

Material de Cursos
de Actualización para la Mujer
¡Haz Click y actualízate!



Presentación

El presente material es la recopilación de los temas que se compartieron en línea durante dos meses y medio con la finalidad de impulsar a la mujer a vivir plenamente en medio de cualquier circunstancia adversa.

En Guatemala se están viviendo cambios drásticos a consecuencia de la pandemia COVID 19 y en respuesta a las diversas necesidades de la mujer, miembro de la Iglesia de Dios Evangelio Completo de Guatemala y como parte fundamental de la sociedad, es importante brindar temas de actualización que provean herramientas útiles para enfrentar la crisis a nivel personal, familiar y social.

En ¡Haz click y actualízate! Se proveyeron herramientas espirituales y emocionales para el manejo adecuado ante las crisis que vivimos en el transcurso de la vida. Además, se procuró orientar a las mujeres en el uso adecuado de la tecnología y actualizarlas en la digitalización del aprendizaje.

Expresamos nuestro más profundo agradecimiento a las facilitadoras por habernos provisto el material escrito, el cual presentamos en forma de bosquejo para reforzar el aprendizaje de derivado de la participación virtual.

Atentamente,

Carlota de Castañeda y Coordinadoras Territoriales
Directora Nacional
Guatemala.

Guatemala, 23 de septiembre del 2020

Tema 1

Libre de ataduras para vivir con gozo.

Pastora: Lic. Socorro de Sequeira

“Estad, pues, firmes en la libertad con que Cristo nos hizo libres, y no estéis otra vez sujetos al yugo de esclavitud”. (Gálatas 5:1)

Introducción:

Objetivo: Valorar la libertad que Cristo nos ha dado para vivir con gozo y en victoria. En los planes de Dios estaba que todo ser humano gozara de una vida plena, llena de gozo, paz y libertad, también que pudieran desarrollar una relación muy estrecha con Él y el prójimo. Pero esta relación fue afectada por satanás, pues a través de la mentira provocó la caída del ser humano logrando romper la relación de armonía que tenían con Dios y las relaciones entre los seres humanos fue afectada. Pero Dios por tanto amor a la humanidad envió a su Hijo unigénito Jesucristo, nuestro redentor quien restaura nuestra comunión con Dios y las buenas relaciones con los seres humanos.

Definición del término atadura:

El término Atadura se puede definir como la acción y resultado de atar o de atarse, sujetar, afianzar y amarrar en algo.

I. ATADURAS, EFECTOS Y SALIDA.

- a. Todo pecado es una atadura que esclaviza. (Juan 8:34) Jesús le respondió: De cierto, de cierto os digo, que todo aquel que hace pecado, esclavo es del pecado. Este es la mayor de los obstáculos para avanzar en los propósitos que Dios tiene para tu vida.

Pero la obra de Cristo en la cruz te hace libre, y cuando nos aferramos a este hecho nuestra vida cambiará por completo.

- b. Falta de perdón: Esto envenena el corazón y la mente. Y este desencadena otras consecuencias como la amargura, el enojo, resentimiento, la ira y frustración. (Efesios 4:31)

El perdón es un acto saludable y liberador; desprende gozo y trae paz. Hace borrón y cuenta nueva. En otras palabras, el perdón es una muestra que el amor de Jesús ha sido derramado en nuestros corazones.

El perdón no se basa en sentimientos como: no siento perdonar, sino, es una decisión. (Efesios 4:32) (Mateo 6: 14-15)

- c. Miedos, duda e inseguridad. Todo esto impiden que alcancemos nuestro potencial completo. Porque el miedo paraliza, la duda no permite creer y la inseguridad te inhibe.

Cuando estamos libres de temores somos capaces de desarrollar nuestro potencial, y de lograr realizar el trabajo que Dios quiere que hagamos.

“Busqué a Jehová, y él me oyó, y me libró de todos mis temores”. (Salmos 34:4)

- d. Las deudas innecesarias: Estas son ataduras económicas, que afectan a nivel familiar porque nos roban la tranquilidad, el gozo, y traen tristeza. La biblia dice que “El ladrón no viene sino para hurtar y matar y destruir; (Juan 10:10a)

Pero Dios quiere que vivamos en bendición “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Juan 10:10b). (Proverbios 10:22)

- e. Atados al pasado: Por una relación que no se olvida, y no te permite conocer a otras personas, un trauma psicológico provocado por abusos y que marcó la vida causando dolor, un rechazo a nivel familiar o social.

A través de Cristo Jesús podemos ser libres (2.Cor. 5:17), Además, recordemos que donde está el Espíritu del Señor, allí hay libertad. (2. Cor. 3:17).

II. JESUS NUESTRO LIBERTADOR.

Lucas 13:10-13 registra un maravilloso milagro de una mujer que estaba atada por el diablo por dieciocho años y Jesús la liberó de esa atadura.

Contexto histórico: Fue en un contexto de violencia visible en contra de las mujeres y de otros seres humanos considerados como menos importantes, que Jesús irrumpió con una buena noticia de liberación.

Análisis del pasaje bíblico:

-Condición de la mujer:

- La mujer tenía un espíritu de enfermedad (13:11), además satanás la había atado durante 18 años (13:16).
- Tenía una condición física que le impedía caminar rectamente, estaba encorvada. Esto le limitaba para ver su entorno. Solo podía ver el suelo. Así mismo, son las ataduras espirituales que deforman a las personas en su carácter.
- Su presencia en la sinagoga demuestra que amaba a Dios

-Intervención de Jesús:

- Jesús vio a la mujer con todas sus necesidades, conocía su triste historia y el tiempo que tenía de estar atada, porque Él todo lo sabe de nosotros.
- Jesús llamó a la mujer: Ella se mueve en dirección de Jesús cargando con todo el dolor, la dificultad y aunque no logre ver su rostro, va camino al único que puede liberarla.
- Jesús le dijo: Mujer eres libre de tu enfermedad, y puso las manos sobre ella; y ella se enderezó y glorificaba a Dios, siendo esto una muestra de su gozo.
- Jesús defiende a la mujer cuando el principal de la sinagoga se enoja por la sanidad que se hizo en el día de reposo.
- Jesús dignifica a la mujer, llamándola hija de Abraham. En otras palabras, le hace ver que ella es del mismo pueblo judío. Él la restaura de manera integral, la posiciona en un nivel de honra, la hace visible integrándola socialmente porque es vista por todo el pueblo.

Conclusión: Jesús quiere transformar nuestras vidas; lo más difícil es renunciar y soltar todo aquello que estamos conscientes nos mantiene atadas; pero si queremos vivir con gozo es necesario hacerlo y mantenerse firme y unida a Dios para que su fuerza y su poder nos ayuden durante los momentos difíciles.

Ninguna persona puede desarrollarse eficazmente si tiene ataduras, se necesita la intervención de Jesús y el Espíritu Santo para ser liberadas (Juan 8:36) y así poder ayudar a quienes están a nuestro alrededor. Y que Dios cumpla sus planes de bien en nuestra vida.

Oremos el Salmos 139: 23-24: Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos; y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame en el camino eterno. Amén.

Por: Licenciada Socorro de Sequeira.

Tema 2

Un Corazón Pleno

Cuántas mujeres en el mundo andan por la vida con un corazón herido y una sensación de frustración e impotencia.

1. *¿Qué es el corazón?*

No es únicamente el órgano que hace circular la sangre en todo nuestro cuerpo. El corazón es nuestra alma, nuestras emociones, sentimientos, nuestros pensamientos; en fin, toda nuestra dinámica psicológica.

2. *Cuida tu corazón. Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón.*

Proverbios 4:23. Esa es nuestra responsabilidad. Es muy fácil echarle la culpa a los demás por las cosas malas que nos pasan. Culpamos al novio, culpamos al esposo, a los hijos, a la suegra, al jefe, al líder, al pastor... en fin, todo el mundo tiene la culpa de nuestras desgracias, menos nosotros.

¿Cree que eso es correcto? No.

Si bien es cierto que muchas personas nos han herido y hecho daño, somos nosotras quienes les permitimos lastimarnos y, en algunos casos, hacernos pedazos. Es nuestro derecho y decisión escoger a quién dejamos entrar a nuestro corazón y cuánto nos puede hacer daño. Debemos asumir la responsabilidad de cuidar nuestro corazón, nuestras emociones y nuestra vida. Somos nosotras las únicas responsables de nuestras emociones, pensamientos, sentimientos y actitud ante la vida. Somos las únicas responsables en desarrollar la inteligencia emocional y hacer uso de ella.

3. *Un corazón pleno es un corazón que se ha rendido a Dios.*

- a. Dios nos llama a entregarnos por completo a Él. Proverbios 23:26 dice: Oh, hijo mío, dame tu corazón; que tus ojos se deleiten en seguir mis caminos.
- b. Sólo un corazón que se rinde a Cristo puede encontrar la salvación, la libertad y la sanidad de su alma, cuerpo y espíritu.
 - o En Cristo somos nuevas criaturas. Jesús transforma nuestra vida, borra nuestros pecados y nos hace una nueva persona. El pasado queda atrás y somos nuevas en Él.
 - o En Cristo encontramos plenitud.
 - o En Cristo encontramos gozo.
 - o En Cristo encontramos esperanza.
 - o En Cristo encontramos consuelo.
- c. Un corazón que se rinde a Cristo es capaz de cambiar su manera de pensar y su actitud ante la vida.

Romanos 12:2 dice: "No imiten las conductas ni las costumbres de este mundo, mas bien dejen que Dios los transforme en personas nuevas al cambiarles la manera de pensar. Entonces

aprenderán a conocer la voluntad de Dios para ustedes, la cual es buena, agradable y perfecta”.

- d. Tu corazón será pleno cuando encuentres tu razón de existir en Jesucristo y para Él.

Nuestra meta debe ser: parecernos cada día más a Jesús. 1 Juan 2:6 dice: “Los que dicen que viven en Dios deben vivir como Jesús vivió.” Según vimos en el artículo anterior, Jesús vivió una vida plena y con sentido. Si queremos tener una vida igual, es preciso imitar su ejemplo y seguir sus consejos. Como indica el pasaje arriba citado, Dios nos manda vivir como vivió Jesús, es decir, seguir su ejemplo y enseñanzas en todo aspecto de nuestra vida. Si lo hacemos, contaremos con la aprobación divina y tendremos una vida con sentido.

Entender y aceptar la razón de nuestra existencia.

1. Fuimos creadas para alabanza de Su nombre.
2. Fuimos creadas para ser la luz del mundo y la sal de la tierra.
3. Fuimos creadas para hacer discípulos hasta lo último de la tierra.

Por: Licenciada Erika Aldana.

Tema 3

LA ÉTICA Y YO

¿Qué es la ética?

Es una de las disciplinas o ramas de la filosofía. Estudia la conducta “moral” del ser humano. Busca comprender y explicar: la conducta y las acciones humanas, los principios en que se basan y los criterios usados para determinar si son “Buenas o malas, justas o injustas”. Otro elemento importante es el que nos presenta el diccionario Websters como una práctica, dice: Es el carácter distintivo, el sentimiento, la naturaleza moral y las creencias que guían a una persona, a un grupo o a una institución. Es decir que la ética nos distingue como persona o institución.

La Ética en la práctica

La ética se refiere a las costumbres y el comportamiento que se consideran “apropiados o correctos”. Una conducta ética es un comportamiento acorde a una norma determinada. Cuando decimos que una persona es ética estamos diciendo que esa persona se comporta de acuerdo a las normas establecidas en su entorno. En ese sentido no hay una sola ética es decir que cada grupo social define lo que es bueno o malo, lo justo o lo injusto, lo que es equitativo o no, es el sentido moral de ese grupo.

Todas las profesiones tienen su propio código de ética en los que se establecen las responsabilidades, normas y deberes que requiere el ejercicio de cualquier profesión. Las fuentes de las que se alimenta la ética son:

1. La filosofía: Los grandes pensadores han hecho propuestas de lo que significa lo bueno y lo malo.
2. Las religiones: Establece una serie de principios, preceptos y normas de lo que se espera del que sustenta esa religión.
3. Las culturas: cada cultura establece lo que considera correcto o incorrecto.

Nosotras como evangelicas debemos de conocer las demandas éticas que el evangelio nos presenta, y confrontar estas con las costumbres, las normas del lugar en el que hemos crecido, las escuelas a donde hemos estudiado y nos hemos formado, porque de ahí hemos tomado elementos que forman nuestra ética y en base a eso revisar si realmente tenemos una ética Cristocéntrica.

La ética tiene que ver con todo el accionar del ser humano, todo lo que hacemos tiene un impacto en nuestro entorno en nuestras relaciones o liderazgo. Tiene que ver con la forma en la que nos relacionamos con otras personas porque ahí se ponen en evidencia nuestros principios éticos.

Es importante ir a la Palabra y entender que a diferencia del resto de la creación el ser humano fue creado por Dios con libre albedrío, por lo que tiene las posibilidades de decidir, el ser humano siempre tuvo la opción de obedecer o desobedecer el mandato divino. Cuando el pecado ingreso el hombre tuvo conciencia de lo apropiado o inapropiado, Adán y Eva se vieron desnudos, necesitaron protegerse, se escondieron, fue entonces, que tuvieron conciencia de que se habían equivocado, esa conciencia que nos ayuda a discernir entre lo malo o lo bueno, y nos ayuda a pensar en como vivimos.

Otro elemento que se debe tener claro es que desde que el pecado ingresa al ser humano esta constantemente inclinado al mal y que el egocentrismo es su principal problema, eso afecta en todas las relaciones y pone una gran tensión sobre la ética que vivimos.

A la luz del evangelio encontramos que a través de la revelación de Jesucristo existe la posibilidad de la restauración del ser humano en todo los aspectos por medio del nuevo nacimiento y la obra transformadora del Espíritu Santo pero, no es suficiente con recibir a Jesucristo, sino que también tenemos que trabajar y dejar que el Espíritu Santo restaure la imagen de Dios y nos haga partícipes de la naturaleza divina porque solo así, el ser humano se podrá comportar de acuerdo a la ética cristiana que plantea la Palabra. Para vivir la ética del Reino debemos de vivir de acuerdo a los principios y valores de ética que nos presenta su Palabra.

La ética de Jesús se basa en el amor, San Juan 13:35 dice: “En esto conocerán todos que sois mis discípulos, si tuviereis amor los unos con los otros”, Jesús desarrolló todo su ministerio en el amor. Toda la ética de la ley se resume en “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con todas tus fuerzas, y con toda tu mente, y a tu prójimo como a ti mismo”. La ética cristiana se basa en el valor supremo del amor, es muy claro cuando Pablo expresa en su carta Galatas 5:22 “Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley.”

El amor es un fruto que viene en la obra transformadora del Espíritu Santo. Como creyentes debemos saber claramente que nuestra ética debe estar basada en el amor a Dios y al prójimo. En 1 Corintios 13:1 Pablo nuevamente expresa la importancia del amor.

Debemos examinarnos preguntándonos cuáles son nuestros principios y valores, ¿cuál es nuestra ética?

Principios éticos de la Asociación Americana de Psicología, muchos tienen coherencia con los principios éticos de la Palabra de Dios.

1. Beneficiencia, buscar hacer el bien a las personas.
2. No maleficencia, no hacer daño a nadie, como cristianas No podemos permitirnos hacerle mal a nadie aunque nuestros propios intereses entren en juego.
3. Fidelidad y responsabilidad, tener conciencia de que todo lo que hacemos puede afectar a las demás personas. Debemos ser fieles a lo que nos compartan en privado.
4. Integridad, no sacar ventaja de las demás personas, de las situaciones, todo lo que hago debe ser en beneficio de los demás.
5. Justicia, debemos de asegurarnos de cumplir nuestras promesas. Evitar el favoritismo y cualquier situación injusta.
6. Respeto por los derechos y dignidad de todas las personas, sabiendo que todos fuimos creados a imagen y semejanza de Dios todos tenemos la dignidad de ser persona.
7. Autonomía, se debe respetar y reconocer que todas las personas tienen la capacidad de pensar, por lo que debemos actuar en favor de habilitar, empoderar y dejar de promover dependencia.

Estos principios pueden ayudarnos a vivir de acuerdo a los principios de Dios.

Conferencia Por: Doctora Reina de León.
Notas por: Carlota de Castañeda.

Tema 4

Las Necesidades de la Mujer desde la Perspectiva de Jesús

Introducción

Cada acción que realizó Jesús en beneficio de una mujer, mostró su interés en suplir ciertas necesidades en su vida; no es que el Maestro haya llegado a la tierra con una caja llena de “acciones para satisfacer necesidades” dándole a todos una respuesta a su carencia. Es más bien que El Salvador estaba organizando las cosas como debieron ser desde el principio. En la Creación no se dio un lugar mejor para “X o Y”, se dio un lugar especial a su creación final y por causa del pecado y las mentes entenebrecidas por Satanás, su creación está necesitada de “Las buenas nuevas, de sanidad, de libertad, y del año agradable” (Lucas 4:18-19) Cada vez que Jesús ejerció su ministerio, mostró que las necesidades de su creación, podían ser satisfechas en Él y a través de Él.

Las necesidades humanas se pueden entender como: “la sensación de carencia de algo unida al deseo de satisfacerla” (Grupo Oceano, 2012) éstas pueden clasificarse de distintas formas, según la teoría estudiada. Pero todas ellas tienen el fin de alcanzar la satisfacción y aumentar el bienestar del ser humano. El bienestar humano, no consiste solamente en una mera supervivencia (alimentarse, dormir, beber agua, respirar, abrigarse etc.), El ser humano en este caso la MUJER busca su desarrollo integral. Algunas necesidades que Jesús buscó satisfacer en la vida de las mujeres durante su ministerio en la tierra son:

I. Protección y Libertad

La protección, indica la necesidad de ser cuidado, de tener seguridad y que el entorno social en que se encuentra le brinde la sensación de bienestar, que las creencias religiosas que posee le ofrezcan la seguridad de cuidado a su ser de manera integral (físico, social, emocional, intelectual)

En la Palabra de Dios se encuentra una escena en particular, que indica la carencia de “Protección” hacia las mujeres (Juan 8:1-11) y muestra como Jesús quiso participar en satisfacer esa necesidad. En este tiempo (primer siglo), la misma mujer ni se atrevía a expresar su necesidad de protección, simplemente sufría la carencia de ella, quizás, sólo quizás ni siquiera se permitía ella misma imaginar que tenía la necesidad de sentirse segura en su fe, pues su cultura ya la había preparado a entender que era un ser que no tenía el privilegio de ser protegida. (Opinión personal)

Sin embargo, Jesús en esta escena, aparentemente, en contra de la fe de ellos y su misma literatura sagrada, antepone el bienestar (de la vida) de esta mujer y la protege ante los “escribas, fariseos”¹ y una gran multitud. Jesús mostró en esta escena que la MUJER tiene la necesidad de que la Escritura se interprete de manera correcta y que se deje de usar como un instrumento de castigo y dominación sobre el otro.

La Palabra de Dios quiere dar vida y no muerte, ofrece “... la dignificación y no la condena. De forma sorprendente cuando unos usan la Escritura para la condenación del prójimo, Dios acontece con su Palabra para redimirlo y rescatarlo” (Manzo Montesdeoca, 2018) En la propuesta que ofreció Jesús, Él era el único que podía ejecutar la ley, sin embargo le dio la oportunidad para que ella restaurara su vida y mostrase el amor de Dios en la comunidad de la cual ella era

parte. Esta mujer sin duda, se dio cuenta que La Escritura Encarnada reinterpretó la Escritura Plasmada para protegerla y ofrecerle una nueva oportunidad. Jesús accionó de una forma distinta a su comunidad y con ello perdonó a una mujer que era condenada según su propia fe. Hoy día la mujer necesita sentirse segura en su comunidad de fe al ser ella misma, al desarrollar sus capacidades intelectuales, al expresarse; todo esto, sin pensar que no puede pasar un límite que ya ha sido impuesto, o que está cruzando el lugar de otros. Es decir que pueda gozar de la libertad que Dios le ha dado como ser humano, teniendo la tranquilidad que dentro de su entorno hay equidad e igualdad porque Cristo lo ha dicho así. En Cristo la mujer es protegida, no para pecar y vivir una doble moral, ni para condenar al otro; sino más bien para saber disfrutar con libertad la salvación que no posee castigos o requisitos específicos para un género u otro.

La mujer tiene derecho a suplir la carencia de protección en el entorno en que se encuentre: familia nuclear, familia extendida, comunidad de fe (Iglesia), sociedad. Jesús demostró a través de esta escena en particular que Él ofrece protección, también para la Mujer.

II. Entendimiento y Participación

El entendimiento permite que sea suplida la necesidad de desarrollar la capacidad cognoscitiva, volitiva y procedimental en diferentes espacios; ya sean formales o no, intelectuales o no. La participación por otro lado suple la carencia de poder disentir o expresar opiniones con seguridad a ser respetada y escuchada.

Jesucristo muestra a través de sus acciones que Él consideró que el entendimiento y la participación también son necesidades de la mujer que deben ser suplidas; no porque la mujer simplemente diga que necesita eso, sino porque su Creador en la persona de Jesús accionó para que esas carencias que vivía la mujer del primer siglo fueran suplidas. Hay una mujer en el tercer evangelio, Lucas 10:38-42, que expresó con sus acciones la necesidad de Conocer (entendimiento) a Dios, en su búsqueda de aprendizaje y experiencia con Dios se comportó de forma impropia en su comunidad cultural. Quien juzgó su comportamiento fue su propia hermana, su propio género; quien por su cultura consideraba que la mujer no podía experimentar a Dios y conocer las profundidades de su SER.

La idea que se manejaba desde el A.T. para la palabra CONOCER indicaba que: "... era algo aprendido por una experiencia personal. No se refería sólo a hechos comprendidos intelectualmente. Más bien, aludía a aquello aprendido por la experiencia....Aquello que se aprende de Dios mediante la experiencia es... revelación." (Cate, 2012) En Jesucristo la mujer puede disfrutar la satisfacción de Conocer a Dios (Experimentarlo), adquirir el conocimiento suficiente para expresar la relación que posee con Dios (Vine, 1999)

María, la hermana de Lázaro y Marta fue una mujer que para poder suplir la carencia de CONOCIMIENTO acerca de Dios, decidió actuar en contra de su propia cultura y exponerse a compartir actividades que su género no le permitían y que estaban vedadas para ellas. Sin embargo, en el momento en que se le juzgó, Cristo actuó como su defensor. En esta defensa se entiende que Conocer a Dios de primera mano y por una experiencia personal, es algo que Él mismo permite. La mujer tiene el derecho de Conocer a Dios, de experimentarlo; de estar en un proceso educativo sin sentir vergüenza, sin tener la presión de sobresalir para demostrar que puede estar allí, o sentirse agradecida porque le han abierto un espacio para CONOCER, Cristo supo que era una necesidad de la mujer y accionó para que esa necesidad fuese satisfecha.

Otra escena maravillosa en la cual Jesús interviene para que una mujer pueda satisfacer una necesidad; es a través de la mujer samaritana; con ella se entabla una conversación muy profunda, donde se le escucha con receptividad, con respeto y se le enseña lo correcto con amor. Una de las razones por las que esta mujer pudo reconocer al Cristo en la vida de Jesús, fue porque la escuchó, la dejó expresar sus opiniones sobre la religión y el lugar de adorar. El Señor no fue prejuiciado porque ella fuese mujer, o extranjera y pecadora; simplemente Jesús

la vio con ojos de amor y la trató como una igual, con equidad, escuchándola y enseñándole a través de la Escritura. La mujer tiene necesidad de participar, de ser escuchada, de expresar su opinión, sin ideas preconcebidas de su participación.

III. Crecimiento y Contribución

Existen dos necesidades espirituales en la vida del ser humano que se satisfacen a través del crecimiento y la contribución; es decir alcanzar el desarrollo sin estancarse y dejar la huella en la vida de otros.

Estas necesidades también Jesucristo las suplió en la vida de las mujeres del primer siglo. El crecimiento se expresa como la necesidad de sentir que se está desarrollando, aprendiendo, fortaleciendo, expandiendo y cultivando a sí mismo. Y la contribución se entiende como la necesidad de sentir que se está dando, donando, dejando una marca, sirviendo, ofreciendo y contribuyendo a los demás.

Elsa Tamez indica que la mujer samaritana luego de sostener un diálogo teológico con el Maestro, dejó su cántaro y se fue a la ciudad a compartir la sorpresa que causó Jesús en su vida. La Biblia indica que muchos creyeron en Cristo por las palabras de ella (Juan 4:39) ¡Ella realmente fue la primera evangelista en Samaria y logró que muchos fueran a conocer a Jesús! (Tamez, 2013) Ella pudo desarrollarse inmediatamente como una testigo que había vivido la gran experiencia de Conocer al Maestro.

En esta misma instancia, las mujeres que fueron al sepulcro vacío, recibieron de parte de Jesús la encomienda de ir y hablar a los discípulos, contándoles que Él había resucitado, que se prepararan para encontrarse con él en la ciudad de Galilea. (Juan 20:1-18) Las mujeres tuvieron el privilegio de ser incluidas en el ministerio de la Resurrección y recibieron la encomienda de ir a testificar a los discípulos sobre ese tremendo acontecimiento. Con esta hermosa encomienda, Jesús les dio voz a las mujeres, como explica Miriam Figueroa esa voz les fue otorgada al recibir un mensaje que fue entendido desde su feminidad, sus sentimientos, sus emociones dentro de su propia cultura (Figueroa Aponte, 2016) y les dio el privilegio de hablar, de desarrollarse, de crecer, de contribuir en el engrandecimiento del Reino de Dios en la tierra.

Cuando El Creador planeó la vida del ser humano, lo dotó de capacidades intelectuales, emocionales, sociales, psicológicas y espirituales para poder desarrollarse y dejar huellas, cada uno desde su género, desde su personalidad. Cristo muestra una y otra vez, a través de sus acciones en los evangelios que las mujeres, los hombres, los niños y las personas de todos los estratos sociales, poseen necesidades que él desea cubrir, pues Él y solamente Él entiende el interior de cada uno.

Conclusión

- Si Jesús suplió estas necesidades de las mujeres del primer siglo, Él sigue haciendo lo mismo en este tiempo.
- Sus necesidades de buscar protección, seguridad, libertad, conocimiento, participación, crecimiento y contribución no son debilidades femeninas.
- Jesús le dio voz, le dio un mensaje que puede ser interpretado desde su feminidad, desde su contexto para el engrandecimiento del Reino de Dios
- Usted es un ser humano con necesidades que Jesús ha decidido suplir para su bienestar y desarrollo de sí misma y del Reino.

Bibliografía

Cate, R. L. (2012). Teología Del Antiguo Testamento: Raíces para la fe Neotestamentaria (Octava ed.). El Paso, Texas: Mundo Hispano.

Figueroa Aponte, M. E. (2016). Hacia una Teología Pentecostalista: Mujeres Impulsadas por el Espíritu. Cleveland, TN: Centro de Estudios Latinos.

Grupo Oceano. (2012). Nuevo Diccionario Oceano Uno. Barcelona, España: OCEANO.

Manzo Montesdeoca, Á. (2018). Jesús antes del Cristianismo: Cristologías críticas de urgencias para el contexto y las generaciones contemporáneas (Primera ed.). (Á. Manzo Montesdeoca, Ed.) Buenos Aires, Argentina: JuanUno1.

Tamez, E. (2013). Las Mujeres en el movimiento de Jesús, el Cristo. Colombia: Sociedad Bíblica Colombiana.

Vine, W. (1999). Diccionario Expositivo de Palabras del Antiguo y Nuevo Testamento Exhaustivo. Colombia: Caribe.

Por: Licenciada Claudia Irias.

Tema 5

Utilizando el Teléfono inteligente

TELÉFONOS INTELIGENTES

La mayoría de nosotros lleva ahora mismo un teléfono en la bolsa. Este teléfono nos acompaña en nuestro trabajo, en casa. En este aparato guardamos números de teléfono, fotos, canciones. Si nosotros perdemos nuestro teléfono nos afecta y no solamente por lo que pagamos por el aparato sino por todo lo que representa, la información que ahí tenemos y por los servicios que nos permite realizar este medio.

¿A qué le llamamos Teléfono Inteligente?

- Teléfono celular con pantalla táctil, que permite al usuario conectarse a internet, gestionar cuentas de correo electrónico e instalar otras aplicaciones y recursos a modo de pequeño computador.
- Es una ventana al mundo, nos permite ver, pero también que nos vean.

FUNCIONES MÁS POPULARES DEL TELÉFONO

Actualmente los servicios de mensajes (SMS) y la comunicación por voz, han quedado en segundo plano a la hora de utilizar el teléfono. Las funciones que son más utilizadas, independientemente del tipo de pantalla y del sistema operativo son las siguientes:

CÁMARA: Los teléfonos de baja gama tienen cámara casi de adorno. Para los que buscan un teléfono con una buena cámara, debe tener como mínimo 5 MP. Muchos amantes de la fotografía buscan una cámara digital que tenga flash para hacer fotos nocturnas. Muchas personas buscan sobre todo una buena cámara y buen sonido. Los aparatos más avanzados también filman videos de alta definición.

GPS: Sistema de posicionamiento Global, establece la posición en coordenadas desde cualquier lugar de la tierra. Ayuda a ubicar a una persona o cosa con exactitud. Es de mucha utilidad en el transporte o para conducir.

RESGUARDO: Es importante que el teléfono pueda tener un respaldo en caso de robo, pérdida o fallo del aparato. De no contar con esta facilidad fácilmente se pierden contactos, fotos y tareas.

DESCARGA: Que podamos cargar nuevas aplicaciones al aparato, esto lo puso de moda Iphone y luego otras marcas también lo han aplicado con mucho éxito.

COMUNICACIÓN: Esto incluye conexión Wi-Fi, para no consumir nuestros datos en lugares públicos. Y es clave que la navegación por internet no resulte muy difícil y si uno quiere ingresar a una red social lo haga en pocos pasos. Otro punto importante es que el sistema de mensajes sea amigable y con un método de escritura accesible.

Preguntas que nos hacemos con relación a la utilización de los teléfonos:

¿Cuál es el papel del teléfono en nuestra vida?

Sin lugar a duda los teléfonos móviles se han convertido, en muy pocos años, en uno de los

elementos tecnológicos más importantes de nuestras vidas. Por medio del teléfono podemos simplificar en gran medida nuestras actividades diarias. Si tenemos acceso a internet y podemos utilizar las aplicaciones disponibles podemos evitarnos largas horas de espera en el tráfico o largos viajes en un autobús, debido a que muchas de estas facilidades ya pueden hacerse en línea. Además, podemos realizar compras, consultas médicas, capacitaciones en línea o estar en contacto con seres queridos a través de una video llamada.

¿Cuál es el papel del teléfono en nuestra sociedad?

Hoy en día la penetración de estos elementos tecnológicos ha provocado importantes transformaciones en nuestra forma de actuar y de relacionarnos con los demás.

Además, todos estos cambios se han producido en un periodo de tiempo breve. De hecho, en muy pocos años la telefonía móvil ha logrado convertirse en la tecnología que más rápidamente se ha popularizado en el mundo.

Nos encontramos por lo tanto ante un fenómeno tecnológico presente en todo el mundo. Esto ha hecho que disminuyan distancias de espacio pero que aumenten las brechas. Esto se puede comparar a nivel de países, pero también estas diferencias aumentan dentro de cada país. Se tiene hoy día una sociedad marcada por la continua aceleración de los tiempos, una comunicación ininterrumpida, un constante bombardeo de imágenes y mensajes que pueden en algunas ocasiones dificultar la reflexión sobre los procesos que se están produciendo.

¿Nos ayuda a mejorar nuestra capacidad de aprender?

La tecnología parece acelerar e intensificar los procesos de dependencia del entorno y transmisión de la cultura.

Por un lado, está la dependencia que tenemos del teléfono, el pasar horas recibiendo información o encerrados en conversaciones, por el otro, si dejamos de ser solo receptores y nos transformamos en buscadores de conocimientos. Esto podría hacer que el teléfono se convirtiera en una herramienta que nos permita conocer más.

La clave está en el equilibrio que hemos de encontrar entre habilidad y dependencia. Y si relacionamos este debate con la constante interacción que tenemos con estos dispositivos inteligentes, la pregunta que podemos y debemos hacernos es: ¿es esta dependencia negativa o positiva?

¿Nos permite ser críticos y reflexionar?

Es necesario poner atención a lo vulnerable que estamos con tanta información que podemos tener a través del tipo de tecnología que usamos en nuestra vida diaria. Por lo que debemos reflexionar ¿Quizás vemos más y miramos menos? o ¿Conocemos más y entendemos menos? Debemos tener presente que el desarrollo de la tecnología es la consecuencia de dar respuesta a necesidades (creadas o existentes). Pero, es realizada por la humanidad para uso de la humanidad.

Hoy en día, el teléfono es una herramienta valiosa que nos pone el mundo en nuestras manos, pero no olvidemos que esto mismo nos hace vulnerables porque también se pone nuestra información personal a la vista de todos, lo cual mal utilizado puede representar un riesgo. Recordemos que todo lo que ponemos en las redes sociales, todo lo que subimos al internet se queda en internet.

De este modo, tenemos que tener claro que los teléfonos llamados: "teléfonos inteligentes" o Smartphone son una ventana de doble dirección. Muchas de las grandes compañías obtienen grandes beneficios económicos de la información de los usuarios. Esta información puede ser

utilizada para dirigir campañas publicitarias a medida. No podemos negar que los teléfonos móviles han conseguido penetrar en todo el mundo. No distingue entre clases sociales, territorios, formas de pensar. Se puede poner como beneficio que acerca a las personas, mantiene en comunicación a grupos afines y ayuda a formar nuevos grupos. Está ayudando a mantenernos en contacto en estos días de aislamiento y también nos permite continuar con el proceso de capacitación.

Por todo ello, no se trata de desarrollar un discurso de miedo a la tecnología y estar aislados e ignorar los avances del desarrollo de estos aparatos. Si nos propusiéramos esto, sería perder nuestro tiempo. Es mejor conocer la tecnología, los avances. Conocer el papel que juega la tecnología en nuestra comunidad, en nuestra sociedad, en nuestra familia. Resulta necesaria, por lo tanto, una integración de estos elementos mucho más reflexiva, consciente de las ideologías que acompañan su popularización y desarrollo, así como de las implicaciones que se derivan de la centralización de los datos que generan en muy pocas compañías en todo el mundo.

Se necesita, por tanto, más allá de un uso responsable: tener capacidad analítica, reflexiva y crítica.

Por:

Ingeniera Ingrid García

Tema 6

Inteligencia Emocional

“Escudríñame, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis inquietudes”
Salmo 139:23

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

Ejercicio: Tome una hoja de papel y lápiz, al ver la siguiente lámina identifique y escriba cómo se siente usted en este tiempo de crisis COVID 19



¿Qué es inteligencia emocional? La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer sentimientos propios y ajenos, y la habilidad para manejarlos.
La inteligencia emocional puede darse en las siguientes formas:

4. Conocen las emociones y sentimientos propios.
5. Manejarlos y reconocerlos.
6. Crear la propia motivación.
7. Y gestionar las relaciones.

El término inteligencia emocional fue popularizado por Daniel Goleman, con su célebre libro “Inteligencia Emocional” publicado en 1995.

Cuando algo o alguien nos afecta nuestro cuerpo puede reaccionar temblando o transpirando y se activan las emociones que pueden ser de temor, enojo, tristeza. En ambos casos las reacciones serán de acuerdo al estímulo que se nos presente.

Al hablar de todas las emociones que todo ser humano experimenta nos encontramos con las siguientes:

Las emociones básicas: Tristeza, felicidad, sorpresa, asco, miedo e ira. Las emociones primarias constituyen procesos de adaptación.

Las emociones de fondo: Desánimo y entusiasmo.

A partir de ellas se conforma el estado de ánimo diario de un individuo e influyen radicalmente

en sus acciones.

Las emociones sociales: Vergüenza, gratitud, admiración, orgullo, celos, simpatía e irritación. Se necesita la presencia de otra persona para que puedan aflorar.



También existen algunos factores que influyen en la inteligencia emocional: Hoy en día la pandemia del covid 19 es un factor que desencadena situaciones:



Por: Licenciada Marta Cuyuch

Tema 7

El cuidado en las redes sociales.

Navegar en internet nos da la idea de navegar en el mar, como en un océano digital, hacer uso de las redes sociales y comunicarnos a nivel global puede ser una experiencia gratificante y positiva, el uso de la tecnología de información y comunicación (TIC), como computadoras o teléfonos celulares inteligentes tiene grandes beneficios. Sin embargo, es importante estar consciente también de los riesgos al navegar principalmente para inexpertos como los niños, niñas y adolescentes, razón por la cual es necesario estar pendientes de los peligros y posibles amenazas que existen en el internet y cómo podemos protegernos.

El proverbista nos advierte diciendo: “El prudente se anticipa al peligro y toma precauciones” Pr. 27: 12^a.

I. Iniciemos definiendo brevemente lo que son las redes sociales:

1. Definamos, ¿qué es una red social? Es un grupo o red ilimitado de personas que usan el internet como una plataforma, que les permite mantenerse unidos por intereses y preferencias comunes. Permiten compartir imágenes, ideas, experiencias, información, incluso hasta emociones. Las redes sociales siempre han existido en épocas pasadas, y en la actualidad la tecnología permite que se den de manera instantánea y con el potencial de transmitir, información, imágenes, audios, y videos en tiempo real.

Estamos en la época de la hiperconectividad (Término creado en 2001 y que se utiliza para designar los distintos medios de comunicación con los que contamos actualmente, como el correo electrónico, las redes sociales, la mensajería instantánea, el teléfono y el internet)

2. Los tipos de redes sociales. Las preferencias por las RS dependen del nivel de estudio, la edad, las creencias personales, y la habilidad de usar los dispositivos tecnológicos como la computadora, teléfonos inteligentes, y Tablet. Entre las RS mas conocidas están:
 - Facebook, la madre de las RS, más de 1mil millones de usuarios mensuales.
 - Instagram, la red para compartir las capturas o fotografías de tus mejores momentos.
 - Twitter, una red para transmitir información u opiniones.
 - YouTube, una red que permite a los usuarios subir sus propios videos.
 - LinkedIn, la red de los profesionales.
 - Pinteres, la red social de las imágenes.
 - Snapchat, aplicación de mensajería instantánea que permite añadir fotos o videos.

II. Analicemos las ventajas de uso de las RS.

Pueden tener grandes ventajas a nivel personal, empresarial y en nuestro caso en hacer la misión de la iglesia y la evangelización, todo depende el buen uso que les demos. Veamos sus beneficios.

1. Comunicación instantánea, tenemos la necesidad constante de estar comunicados. Estamos en la época de la hiperconectividad (Término creado en 2001 y que se utiliza para designar los distintos medios de comunicación con los que contamos actualmente, como el correo electrónico, las redes sociales, la mensajería instantánea, el teléfono y el internet).

2. Información y entretenimiento, nos permite estar informados en tiempo real. En esta época nos han ayudado a estar conectados a la iglesia o a tener actividades en vivo y en tiempo real sin la necesidad de estar presencialmente.
3. Las RS trascienden fronteras, generan información, crean, publican y comparten, cada vez mas las personas se han adaptado a las RS el punto es darles el uso correcto podemos plantearnos esta pregunta ¿Qué haría Jesús? Y darle el mejor uso para la evangelización.
4. Compartir conocimiento e información. Actualmente han sido de gran ayuda para actividades formativas y educativas como sucede en grupos de estudiantes.
5. A nivel de empresas y negocios, ayudan hacer visible una marca o algún producto. En estos tiempos han generado oportunidades laborales.

III. Analicemos algunas desventajas de las RS a nivel personal:

1. Pueden formar una adicción, cuando se convierten en los chupa-tiempo, al dejar de lado las obligaciones, puede convertirse en un problema grave principalmente para jóvenes y adolescentes que con frecuencia están pendientes de su imagen en las RS.

Un estado de conexión permanente provoca inquietud, falta de concentración, alteración del ánimo. Asegura la psicóloga Carbelo que hay personas que no son capaces de desconectarse nunca y la idea de pasar un solo día sin acceder a sus perfiles le parece algo totalmente imposible.

Estudios recientes han detectado que el abuso de las redes sociales provoca alejamiento del entorno de la vida real, provoca niveles altos de ansiedad, afecta la autoestima y puede acabar causando la pérdida de la capacidad de autocontrol.

2. Algunos efectos nocivos en las relaciones familiares, y la inversión de tiempo y dinero. Es importante evaluar los resultados inmediatos de esa inversión, y cómo podrían afectar las relaciones familiares, y profesionales. Se han convertido en los cuidadores de los niños, ya no estamos teniendo tiempo de juego con nuestros niños, sino que les damos un dispositivo electrónico para que jueguen, convirtiéndoles también en adictos.
3. Efectos emocionales al esperar ciertas reacciones o aceptación en la RS, afecta nuestro testimonio al exponer contenidos cuestionables.
4. Exposición a estafas y delitos en la RS como:

Esas actividades mal intencionadas en RS se les califica de ciberdelitos estos son: cyberbullying, grooming, robo de identidad (phishing), sextortion, terrorismo virtual, debido al alcance internacional de algunos ciberdelitos, se firmó en Budapest el convenio de ciberdelicuencia con intención de fomentar la cooperación entre naciones.

- El grooming o seducción en línea, acciones que realiza un adulto utilizando engaños y mentiras que buscan ganarse la confianza de los NNA, para cometer delitos de violencia sexual y trata de personas.
- Sexting o mensajes sexuales, es el envío y recepción de contenido sexual.
- Sextortion o chantaje sexual, es una forma de amenaza que sucede después que una persona ha logrado ganarse la confianza de alguien y obtiene imágenes o videos de contenido sexual.

- El Cyberbullying o ciberacoso, es una forma de causar daño psicológico, verbal o social de manera repetida, deliberada y violenta, este abuso es más frecuente entre grupos de NNA.
- Programas maliciosos, diseñados para dañar un sistema, robar información, esto sucede cuando se busca contenidos o se baja información.
- Robo de identidad, es una técnica que consiste en engañar al usuario para robarle información.

Conclusión y Recomendaciones:

1. Seamos precavidas, orientémonos sobre el uso correcto y medidas de seguridad para el uso de las Redes Sociales.
2. Seamos selectivas en las amistades que aceptamos en las RS.
3. No caigas en la trampa, hay quienes usan perfiles falsos en RS para poner trampas, robar información y para acosar.
4. Sea dueña de su rutina, que no la controle el teléfono o la actividad en RS.
5. Comuniquémonos de manera real y efectiva con los niños, niñas y adolescentes, expliquemos los riesgos y los peligros que hay en el uso de estos recursos para evitar que sea víctimas de depredadores. Estar pendiente de lo que ven los NNA en el internet, tener la confianza y también medidas de seguridad como buscadores infantiles (kiddle, youtube kids). Lo más importante estar conectados de manera real con nuestros NNA.
6. Establecer límites de tiempo de uso de la tecnología con los niños, niñas y adolescentes.
7. No publique datos personales, (dirección, teléfono, rutinas, imágenes de los niños etc.) que puedan ser usado como medio para el ciberdelito.
8. Limpiemos nuestras redes, Dios desea que seamos sabios para utilizarlas las RS, ya que pueden ser usadas para edificación, pero también para destrucción. ¿Qué uso le estamos dando? Efesios 5:15-16 NTV “Tengan cuidado de cómo se comportan. Vivan como gente que piensa lo que hace, y no como necios. Aprovechen cada oportunidad que tengan de hacer el bien, porque estamos viviendo tiempos muy malos”.
9. Si tienes el llamado y la oportunidad para compartir el mensaje de Jesús y hacer la gran comisión utilizando la tecnología es importante hacerlo de manera profesional. Prepárese muy bien.
10. Actualmente más y más gente se une a las RS, compartamos a Jesús como la persona que necesitan conocer, utilizar las RS para compartir mensajes de esperanza en un mundo necesitado. Compartir mensajes, imágenes, videos, con el mensaje del Evangelio.
11. “El prudente se anticipa al peligro y toma precauciones” Pr. 27: 12^a. Y 1 Corintios 10:23 dice: “Algunos de ustedes dicen: «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”.

Anexo:

LOS CIBERDELITOS:

- Producto de pornografía de personas menores de edad. Art. 194 del código penal.
- Comercialización o difusión de pornografía de personas menores de edad. Art. 195 del Código penal.
- Posesión de material pornográfico de personas menores de edad. Art. 195 Código penal.
- Violación a la intimidad sexual. Art. 190 del Código penal.
- Ingreso a espectáculos y distribución de material pornográfico a personas menores de edad. Art. 189 del Código penal.

Por: Flor de María Amézquita.

Tema 8

Las Relaciones Interpersonales Saludables

Todos los seres humanos interactuamos con las demás personas que están a nuestro alrededor, ya sea nuestra familia, compañeros, vecinos, los hermanos de la iglesia y en nuestra comunidad. Esto lo hacemos de manera directa o indirecta. Actualmente las redes sociales también nos ayudan a tener relaciones interpersonales. No es posible actualmente vivir aislado de la sociedad, porque en el cotidiano vivir necesitamos relacionarnos.

Existen cinco enemigos de las relaciones interpersonales estas son:

1. **El Egoísmo:** Que se manifiesta en el egocentrismo, y eso no permite las buenas relaciones con las demás personas, porque se piensa en uno mismo, en el bienestar, y se quiere el centro de atención. Aunque la palabra de Dios dice: “Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros.
2. **Falta de Paciencia:** La falta de paciencia hace que fracturemos las relaciones interpersonales con la familia, con los hijos y con el esposo y con las demás personas, porque queremos que las personas se muevan al ritmo de nosotras, esto se da en las iglesias principalmente cuando no le tenemos paciencia a las hermanas, criticando, juzgando, comparando etc. “con toda humildad y mansedumbre, soportándoos con paciencia los unos a los otros en amor. Efesios 4.2
3. **La Frialidad, la dureza y odio a los que están sin Cristo:** Muchas personas rechazan, principalmente a las personas que no son cristianas, hay dureza en el trato, incluso críticas de forma verbal y gestual hacia las personas y eso ha hecho que muchas personas no lleguen a la iglesia, porque incluso tachamos su forma de vestir y temas controversiales del uso de pantalón, maquillaje, joyas etc. “Con toda humildad y mansedumbre, soportándoos con paciencia los unos a los otros con amor. Efesios 4.2
4. **La influencia del Sistema:** Muchas veces como mujeres queremos copiar las influencias del mundo (personas que están en el mundo) con odio, desprecio, indiferencia, inmoralidad, adulterio y fornicación, el entretenimiento mal sano, chismes, bullying, críticas, y lamentablemente esto se mueve no solo en la familia sino en la iglesia “no améis al mundo, ni las cosas que están en el mundo, si alguno ama al mundo el amor del padre no está en él.
5. **Satanás:** Es uno de los peores enemigos, porque propicia la pelea, engaña, susurra al oído, pone el veneno en nuestra mente y corazón y las mujeres somos dadas a tener percepciones equivocadas o a nuestro antojo y parecer, sin conocer la profundidad lo que las otras personas están viviendo y eso genera una mala relación con las demás personas. “Porque no tenemos lucha contra sangre y carne, sino contra principados, contra potestades, contra gobernadores de las tinieblas de este siglo. Efesios 6.12

Existe un antídoto, o una solución para estos 5 enemigos, el cual es El AMOR. Para que existan Relaciones interpersonales saludables. Basados en la Palabra del Señor el cual nos envía a amar a todas las personas, como Dios nos amo enviando a su hijo Jesús a morir por nosotros. Ese amor que se hace no porque lo elegimos sino porque es un compromiso con Dios.

- Porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones, por el Espíritu Santo que nos fue dado. Romanos 5.5

- Nadie tiene Mayor amor que éste, que uno ponga su vida por sus amigos. Juan 15.13
- Jesús amo a sus enemigos y es nuestro mayor ejemplo, recordando que en su vida aquí, en la tierra, él escuchó, el enseñó, entrenó, guío, ayudó, cuidó, sanó. Vino a servir y no ser servido.
- Debemos amar con sinceridad, de corazón, pero esto se logrará con el amor y el perdón, pues todos somos diferentes, pero al amor de Dios nos une.

Conclusión:

“Solo las manos Jesús traspasadas por los clavos en el calvario pueden llenar el corazón humano con el amor de Dios”

“Si queremos una vida plena y feliz con relaciones interpersonales saludables, debemos amar”

Por: Licenciada Aracelly Alonzo Sequén

Tema 9

Uso de Plataformas, Whatsapp, Facebook y Zoom

WhatsApp:

Es una aplicación de mensajería para teléfonos inteligentes. Actualmente cuenta con 2.000 millones de usuarios. Además, cuenta con las siguientes características:

- Foto de perfil
- Tecnología de cifrado completo: ni whatsapp puede leer o escuchar llamadas.
- Envío de: Documentos, fotografías, videos, audios, ubicación, contactos, llamadas y videollamadas.
- Se pueden organizar grupos whatsapp.

WhatsApp ha hecho actualizaciones, por lo que cuenta con video llamadas hasta para 8 personas al mismo tiempo. En el estado se puede compartir fotos y videos. También la aplicación se puede descargar en una computadora, y se le llama WhatsApp Web. También recientemente existe el WhatsApp de empresa.

Existen algunos peligros como:

Cadenas de Whatsapp: si son tan geniales que parecen mentira, es que lo son. Suelen tener faltas de ortografía. Observa la dirección URL de donde proviene la cadena, por lo que no debemos creerlas, no hay que compartirlas y lo mejor es corroborar con fuentes confiables. (Las siglas URL es una abreviatura en ingles que significa “Uniform Resource Locator”, en español su traducción sería “Localizador uniforme de recursos”. También es llamada dirección web.) De preferencia no compartas información personal.

Dentro de estas cadenas pueden haber malas intenciones como la de obtener datos personales de los usuarios para enviarles virus, para suplantar su identidad o generar caos entre la sociedad.

- Ejemplos: curas falsas a enfermedades graves, falacias sobre personas u organizaciones, mensajes de temática religiosa, cadenas de suerte, leyendas urbanas, “WhatsApp va a ser de pago pronto”; “WhatsApp va a cerrar el 28 de marzo”
- Las cadenas pueden provocar consecuencias graves. Estas cadenas han causado muertes: Según el portal de noticias BBC , en Acatlán, Puebla, a través de la plataforma, se viralizaron rumores sobre secuestradores de niños. Esta información no confirmada impulsó a la quema de Ricardo Flores y Alberto Flores, sujetos a los que se les acusaba anteriormente de un delito menor.
- Estrategia contra las noticias falsas, solo puede reenviar a un número determinado de personas.

FACEBOOK

Es una red social pensada para conectar a personas, es decir compartir información, noticias y contenidos audiovisuales con amigos y familiares. Tiene 2.449 millones de usuarios activos, durante la pandemia la cantidad de personas que ingresaron diariamente aumentó un 11% en

Guatemala el 40% de la población utiliza Facebook.

USOS BÁSICOS

- Foto de perfil (Ayuda a ganar credibilidad, a ser reconocido fácilmente, algunas empresas te evalúan según la foto que tengamos de perfil.)
- Nombre del perfil:
- Amigos (se recomienda ser selectivos)
- Comparte: información, fotografías, videos, gif, audio videos y transmitir en Vivo.
- Privacidad de las publicaciones: publico, amigos y amigos excepto
- Que puedo hacer en Facebook: etiquetar amigos, dar ubicación, estado de ánimo o sentimental, crear video en grupo.

ACTUALIZACIONES

- Publicar historias (Tienen una duración de 24 horas)
- Crear salas (realizar reuniones)
- Crear páginas (Herramienta fundamental para vender por internet)
- Grupos privados en Facebook

¿Cómo puedo usar Facebook para llevar el mensaje de Salvación?

A través de publicaciones escritas, por imágenes, videos, audios. De esta forma podemos darle un buen uso a esta red social.



- Es una plataforma de videoconferencias que ofrece la facilidad de utilizarse desde una computadora de escritorio, lapto, teléfonos inteligentes y tablets.
- En estas reuniones se pueden realizar con video, solo audio o ambas, posee chat interno y muchos beneficios más que se describen a continuación.

Existen dos clases de zoom una versión gratuita que posee las características de:

- Reuniones individuales, grupales.
- Puedes tener reuniones ilimitadas.
- Tiempo de cada reunión 40 minutos con hasta 100 participantes.
- Puedes compartir pantalla
- Chat interno
- Grabar la reunión en la PC

La versión de paga ofrece más beneficios como:

- Reuniones individuales o grupales.
- Puedes tener reuniones ilimitadas
- Sin límite de tiempo en cada reunión, la cantidad de participantes es de acuerdo al precio que elijas pagar.

- Puedes compartir pantalla.
- Chat interno.
- Pudes grabar la reunión en PC y almacenamiento de 1 GB
- Transmitir la reunión a Facebook, Youtube, entre otro.
- Creación de salas para diferentes actividades.

Para el uso de zoom se deben utilizar algunas reglas básicas:

- Micrófono apagado
- Cámara encendida
- Levantar la mano, para pedir la palabra.

Es una aplicación sencilla que se puede aprender a usar facilmente y que en este tiempo es una herramienta importante para educarnos y para educar.

CORREO ELECTRÓNICO

Comúnmente abreviado E-mail es un servidor de red que permite a los usuarios enviar y recibir mensajes.

ENTRE LOS PROVEEDORES MÁS USADOS O COMUNES SE ENCUENTRAN:

Gmail: Es indispensable para el uso de dispositivos inteligentes. (Android), nos ayuda en la descarga de aplicaciones. Almacenamiento de información. Sincronizar contactos, agenda y aplicaciones.

Yahoo!

Hotmail

TEMA 10

Resiliencia en la Mujer

“Así, aunque llenos de problemas, no estamos sin salida; tenemos preocupaciones, pero no nos desesperamos. Nos persiguen, pero no estamos abandonados; nos derriban, pero no nos destruyen.” 2 Corintios 4:8-9 (Dios Habla Hoy)

La vida está llena de desafíos. Enfrentar estos desafíos nos puede ayudar a descubrir los maravillosos recursos que Dios nos ha entregado para disfrutar la vida.

En psicología, esta capacidad de afrontamiento recibe el nombre de Resiliencia.

Resiliencia, es la capacidad de superar los desafíos. Capacidad humana de afrontar situaciones difíciles. Es más que resistir, es aprender a vivir. Es Saber sobreponerse a las circunstancias adversas e incluso salir fortalecida y transformada.

Es una cualidad innata pero también se considera un proceso dinámico y por tanto se puede desarrollar como una capacidad de adaptación a entornos adversos sin generar un nivel de estrés negativo.

Una vida feliz y plena no depende de la ausencia de experiencias adversas, sino de cómo respondemos ante este tipo de situaciones y cuánto logramos crecer a través de ellas.

Una analogía básica que podemos utilizar es la de la restauración de los huesos de nuestro cuerpo. En el sistema óseo, los huesos son capaces de reparar sus fracturas y lesiones, volviendo, con el paso del tiempo a su estado original. Así también los seres humanos podemos ser capaces de sobreponernos a las circunstancias difíciles de la vida, superar los desafíos y aprender lecciones.

La resiliencia, es la capacidad del ser humano que le permite superar la adversidad y aprender de ella. Esta capacidad le permite a una persona contar con mayores recursos para afrontar el futuro, destacando las fortalezas por sobre las limitaciones.

La resiliencia es la capacidad que todos tenemos y que podemos desarrollar para afrontar las dificultades de forma constructiva y, de este modo, lograr los recursos creativos que nos permitan seguir siendo productivos a pesar de haber sufrido un proceso traumático.

Desde el punto de vista clínico, sabemos que muchas depresiones son reacciones psicológicas producidas por la falta de adaptación ante algún conflicto difícil de superar, y podemos anticipar que, estadísticamente, a lo largo de la vida todos vamos a tener que afrontar dos o tres acontecimientos traumáticos que nos pondrán a prueba: la muerte de los padres o de otras figuras significativas, la dureza de una enfermedad crónica o degenerativa, algún revés económico grave o emocional, pasar por algún momento de mayor sufrimiento por su crudeza o violencia, situaciones de especial soledad o abandono. En esas circunstancias, se observa que algunas personas sobreviven y crecen mientras que otras se amargan y sucumben. El problema no está tanto en el suceso traumático como en el modo de afrontarlo, es decir, en nuestra propia respuesta.

La adaptación resiliente o activa no es resignación, no es entrega: implica un hacer, una acción sobre la realidad. Aunque no la pudo modificar, la mujer ya no es la misma: halló nuevas herramientas para encontrar nuevas soluciones o también nuevos problemas. Esta adaptación centra sus esfuerzos y ve más allá de los propios sistemas de creencias que en muchas ocasiones nos mantienen sujetos y casi prisioneros de prácticas y metas. Ser adaptativo es tener una mirada a mediano y largo plazo, desafiándose de modo agudo para así acceder al poder

del cambio.

Es ser capaz de generar reacciones internas positivas para afrontar entornos negativos o amenazantes.

Las personas resilientes tienen un común denominador: han desarrollado un alto nivel de confianza en sí mismos y se proyectan hacia adelante para conseguir los objetivos que se han propuesto, porque saben que pueden conseguirlos.

Son constantes y perseveran hasta lograr la meta y se adaptan a la situación difícil buscando proactivamente la salida.

Se considera que las personas más resilientes suelen ser equilibradas frente a las situaciones de incertidumbre y estrés, soportan mejor la presión y se enfrentan a los retos con mayor compromiso y proactividad. A su vez esto les permite una fuerte sensación de control sobre los acontecimientos y sana autoestima que les permite estar más abiertos a los cambios porque toleran mejor la incertidumbre porque tienen la seguridad de que saldrán adelante. Las personas que carecen de resiliencia quedan atrapadas en los circuitos del miedo, sintiéndose incapaces de adaptarse porque generan mayor ansiedad.

¿Para ser más resiliente debo evitar las situaciones conflictivas? (táctica del avestruz)

No, nunca huir del problema. Las conductas de evitación nunca llevan al refuerzo de una personalidad madura. Para el desarrollo de la resiliencia se debe evitar el exceso de conflictividad, pero siempre gestionar bien los conflictos, no rehuirlos, forma parte del aprendizaje de la resiliencia.

Hay que entender la vida como un proyecto. En todo proyecto hay épocas de crisis y estas suponen, de una manera u otra, crecimiento y conquista. Ese esfuerzo es lo que aporta valor a las personas. Lo importante es no huir sino crecer.

Tomar responsabilidades, proponernos objetivos y lograrlos es algo que realmente motiva, alienta y mejora nuestra autoestima. Podemos además ayudar a otros, al tiempo que descubrimos nuestras habilidades sirviendo al prójimo.

Relaciónate, descubre tus fortalezas y compártelas. La capacidad de ser resiliente está ligada a la interacción que tienes con tu entorno y a las relaciones que tienes con aquellas personas que te rodean.

Las relaciones de amistad y el contacto con otros son muy importantes para hacer frente a los momentos difíciles. Contar con personas en las que puedes confiar y obtener apoyo cuando sientes que todo está mal es realmente alentador. Todos necesitamos desarrollar y mantener amistades de manera activa. Al poner esto en práctica mejoramos nuestra autoestima y nos convertimos en mejores personas.

Nuestra familia es también un factor protector de gran importancia. Las buenas relaciones familiares cuidan nuestras emociones y nos ayudan a ser más resilientes. Estudios realizados por psicólogos confirman que la familia, sigue siendo el grupo social que ofrece más seguridad y equilibrio emocional a niños y adolescentes. El amor es, lejos, el ingrediente clave para el éxito de cualquier familia. Si sus miembros se aman, serán más tolerantes y estarán dispuestos a apoyarse mutuamente. Confiar en nuestra familia será siempre un elemento a nuestro favor.

Nuestra resiliencia Espiritual.

Además de nuestra familia y amigos, tenemos lo más importante que es Dios y Su Palabra.

La Biblia es nuestro mayor y mejor apoyo en momentos de adversidad; nos brinda consuelo, consejos y la corrección necesaria en los momentos precisos.

En la Biblia, podemos encontrar numerosos ejemplos de Resiliencia; Abraham, el padre de la fe, esperó durante años por su hijo Isaac y recibió las promesas de parte de Dios (Génesis 21:22). Un segundo caso lo vemos en la historia de José, el joven que fue vendido como esclavo por sus hermanos y con el paso del tiempo llegó a ser muy poderoso como primer ministro de Egipto (Génesis 41:41). Un tercer caso es Job, varón perfecto y temeroso de Dios, pasó por muchas pruebas, pero al final de ellas fue perfeccionado y Dios le restauró todas sus riquezas y le dio nuevos hijos (Job 42:10).

Más tarde, el apóstol Pablo escribió a los hermanos en Corinto: “Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte” (2do Corintios 12:10).

Dios quiere que tengamos la fortaleza que proviene de Él, quiere que aprendamos y obtengamos lecciones de los desafíos que enfrentamos y podamos crecer a través de ellos.

La resiliencia permite ver la acción propia de Dios, dar vida; y al crear de manera continua nuevas realidades a la luz de la fe, podemos descubrir su acción en estos procesos de retorno a la vida. Encontramos la acción de Dios resiliando, con amor, y, por tanto, podemos descubrir en los procesos resilientes un lugar de la revelación divina. Encuentra que existe una relación dinámica entre las experiencias del encuentro de Jesús con los que están rotos, traumatizados, excluidos, sufrientes y en estos procesos él desata en la persona y en la comunidad como manifestación clara de resiliencia, concebida no solo como proceso psicológico interno, sino como algo que abarca a toda la persona, para transformarla, lo cual es manifestación de una nueva creación gozosa.

Las parábolas de Jesús son puerta abierta a la realidad de su pueblo vista con los ojos de Dios. Por esto, todas las imágenes que se entrelazan en cada una de ellas nos llevan a las situaciones cotidianas de hombres y mujeres con el reto de encontrar a Dios ahí donde ellos se juegan el día a día, y no en la Ley y el Templo, de los que los maestros de la Ley y sacerdotes de la época han dicho que son los únicos lugares de encuentro con el Señor de Israel.

Jesús observador, hombre espiritual, comprometido con su gente, no podía dejar de ver el sufrimiento de tantos y tantas que vivían adversidades de diferente índole. En sus milagros vemos a un ser humano movido por la compasión y la confianza esperanzada de un futuro mejor para cada persona rescatada, y en ella, también para la humanidad. Las acciones de Jesús no estaban encaminadas a transformar a todo el mundo, a la manera de un Dios omnipotente y poderoso, sino a transformar quizás la vida de esa persona rota por el sufrimiento, lo cual tendría sentido para todo el mundo.

Un ejemplo que se puede aplicar al valor de la resiliencia es el libro de Rut. Rut y su suegra, Noemí, viven en Moab, y vuelven a Israel, de donde era originaria Noemí, después de que hayan muerto los dos hijos de Noemí. La madre y la viuda vuelven juntas, una a su tierra de origen y la otra como inmigrante. El texto pone de manifiesto las dificultades por las que han pasado: por eso Noemí, cuando vuelve a Israel, pide que no la llamen por su nombre, que quiere decir ‘dulzura’, sino ‘Mara’ (‘amargura’), pero a pesar de las dificultades, salen adelante, un ejemplo claro de resiliencia. Rut vive en un mundo absolutamente patriarcal, con una absoluta posición desfavorable hacia las mujeres. Pero su historia dice que es posible que dos mujeres, con amistad y complicidad, pasen a ser sujetos de la historia y encontrar una salida cuando todo parecía indicar que eran víctimas absolutas de la mala fortuna.

El proceso resiliente es similar a la creación de una perla dentro de una ostra. Cuando un grano de arena entra en su interior, la ostra segrega nácar para defenderse, de manera que el pequeño grano de arena va recubriéndose poco a poco del nácar secretado. El resultado es la formación de una joya brillante y preciosa llamada “perla”.

¿Con cuál te identificas?

En una ocasión llegó una hija a contarle a su mamá que estaba viviendo momentos difíciles y que le era imposible seguir adelante, estaba a punto de darse por vencida. Su madre la llevó a la cocina y llenó tres ollas con agua y las puso al fuego. En la primera colocó zanahorias, en la segunda huevos, y en la última colocó unos granos de café recién. Sin decirle a su hija ninguna palabra esperó que el agua hirviera unos veinte minutos y apagó el fuego.

*Retiró las zanahorias, los huevos y el café.
Y le preguntó a su hija ¿dime lo que ves?*

“Veo zanahorias, huevos y café”, fue la respuesta de la hija. La madre le pidió que se acercara y tocara las zanahorias. Estaban blandas. Después le pidió que tomara un huevo y lo pelara. Una vez retirada la cáscara, pudo observar que el huevo se había endurecido. Finalmente, le pidió que tomara un trago del café. La hija sonrió al oler el rico aroma que desprendía su taza de café.

Entonces la hija preguntó: “¿Esto qué significa mamá?” La madre le explicó que cada uno de esos objetos había tenido que enfrentar la misma adversidad -el agua hirviendo- pero cada uno había reaccionado de una manera diferente. La zanahoria era dura, resistente en el momento de haber sido colocada en el agua. Sin embargo, al ser sometida al agua hirviendo, quedó blanda y débil. La frágil cáscara exterior había protegido al líquido del interior del huevo. Pero, una vez hervido, el interior se endureció. Sin embargo, los granos de café molidos eran singulares. Una vez colocados en el agua hirviendo, fue el agua la que cambió.

“¿Con cuál de estos elementos te puedes identificar?” le preguntó a la hija. “Cómo le respondes a la adversidad cuando ésta golpea a tu puerta?”

¿Eres una zanahoria, un huevo o unos granos de café?

¿Soy la zanahoria que parece ser fuerte, pero, con el dolor y la adversidad me debilito y pierdo mi fuerza? ¿Soy el huevo que al principio tiene un corazón blando, pero cambia con la adversidad? ¿Después de una pérdida, una separación, un problema económico o alguna otra situación difícil, me he vuelto dura y rígida? ¿Será que el aspecto de mi cáscara no cambió, pero, por dentro me he convertido en una persona amargada y difícil, con un corazón endurecido? ¿O es que soy como los granos de café? De hecho, el grano hace cambiar al agua caliente, precisamente a la circunstancia que le produce dolor. Cuando el agua se calienta, el grano libera la fragancia y el sabor. Si tú eres como el grano de café entonces, cuando las cosas han llegado a su peor momento, tú empiezas a mejorar y a cambiar la situación creada alrededor tuyo. Te puedes elevar a otro nivel en los momentos más oscuros y al enfrentar enormes desafíos. ¿Cómo enfrentas la adversidad? ¿Eres una zanahoria, un huevo o unos granos de café?

Por: Licenciada Gladys Anleu.

Tema 11

Recomendaciones para grabar videos y audios

COMUNICACIÓN-PARTICIPACIÓN

No se puede hablar de un proceso de comunicación sin hablar de la participación de todos los que intervienen en una plática. Todas las personas que participan intervienen en una decisión. La comunidad desarrolla una identidad propia, al igual cada familia desarrolla su propia identidad.

La comunicación se convierte en una comunicación para la comunidad y debe darse para el desarrollo de la comunidad. Hace algunos años se luchaba por que hubiera información, hoy en día tenemos que luchar en contra de la desinformación. En las redes sociales circulan exceso de mensajes que no son reales y nos terminan desinformando, debemos ser muy cuidadosos para no caer en el error de compartir mensajes que no son reales. Antes de compartir un mensaje se debe ir a fuentes serias que nos puedan proporcionar información veraz. El reto de hoy en día es convativir la des información.

No puede existir comunicación sin participación. Es importante que todos los actores o participantes involucrados expresen sus puntos de vista u opiniones. Cuando se comunica se pretende que se den cambios de actitudes, por ejemplo: dentro del seno del hogar cuando hay un problema se discute y se pretende que el resultado sea un cambio deseado ya sea de parte de los padres o de la esposa o esposo.

¿Por qué contar historias?

Todos queremos escuchar historias que toquen nuestra razón y emociones, por lo que las historias que vamos a compartir deben ser reales y autenticas. Para contar una historia se necesita tomar en cuenta:

Identificar a los personajes, lo que implica conocer a la persona de la que vamos hablar.
Conocer los lugares de lo que vamos hablar.

Si se va utilizar música debe ser acorde a lo que se va hablar.

Algunas recomendaciones para trabajar imágenes y video

- Grabar con luz natural a primera hora.
- No hacer tomas contra luz, porque obscurece el rostro.
- Usa una luz directa, pero difuminándola porque te puede crear sombras.
- A veces alguna luz sobre nosotros crea sombras y obstruye la construcción del material comunicacional que se va a producir.
- Buscar un lugar tranquilo
- Cuidar el sonido.

Recomendaciones para el uso del microfono:

- Si es externo usarlo a una cuarta de la boca.
- Si es el de una computadora a medio metro es una buena distancia.
- Hacer una buena vocalización de las palabras.

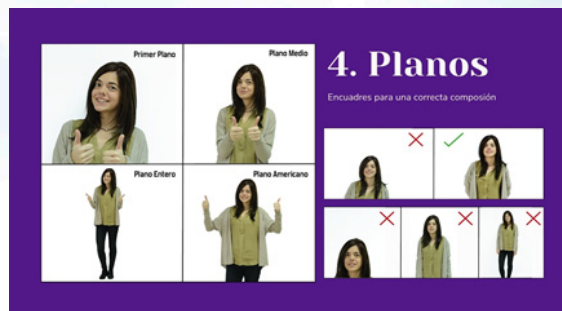
- Al pronunciar la S o P alejar un poco el micrófono para que no se escuchen silbidos.

Lo más importante es el mensaje que se va a construir en base a la historia que se va a contar, con mucha naturalidad, bien contado, con calma para que sea lo más real posible y con una expresión de relajación. Que se transmita con la expresión facial lo que se esta contando. Para construir un mensaje se debe usar las preguntas ¿por qué? ¿para qué? y toda clase de pregunta que nos ayude en el desarrollo de la historia.

Por: Doctora Rosa Idalia Aldana.

RECOMENDACIONES PARA GRABAR VIDEOS

1. Para lograr una mejor definición y calidad en los videos se recomienda grabar con la cámara trasera del teléfono.
2. Grabar con el teléfono en posición horizontal.
3. Configurar la calidad de la cámara de nuestro celular desde la parte de la configuración, porque necesitamos el espacio y para aprovechar los filtros.
4. Considerar los encuadres de los planos, para proveer una correcta composición. Primer plano: un poco arriba de los codos. Plano medio, hasta la cintura. Plano entero: todo el cuerpo, procurando dejar la misma distancia en la parte de arriba de la cabeza, como debajo de los pies. Plano americano: Debajo de la cadera, sin llegar a las rodillas. Se debe procurar no cortar las extremidades o sea en las coyunturas (las articulaciones) de los huesos.



5. La iluminación es muy importante porque ayuda a la calidad de la imagen. Se debe procurar no grabar en contra luz, o sea con la ventana atrás o de noche porque oscurece el rostro o a la persona por completo.
6. Al grabar o transmitir alguna conferencia, clase o sermón puedes auxiliarte con algún dispositivo colocándolo a la par y cuando sea necesario leer información que necesites. También es importante considerar el color de la ropa que utilices, procurando no usar estampados como cuadrícula, flores pequeñas, puntitos y rayas finas. Otro detalle que ayuda es considerar el área en la que se va a grabar, tomando en cuenta una decoración adecuada al tema.
7. Usa trípode pues provee estabilidad, sino cuentas con uno profesional puedes hacer uno usando un rollo de papel higiénico o papel toalla. Eso te ayudará para no cansarte de sostener el celular y que salga con movimiento el video.

Por: Licenciada Raquel Alvarado

Tema 12

Manejo del Duelo

EN LA EXPERIENCIA DE JESÚS EN EL HUERTO DEL GETSEMANÍ

CUATRO ETAPAS DEL DOLOR EN EL GETSEMANÍ

1. SOCIALIZACIÓN DE UNA MALA NOTICIA

Cuando la persona recibe malas noticias lo último que quiere es estar sola. En esa etapa emocional dolorosa busca compañía. Ejemplo: nuestro Señor Jesús, cuando fue al huerto de Getsemaní no lo hizo solo, llevó consigo a sus discípulos. Y a un lugar más íntimo llevó a sus tres allegados. Él le pidió velar porque su alma estaba triste hasta la muerte. Cristo nos enseña a ser partícipes a otros de nuestro dolor emocional, a buscar ayuda.

2. SENTIRME SOLO, AUNQUE ESTÉ ACOMPAÑADO

Esta segunda etapa es la más triste porque se experimenta la soledad. Uno descubre que en el dolor interior está solo. Nuestra familia y amigos pueden acompañarnos hasta un punto del camino, sin embargo, no podrán entendernos en la parte tenebrosa del dolor. Jesús experimentó esto cuando los discípulos no pudieron velar con Él. Ellos se durmieron y Jesús con esto nos enseña que lo que experimentamos es nuestro propio dolor, nuestra propia carga y nadie entenderá la magnitud de ésta.

3. TOMA DE DECISIONES EN PLENA CRISIS

Esta es la etapa más peligrosa, porque en esta etapa se toman decisiones correctas o incorrectas. Aquí se coquetea o se raya con el pecado. Más Jesús nos enseña que debemos tomar decisiones sabias, decisiones difíciles al momento, pero seguras e inteligentes. Jesús decidió ir a la cruz.

4. ACEPTACIÓN DE LA REALIDAD

Tener una correcta asimilación de las malas noticias nos llevara a morir en paz. Cuando Jesús decidió morir en ese momento descansó su alma. Ganó su propia batalla desde un punto de vista emocional. Cristo nos salvó primero desde un punto de vista emocional, porque el libró la gran batalla en el Getsemaní.

Por: Licenciada Karen Yuvisel González Burguete