ¿Cómo te mostraron el gozo?**
3. **¿Qué experiencia difícil o dolorosa nubla tu gozo en estos momentos?**
4. **Solemos llamar a las Escrituras «la Palabra viva de Dios» porque son el mejor terapeuta, consejero y recurso a nuestro alcance. ¿Qué texto(s) bíblico(s) necesitas repetirte e incorporar en tu experiencia vital para ayudarte a renovar tu enfoque y recobrar el gozo?**

.....





## DESAFÍO PERSONAL

### ENCUENTRA EL GOZO EN LA GRATITUD

La gratitud crea un ciclo de emociones positivas. Cuando practicas la gratitud, cambias la fisonomía de tu cerebro. Aquí tienes unas ideas divertidas y mentalmente estimulantes para que pongas en práctica la gratitud hoy mismo. Te animo a probarlas con algún amigo o amiga, en tu grupo pequeño, o durante el culto familiar. Recuerda: cuánto más practiques la gratitud, más emociones positivas sentirás.

#### 1. EL ABC DE LA GRATITUD.

Ponte cómodo/a y cierra los ojos. Haz una lista de cosas por las que te sientes agradecido/a, empezando con la letra «A» y terminando con la «Z». No hace falta que sea perfecto. ¡Disfruta con la actividad!

#### 2. PRUEBA UNA APP DE GRATITUD.

- ✓ *Gratitude Journal*. Tiene una sección de notas para escribir tus motivos de gratitud cada día.
- ✓ *Gratitude Garden*. Escribe las cosas por las que te sientes agradecido/a cada día y construye un jardín de gratitud con tus puntos.
- ✓ *Happyfeed*. Escribe tus motivos de gratitud a la vez que recibes recordatorios diarios divertidos e informativos

#### 3. ESCUCHA UN PODCAST.

Te comparto algunos episodios (en inglés) que me han ayudado a renovar mi enfoque sobre la gratitud:

- ✓ *Good Life Project*: el episodio «On gratitude, vulnerability, and courage», con Brené Brown.
- ✓ *School of Greatness*: el episodio «Cultivate an Attitude of Gratitude», de Lewis Howes.
- ✓ *Huberman Lab*: el episodio «The Science of Gratitude and How to Build a Gratitude Practice».



## PROFUNDIZA

«Para empezar, deberíamos pensar que Dios lleva una vida muy interesante, y que está lleno de gozo. En definitiva, es el ser más alegre del universo. La abundancia de su amor y de su generosidad está íntimamente ligada a su gozo infinito. Todas las cosas buenas y bellas de las que de vez en cuando tomamos pequeñas gotas de verdadero gozo, Dios las experimenta de forma continua en toda su plenitud, profundidad y riqueza»<sup>2</sup> (Dallas Willard).

Hemos hablado acerca de lo que te produce gozo, pero, ¿sabías que Dios también lo experimenta? Si el ser humano tiene el anhelo de sentirse gozoso, esto es tan solo un indicio de que forma parte de la naturaleza de Dios. Solo podemos experimentar algo en plenitud cuando proviene de la verdadera fuente.

¿Cómo piensas que Dios experimenta el gozo y qué relación tiene con tu forma de experimentar el gozo?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



# CAPITULO

## 3



TEXTO  
CLAVE

**«DICHOSOS LOS QUE TRABAJAN POR LA PAZ,  
PORQUE SERÁN LLAMADOS HIJOS DE DIOS».**

MATEO 5:9 (NVI)



**ROMPEHIELOS**

**CONFLICTOS POR DOQUIER**

1. Piensa en un conflicto que hayas visto en una película o en una serie (si no te acuerdas de ninguno, piensa en un conflicto de la vida real); puede ser uno que te molestase especialmente porque se podría haber resuelto de otro modo.

---

---

---

---

---

---

2. Haz una búsqueda rápida en línea acerca de la resolución de conflictos. ¿Encontraste alguna pista sobre qué pasos se podrían haber dado para resolver mejor el conflicto que te vino a la mente? Descríbelos a continuación.

---

---

---

---

---

---

**Si quieres hacer este rompehielos en un grupo, haz lo siguiente:**

1. Piensa en un conflicto sencillo y común, en el que la gente se suele encontrar.
2. Elige unos cuantos voluntarios para que representen en una breve obra de teatro una o más formas de gestionar el conflicto, primero de forma negativa y luego de forma positiva y sana.
3. Comentad las diferencias. ¿Qué habéis aprendido?

# PACIFICA- DORES EN CIERNES

Nací poco después del final de una guerra. Eso significa que nací en época de paz. Pero también significa que nací en la sociedad de la posguerra. Entre las consecuencias negativas de la guerra, saber que mis padres se conocieron gracias a ella es una consecuencia indirecta positiva que me alegra. Sin embargo, aún siguen latentes los efectos negativos de la guerra, no solo en mi país, sino alrededor de todo el mundo. El hecho de que probablemente te estés preguntando: «¿A qué guerra se refiere?», demuestra que la paz —o mejor aún, la paz mundial— suele ser un deseo más que una realidad.

Hay una historia del principio de las guerras yugoslavas en los años noventa que mucha gente tiene en común; eso es algo que siempre me ha entristecido. Se trata de la historia de sus inicios, de los momentos decisivos que hicieron que familia, amigos, vecinos y compañeros de clase pasaran de ser eso a ser meros extraños, e incluso enemigos. Muchas personas tuvieron que abandonar sus hogares, y solo unos pocos pudieron volver a casa años después, mientras que otras jamás regresaron. Esta historia compartida siempre me hace pensar en cómo los conflictos, ya sean grandes (como una guerra) o pequeños, pueden, en tan solo un momento decisivo, romper vínculos tan fuertes como la familia, dividiendo su historia en muchos errores y aciertos.



«El hecho de que probablemente te estés preguntando: “¿A qué guerra se refiere?”, demuestra que la paz —o mejor aún, la paz mundial— suele ser un deseo más que una realidad».





### DEL LADO ERRÓNEO DE LA HISTORIA

La propia humanidad se encontró también en el lado erróneo de la historia en un momento decisivo. Para nosotros se trata de un conflicto heredado; hemos nacido largo tiempo después de que empezara. Pero todo comenzó cuando nuestros antepasados rompieron el vínculo que tenían con su Padre, en su hogar en el Jardín del Edén. Cuando esto pasó, tuvieron que separarse y dejar de vivir juntos. La relación se había roto y no quedaba otra que abandonar la casa de su Padre. Pasaron de ser cercanos a ser extraños. De un jardín a una tierra maldita, llena de cardos y espinas (Génesis 3). Más adelante, la Biblia nos explica que nuestra familia quedó dividida como consecuencia de una guerra mucho mayor que empezó en el cielo. Pero el relato bíblico nos cuenta que los seres humanos seguimos heredando este conflicto. El Padre intentó corregir la situación en la Tierra en diversas ocasiones: al destruir con un gran diluvio el mal que surgió de sus hijos rebeldes (Génesis 7); al intentar restaurar su relación con algunos de ellos, con el deseo de alcanzar así a todo el mundo (Génesis 12); al establecer límites en las relaciones por medio de una ley, para que los seres humanos pudieran vivir de nuevo en presencia de los demás (Éxodo 20). Aunque unas pocas personas consiguieron acercarse al Padre de nuevo, la gran mayoría fracasó y siguieron apartados de Dios.

En todo conflicto, quien sufre sabe que decir «pasemos página» o «volvamos a estar como antes» no funciona. El dolor y el anhelo de justicia permanecen, y, a veces, las circunstancias injustas también. A estas personas les suele costar aceptar la paz porque puede parecer que alcanzar la paz signifique silenciar los llantos de dolor o la injusticia. Pero eso es lo que resulta tan impactante de nuestro conflicto cósmico histórico. Nos enseña que la paz es algo más.

«En todo conflicto, quien sufre sabe que decir "pasemos página" o "volvamos a estar como antes" no funciona».

### VOLVAMOS A CASA

El profeta Isaías habla acerca de la paz de una manera muy interesante:

<sup>16</sup> *La justicia morará en el desierto,  
y en el campo fértil habitará la rectitud.*

<sup>17</sup> *El producto de la justicia será la paz;  
tranquilidad y seguridad perpetuas serán su fruto.*  
(Isaías 32:16, 17 NVI)

La paz a la que somos llamados va más allá de la idea simplista de evitar el conflicto. Se trata de una paz que reclama la *justicia* y la *rectitud*.<sup>1</sup> Para el hebreo que leyese este texto, esta conexión no resulta para nada extraña. La palabra «paz» en hebreo, *shalom*, tiene un significado muy amplio. *Shalom* significa paz, pero también



«Para él, estar en paz significa volver a casa. Significa ser una familia de nuevo».

Si analizamos el texto en profundidad, nos daremos cuenta de que para alcanzar la paz debemos comprender no solo lo que son la culpa y el pecado, sino también el arrepentimiento que se alcanzó por medio de la cruz. Este arrepentimiento tiene como resultado no solo la reconciliación entre Dios y su pueblo, sino que también incluye una invitación para que las personas se reconcilien entre sí. Al final, Pablo habla de un último paso sorprendente: pasar a formar parte de la familia de Dios. Sí, este camino pasa por la cruz y por la restauración de la relación tanto con Dios como con los demás. Sin embargo, para Pablo, el destino final, la paz, parece ir más allá de un mundo sin conflicto. Para él, estar en paz significa volver a casa. Significa ser una familia de nuevo.

significa armonía, plenitud y prosperidad. Es el resultado de un mundo justo. La palabra *shalom* también se utilizaba de forma habitual como saludo. En el Nuevo Testamento, Pablo escribe en griego en lugar de en hebreo; sin embargo, también utiliza la palabra «paz» (*eirene*) como saludo en la mayor parte de sus cartas, aunque suele añadirle otro elemento. Por ejemplo, en Gálatas 1:3, Pablo dice: «Gracia y paz sean a vosotros». A continuación, habla acerca de lo que Jesús ha hecho para alcanzar esa paz a través de la gracia. En Efesios 2, Pablo explica esa obra de Cristo:

*14 Porque Cristo es nuestra paz: de los dos pueblos [gentiles y judíos] ha hecho uno solo, derribando mediante su sacrificio el muro de enemistad que nos separaba [...] 16 para reconciliar con Dios a ambos en un solo cuerpo mediante la cruz, por la que dio muerte a la enemistad. 17 Él vino y proclamó paz a vosotros que estabais lejos y paz a los que estaban cerca. 18 Pues por medio de él tenemos acceso al Padre por un mismo Espíritu. 19 Por lo tanto, ya no sois extraños ni extranjeros, sino conciudadanos de los santos y miembros de la familia de Dios.*  
(Efesios 2:14, 16-19 NVI)

Jesús también habla del tema cuando nos invita a ser embajadores de este tipo de paz. En Mateo 5:9, dice lo siguiente:

*Bienaventurados los pacificadores, porque serán llamados hijos de Dios*

## LA JARDINERÍA EN GALACIA

Pablo parece no estar muy contento a lo largo de la carta de Gálatas. Se pregunta una y otra vez cómo es posible que los creyentes fieles en Galacia —que supuestamente han superado ya este conflicto cósmico— sigan poniendo el acento en diferencias insignificantes; de hecho, esas diferencias insignificantes se están convirtiendo en grandes obstáculos que les impiden sentirse como en casa. Sin embargo, en Gálatas, Pablo no evita el problema en aras de conseguir la paz. Si la comparas con sus otras epístolas, te darás cuenta de que, en Gálatas, Pablo utiliza un lenguaje mucho más duro. Lo hace para recordarles el *precio* que ha costado la paz a la que Dios los invita. Y les recuerda que ahora recae sobre ellos la responsabilidad de aceptar la invitación divina de vivir juntos en paz. Pero, ¿cómo?





## «Incluso producir una parte del fruto (la paz) resulta difícil».

Bueno, Pablo da dos sugerencias interesantes. En primer lugar, le dice a la gente que evite ciertas cosas peligrosas para que no se alejen y terminen de vuelta en el territorio de cardos y espinas. Pablo llama a esas cosas peligrosas las obras de la carne (Gálatas 5:19-21). En segundo lugar, sugiere que todos los cristianos (esta nueva y supuestamente unida familia de Jesús) se tomen muy en serio el hacerse con un nuevo *hobby*: la jardinería. Pues sí. Pablo está diciendo algo parecido a: «Llevas demasiado tiempo viviendo en una tierra de cardos y espinas, pero las espinas no son el único camino. Dedícate a la jardinería en esta tierra nueva, donde se encuentra el Espíritu. Ve y cultiva un fruto allí». Cuando entendemos que, para Dios, el objetivo final de alcanzar la paz es que volvamos a ser una familia, no resulta tan extraña la idea de que nos convirtamos en jardineros. Después de todo, ha sido el negocio familiar desde el momento en el que se puso a Adán en el Jardín del Edén. Por tanto, cultivar lo que Pablo llama el fruto del Espíritu simplemente hace referencia al hecho de tomar todos los pasos necesarios para estar en paz con Dios y con el resto de nuestra familia de tal modo que el trozo de jardín que Dios nos ha regalado ya no produce cardos y espinas, sino que ahora produce amor, gozo, *paz*, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio.

### TRABAJAR POR LA PAZ

A lo largo de este recurso, estamos compartiendo ideas acerca de cómo cultivar la tierra de forma tal que el Espíritu pueda producir su fruto en nosotros. Pero sabemos que eso no siempre resulta fácil. Incluso producir una parte del fruto (la paz) resulta difícil. A lo mejor no todos podemos trabajar por la paz en los grandes conflictos y guerras que nos rodean. Sin embargo, hemos sido llamados a ser pacificadores, aunque solo sea en nuestra esfera de influencia. Hemos sido llamados a trabajar por la justicia y a crear espacios donde la gente se sienta aceptada. No hemos sido llamados a evitar el conflicto ni a enterrarlo para que siga causando problemas en silencio; hemos sido llamados a aprender a tomar los pasos necesarios para alcanzar una paz saludable.

Convertirnos en pacificadores puede resultar tremendamente difícil cuando nos encontramos en el lado erróneo de la historia. Esto puede ocurrir fácilmente cuando hemos hecho algo para alejar a las personas que tenemos a nuestro alrededor. Pero también

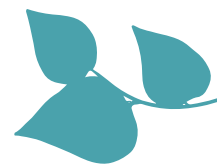
puede pasar que nos encontremos del lado equivocado de la historia simplemente porque hemos heredado una situación por culpa de lo que hicieron otros antes que nosotros. Ser pacificadores desde ese enclave puede resultar muy difícil. En ese caso, tendremos que escuchar las razones por las cuales otras personas se han alejado, reconocer nuestros errores y descubrir qué podemos hacer para trabajar por la justicia y la reconciliación. Pero no estamos solos. Nuestro Padre sigue trabajando por la paz, empezando por el jardín de nuestros corazones; y el cometido de nuestra familia espiritual es precisamente el mismo.



### DOROTHEA RELIĆ MACEDO

*nació en Croacia y tiene veinticinco años. Trabaja como pastora interina en Croacia, junto con su marido. Le encanta la teología porque se siente en casa cuando piensa acerca de Dios y acerca de la vida en compañía de su comunidad espiritual. Su pasión es trabajar con otros para encontrar formas de compartir el amor y el toque sanador de Dios con aquellos que sufren.*

## ORACIÓN DEL DÍA



**PADRE, GRACIAS POR ADOPTARNOS COMO HIJOS Y POR TRAERNOS DE REGRESO A CASA. AYÚDAME A TRAER PAZ Y UN TOQUE SANADOR A QUIENES ME RODEAN; AYÚDAME A HACERLES SENTIR COMO EN CASA.**



**PREGUNTAS**

**«Haced todo lo posible por vivir en paz con todos».**

Romanos 12:18 (NTV)

1. **¿Existen diferentes tipos de paz? Enumera los distintos tipos y explica las diferencias.**
2. **¿Te ha pasado alguna vez que, tras tener un conflicto con alguien muy cercano, os habéis convertido en extraños? ¿Por qué crees que ocurre esto?**
3. **¿En qué lugar o ámbito de tu vida te sientes como en casa? ¿Qué relación tiene para ti la sensación de estar en casa con la paz?**
4. **¿Cómo describirías la diferencia que existe entre mantener la paz y trabajar por la paz?**
5. **En Efesios 2, Pablo dice que Jesús echó abajo un muro de separación. Comenta situaciones de la historia en las que, de forma metafórica o literal, se tuvieron que derribar muros con el fin de alcanzar la paz. ¿Qué lecciones podemos aprender de ellas hoy en día?**

Grid of dots for writing.





## DESAFÍO PERSONAL

### DESAFÍO 1: UNA GENERACIÓN DE CONFLICTOS

Piensa en un conflicto generacional o en una paz incompleta que hayas heredado. Puede ser algo personal, como un conflicto o una paz incompleta en tu círculo familiar o en tu iglesia local; o puede ser algo más complejo, como la paz incompleta entre grupos en base a la nacionalidad, la raza, la religión, etc.

Elige un conflicto y piensa de qué modo puedes convertirte en una persona que trabaja por la paz. ¿Qué pasos puedes tomar hacia el perdón y la reconciliación? Ora por ello y pon esos pasos en práctica en un futuro cercano.

### DESAFÍO 2: CULTIVA UN JARDÍN FRUCTÍFERO

Reflexiona: ¿estás cultivando cardos y espinas en alguna de tus relaciones personales, ya sea a propósito o por error?

Elige una forma concreta en la que trabajarás por la reconciliación y la paz. Elige una fecha y una hora para tomar cada uno de tus pasos, y no te olvides de incluir a Dios en el proceso, a través de la oración.



## PROFUNDIZA

«En esto radica la diferencia entre la caridad y la justicia. La justicia tiene que ver con ir más allá de la dicotomía de los necesitados y los que suplen sus necesidades; tiene que ver con enfrentarse a la aterradora a la vez que bella realidad de que todos nos necesitamos los unos a los otros de manera desesperada» (Rachel Held Evans).

¿Cómo podemos construir un mundo en el que la justicia nos lleve a experimentar un mayor sentido de pertenencia y de paz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# CAPITULO

## 4



# PACIENCIA



LEE  
SANTIAGO  
5:7-12

TEXTO  
CLAVE

«TENED TAMBIÉN VOSOTROS PACIENCIA Y AFIRMAD VUESTROS  
CORAZONES, PORQUE LA VENIDA DEL SEÑOR SE ACERCA».



ROMPEHIELOS

¿CUÁN PACIENTE ERES?

La paciencia es un rasgo del carácter que evoluciona de forma constante a lo largo de nuestra vida; es el resultado de un proceso de aprendizaje continuo. Se caracteriza por resistir con calma las dificultades, los retos, el sufrimiento y la espera. ¿Cómo se manifiesta la paciencia en tu día a día? Las siguientes afirmaciones te ayudarán a descubrir cuán paciente eres.

|                          |   |  |   |                       |
|--------------------------|---|--|---|-----------------------|
| TOTALMENTE EN DESACUERDO | ← | Quando alguien no responde a mis mensajes enseguida, me pongo nervioso/a.  | → | TOTALMENTE DE ACUERDO |
| TOTALMENTE EN DESACUERDO | ← | Quando el wifi no funciona, mantengo la calma.   | → | TOTALMENTE DE ACUERDO |
| TOTALMENTE EN DESACUERDO | ← | Quando le doy un regalo a alguien, siempre se lo doy enseguida.  | → | TOTALMENTE DE ACUERDO |
| TOTALMENTE EN DESACUERDO | ← | Quando estoy aprendiendo algo nuevo y siento que me está costando, abandono tras el primer intento.                            | → | TOTALMENTE DE ACUERDO |
| TOTALMENTE EN DESACUERDO | ← | Quando quedo con un/a amigo/a y va a llegar tarde, espero pacientemente.   | → | TOTALMENTE DE ACUERDO |
| TOTALMENTE EN DESACUERDO | ← | Quando en el paso de peatones el semáforo está en rojo y no viene ningún coche, paso de esperar y cruzo la calle de inmediato. | → | TOTALMENTE DE ACUERDO |
| TOTALMENTE EN DESACUERDO | ← | Si en un restaurante tardan mucho en servirme la comida que he pedido, me entran ganas de marcharme.                           | → | TOTALMENTE DE ACUERDO |
| TOTALMENTE EN DESACUERDO | ← | Quando le explico algo a un/a amigo/a y no lo entiende enseguida, se lo explico con calma hasta que lo entienda.               | → | TOTALMENTE DE ACUERDO |
| TOTALMENTE EN DESACUERDO | ← | Quando el pastor predica un sermón muy largo, espero hasta el «amén» final para mirar mi teléfono móvil.                       | → | TOTALMENTE DE ACUERDO |
| TOTALMENTE EN DESACUERDO | ← | Quando relleno una encuesta, respondo a todas las preguntas.   | → | TOTALMENTE DE ACUERDO |



ANALIZA TUS RESPUESTAS Y REFLEXIONA:

- ✓ ¿Te sorprendieron tus respuestas? ¿En qué sentido?
- ✓ Ahora haz que un/a amigo/a responda las mismas preguntas por ti, para ver qué perspectiva tiene de cuán paciente eres. Compara las respuestas. ¿Qué descubriste? Comparte tu experiencia con el grupo.

# VIDA ACELERADA

VS

# SLOW LIVING

«LLEGAMOS A LA CONCLUSIÓN DE QUE, SI QUEREMOS TENER ÉXITO EN EL MUNDO, [...] NO NOS QUEDA OTRA QUE SER UN POCO MÁS RÁPIDOS QUE QUIENES NOS RODEAN».

¿Qué palabra elegirías para describir la época en la que vivimos? Yo diría que vivimos en la era del «ritmo acelerado». Nadie tiene tiempo. Ya sea que tengamos diez u ochenta años, por no hablar de los que tienen treinta o cincuenta, nos abruman nuestras responsabilidades, oportunidades, compromisos, anhelos y deseos. ¿Cuál es el resultado? No damos abasto. Si nos preguntamos a qué se debe, nos encontramos con varias explicaciones. A veces, *nosotros* somos la causa: somos incapaces de definir nuestros valores; no priorizamos; nos ahogamos en nuestras responsabilidades; no somos lo suficientemente asertivos; no sabemos decir que no; nos resulta imposible relajarnos. En otras ocasiones, es el *entorno* el que tiene la culpa; nuestro estilo de vida es cada vez más rápido: caminamos más deprisa, conducimos más

deprisa, volamos más deprisa; los ordenadores hacen cálculos cada vez más rápidos; las medicinas actúan con mayor rapidez; los montadores de cine editan más deprisa; los presentadores moderan más deprisa. Nos guste o no, poco podemos hacer. Y, rápidamente, llegamos a la conclusión de que, si queremos tener éxito en el mundo, si queremos mantener nuestros trabajos y nuestro puesto en la fila de la vida (y no solo en las tiendas), no nos queda otra que ser un poco más rápidos que quienes nos rodean.

Mi autor cristiano favorito, Henri J. M. Nouwen, describe esta era en la que vivimos de una forma muy precisa en uno de sus libros: «Somos personas que corremos mucho de un lado para otro; hacemos muchas cosas, conocemos a mucha gente, asistimos a

«DA LA IMPRESIÓN DE QUE LA PACIENCIA ES LO QUE MÁS NOS HACE FALTA EN UN MUNDO CADA VEZ MÁS ACELERADO».



*muchos eventos, leemos muchos libros. Estamos muy involucrados. Nuestra experiencia vital se resume en muchas, muchísimas, cosas. Vamos aquí, vamos allí, hacemos esto, hacemos lo otro, hablamos con él, hablamos con ella, tenemos que hacer esto, y también aquello. A veces nos preguntamos cómo somos capaces de hacerlo todo. Si nos paramos a pensarlo, la mayor parte del tiempo estamos corriendo de una emergencia a otra. Estamos extremadamente ocupados y metidos en mil cosas. Pero si nos preguntan qué es lo que realmente nos mantiene ocupados, no sabemos qué responder... Es un problema que tiene mucha gente. El tema no es que hagamos muchas cosas, sino que hagamos muchas cosas mientras nos preguntamos si en realidad está pasando algo. A veces parece que estamos haciendo malabares y nos preguntamos cómo es posible mantener todas las bolas en el aire».<sup>1</sup>*

Da la impresión de que la *paciencia* es lo que más nos hace falta en un mundo cada vez más acelerado. En el rompehielos, describimos la paciencia como un rasgo del carácter, pero, en realidad, es mucho más que eso. También es un concepto importante para el cristianismo. En la Biblia, tiene un significado mucho más profundo de lo que a menudo pensamos; forma parte del fruto del Espíritu. Eso significa que la paciencia se manifiesta como consecuencia de una relación profunda y real con Jesús.

Santiago empieza esta sección de forma acertada, con estas palabras: «Por tanto, hermanos, tened paciencia hasta la venida del

*Señor»* (Santiago 5:7). Teniendo en cuenta que han transcurrido alrededor de 2.000 años desde entonces, lo primero que descubrimos es que la paciencia es algo que toma tiempo —se trata de un proceso que dura toda la vida—, y no siempre resulta fácil.

Basándonos en el pasaje bíblico de hoy, Santiago 5:7-12, vamos a explorar tres áreas en las que, como seguidores de Jesús, podemos aprender, avanzar y crecer en paciencia.

### PACIENCIA EN LAS RELACIONES

En primer lugar, podemos poner en práctica la paciencia en nuestras *relaciones*. Podríamos llegar a decir que la paciencia no nos resultaría tan difícil si no fuera por los demás. Pero la realidad es que siempre estaremos rodeados de personas, tanto agradables como desagradables. Así que no es casualidad que, en el pasaje de hoy, Santiago comience mencionando lo importante que es que seamos pacientes con los demás: «...*aguardad con paciencia...* *No os quejéis unos de otros»* (Santiago 5:8, 9 NVI). La mayor parte del tiempo, nos valemos de mil y una estrategias para intentar cambiar a las personas que nos sacan de quicio. Y si eso falla, encontramos algo de alivio cuando nos quejamos de ellos a los demás. Lo más difícil es aceptar a los demás incluso *con* aquellas cosas que nos molestan de ellos. A lo mejor es esa la razón por la cual nos encontramos con tanto chismorreo, no solo en la sociedad, sino también en la Iglesia. La Biblia nos desafía a aspirar a un ideal más elevado: a poner en práctica la paciencia, en primer lugar, en nuestras relaciones, porque, tal y como dijo Pablo en uno de los textos más conocidos sobre el amor, *el amor es paciente* (1 Corintios 13:4).

### PACIENCIA EN EL SUFRIMIENTO

En una primera instancia, nos puede llegar a sorprender que lo siguiente que mencione Santiago sea la paciencia en el *sufrimiento*. Santiago comparte el ejemplo de los profetas y del piadoso Job, que no maldijo a Dios ni siquiera en tiempos de adversidad y aflicción (Santiago 5:10, 11). A diferencia de las personas que a lo largo de la historia han sufrido por la verdad, Job ni siquiera sabía *por*

*qué* estaba sufriendo tanto. Ninguna de sus aflicciones era culpa suya (ver Job 1:9-12), y, sin embargo, se mantuvo firme. A veces, podemos llegar a pensar que tenemos el *derecho* a vivir una vida larga, saludable y feliz. Incluso se oye predicar este mensaje desde la llamada «teología de la prosperidad», que viene a decir que, si tenemos fe en Dios, él nos dará prosperidad, y eliminará todos nuestros problemas y nuestro sufrimiento. En esta manera de pensar, si sufrimos es porque estamos lejos de Dios. Pero la Biblia corrige esta creencia falsa en muchas ocasiones. En las primeras páginas de las Escrituras, Dios explicó que el sufrimiento sería parte integral de nuestras vidas en este mundo caído. El propio Jesús sufrió, al punto de morir en la cruz (ver Filipenses 2:5-11). Así que este mundo es un mundo en el que experimentaremos el sufrimiento, y es la paciencia, como fruto espiritual —y junto con el resto del fruto del Espíritu—, la que nos ayudará a sobrellevarlo.



«EN LAS PRIMERAS PÁGINAS DE LAS ESCRITURAS, DIOS EXPLICÓ QUE EL SUFRIMIENTO SERÍA PARTE INTEGRAL DE NUESTRAS VIDAS EN ESTE MUNDO CAÍDO».

«POR ÚLTIMO, ES DIOS EL QUE ES INCREÍBLEMENTE PACIENTE CON NOSOTROS. ESPERA PACIENTEMENTE QUE ACEPTEMOS SU INVITACIÓN Y NOS VOLVAMOS A ÉL».

### PACIENCIA AL HABLAR

La tercera y última área en la que podemos aprender a ser pacientes es en nuestras *palabras*. Santiago 5:12 (NVI) dice: «*Sobre todo, hermanos míos, no juréis ni por el cielo ni por la tierra ni por ninguna otra cosa. Que vuestro "sí" sea "sí", y vuestro "no", "no", para que no seáis condenados*». Santiago estaba dando una advertencia contra una práctica habitual de su época; la gente intentaba salirse con la suya haciendo juramentos falsos. Prestaban «juramento» para aparentar que decían la verdad, cuando en realidad estaban utilizando sus palabras para manipular la situación o a los demás. Cuando somos impacientes, podemos sentir la tentación de hablar de cierta manera para conseguir lo que queremos, aunque eso implique decir algunas mentirijillas piadosas. Pero Santiago nos recuerda que quien dice la verdad no necesita «prestar juramento». Además, no tenemos por qué convencer a las personas enseguida; así es como aprendemos a ser pacientes. Aprendemos a esperar con paciencia, y nos damos cuenta de que nuestras palabras, nuestros testimonios, nuestras oraciones y nuestros deseos tienen su debido tiempo.

Todo esto nos lleva a la conclusión de que la paciencia es parte intrínseca de la fe. Necesitamos seguir aprendiendo a ser pacientes en las relaciones, en el sufrimiento y al hablar. Y puede que los tres conceptos clave del cristianismo —la fe, la esperanza y el amor (1 Corintios 13:13)— sean también los tres aspectos fundamentales de la paciencia. Por último, es Dios el que es increíblemente paciente con nosotros. Espera pacientemente que aceptemos su invitación y nos volvamos a él.



#### MARTIN PAVLÍK

*es pastor de dos iglesias en Praga, República Checa. También es director de jóvenes de la Conferencia Checa. En la actualidad, cursa sus estudios de doctorado en la Charles University, siendo su enfoque de estudio la teología de Dietrich Bonhoeffer. Está casado con Lucie, le encantan los postres italianos y le apasiona el ciclismo.*



## ORACIÓN DEL DÍA

PADRE, AYÚDAME A SER PACIENTE CON LOS DEMÁS Y CONMIGO MISMO/A. AYÚDAME A SER PACIENTE CUANDO ATRAVIESE MOMENTOS DIFÍCILES; AYÚDAME A CONFIAR EN QUE ME FORTALECERÁS Y ME AYUDARÁS A SUPERARLOS. AYÚDAME A SER PACIENTE AL HABLAR. TE PIDO QUE ME DES LA HABILIDAD DE HABLAR CON LOS DEMÁS SIN MANIPULARLES. DAME LA FORTALEZA PARA PERDONAR A LOS DEMÁS TANTAS VECES COMO HAGA FALTA. Y AYÚDAME A RECORDAR LO INCREÍBLEMENTE PACIENTE QUE ERES CONMIGO.

## PREGUNTAS

«POR LO TANTO, COMO ESCOGIDOS DE DIOS, SANTOS Y AMADOS, REVESTÍOS DE AFECTO ENTRAÑABLE Y DE BONDAD, HUMILDAD, AMABILIDAD Y PACIENCIA».

Colosenses 3:12 (NVI)

1. Cuando vamos a la iglesia, nuestra expectativa es bajar el ritmo y experimentar el silencio, porque suele ser el único momento en el que no estamos corriendo de un lado para otro. ¿Eres capaz de pasar del ritmo frenético del día a día al ritmo lento del sábado durante el servicio de culto? ¿De qué maneras se convierte este momento en un desafío o en un alivio para ti?
2. ¿Consideras que la paciencia es un rasgo humano que puedes mejorar? ¿O lo ves más bien como un fruto del Espíritu, es decir, como un regalo por el que oramos, y que recibimos de lo alto? Razona tu respuesta.
3. ¿Cuál de las tres áreas (paciencia en las relaciones, paciencia en el sufrimiento y paciencia al hablar) te resulta más difícil? ¿En qué sentido?
4. ¿Qué diferencias existen entre ser paciente (hacia algo) y ser pasivo?
5. ¿Cómo crees que se manifiesta la paciencia en relación con la espera de la Segunda Venida de Jesús?

Grid for writing answers.



## DESAFÍO PERSONAL

Ser paciente va en contra de nuestra cultura actual de la gratificación instantánea. Queremos conseguir cosas y las queremos conseguir ya. La espera ya no forma parte de nuestro ADN. Para el desafío de hoy, queremos proponerte dos formas de poner en práctica tu paciencia.

### DESAFÍO 1: HAZ UN STOP ANTES DE QUE LO LAMENTES

El primer desafío consiste en conseguir hacer un *STOP* cuando estés a punto de reaccionar de forma impaciente hacia los demás. Cuando las personas nos irritan, lo que solemos hacer es elevar la voz, acusar o decir cosas hirientes. Así que, como parte de este primer reto, cuando te encuentres en una situación que te haga perder la paciencia, utiliza esta técnica de *STOP*:

- S:** *Stop.* Detén lo que estás haciendo; haz una pausa intencional.
- T:** *Trata* de respirar profundamente mientras fijas tu mente en Dios.
- O:** *Observa* lo que está ocurriendo (toma nota de tus sentimientos, emociones y pensamientos), cuéntaselo a Dios y permítele que sea parte de la solución. Escucha su voz.
- P:** *Procede.* Ahora que has hecho una pausa y consultado a Dios, puedes continuar. ¿Cuál es la opción más sabia? ¿Qué vas a hacer o decir?

### DESAFÍO 2: PACIENCIA EN LAS PEQUEÑAS COSAS

El segundo desafío es que hagas experimentos diarios de paciencia. Ser paciente en lo pequeño seguramente te ayudará a ser paciente en lo grande (ver Mateo 25:23). Elige 3-5 maneras en las que puedes practicar la paciencia en las *pequeñas cosas*. Aquí tienes varios ejemplos:

- / Abrele la puerta a alguien para que entre al edificio antes que tú.
- / Deja que alguien pase primero en la fila de la cafetería.
- / Espera treinta minutos antes de mirar las notificaciones en el móvil.
- / Cuando estéis conversando en un grupo, deja que otra persona hable primero, aunque sea tu «turno».

Al final del día, reflexiona sobre tu experiencia. ¿Cómo te sentiste al ser paciente también en las pequeñas cosas? ¿Qué aprendiste de ti mismo/a?



## PROFUNDIZA

«La iglesia sólo es iglesia cuando existe para los demás. [...] La iglesia ha de colaborar en las tareas profanas de la vida social humana, no dominando, sino ayudando y sirviendo. Ha de manifestar a los hombres de todas las profesiones lo que es una vida con Cristo, lo que significa “ser para los demás”. Nuestra iglesia se habrá de enfrentar en especial a los vicios de la *hybris*, de la adoración de la fuerza, de la envidia y de la ilusión, que son las raíces de todo mal. Tendrá que hablar de mesura, autenticidad, confianza, fidelidad, constancia, *paciencia*, disciplina, humildad, sobriedad y modestia»<sup>2</sup> (Dietrich Bonhoeffer, énfasis añadido).

Bonhoeffer menciona la paciencia como una de las cosas de las que la iglesia debería estar *hablando*. ¿Cómo piensas que la iglesia podría compartir este tema de forma clara en el contexto en el que vive la gente hoy en día?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# CAPÍTULO 5

## BENIGNIDAD

## y BONDAD



LEE  
MATEO  
25:31-46

TEXTO  
CLAVE

«EL REY LES RESPONDERÁ: “OS ASEGURO QUE TODO LO QUE HICISTEIS POR UNO DE MIS HERMANOS, AUN POR EL MÁS PEQUEÑO, POR MÍ LO HICISTEIS”».

MATEO 25:40 (NVI)



**ROMPEHIELOS**

**BONDAD EN ACCIÓN**

Elige una de las siguientes opciones:

- 1. Preguntas de conexión: ¿Recuerdas alguna ocasión en la que alguien fue especialmente bondadoso contigo? ¿Qué pasó? ¿Qué efecto tuvo su bondad sobre tu vida?

---

---

---

---

---

- 2. Pregunta creativa: Si pudieras hacer algo bondadoso por alguien, ¿qué te gustaría hacer?

---

---

---

---

---

- 3. Mira el video corto «Kindness Boomerang» de Life Vest Inside (<https://bit.ly/LifeVestKindness>). No tiene diálogos, así que se puede utilizar en cualquier idioma. Es sencillo pero impactante. Pide al grupo que comparta sus respuestas a las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Qué fue lo que más te gustó del video?
- ✓ ¿Qué mensaje o aprendizaje clave te aportó el video?
- ✓ ¿Con quién te sentiste más identificado/a?
- ✓ ¿De qué maneras te inspiró el video?

---

---

---

---

---

# BENIGNIDAD Y BONDAD VIVIFICANTES



Jesús era consciente de que su ministerio en la tierra estaba llegando a su fin. Quería dejar una huella que marcara la diferencia en este mundo. Durante tres años vivió entre la gente, mostrándoles la benignidad y la bondad de Dios. Jesús era compasivo, amable, profundamente generoso, cálido e inclusivo. Caminó por los poblados, sanando a todos sus enfermos. Dio de comer a cinco mil personas hasta que quedaron saciadas, e incluso sobró comida como para llenar doce canastas grandes. Convirtió litros y litros de agua en vino, mucho más de lo que se necesitaba para la boda. Conectó de forma especial con las personas que se encontraban en diferentes tipos de «prisión» —ya fuera el temor, la enfermedad mental, las adicciones, el aislamiento social, y el autocastigo—, y las liberó para que pudieran experimentar salud, gozo, paz y amor.

«DURANTE TRES AÑOS VIVIÓ ENTRE LA GENTE, MOSTRÁNDOLES LA BENIGNIDAD Y LA BONDAD DE DIOS. JESÚS ERA COMPASIVO, AMABLE, PROFUNDAMENTE GENEROSO, CÁLIDO E INCLUSIVO».



Jesús hizo todo lo posible para mostrar la tierna bondad divina, y aun así sus discípulos siguieron discutiendo acerca de quién era el mayor, y mirando por encima del hombro a los gentiles, a las mujeres, a los niños y a los marginados. Así que decidió dejarles un puñado de historias inolvidables porque sabía que, un día no muy lejano, esos hombres rudos serían transformados por el Espíritu Santo de tal modo que cambiarían el mundo, a través de sus palabras, su benignidad, y su tierna bondad.

Una de las historias que Jesús les regaló a sus seguidores fue la de un pastor que tenía un rebaño de ovejas y de cabras (Mateo 25:31-46). En esta historia, las «cabras» viven centradas en sí mismas. No se les ocurre prestar atención a las necesidades de quienes las rodean, y no levantan ni un solo dedo para aliviar el sufrimiento de los demás. Las «ovejas», en cambio, son aquellas personas que viven de manera desinteresada por los demás. Les resulta tan fácil ser bondadosas, ¡que ni siquiera se acuerdan de cuándo han ayudado a alguien! Las «ovejas» han compartido su comida, su ropa, su hogar y su amor con los demás. Se han esforzado por visitar a los enfermos y a los que se encuentran en prisión. Han vivido de forma tierna y bondadosa en este mundo; han sido generosas con los demás, porque se han dado cuenta de cuán generoso ha sido Dios con ellas. Han canalizado el amor de Dios en las vidas de los que sufren. Han elegido hacer el bien... Han sido buenas y bondadosas.

Otra historia que nos dejó Jesús es la del buen samaritano (Lucas 10:25-37). Este hombre puso en práctica la bondad tierna, compasiva y generosa de Dios al encontrarse con un extraño herido, de un grupo étnico distinto al suyo, que necesitaba su ayuda desesperadamente.

Algunos estudios recientes acerca de la bondad han puesto de manifiesto algunos ingredientes que son esenciales para ser compasivos en la práctica:<sup>1</sup>

- ✓ Tener los ojos, el corazón y la mente abiertos con el fin de darnos cuenta de las necesidades de los demás.
- ✓ Creer que mi propósito es marcar una diferencia; si soy consciente de una necesidad, mi deber es actuar.
- ✓ Escuchar las historias de quienes necesitan ayuda y preguntarles qué es lo que más necesitan (o aprender a leer la situación para determinar cuáles son las necesidades de la persona si ésta no puede hablar).
- ✓ Hacer todo lo posible para aliviar el sufrimiento del otro o ayudarlo a conseguir mejor ayuda que la que pueda aportar yo.

«PUSO EN PRÁCTICA LA BONDAD TIERNA, COMPASIVA Y GENEROSA DE DIOS AL ENCONTRARSE CON UN EXTRAÑO HERIDO, DE UN GRUPO ÉTNICO DISTINTO AL SUYO, QUE NECESITABA SU AYUDA DESESPERADAMENTE».





«INCLUSO EL ACTO DE BONDAD MÁS PEQUEÑO PUEDE EXPANDIRSE Y MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA».

El buen samaritano hizo todas estas cosas importantes para salvar la vida del hombre herido, mientras que el sacerdote y el levita vieron la necesidad y decidieron ignorarla; evitaron hacer un acto bueno y bondadoso.

Dios nos ama a cada uno de nosotros por igual. Quiere que todos experimentemos su maravillosa benignidad y bondad. Nuestros corazones necesitan ser transformados por su tierno amor para que podamos ser sus ojos, oídos, boca, manos y pies, y así llegar a canalizar su amor en este mundo roto.

Dios desea que seamos bondadosos con los demás porque toda la bondad del mundo tiene su origen en su corazón amante; nos creó para que viviésemos en armonía. Cuando somos bondadosos con los demás, se genera la hormona de la oxitocina en nuestros cerebros, ¡y también en el cerebro de los demás! Cuando cuidamos de los demás, y cuando los demás cuidan de nosotros, esta hormona maravillosa nos hace sentir todavía más compasión, paz, gozo y amor; también reduce nuestros niveles de ansiedad. Nos ayuda a practicar la escucha activa y a ser más empáticos. Cuanto más bondadosos somos, ¡menos conflictos tenemos! Además, la bondad puede aliviar la depresión, porque esparce gozo de

nuestras vidas a las de los demás. La bondad une a las personas, les da esperanza, las conforta, y las hace sentirse amadas y especiales. Incluso el acto de bondad más pequeño puede expandirse y marcar una gran diferencia.

Piensa en la viuda de Sarepta, que fue bondadosa y compartió lo que ella pensaba que era su última rebanada de pan con un Elías hambriento (1 Reyes 17:7-16). Y en la mujer sunamita que construyó una habitación sobre el techo de su casa para que Eliseo tuviese un lugar en el que relajarse y sentirse cómodo (2 Reyes 4:8-37). Recuerda el caso de Dorcas, que fabricó ropa para las viudas y los huérfanos con el fin de devolverles su dignidad (Hechos 9:39). Acuérdate de María y Marta, que siempre abrían las puertas de su hogar para dar la bienvenida al caos de Jesús y una docena de discípulos hambrientos y cansados.

Cada una de estas historias se incluyó en la Biblia para inspirarnos a ser bondadosos. Cada historia es un ejemplo real de cómo la gente actuó como «las ovejas» de la parábola: dando de comer a los hambrientos, abriendo sus hogares a los sin techo, y fabricando ropa para quienes la necesitaban. Lo increíble de todo esto es que existe un hilo conductor casi invisible en estas historias; un hilo conductor que las conecta a todas con la parábola de las ovejas y las cabras. Cada una de estas mujeres experimenta una resurrección. Las mujeres que ayudaron a Elías y a Eliseo vieron



cómo sus hijos volvieron a la vida. María y Marta se reencontraron con su hermano resucitado, Lázaro. Y Dorcas fue resucitada para que pudiera seguir ayudando a las personas necesitadas que la rodeaban.

Dios valora la bondad que surge de nuestro corazón; ese deseo de ser compasivo y mostrar verdadero amor en respuesta al sufrimiento humano. ¿Cómo podemos ser como las «ovejas buenas» y el buen samaritano hoy en día? ¿Cómo podemos elegir ser bondadosos con todas las personas que conozcamos para que puedan probar y ver que el Señor es bueno (Salmo 34:8 NVI)? ¿Cómo podemos abrir nuestros corazones al amor compasivo, tierno y generoso de Dios? ¿Y de qué formas nos ayudará eso (el aceptar el amor de Dios en nuestros corazones) a mostrarles a los demás que Dios los ama con un amor infinito (Efesios 3:14-21)? Porque, a fin de cuentas, lo que realmente importa es cómo compartimos la benignidad y la bondad de Dios con los demás.



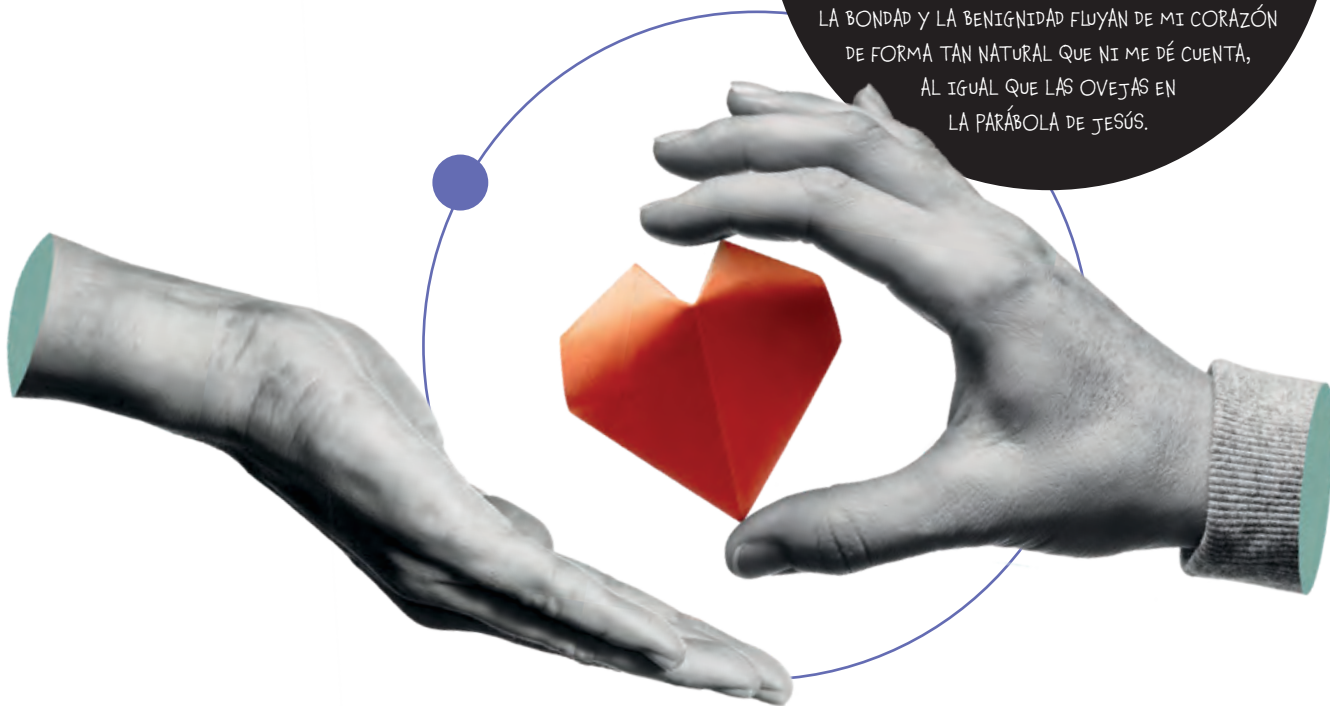
**KÁREN HOLFORD**

*se formó como terapeuta ocupacional, centrada en la rehabilitación de lesiones cerebrales, y luego estudió psicología y terapia familiar. Ahora trabaja para la División Transeuropea como la directora de los Ministerios de Familia, de la Infancia y de la Mujer. Está casada con el pastor Bernie Holford, tienen tres hijos adultos y tres nietos. Le encanta escribir, poner en práctica la creatividad y caminar en el bosque.*

«PORQUE, A FIN DE CUENTAS, LO QUE REALMENTE IMPORTA ES CÓMO COMPARTIMOS LA BENIGNIDAD Y LA BONDAD DE DIOS CON LOS DEMÁS».

## ORACIÓN DEL DÍA

PADRE, QUIERO PROBAR Y VER QUE TÚ ERES BUENO, PORQUE TAMBIÉN QUIERO SER AMABLE Y BUENO/A CON LOS DEMÁS, Y TAMBIÉN CONMIGO MISMO/A. DESEO QUE LA BONDAD Y LA BENIGNIDAD FLUYAN DE MI CORAZÓN DE FORMA TÁN NATURAL QUE NI ME DÉ CUENTA, AL IGUAL QUE LAS OVEJAS EN LA PARÁBOLA DE JESÚS.



## PREGUNTAS

«TU BONDAD TE RECOMPENSARÁ,  
PERO TU CRUELDAD TE DESTRUIRÁ».

Proverbios 11:17 (NTV)

1. **¿Qué historia de la compasión y bondad prácticas de Jesús es tu favorita? ¿Por qué? ¿Cómo te inspira esa historia a ser bondadoso/a?**
2. **¿Por qué se preocupa tanto Jesús de que sus seguidores sean bondadosos con los demás? ¿Cómo cambiaría el mundo si decidiéramos ser siempre bondadosos con quienes nos rodean?**
3. **Imagina que en un año tu iglesia o grupo de jóvenes gana una competencia en tu ciudad por ser el grupo más bondadoso de la comunidad. ¿Qué hiciste para obtener dicho reconocimiento? ¿Qué evita que empieces una «revolución de bondad» ahora mismo (<https://bit.ly/invasionofkindness>)?**
4. **A menudo se dice que es importante buscar una pareja que sea amable y bondadosa. ¿Por qué piensas que la gente dice eso? Con el fin de prepararte para una relación futura, o para mejorar una existente, ¿qué puedes hacer para desarrollar tu bondad de modo que te surja de forma natural, al igual que a «las ovejas» de la parábola?**

Grid of dots for writing.

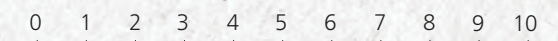




## DESAFÍO PERSONAL

### DESAFÍO 1: ¿CUÁL ES TU NIVEL DE BONDAD?

1. En una escala de 0 a 10, donde 10 es muy bondadoso, ¿cuál es tu nivel de bondad hacia los demás? ¿Qué te ayudaría a mejorar tu nivel de bondad, paso a paso?




---

2. ¿Cómo puedes ser bondadoso/a contigo mismo/a? Fija tu mente en lo bondadoso que es Dios contigo, y sé bondadoso/a contigo mismo/a para que tú también puedas serlo a su vez con los demás.

### DESAFÍO 2: ORACIÓN CREATIVA LLENA DE BONDAD

Este desafío está pensado para hacerse en grupo, pero también lo puedes hacer por tu cuenta. Sin embargo, será más enriquecedor si lo haces con más gente.

Lee el Salmo 103:1-18. Invita al grupo (o divídelo en grupos de 2-4 personas cada uno) a crear una oración interactiva de alabanza a Dios por su benignidad y bondad. Piensa en palabras que describan el amor de Dios utilizando cada palabra del alfabeto, empezando por la A (asombroso, atento, aventurero, amable), siguiendo por la B (bello, bondadoso, bueno), y así sucesivamente. Escribe una lista con todas las palabras que se digan, o grábalas, para que seáis conscientes de todas las palabras que se os ocurren para describir a Dios. Al final, leed vuestra oración de adoración juntos.

### DESAFÍO 3: SER BONDADOSOS CON LOS DEMÁS

Dedícate a ser bondadoso/a con los demás esta semana. Proponte practicar la bondad con todas las personas con las que te encuentres, ya sea por medio de lo que digas o de lo que hagas, para que cada persona se sienta querida por ti y por Dios. Toma nota de cómo la bondad transforma tus pensamientos y tus acciones. Escribe sobre tu experiencia. Si necesitas ideas sobre cómo practicar la bondad, visita [live:kind.ted.adventist.org/family/outreach/livekind/](http://live.kind.ted.adventist.org/family/outreach/livekind/)



## PROFUNDIZA

«Haz todo el bien que puedas, por todos los medios que puedas, de todas las maneras que puedas, en todos los lugares que puedas, en cualquier tiempo que puedas, a toda la gente que puedas, y tanto como tú puedas» (Cita atribuida a John Wesley).

¿Qué aprendizaje te llevas sobre la benignidad y la bondad?  
¿Qué cambios quieres hacer en tu vida ahora?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# CAPITULO 6

# Fidelidad



LEE  
MATEO  
25:14-29

TEXTO  
CLAVE

«SU SEÑOR LE DIJO: “BIEN, BUEN SIERVO Y FIEL; SOBRE POCO HAS SIDO FIEL, SOBRE MUCHO TE PONDRÉ”».

MATEO 25:21



**ROMPEHIELOS****LA FIDELIDAD EN METÁFORAS**

Vamos a definir la fidelidad de una forma original. Piensa en metáforas que ilustren de forma gráfica lo que significa la fidelidad para ti.

Empezamos con un par de ejemplos:

**La fidelidad es como...**

un adolescente y su smartphone.

un hípster y su barba.

---



---



---



---



---



---

Comparte tus metáforas con el grupo o con algún amigo/a.

**Preguntas para reflexionar:**

1. ¿Qué metáfora te llamó más la atención? ¿Con cuál te quedarías para definir lo que es la fidelidad para ti?
2. ¿Qué importancia tiene para ti la fidelidad en las relaciones (de amistad, de pareja, de matrimonio...)?
3. ¿Cómo se sabe que una persona es fiel?
4. ¿Has experimentado alguna infidelidad alguna vez? Piensa en alguna experiencia en la que alguien te fue infiel (o quizás lo fuiste tú). ¿Cómo te sentiste? ¿Qué aprendiste?

# El resultado de una relación

A lo largo de este recurso, estamos aprendiendo acerca del fruto que se produce en nuestro ser cuando el Espíritu Santo se convierte en nuestra mayor influencia. Y decirlo resulta fácil, pero que se cumpla en nuestra vida es mucho más complicado. El fruto del Espíritu Santo no se produce de la nada. Para que haya un fruto, se ha tenido que plantar una semilla y se ha tenido que generar el ambiente necesario para que llegue a convertirse en un árbol que da fruto. Se trata de un *proceso*.

Vivimos en un mundo lleno de oscuridad donde muchas veces nos cuesta ver a Dios; donde muchas veces nos sentimos solos, juzgados, dolidos y atemorizados ante la incertidumbre. En este mundo de pecado, cuidar del terreno de nuestro corazón, para que el Espíritu Santo pueda obrar en nosotros, cuesta. Nos damos cuenta de que, a pesar de querer ser transformados por Dios, el pecado se interpone y terminamos siéndole infieles a Dios. Esto nos descoloca y puede que hasta nos bloquee.

Quiero contaros de una situación que me blokea desde hace mucho tiempo. A día de hoy sigue siendo un tema en el que tengo que trabajar y mejorar. Me doy cuenta de que el fruto de la fidelidad tiene que seguir madurando en mí.

Voy a comenzar diciendo que me gusta hablar en público, a pesar de que suele ser uno de los miedos más comunes que tiene la gente. Hablar en público puede resultar aterrador porque significa exponerte. Mostrar una parte de ti. Entregarte de alguna forma al juicio común de todos los que escuchan.



«Aunque estas conversaciones acaban siendo una bendición casi siempre, el mero hecho de que me sienta así al principio me hace sentirme mal. Porque siento que no soy fiel a Jesús. Al menos, no lo suficiente».

Ahora bien, aunque me resulta sencillo hablar en público, confieso que me aterra hablar acerca de mi fe con una persona que no sea cristiana. Me da verdadero pánico pensar que me puede hacer preguntas o comentarios a los que no tengo respuesta. Estoy trabajando en ello y oro a Dios para que me ayude cada vez que esta situación se da.

Esto es lo que me ocurre: cada vez que alguien no creyente, alguien que no tiene conocimiento de nuestra cultura cristiana o adventista, me pregunta por lo que creo, por mi trabajo pastoral, por mi iglesia... empiezo a sudar. No porque me avergüence de Dios, de mi ministerio o de mi iglesia, sino porque soy consciente de que lo que pueda decir puede hacer que esa persona se enamore del Ser más maravilloso que existe o que no quiera saber nada más de Jesús nunca más.

Y cada vez que pasa esto siento que le fallo a Dios. Siento que no estoy a la altura, que no soy un cristiano confiable, que no soy digno de confianza. Siento que, efectivamente, le estoy siendo *infiel* a Dios, cuando él no hace más que mostrarme su fidelidad. ¿No debería alegrarme y esperar con ilusión que personas que no comparten nuestra fe me pregunten acerca de Jesús? ¿Por qué, pues, me sucede esto? Aunque estas conversaciones acaban siendo una bendición casi siempre, el mero hecho de que me sienta




así al principio me hace sentirme mal. Porque siento que no soy fiel a Jesús. Al menos, no lo suficiente. Y sé que esto no lo he experimentado solo yo.

Ahora bien, no nos podemos quedar hundidos. Puede que fallemos y le seamos *infieles* a Dios en un momento dado, pero aun así el seguirá siendo fiel (Romanos 4:21; 1 Juan 1:9; Josué 21:45). Cada vez que seamos infieles, decidamos volver a Jesús y reencontrarnos con él. Volvamos a ser terreno fértil para dar fruto (Juan 15:5). Volvamos al camino de la fidelidad.

Y para ver cómo podemos hacer esto, debemos entender qué es la fidelidad. Ser fiel significa ser fiable. Una persona fiel es una persona honesta e íntegra, alguien en quien se puede confiar. Significa que alguien puede poner su esperanza en ti sin miedo a que le falles. Las personas fieles mantienen su palabra. Alguien es fiel cuando cumple con lo que se espera de él, aunque nadie le esté mirando; cuando nadie duda de tus actos o de tus palabras porque hay un recorrido de confianza. Para ello, una persona ha debido ejercer ese tipo de comportamiento de confianza durante un largo período de tiempo. Porque la confianza no se gana en un día. Tampoco la fidelidad.

Por otro lado, la fidelidad no es algo que se limite solo a las grandes cosas. De hecho, los pequeños detalles son los que siempre acaban marcando la diferencia. En nuestro texto de hoy, Jesús dice, «...buen siervo y fiel; sobre *poco* has sido fiel, sobre mucho te pondré» (Mateo 25:21). No importa si tu fidelidad ha sido puesta a prueba con algo grande o pequeño: todo testifica de nuestra relación con Dios. Todo lo que hacemos puede ser un reflejo de Jesús. Porque de esto es de lo que se trata, al fin y al cabo: de reflejar a Jesús a través de nuestra fidelidad a sus principios, a nuestra relación con él. Sea en algo grande o pequeño, sea para muchos o para pocos.



*«Puede que fallemos y le seamos infieles a Dios en un momento dado, pero aun así el seguirá siendo fiel. Cada vez que seamos infieles, decidamos volver a Jesús y reencontrarnos con él».*



«Lo más maravilloso de dejar que el Espíritu Santo trabaje en nosotros para que crezca nuestra fidelidad a Dios es que, en consecuencia, daremos testimonio».

Quiero remarcar que no debemos entender la fidelidad como un elevado estándar al alcance de unos pocos. La fidelidad es el resultado de la relación que tenemos con una Persona, es el resultado de la influencia del Espíritu Santo en nuestra vida. La fidelidad a Dios se fortalece con el tiempo. En la relación con él. En la comunicación permanente. Soy fiel a Jesús porque lo conozco. Y cuanto más lo conozco, más fiel quiero serle porque no voy a querer dañar nuestra relación de confianza. Igual que nos pasa con un amigo cercano. ¡Solo que Jesús es el mejor amigo que jamás podríamos llegar a imaginar! Y si en algún momento llegamos a fallar y sentimos que hemos sido infieles, él nos espera con los brazos abiertos y con la disposición firme de reestablecer nuestra relación trunca (1 Juan 2:1; 2 Corintios 5:17-19).

Lo más maravilloso de dejar que el Espíritu Santo trabaje en nosotros para que crezca nuestra fidelidad a Dios es que, en consecuencia, daremos testimonio (Juan 15:27). Así no solo salimos nosotros bendecidos, sino todos los que nos rodean (¿no te recuerda esto la promesa que le hizo Dios a Abraham en Génesis 12:3: «...y serán benditas en ti todas las familias de la tierra»?). La fidelidad a Dios nos lleva a cumplir la misión de compartir las buenas nuevas que Jesús nos ha dado. Al ser fieles, compartimos el evangelio. Al ser fieles en las pequeñas cosas, expandimos los principios del gran Reino de Dios. Nuestra vida, guiada por el fruto del Espíritu, puede transformar la vida de otra persona cuando dejamos que sea Dios quien actúe. Pidamos a Dios que nos ayude a ser fieles. Pidamos que el fruto del Espíritu Santo crezca en nuestro corazón.



**Narcis Dragomir**

nació en Rumanía y se crió en España. Se considera ciudadano del Reino de los cielos. Por la gracia de Dios, está casado con Sayei Méndez (@escribiendosupalabra); ambos trabajan con ilusión por compartir a Jesús con la Europa post-cristiana.



## Oración del día

Padre, gracias porque me llenas de tu Espíritu y produces en mí el fruto de bendición para los demás. Gracias porque tú eres fiel, porque puedo confiar en ti como el Dios amante, generoso y bueno que eres. Haz que crezca en mí el fruto de la fidelidad y que muchos sean bendecidos en consecuencia.



## PREGUNTAS

*«Son muchos los que proclaman su lealtad,  
pero, ¿quién hallará una persona fiel?».*

Proverbios 20:6 (BLP)

1. **¿Qué evidencias encuentras en la Biblia acerca de la fidelidad de Dios? ¿Cómo influyen en tu definición de la fidelidad? ¿Cómo podemos reflejar la fidelidad de Dios en nuestro día a día?**
2. **¿Has sentido alguna vez vergüenza de compartir tu fe? Si es así, ¿por qué crees que cuesta tanto?**
3. **¿Alguna vez te has sentido estancado/a espiritualmente? ¿Qué has hecho o qué puedes hacer para cambiarlo? ¿Cómo puedes crecer en fidelidad en tu relación con Dios?**
4. **Piensa en tu iglesia (y en tu vida), ¿acaso te encuentras con mucho conformismo y falta de compromiso? ¿Por qué? ¿Qué podemos hacer para mejorar o cambiar?**
5. **¿Tiene solución la infidelidad (espiritual, relacional, etc.)? ¿En qué circunstancias?**

Grid of dots for writing.





## Desafío personal

### APOYO FIEL Y RESPONSABLE

Crea un grupo de WhatsApp/Telegram/Signal/Messenger con las personas que estás compartiendo este tema ahora; un grupo libre de críticas y de juicios. Si estás leyendo esta guía de estudio por tu cuenta, comparte este tema con alguien y proponle que se una al reto.

Utiliza el grupo únicamente para escribir los momentos en los que tu fidelidad a Dios se ve puesta a prueba, ya sea que permanezcas fiel o no.

Cuando alguien escriba sobre su prueba de fidelidad, el resto hará una oración por esa persona y por la situación. Así, cada persona tendrá una red de oración que la apoyará en cada momento en que su fidelidad a Dios se ponga a prueba.



## Profundiza

«La mayor necesidad del mundo es la de hombres [y mujeres] que no se vendan ni se compren; hombres [y mujeres] que sean sinceros y honrados en lo más íntimo de sus almas; hombres [y mujeres] que no teman dar al pecado el nombre que le corresponde; hombres [y mujeres] cuya conciencia sea tan leal al deber como la brújula al polo; hombres [y mujeres] que se mantengan de parte de la justicia aunque se desplomen los cielos» (Ellen G. White, *La educación*, p. 54).

¿Qué tipo de persona quieres ser en este mundo? ¿Y en tus relaciones? ¿Y con Dios?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# CAPITULO 7

## MANSEDUMBRE



TEXTO  
CLAVE

**«PERO TÚ [TIMOTEO], HOMBRE DE DIOS, HUYE DE ESTAS  
COSAS Y SIGUE LA JUSTICIA, LA PIEDAD, LA FE,  
EL AMOR, LA PACIENCIA, LA MANSEDUMBRE».**

1 TIMOTEO 6:11



**ROMPEHIELOS****¿CÓMO VAS DE ASERTIVIDAD?**

La asertividad se define como la habilidad que permite a las personas expresar de la manera adecuada, sin hostilidad ni agresividad, sus emociones frente a otra persona. Las personas que poseen esta cualidad expresan de manera directa y adecuada sus opiniones y sentimientos, tanto positivos como negativos.

**Agresiva**

- / No apreciar a los demás
- / No escuchar
- / Imponer tu punto de vista en cualquier conversación

**COMUNICACIÓN  
Asertiva**

- / Escuchar a los demás
- / Expresar tu punto de vista
- / Claridad y honestidad

**Pasiva**

- / Agradar a los demás
- / Complacer a todos
- / Dejar la responsabilidad en manos de otros

Últimamente, las grandes empresas buscan liderazgos que posean esta habilidad, frente a estilos más agresivos que estaban de moda en el pasado. ¿Por qué crees que es así?

A continuación, te proponemos realizar un test de empresa que permite analizar tu grado de asertividad en la comunicación. El primer paso del proceso ¡es conocerse!

**Test de asertividad:** Descarga e imprime el test en el siguiente enlace:  
[bit.ly/WOP23downloads](https://bit.ly/WOP23downloads)



# LA INESPERADA GRANDEZA DE LA MANSEDUMBRE



A finales de los años 60, un par de amigos se compró un cachorro de león en unos grandes almacenes de Londres. Los amigos llevaron al leoncillo a su casa y lo criaron como a una mascota más. Alimentaban y paseaban a su pequeño león, y éste se dejaba mimar como si de un «gato» se tratara. Le pusieron de nombre Christian. Con el paso del tiempo, su tamaño comenzó a ser un problema, tanto por la residencia en la que vivían como por la cantidad de comida que el animal necesitaba, así que decidieron enviarlo a una reserva en Kenia con el fin de que se adaptara a su hábitat natural.

Varios meses después, el encargado de la reserva les confirmó la adaptación completa de Christian en una manada de leones. Los amigos decidieron viajar a Kenia para despedirse definitivamente de Christian y celebrar su nueva vida.

Habían pasado nueve meses desde la última vez que habían visto al león; el responsable de la reserva les advirtió de que Christian no los reconocería. Los amigos decidieron grabar un documental sobre el reencuentro; está todo subido en *YouTube*.<sup>1</sup>

Las imágenes desenfocadas de los años 70 muestran a dos jóvenes con greñas y pantalones de campana en un parque natural africano. Esperan en la parte baja de una colina a que el león aparezca. Los jóvenes se quedan quietos, mirando hacia arriba, cuando de pronto aparece la cabeza de un león en lo alto de la montaña. El león desciende paso a paso, serpenteando por la ladera. Parece desconfiado. Nadie sabe cómo va a reaccionar. Los jóvenes permanecen inmóviles y empiezan a llamarlo por su nombre. De repente, el león comienza a correr hacia ellos. Es impresionante ver cómo Christian salta hacia los jóvenes, ¡y los abraza



«ES FÁCIL MOSTRARSE AMABLE CUANDO LAS COSAS VAN BIEN O CUANDO ME ENCUENTRO EN MI ZONA DE CONFORT, PERO, PARA PABLO, LA GRANDEZA DE ESTE FRUTO RADICA EN PROMOVER UNA RESPUESTA INESPERADAMENTE DULCE ANTE SITUACIONES DE TENSIÓN, COMO UN LEÓN SALVAJE HACIÉNDOLE MIMOS A DOS HUMANOS».

entre sus enormes zarpas, lamiéndoles la cara! La suavidad de la reacción del león y su comportamiento dócil contrastan con su tamaño y el peligro potencial de su naturaleza.



Me encanta la historia de Christian y su fortaleza apacible. Creo que es el ejemplo perfecto para comprender el significado de la «mansedumbre» a la que Pablo se refiere cuando habla de esta cualidad que forma parte del fruto del Espíritu.

Me explico. En nuestra mente solemos identificar la mansedumbre con conceptos relacionados con la debilidad, la sumisión o la renuncia, es decir, con conductas pasivas que aguantan la agresión, como si hablásemos de pequeñas e indefensas ovejitas a las que hay que proteger porque son incapaces de enfrentarse por sí mismas a los problemas.

Sin embargo, cuando Pablo utiliza la palabra griega *prautes* (πραῦτης) para describir esta parte del fruto del Espíritu, no se está refiriendo exactamente a esas conductas. Para Pablo, la mansedumbre se asocia más bien con la respuesta imprevisiblemente dulce y afable de un león enorme ante dos personas, que actúa de una forma diferente a lo que cabría esperar debido a su naturaleza.<sup>2</sup>

Y es que el término *prautes* que escoge Pablo es un término lleno de complejidad y riqueza, ya que puede traducirse no solo como *mansedumbre*, sino también como *gentileza*, *apacibilidad*, *dulzura*, *humildad* o *suavidad*.



A la vista de todo este cóctel de significados derivados del término en griego, podemos desglosar las características esenciales de la mansedumbre en los siguientes puntos clave:

**ACCIÓN:** Para que una persona pueda considerarse *mansa* es necesario que interactúe con los estímulos del exterior de una forma *activa* (es imposible mostrar gentileza o mansedumbre estando aislado en una habitación). En este sentido, la persona gentil ofrece una respuesta ante las injusticias, las disputas y los problemas. Muestra su reacción e incluso su rechazo, pero el *quid* es que lo hace con suavidad. Es fácil mostrarse amable cuando las cosas van bien o cuando me encuentro en mi zona de confort, pero, para Pablo, la grandeza de este fruto radica en promover una respuesta inesperadamente dulce ante situaciones de tensión, como un león salvaje haciéndole mimos a dos humanos. O como cuando Dios le regala una promesa a Agar, una mujer embarazada que acaba de fugarse de casa por causar problemas en el matrimonio de sus jefes (ver Génesis 16).

**FORTALEZA:** Las personas mansas son personas *fuertes*. Responder con suavidad ante la presión implica ser capaz de controlar las reacciones que tenemos con los demás. En la práctica, esta gentileza supone que aun pudiendo actuar de forma demoledora, la persona mansa se mantiene firme en su amor hacia los demás y se resiste a provocar más daño. Su fortaleza es, precisamente, responder con suavidad en los momentos de tensión.





«SIN EMBARGO, LA SENTENCIA DEL JUEZ ES SORPRENDENTE: EL MENOR ES CONDENADO A CIEN HORAS DE SERVICIOS A LA COMUNIDAD, CONCRETAMENTE, IMPARTIENDO CLASES DE INFORMÁTICA A PERSONAS SIN RECURSOS».

En la práctica, podemos recordar dos ejemplos que describen muy bien esa fortaleza apacible, uno actual y otro histórico.

El primero de ellos lo encontramos en un Juzgado de menores en Granada, España. En este Juzgado, el Juez Emilio Calatayud está dictando sentencia. Han detenido a un menor de dieciséis años que ha *hackeado* el sistema informático de una empresa. Posiblemente le espera un tiempo de privación de libertad en un Centro de Menores. Sin embargo, la sentencia del Juez es sorprendente: el menor es condenado a cien horas de servicios a la comunidad, concretamente, impartiendo clases de informática a personas sin recursos.

El segundo de los ejemplos se encuentra en la Biblia, cuando un aterrado Elías necesita encontrarse con Dios para que le dé fuerzas porque quieren matarlo. En ese momento de crisis, Dios prefiere que el encuentro con Elías no ocurra en un medio estruendoso, como un terremoto, un incendio o un huracán; en su lugar, el Creador del universo decide aliviar la presión de Elías susurrándole sus planes en un silbo apacible (1 Reyes 19).

La fortaleza de las personas mansas se encuentra en ser capaces de empatizar con los demás y actuar buscando el beneficio de la otra persona.

**VOLUNTAD:** La mansedumbre es un fruto que se practica *voluntariamente*. Comportarse de forma amable en un momento complicado es una *decisión* que se debe tomar, frente a lo que puede ser una tendencia natural. Las personas dulces son conscientes de que, ante las situaciones adversas, es mucho más enriquecedora una palabra amable que un gruñido. Y de que, aunque no es sencillo resistir las críticas sin enfado, es más beneficioso comunicar

asertivamente los efectos que esas críticas me están causando que responder con un impropio aún mayor. En este sentido se mueve la propuesta de Jesús de no actuar simplemente con un «ojo por ojo» (Mateo 5:28-32), sino en provocar voluntariamente un giro de los acontecimientos y responder a los ataques con amor y gentileza. Es una propuesta revolucionaria, pero los efectos que en una sociedad tan irascible como la nuestra puede causar una conducta amable son decisivos. ¿Te imaginas un lugar en el que la respuesta natural ante cualquier situación fuera el amor?

A la vista de estas tres características, la mansedumbre parece un ideal imposible de alcanzar. Y la verdad es que humanamente ¡así es! Pablo recoge en el libro de Gálatas esta parte del fruto como el efecto que *produce el Espíritu* en nuestra vida. Es únicamente el Espíritu de Dios quien puede transformar lentamente nuestras tendencias en respuestas llenas de gentileza.<sup>3</sup>

Es por esto que te propongo tres pasos para reflejar estas características del Espíritu:



«LA FORTALEZA DE LAS PERSONAS MANSAS SE ENCUENTRA EN SER CAPACES DE EMPATIZAR CON LOS DEMÁS Y ACTUAR BUSCANDO EL BENEFICIO DE LA OTRA PERSONA».

**PRIMER PASO:** *Conoce a Jesús.* Uno de los rasgos del carácter de Jesús que se cita expresamente en la Biblia es su mansedumbre (Mateo 11:28-30). Así que, busca a Jesús e imita su carácter.

**SEGUNDO PASO:** Trata de *aplicar la mansedumbre a todas las áreas de tu vida*, incluida tu relación con Dios. Esto significa aceptar su voluntad y la forma de vida que te propone. Comprobarás que sus propuestas tienen resultados maravillosos.

**TERCER PASO:** *Cuida de las necesidades de los demás.* Jesús hizo una promesa a las personas que dejan a un lado su orgullo y piensan en cómo ayudar a los demás (Mateo 5:5). Aunque en este momento no sea lo más popular del mundo, los mansos, a su debido tiempo, heredarán la tierra.

¿Sabes?, cuando leo la historia de Christian, el león, pienso en lo increíble que será acariciar a todos los animales de la Creación cuando estemos en la Tierra Nueva. Y también pienso en que viviremos en una comunidad en la que todas las personas estaremos llenas de amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, *mansedumbre* y dominio propio (ver Isaías 65:17-25). Estoy deseando vivir en un lugar así, un lugar de felicidad genuina, tal y como Dios lo había diseñado desde un principio.

Hasta que llegue ese momento, gracias a los efectos del Espíritu en nuestras vidas, podemos disfrutar de los beneficios que el carácter de Dios genera en nosotros. Podemos actuar como leones apacibles, siendo el reflejo de la fortaleza que el Espíritu Santo proporciona en nuestras vidas.



Silvia Palos Ibáñez

*nació en Zaragoza, España. Allí estudió en el Colegio Adventista Rigel y en la Facultad de Derecho. La encontrarás en Entrepeñas, de campamentos, o en AEGUAE. Su asignatura pendiente: participar en un proyecto misionero en otro país junto con su marido, Pep.*

## ORACIÓN DEL DÍA

PADRE, DESEO QUE FORMES PARTE DE MI VIDA. PONGO MIS REACCIONES EN TUS MANOS PARA QUE SEAN UN REFLEJO DE TU DELICADEZA Y TU AMOR. OJALÁ LOS DEMÁS PUEDAN CONOCERTE A TRAVÉS DE MI VIDA LLENA DE AMABILIDAD.



**PREGUNTAS**

«VENID A MÍ TODOS LOS QUE ESTÁIS TRABAJADOS Y CARGADOS, Y YO OS HARÉ DESCANSAR. LLEVAD MI YUGO SOBRE VOSOTROS Y APRENDED DE MÍ, QUE SOY MANSO Y HUMILDE DE CORAZÓN, Y HALLARÉIS DESCANSO PARA VUESTRAS ALMAS, PORQUE MI YUGO ES FÁCIL Y LIGERA MI CARGA».

Mateo 11:28-30

1. **¿Recuerdas alguna situación en la que Jesús actuó con firmeza, pero a la vez se mostró apacible, manso y gentil?**
2. **¿Has vivido alguna situación en la que una respuesta afable en momentos de tensión te ha dado tranquilidad? ¿Cómo fue esa experiencia?**
3. **¿Por qué crees que Jesús destierra la violencia en las reacciones?**
4. **¿Qué situaciones en tu día a día te generan estrés y ansiedad? ¿Cómo crees que un enfoque más apacible, gentil y humilde de corazón podría mejorar estas situaciones?**

Grid of dots for writing answers.





## DESAFÍO PERSONAL

### DESAFÍO 1: PREMIO NOBEL DE... LA MANSEDUMBRE

El Premio Nobel es un galardón internacional que se otorga cada año para reconocer a personas o instituciones que hayan llevado a cabo investigaciones, descubrimientos o contribuciones notables a la humanidad en el año anterior o en el transcurso de sus actividades. Actualmente, las categorías existentes para este galardón son para los campos de la física, la química, la medicina y la fisiología, la literatura, la paz y, desde 1969, la economía.

1. Si existiera una nueva categoría de Premio Nobel de la Mansedumbre, ¿cuáles serían los requisitos para obtener este galardón?
2. Si tuvieras que elegir una persona (actual o histórica) como nominada en esta categoría para el próximo certamen de los premios, ¿quién sería tu candidato/a y por qué?
3. ¿Y si tú fueras el/la candidato/a? ¿Qué aspectos de tu día a día tendrías que mejorar para acercarte a la definición del premio que has dado en la primera parte de este desafío? Ahora piensa en formas para implementar esos aspectos que tú mismo has definido.

### DESAFÍO 2: AUTOEVALUACIÓN

Lee 2 Timoteo 2:24, 25. En estos versículos, Pablo propone una conducta bondadosa y gentil ante los conflictos y prevé resultados muy positivos al ponerla en práctica. El ingrediente principal para alcanzar exitosamente esta habilidad también lo puedes encontrar en estos versículos: *tener una relación con el Señor*. A continuación, tienes una tabla que puedes utilizar como ayuda a la hora de afrontar alguna situación problemática. Es simplemente un esquema, pero puede ayudarte a poner en práctica estos versículos. Además, puede servirte de autoevaluación para detectar de forma sencilla con qué actitud estás enfrentando una dificultad y a ser consciente de todos los momentos en los que el Señor te acompaña y te ayuda a responder con la mejor disposición.

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>PROBLEMA</b><br>Descripción de la situación conflictiva.                     | <b>EMOCIÓN</b><br>¿Qué emociones sienten al enfrentar esta dificultad?              | <b>CAUSAS</b><br>¿Por qué esta cuestión me genera estrés?                 |
| <b>ORACIÓN</b><br>¿Qué visión de la situación me aportan Dios y sus enseñanzas? | <b>SOLUCIONES</b><br>¿Qué soluciones personales propongo para mejorar la situación? | <b>RESULTADOS</b><br>¿Cómo he sentido la ayuda de Dios en esta situación? |



## PROFUNDIZA

«Jesús era capaz de decir la verdad con audacia y confrontar a los demás con gran firmeza. Los Evangelios contienen muchas ilustraciones de ello. Pero su humildad [mansedumbre] es el mayor ejemplo de su solidez. Jesús no se volvió agresivo o beligerante cuando sus enemigos trataron de engañarlo, ni tampoco cuando lo acusaron falsamente. Jesús no intimidaba ni humillaba a los demás, y dedicó tiempo para aquellos a quienes el resto de la sociedad menospreciaba, humillaba y marginaba»<sup>4</sup> (Christopher J. H. Wright).

La inesperada grandeza de la mansedumbre consiste en reflejar el carácter de Dios en nuestra forma de reaccionar al interactuar con los demás. Consiste en reaccionar de manera amable y gentil, tal y como lo hizo Jesús.

¿Qué puedes hacer para formar parte de esta revolución de la mansedumbre?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

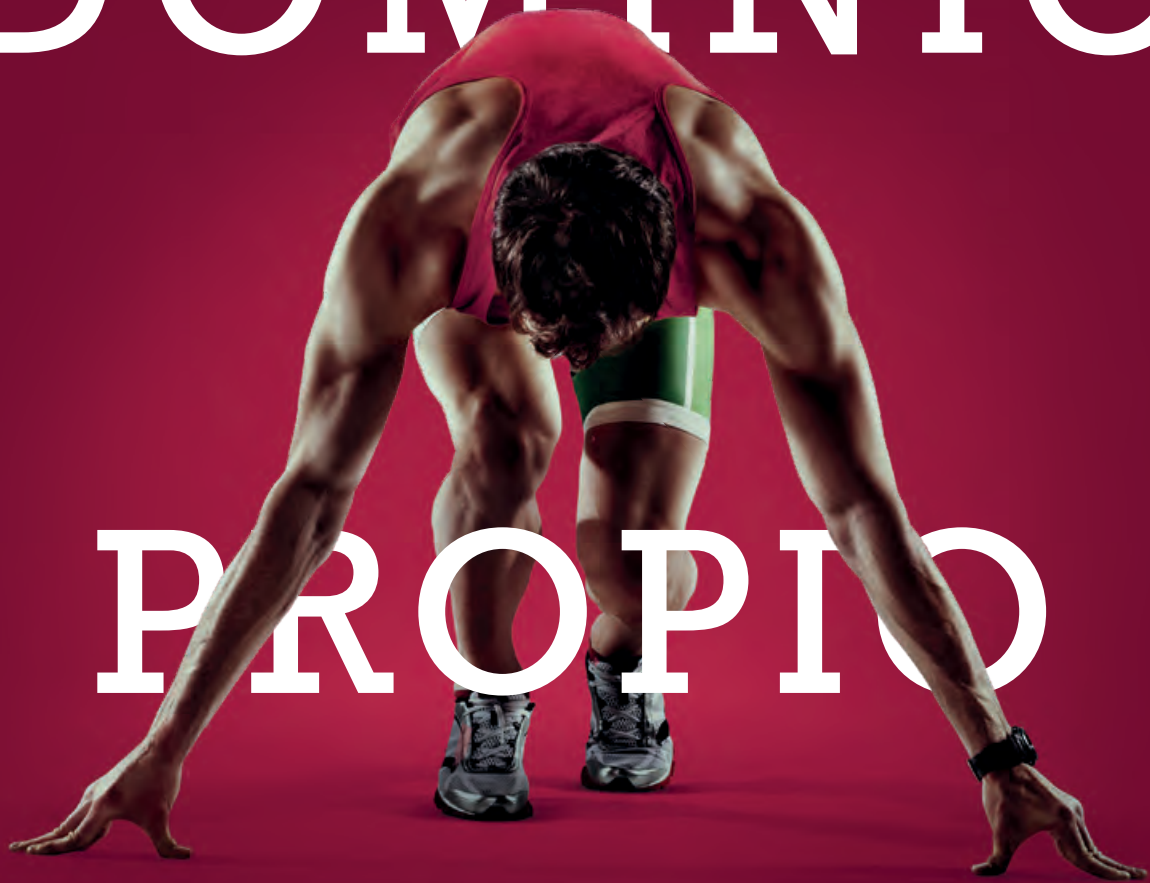
---

---



# CAPITULO 8

# DOMINIO



TEXTO  
CLAVE

«LOS QUE SE PREPARAN PARA COMPETIR EN UN DEPORTE,  
DEJAN DE HACER TODO LO QUE PUEDA PERJUDICARLOS.  
¡Y LO HACEN PARA GANARSE UN PREMIO QUE NO DURA  
MUCHO! NOSOTROS, EN CAMBIO, LO HACEMOS PARA RECIBIR  
UN PREMIO QUE DURA PARA SIEMPRE».

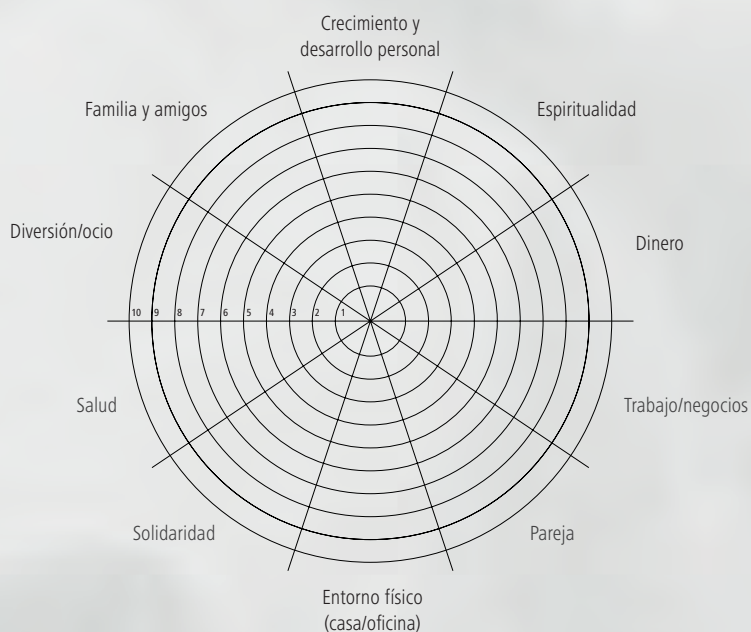
1 CORINTIOS 9:25



**ROMPEHIELOS**

**¿ESTÁ MI «YO» BAJO CONTROL?**

Tómate unos minutos para ilustrar tu dominio propio en las diferentes áreas de tu vida por medio del gráfico que ves a continuación:



**Preguntas para reflexionar:**

1. ¿En qué áreas de tu vida te cuesta más ejercer el dominio propio? ¿Por qué?
2. Compara tus respuestas con las de tus amigos/as. ¿Cómo podéis ayudaros y apoyaros unos a otros?
3. ¿Qué tipos de técnicas, basadas en el dominio propio, has aplicado para enfrentar una situación concreta?
4. ¿Por qué es más fácil explicar a otros lo que tienen que hacer en una situación determinada que hacerlo uno mismo?

Si quieres hacer una dinámica en grupo, utiliza el enlace siguiente para ver una segunda propuesta de rompehielos.

[bit.ly/WOP23downloads](https://bit.ly/WOP23downloads)



# UN PROCESO CONTINUO



Conocí a Pedro a finales del verano de 2010, cuando fui por primera vez a la iglesia. Este joven de mi edad marcaría un antes y un después en mi manera de ser.

Por determinadas «casualidades de la vida», comenzamos a trabajar juntos en una pequeña empresa de reformas. Durante aquellos ratos juntos, fueron muchos los momentos en los que me quedaba profundamente ensimismado al ver la manera en que Pedro reaccionaba (o no reaccionaba) en situaciones en las que yo perdía la calma, la compostura e incluso las formas.

Pedro ya llevaba ocho años en la Iglesia. Su dominio propio hacía que desprendiera una calma y serenidad que yo deseaba tener. Había leído mucho acerca de la disciplina del yo y del autocontrol desde una perspectiva budista, taoísta y filosófica. Me preguntaba: ¿Cómo había aprendido Pedro a ser así? ¿Cuál era su secreto? Nunca había oído hablar de que el dominio propio, desde la perspectiva bíblica, era una cualidad que se recibe del Espíritu.

Con el tiempo, se desarrolló una buena amistad entre nosotros. Al conocerlo mejor, entendí que su capacidad de dominio propio se había desarrollado por vivir conectado con el Espíritu Santo por lo menos 16/7 (horas/días); era el resultado de un diálogo sincero y constante entre Dios y él.

En una de nuestras conversaciones, me contó que antes tenía muy mal genio: era poco tolerante, muy impaciente y, ante los problemas, reaccionaba de manera violenta. Sin embargo, al conocer a Jesús, comenzó a replantearse muchas cosas. En lugar de reaccionar ante las circunstancias, su



conexión con Dios lo ayudó a regularse antes de perder el control o dar rienda suelta a sus sentimientos o emociones.

Como estaba 100% seguro de que el Espíritu Santo estaba con él en todo momento, cuando se enfrentaba a un problema, una situación difícil o una tentación, en lugar de empezar a contarle a Dios todo lo que estaba pasando como si estuviera lejos o no supiera nada, se centraba en dialogar con su Padre, haciendo preguntas concretas como: ¿Qué (o qué no) estoy sintiendo? ¿Qué opciones tengo? ¿Cómo puedo hacer frente a...? ¿Cuál sería la manera más apropiada de actuar o reaccionar? ¿Es necesario?

En las muchas conversaciones con Pedro, entendí que el dominio propio como fruto del Espíritu no consiste en la negación de los sentimientos, instintos, deseos y apetitos que tenemos. Tampoco se trata de adoptar una actitud apática e indiferente hacia las circunstancias o personas que nos afectan o irritan. Más bien es un proceso en el que, primero, tomamos nota de lo que está pasando en nuestro interior y, segundo, tras un rápido análisis de la realidad (tanto interna como externa), en oración, enfocamos el asunto con preguntas del tipo que acabo de mencionar.

El dominio propio es algo imprescindible para no perder la libertad que recibimos de Dios (Gálatas 5:1-13). Quizás incluso sea el ingrediente que nos permite cultivar y mantener el resto del fruto (amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe y mansedumbre) en todas las áreas de la vida. Es decir, el dominio propio te traerá beneficios tanto en un contexto espiritual como en los asuntos seculares; tanto en lo privado como en lo público; tanto durante tus estudios como en el trabajo y el deporte; con tus amistades y tu familia; y en tus relaciones.

Estoy seguro de que conoces el principio de Pablo que dice que «muchos creen y dicen que son

libres para hacer lo que les da la gana, y sí, puede que lo sean. Sin embargo, os digo algo bien importante: aunque sea así, aunque pueda hacer lo que me da la gana, no todo lo que puedo hacer me conviene. Por eso, no voy a permitir que las circunstancias me dominen» (versión parafraseada de 1 Corintios 10:23). Cada rasgo del carácter se modela por la repetición de una misma conducta una, dos, diez y cien veces, hasta que ésta se vuelve un hábito. Así se forman (o deforman) los rasgos del carácter de una persona y, en consecuencia, su manera de actuar frente a las diferentes circunstancias y contratiempos.

Existen muchas situaciones en las que resulta fácil perder la calma, enojarse y, finalmente, explotar, gritar, insultar, ofender, maldecir y hasta llegar a cosas peores. Pero, déjame preguntarte una cosa: ¿merece la pena? Si ya te ha pasado algo así, ¿cómo te has sentido después?

También puede ser que te plantees un objetivo y descubras que eres incapaz de conseguirlo por esa falta de dominio propio. ¿Cómo salir de ese ciclo para conseguir hacer lo que de verdad quieres (ver Romanos 7:19-25)?

Es importante que tengas en cuenta que, a pesar de las equivocaciones pasadas, una vez que te abres al cultivo del fruto del Espíritu tal y como se presenta en Gálatas 5, nunca comienzas de cero. Tu experiencia de hoy es siempre mayor que la de ayer y siempre puedes seguir construyendo sobre ella. Te animo a que no tires la toalla, porque un fruto va creciendo y madurando poco a poco.

Llegados a este punto, me gustaría compartir contigo algunos puntos que me ayudan en el proceso de maduración del dominio propio y que se pueden aplicar también al resto de cualidades que conforman el fruto del Espíritu:



«EXISTEN MUCHAS SITUACIONES EN LAS QUE RESULTA FÁCIL PERDER LA CALMA, ENOJARSE Y, FINALMENTE, EXPLOTAR, GRITAR, INSULTAR, OFENDER, MALDECIR Y HASTA LLEGAR A COSAS PEORES».

«NUNCA COMIENZAS DE CERO. TU EXPERIENCIA DE HOY ES SIEMPRE MAYOR QUE LA DE AYER Y SIEMPRE PUEDES SEGUIR CONSTRUYENDO SOBRE ELLA».



### 1. ACLARA QUÉ SÍ, QUÉ NO Y POR QUÉ.

Suelo hablar con muchas personas acerca de sus problemas y las consecuencias de sus decisiones. En la gran mayoría de los casos, muchas de las consecuencias se podrían haber evitado si se hubieran tomado tan solo unos minutos para reflexionar sobre lo que *no* quieren para su vida.

Una de las razones por las que posiblemente perdemos el control y fallamos en el ejercicio del dominio propio es no tener claro *qué sí y qué no queremos, y por qué*.

Si alguien nos preguntara: «¿Qué quieres para tu vida?», es posible que muchos de nosotros (sobre todo los más jóvenes) respondamos, tras un momento de silencio, «Ni idea». Hay momentos en la vida en los que uno no sabe bien lo que quiere; por eso, suelo hacer la pregunta desde la perspectiva de: «¿Qué *no* quieres?». Esto nos permite identificar los primeros trazos de lo que *sí* queremos.

### 2. TOMA UNA DECISIÓN Y VE A POR ELLA.

Una vez que tengas claro tu *qué* y tu *porqué*<sup>1</sup>, es importante que no le des demasiadas vueltas. Por supuesto, es normal tener dudas respecto a determinadas decisiones. La cuestión en este punto es dejar de lado las dudas para poner foco y centrarte. Te recomiendo que le eches un vistazo a Santiago 1:6-8 (RVC): «Pero [la gente] tiene que pedir con fe y sin dudar nada, porque el que duda es como las olas del mar, que el viento agita y lleva de un lado a otro. Quien sea así, no piense que recibirá del Señor cosa alguna, pues quienes titubean son inconstantes en todo lo que hacen». Ahora que tienes definido tu objetivo, ponlo en marcha sin cuestionar una y otra vez tu decisión. Confía en que Dios te ha ayudado a tomar una buena decisión (ver Filipenses 1:9, 10).

### 3. DA PEQUEÑOS PASOS.

El desarrollo del dominio propio es comparable a una carrera de larga distancia (ver 1 Corintios 9:25). Cuando una tarea es muy compleja, es posible que te pierdas en ella y te quedes paralizado en los primeros cien metros.

Divide tu propósito en pequeños pasos. Lo bueno de la vida es que, en cierto modo, todo está relacionado. Cuando Jesús habló acerca de la honradez, explicó que la fidelidad en las pequeñas cosas es el primer paso para la fidelidad en las grandes (ver Mateo 25:23).

Establece *rutinas* que te acerquen a tu objetivo paso a paso.

NOTA: Si tienes problemas con las drogas, el alcohol, el sexo o la pornografía, mi recomendación es que busques ayuda de alguien que te entienda y te pueda apoyar en el proceso. En la Iglesia, hay personas preparadas y dispuestas a ayudarte.

### 4. APRENDE A VER LO POSITIVO.

Basta una gota de tinta para teñir un vaso de agua. Del mismo modo, un solo pensamiento puede cambiar tu actitud hacia algo, ya sea positiva- o negativamente. Es importante que entiendas y te convenzas de que los cambios u objetivos que te has propuesto no son un castigo. Enfócate en los beneficios, ya sea mejorar tu relación con Dios, tu autoestima, o mejorar en salud, conocimiento, crecimiento, bienestar, etc.

Tampoco hagas formulaciones absolutas respecto a cuestiones que desde una perspectiva bíblica no representan un problema. Por ponerte un sencillo ejemplo, si te has propuesto alimentarte

de una forma o dejar de tomar determinadas bebidas, no te generes tensiones innecesarias diciendo: «No volveré a ... NUNCA». Podrías formularlo de una manera más positiva diciendo: «Hoy sustituiré ... por ...». Estos pequeños trucos lingüísticos pueden ser de gran ayuda cuando lidias con pensamientos negativos o con la presión del grupo.

### 5. DATE UNA RECOMPENSA POR TUS LOGROS.

Otra cosa que te puedo recomendar es que te recompenses por tus logros. Tu cerebro genera emociones positivas cuando lo haces y crea una especie de «registro» de que tus esfuerzos tienen como resultado una recompensa positiva. Por supuesto, dicha recompensa debe ser algo que sea positivo y bueno para ti (y también a ojos de Dios, ver 1 Corintios 10:31).

### 6. COMPROMÉTETE.

¿Sabes cuál es la diferencia entre el compromiso y la obligación? El compromiso emana desde el interior, lo asumimos libremente. Por el contrario, la obligación se impone desde el exterior. Lo interesante de todo esto es que Dios no quiere imponerse desde fuera. Su Reino en este mundo comienza dentro de cada uno de nosotros, en nuestra mente y en nuestro corazón. Pero este Reino solo es posible gracias al compromiso que aceptas contigo mismo, con tu prójimo y con Dios.

Quiero terminar con un pensamiento sobre este Reino. Desde mi entendimiento, cada atributo que Pablo presenta del fruto, son principios y atributos del Reino de Dios (ver Mateo 5 y 6). Pablo no presenta la lista de Gálatas 5:22, 23 para que escojamos unos cuantos elementos, sino que, como consecuencia de abrirnos y recibir el Espíritu Santo en la mente y en el corazón, el fruto del Reino de Dios se desarrolla en nosotros y se extiende desde dentro hacia fuera, desde nuestra vida a la vida de los demás.



### Dante Herrmann

*lleva trece años caminando con y por el Maestro. Comparte su vida con su amada Raquel y sus hijos, Lucas y Aarón. Siente pasión por el evangelio y por el Reino de Dios. Es explorador, pastor y teólogo.*

«PABLO NO PRESENTA LA LISTA DE GÁLATAS 5:22, 23 PARA QUE ESCOJAMOS UNOS CUANTOS ELEMENTOS, SINO QUE, COMO CONSECUENCIA DE ABRIRNOS Y RECIBIR EL ESPÍRITU SANTO EN LA MENTE Y EN EL CORAZÓN, EL FRUTO DEL REINO DE DIOS SE DESARROLLA EN NOSOTROS».

## ORACIÓN DEL DÍA

Te alabo, Padre, porque pones a nuestra disposición todo lo que necesitamos para poder llevar una vida buena. Ayúdame a entender dónde necesito aplicar dominio propio en mi día a día. Gracias porque sé que Tu Espíritu está conmigo y me ayuda a desarrollar esta cualidad. Por esta razón abro mi mente y corazón, para escucharte y actuar de tal forma que pueda tener dominio propio en las diferentes circunstancias de la vida.



**PREGUNTAS**

«ALGUNOS DE VOSOTROS DECÍS: «YO SOY LIBRE DE HACER LO QUE QUIERA». ¡CLARO QUE SÍ! PERO NO TODO LO QUE UNO QUIERE, CONVIENE; NI TODO FORTALECE LA VIDA CRISTIANA».

1 Corintios 10:23 (TLA)

Partiendo de tu realidad (tu contexto, tus círculos de influencia, y tus amigos) trata de responder a las siguientes preguntas considerando los textos bíblicos clave del tema:

1. **Desde la perspectiva del texto y en relación con la vida cristiana, ¿por qué crees que es necesario el dominio propio?**
2. **¿Qué cosas crees que sería bueno hacer (o dejar de hacer) para estar preparado para las diferentes circunstancias y situaciones de la vida real?**
3. **De tu propia experiencia, ¿qué dificultades te vienen a la mente en relación al desarrollo del dominio propio?**
4. **¿Qué punto o puntos de los sugeridos en el texto para desarrollar el dominio propio te ha/han llamado más la atención y por qué?**

Grid area for writing answers.



# PROFUNDIZA

## EL COMPROMISO ES LA CLAVE

«El compromiso es lo que transforma una promesa en realidad, es la palabra que habla con valentía de nuestras intenciones, es la acción que habla más alto que las palabras, es hacerse al tiempo cuando no lo hay, es cumplir con lo prometido cuando las circunstancias se ponen adversas, es el material con el que se forja el carácter para poder cambiar las cosas, es el triunfo diario de la integridad sobre el escepticismo. Comprometerse y mantener los compromisos, son la esencia de la proactividad»<sup>2</sup> (Shearson Lehman, citado por Cris Moltó).

El cultivo del dominio propio, y de todo el fruto del Espíritu, requiere de un componente de compromiso por nuestra parte. Nos corresponde a nosotros elegir buscar a Dios y abrirle nuestro corazón para que el Espíritu pueda vivir en nosotros y transformarnos de dentro hacia fuera.

¿Cómo te quieres comprometer ahora a vivir una vida con Jesús, cultivando el fruto del Espíritu?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# «EL COMPROMISO ES LO QUE TRANSFORMA UNA PROMESA EN REALIDAD».

## LIBROS Y RECURSOS RECOMENDADOS

- ✓ Wright, Christopher J. H. (2020). *Ser como Jesús. Cómo cultivar el fruto del Espíritu*. Lima, Perú: Ediciones Puma.
- ✓ Clouzet, Ron E. M. (2012). *La mayor necesidad del Adventismo: El derramamiento del Espíritu Santo*. Nampa, Idaho: Pacific Press.
- ✓ Tozer, A. W. (2018). *El Consejero: Una conversación franca sobre el Espíritu Santo*. Editorial Portavoz. Kindle Edition.
- ✓ Offner, Hazel et. al. (2013). *A Deeper Look at the Fruit of the Spirit: Nine Sessions for Groups and Individuals*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- ✓ Rodríguez, Ángel Manuel. (Ed.) (2022). *Andrews Bible Commentary: New Testament*. Berrien Springs, MI: Andrews University Press.
- ✓ McKnight, Scot. (1995). *The NIV Application Commentary: Galatians*. Grand Rapids, MI: Zondervan.
- ✓ Mira la serie «Grasping Galatians» (en inglés) de David Asscherick y Ty Gibson en el canal de YouTube de la iglesia de Storyline: [bit.ly/GraspingGalatians](https://bit.ly/GraspingGalatians)





## DESAFÍO PERSONAL

### VESTIDOS DEL FRUTO DEL ESPÍRITU

Como desafío final, quiero proponerte una dinámica basada en lo que dice Pablo en Efesios 4:22-24 (NVI): «Con respecto a la vida que antes llevabais, se os enseñó que debíais quitaros el ropaje de la vieja naturaleza, la cual está corrompida por los deseos engañosos; ser renovados en la actitud de vuestra mente; y *poneros el ropaje* de la nueva naturaleza, creada a imagen de Dios, en verdadera justicia y santidad».

Si queremos ser seguidores de Jesús, no vale con ser «santos y justos» solo uno o dos días a la semana, o cuando me encuentro con mis amigos «de la iglesia». Así como nos vestimos todos los días, para este desafío lo que te planteo es que busquemos vestirnos del Espíritu Santo a diario también.

Puedes hacer este desafío en un día, o repartido en tres días (un día para cada sección). Lo más importante es que lo hagas en *oración* y con total *honestidad*, pidiéndole ayuda a Dios a lo largo del proceso.

### ¿QUÉ ROPA ESPIRITUAL LLEVAS PUESTA?

A lo mejor te identificas con algunos de los siguientes *looks* en relación a tu vida espiritual actual. Ponte las gafas del fruto del Espíritu, y analiza qué vestimenta llevas puesta ahora mismo.

**«PONTE LAS GAFAS DEL FRUTO DEL ESPÍRITU, Y ANALIZA QUÉ VESTIMENTA LLEVAS PUESTA AHORA MISMO».**



### EL LOOK PRISIONERO

¿Acaso llevas tiempo con una camiseta de rayas de costumbres innecesarias e incluso dañinas que te mantienen atrapado/a en un ciclo indeseado? ¿Te sientes prisionero/a de tus circunstancias? Describe tu *look* prisionero. ¿Qué cosas impiden que el fruto del Espíritu crezca en ti?

---



---



---



---



### EL LOOK DUBITATIVO

¿Recuerdas esas veces en las que te has cambiado de ropa una, dos, e incluso tres veces, sin quedar 100% conforme? ¿Qué «prendas» te has probado en la vida, contrarias al fruto del Espíritu, que al final te dejan inconforme y te generan dudas?

---



---



---



---





**EL LOOK INCÓMODO**

Imagínate unos tejanos nuevos que te aprietan un poco. Pueden resultar muy incómodos, sobre todo al principio. Quizás te encuentras en una situación en la que llevar los «tejanos nuevos» del fruto del Espíritu te puede resultar incómodo y ajeno, porque requiere que cambies ciertas cosas en tu vida. Sin embargo, a la larga, lo más deseable es que den de sí esos tejanos, al transformarse tu corazón por la acción del Espíritu. ¿Qué te genera molestias de llevar los «tejanos nuevos» del Espíritu? ¿O es que esos tejanos apretados representan otra cosa para ti?

¿Cómo puedes aplicar el dominio propio para que con el tiempo puedas «andar sin molestias» en tus tejanos nuevos del Espíritu?

---



---



---



---



**EL LOOK INESPERADO**

Seguro que alguna vez te has puesto ropa prestada y, dependiendo de la situación, esto habrá sido algo negativo o positivo para ti. Cuando usas ropa prestada, no puedes opinar

sobre el color, la forma o el tamaño; simplemente la usas porque la necesitas en ese momento. En el ámbito espiritual, quizás llesves ropa «prestada» que en realidad no sientes que te pertenece porque en el fondo no se alinea con quien quieres ser (por ejemplo: envidia, fiestas, malos hábitos, alcohol, relaciones tóxicas, ira, egoísmo, etc.). ¿Qué sientes que es ropa prestada para ti, que quieres devolver a su «dueño»?

---



---



---



---



**EL LOOK IDEAL**

¿Recuerdas alguna prenda de la que simplemente no te puedes desprender? Parece estar hecha solo para ti. Jesús nos propone que la vestimenta perfecta es la del fruto del Espíritu. ¿En qué momentos has sentido que llevas el *look* ideal en tu vida espiritual, en relación con el fruto del Espíritu?

---



---



---



---



## MI **LOOK** ACTUAL VERSUS MI **LOOK** IDEAL

Haz un dibujo del *look* que llevas ahora mismo, desde una perspectiva espiritual. Puede ser una mezcla de los *looks* que te he compartido, o quizás se te ocurra alguno más. Es de vital importancia que hagas este ejercicio desde la honestidad más absoluta. Recuerda anotar lo que representa para ti cada prenda que llevas (por ejemplo: Camiseta de rayas – representa mi sensación de ser un fracaso en mi relación con Dios porque siento que le soy infiel; un guante azul – representa mis dudas en cuanto a comprometerme con Jesús; me falta fe; un cinturón dorado – representa un fruto que sí veo en mi vida: la paz, puedo sentirme en paz aun cuando atravieso una tormenta).

En la columna de la derecha, haz un dibujo del look ideal que te gustaría vestir, pensando en los nueve atributos del fruto del Espíritu (amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y dominio propio) que hemos estudiado juntos en esta guía de estudio (por ejemplo: Falda con estampado de corazones - representa mi deseo de cultivar más el fruto del amor; quiero amar como Dios me ama a mí).

Mi **look** espiritual actual

Mi **look** espiritual ideal



## EN BÚSQUEDA DEL **LOOK** IDEAL

Ahora toca pasar a la acción como fase final de este gran desafío. Es probable que descubras que no llevas puesto el *look* ideal en tu vida espiritual. ¿Cómo conseguir el *look* del fruto del Espíritu? Para ello, te propongo seguir los seis pasos que abordamos en el capítulo 8:

**1. Aclara qué [look] sí, qué [look] no y por qué.** ¿Qué persona quieres ser/no ser?

Quiero ser \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

No quiero ser \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2. Toma una decisión y ve a por ella.** ¿Qué decisión necesitas tomar en este punto?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**3. Da pequeños pasos.** ¿Qué pasos concretos vas a dar para ponerte tu *look* ideal?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**4. Aprende a ver lo positivo.** ¿Cómo vas a reaccionar cuando algo salga mal en tu proceso? ¿Cómo expresarás tu propósito en positivo?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**5. Date una recompensa por tus logros.** Cuando logres vestirme con una de tus prendas ideales del fruto del Espíritu, ¿cómo lo vas a celebrar?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**6. Comprométete.** Vestirnos del fruto del Espíritu requiere de un compromiso constante, de repetir este proceso una y otra vez. ¿Cuál es la siguiente prenda que quieres ponerte para que siga creciendo el fruto del Espíritu en ti?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## INTRODUCCIÓN

- McKnight, Scot. (1995). "Galatians 5:1–12", *The NIV Application Commentary: Galatians*. Kindle edition.
- Wright, Christopher J. H. (2020). *Ser como Jesús: Cómo cultivar el fruto del Espíritu*, p. 146. Ediciones PUMA. Kindle Edition.
- Wright, Christopher J. H. (2020). *Ser como Jesús: Cómo cultivar el fruto del Espíritu*, pp. 153-154. Ediciones PUMA. Kindle Edition.



## CAPÍTULO 2 / GOZO

- <https://www.vam.ac.uk/articles/the-story-of-michelangelos-david>
- Willard, Dallas. (2009). "What Jesus Knew: Our God-bathed World." *The Divine Conspiracy: Rediscovering Our Hidden Life in God*. London: Harper Collins e-books.



## CAPÍTULO 3 / PAZ

- Consulta el material recomendado como semana de oración JAE el año pasado (2022), *Del Señor es la tierra: Llamados a cuidar de la creación*, capítulo 2. Ahí encontrarás un estudio sobre la justicia y la rectitud de la que estamos hablando. Disponible en 12 idiomas en: <https://icor.church/resources>.



## CAPÍTULO 4 / PACIENCIA

- Nouwen, Henri J. M. (2019). *Following Jesus: Finding Our Way Home in an Age of Anxiety*. New York: Convergent, p. 9.
- Bonhoeffer, Dietrich. (2001). *Resistencia y sumisión: Cartas y apuntes desde el cautiverio*. (Alemany, José J., Trans.). Salamanca, España: Ediciones Sígueme, p. 267.



## CAPÍTULO 5 / BENIGNIDAD Y BONDAD

- Dutton, J.E. and Worline, M.C. (2017). *Awakening Compassion at Work – The Quiet Power that Elevates People and Organizations*. Oakland, CA: Berrett-Koehler Publishers.



## CAPÍTULO 7 / MANSEDUMBRE

- Christian the Lion*. Ver en YouTube: <https://bit.ly/Christianthelion>
- Basado en el Comentario Bíblico Adventista sobre Mateo 5:5.
- Basado en el Comentario Bíblico Adventista sobre Gálatas 5:22.
- Wright, Christopher J. H. (2020). *Ser como Jesús: Cómo cultivar el fruto del Espíritu*, p. 124. Ediciones PUMA. Kindle Edition.



## CAPÍTULO 8 / DOMINIO PROPIO

- Consulta el material recomendado como semana de oración JAE el año pasado (2022), *Del Señor es la tierra: Llamados a cuidar de la creación*, capítulo 5, para profundizar en la importancia de definir nuestro porqué. Disponible en 12 idiomas en: <https://icor.church/resources>.
- Moltó, Cris. (2014). *Las 365 reflexiones de lo realmente importante en nuestra vida*. Barcelona: Amat Editorial, p. 120.



PUES EL SEÑOR ES EL ESPÍRITU, Y DONDE ESTÁ EL  
ESPÍRITU DEL SEÑOR, ALLÍ HAY LIBERTAD. ASÍ QUE,  
TODOS NOSOTROS, A QUIENES NOS HA SIDO QUITADO  
EL VELO, PODEMOS VER Y REFLEJAR LA GLORIA DEL  
SEÑOR. EL SEÑOR, QUIEN ES EL ESPÍRITU, NOS HACE  
MÁS Y MÁS PARECIDOS A ÉL A MEDIDA QUE SOMOS  
TRANSFORMADOS A SU GLORIOSA IMAGEN.

2 CORINTIOS 3:17, 18 (NTV)



## **El fruto del Espíritu. Guía práctica de estudio**

*Título del original: The Fruit of the Spirit. A Practical Study Guide*

© 2023 Departamento de Jóvenes de la División Intereuropea  
de la Iglesia Adventista del Séptimo Día

Schosshaldenstrasse, 17  
3006, Berna  
Suiza

youth@eud.adventist.org



### **DISEÑO**

Simon Eitzenberger, @desim\_design

### **MAQUETACIÓN**

Alexandra Mora e Isaac Chía

### **IMÁGENES**

shutterstock.com, unsplash.com

Se autoriza la impresión de este recurso para jóvenes para su uso en iglesias y grupos de jóvenes, así como en otras actividades educativas cristianas. Sin embargo, queda prohibida la reproducción de los contenidos en cualquier otro formato sin el consentimiento expreso de los propietarios del copyright. Queda prohibida la alteración del contenido de este recurso. Todos los derechos reservados.



1ª edición 2023  
Impreso en España

Recurso recomendado como semana  
de oración JAE para 2023.



**DIRECTOR DE JÓVENES DE LA DIVISIÓN**

Jonatán Tejel

**EDICIÓN Y GESTIÓN DEL PROYECTO**

Alexandra Mora

**AUTORES**

Melody Mason, Laia Burgos-Amaya,  
Dorothea Relić Macedo, Martin Pavlík,  
Karen Holford, Narcis Dragomir,  
Silvia Palos Ibáñez, Dante Herrmann

**TRADUCCIÓN AL ESPAÑOL**

Alexandra Mora (capítulos 1 al 5)

A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas corresponden a la Reina-Valera 1995 (RVR1995) Copyright © 1995 by United Bible Societies.

Dios habla hoy (DHH) ®, © Sociedades Bíblicas Unidas, 1966, 1970, 1979, 1983, 1996.

Nueva Biblia de las Américas™ (NBLA™) Copyright © 2005 por The Lockman Foundation

Nueva Traducción Viviente (NTV), © Tyndale House Foundation, 2010. Todos los derechos reservados.

Nueva Versión Internacional ® (NVI®) © 1999, 2015 por Biblica, Inc.®. Inc.® Usado con permiso de Biblica, Inc.® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

La Palabra (BLP), (versión española) © 2010 Texto y Edición, Sociedad Bíblica de España.

Traducción en lenguaje actual (TLA) Copyright © 2000 by United Bible Societies.

Reina Valera Contemporánea (RVC) Copyright © 2009, 2011 by Sociedades Bíblicas Unidas.

Si miramos a nuestro alrededor, veremos un mundo esclavizado a las obras de la carne. Egoísmo. Ira. Resentimiento. Envidia. Celos. Ansiedad. Odio... Necesitamos liberarnos urgentemente de las cadenas de la oscuridad para alcanzar la luz del fruto del Espíritu. Necesitamos encontrar a Jesús para ser verdaderamente libres. Para vivir vidas fructíferas, llenas de amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad, mansedumbre y dominio propio. Si cada persona fuera tierra fértil para el Espíritu, nuestro mundo sería completamente distinto. ¿Y si el cambio empezara por ti? ¿Qué puedes hacer para convertirte en terreno fértil para el fruto del Espíritu?

Los ocho capítulos de esta guía de estudio te ayudarán a recorrer los nueve «gajos» del fruto del Espíritu. La experiencia puede resultar transformadora, pero eso ya depende de ti.



Iglesia Adventista  
del Séptimo Día  
DIVISIÓN INTEREUROPEA

**Departamento de Jóvenes**

División Intereuropea de la Iglesia Adventista del Séptimo Día  
Schosshaldenstrasse 17, 3006 Berna, Suiza