



**147**  
PROPUESTAS  
PRÁCTICAS

1ª Edición

# Manual de supervivencia cuando el túnel se alarga y el camino se estrecha



Alianza Evangélica  
Española



# Contenido

<b>La batalla continúa...</b>	<b>3</b>
<b>1.</b> ¿Cómo enfrentar el cansancio y el agotamiento cuando el túnel se alarga?	<b>4</b>
<b>2.</b> ¿Podemos mantener el ánimo cuando todo se viene en contra?	<b>15</b>
<b>3.</b> ¿Cómo ayudar a los más frágiles desde nuestro propio cansancio?	<b>30</b>
<b>4.</b> Enfrentando la crisis económica y por desempleo	<b>41</b>
<b>5.</b> ¿Cómo detectamos un problema de salud mental?	<b>48</b>
<b>6.</b> La iglesia como bálsamo en el túnel	<b>56</b>

## CONDICIONES DE USO Y DISTRIBUCIÓN:

Permitimos y animamos a reproducir y distribuir este material, ya sea de forma completa o parcial tanto como se desee, siempre y cuando no sea cobrando o solicitando donativo alguno por ello, más que el coste de reproducción.

Para uso en internet, por favor, usar únicamente a través del link <http://www.porfineslunes.org>.

Cualquier excepción a lo anterior debe ser consultada y aprobada por el Grupo de Psicólogos Evangélicos.

# La batalla continúa...

Cuando hace unos meses preparábamos el **MANUAL DE SUPERVIVENCIA EN TIEMPOS DE CRISIS**, ninguno imaginábamos que la situación crítica que se atravesaba entonces se presentaría con este nivel de incertidumbre sostenida y profunda tanto tiempo después. Todos pensamos, quizá con cierta ingenuidad, que esto sería más fácil. Hoy, todavía, no vemos el final de este túnel que atravesamos. En un sentido, casi podríamos decir “solo sabemos que no sabemos nada”, ya que seguimos intentando encontrar patrones que nos ayuden a comprender algo más de lo que sucede a nuestro alrededor, y que nos permitan tomar decisiones con la mayor coherencia y rapidez posible. Desde luego, no está siendo fácil, y nos queda mucho por recorrer.

Por eso, en medio de esta “segunda ola” que vivimos, y ante la realidad de que, posiblemente, no será la última; frente a la visión de ese túnel que, para muchos, se estrecha, y un camino que se nos antoja largo y sinuoso, nos preguntamos qué podemos aportar como **Grupo de Psicólogos Evangélicos** desde nuestros recursos: aquellos que el Señor nos puso a la mano para servir, para poder ser de ayuda en alguna medida frente al dolor que nos rodea y también ante el que parece que se avecina con fuerza.

Este nuevo manual que tienes en tus manos es una de esas posibles iniciativas para cubrir algunas necesidades en medio de esta oscuridad. Sabemos, como ya en su momento expusimos, que esta situación requiere, en todo caso, de la intervención absolutamente sobrenatural del Único que está verdaderamente por encima de las circunstancias: Dios mismo, que ciertamente las permite, pero que también las controla y que pone límites al mal que, tantas veces, aprovecha estos momentos para llevarnos a dudar del amor de nuestro Padre y de Su provisión de bien para nosotros. Pero entendemos también que, como personas que nos dedicamos al estudio del comportamiento en su más amplia expresión, tenemos la responsabilidad de aportar con aquello que el Señor nos dio como un regalo y un llamado: nuestra profesión, la cual, sujeta al Espíritu, tanta ayuda puede aportar en momentos como estos.

El objetivo es muy claro: proveer de recursos prácticos y de un enfoque que ayude a afrontar este tiempo en la medida de lo posible. No estamos solos para esto. El mismo Señor que nos llama, también nos acompaña y nos capacita. Abordaremos estos contenidos desde la disciplina que conocemos, claro, pero principalmente desde la fe que profesamos, y la autoridad absoluta que encontramos en la Palabra de Dios como guía de nuestras vidas.

Es tiempo de recordarnos, seamos profesionales o no, que estamos de pie por gracia y para gracia, que cada uno somos instrumentos que Dios puede usar para sostenernos y levantarnos mutuamente, dando por amor, porque por amor recibimos. Estamos llamados, más que nunca, a una fe que obra, un amor que trabaja y una constancia en la esperanza que tenemos como seguidores de Jesús (**1ª Tesalonicenses 1:3**), para alcanzar a un mundo que, más allá de la crisis por coronavirus, también necesita urgentemente de las buenas noticias de un Dios que Salva.

Toma, entonces, de estas páginas aquello que pueda servirte personalmente y te ayude a acompañar a otros. Es tiempo, no solo de solidaridad, sino de profundo amor en movimiento unos por otros y deseamos que este material pueda ayudarnos.

Mientras salimos del túnel, y al margen de circunstancias, lo dijimos entonces y nos reiteramos en este momento: Dios está al control y Él es bueno en todo tiempo.

# ¿Cómo enfrentar el cansancio y el agotamiento cuando el túnel se alarga?

# 1

*Dios no nos juzga por nuestro cansancio.  
Lo que demanda de nosotros es que  
nos acerquemos a Él para encontrar descanso.*

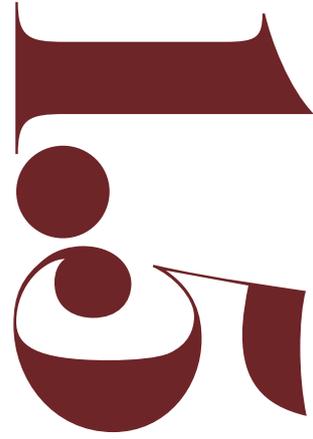
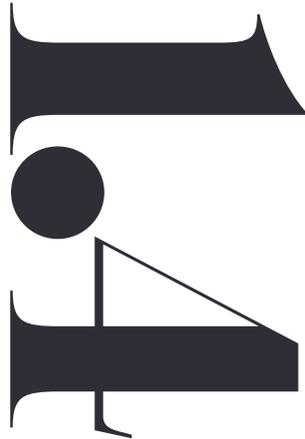
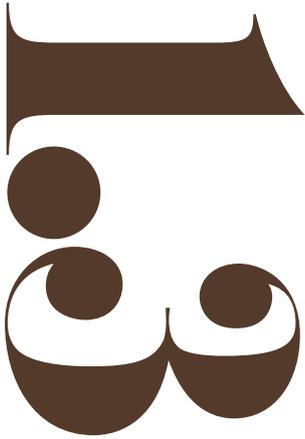


Caer en cansancio físico y emocional es normal y humano. Esto nos recuerda cuánto necesitamos del Señor y de Su misericordia, de Sus fuerzas cada mañana y de Su intervención constante en nuestras vidas.

(Is. 40:29)

Aceptar y reconocer ese cansancio es vital. No neguemos nuestra condición finita ni la limitación de nuestras fuerzas. Asumir esto, aunque nos resulte paradójico, nos recolocará, nos hará acercarnos al Señor y reduciremos desgaste innecesario. (Sl. 37:24)





Es legítimo pedir al Señor que cambie nuestra situación, acorte nuestro túnel, o ensanche nuestro camino. En ocasiones, lo hace, pero no siempre es así.

Esa no es Su prioridad, y no siempre coincide con Su propósito. Jesús pidió que, si era la voluntad del Padre, pasara de Él aquella copa de dolor. (Mateo 26:39).

Sin embargo, se sometió a la voluntad del Padre y aprendió obediencia.

(Heb. 5:8)

A veces, como David, puede que nos preguntemos “¿Hasta cuándo?” (Sl. 6:2).

Puede llevarnos, incluso, a desear la muerte, como les sucedió a Jonás, Moisés o Elías, grandes hombres a quienes Dios usó para hacer grandes cosas.

No hay vergüenza en esto, sino bendición escondida en que Dios interviene en medio de las dificultades de Sus hijos.

Él recoge cada súplica y se agrada cuando se las presentamos.

Dios está interesado, principalmente, en generar un cambio en nosotros, en transformarnos a la imagen de Cristo, no en cambiar nuestra situación.

Las pruebas son el crisol en el que se produce esa transformación, en el que nuestras fuerzas son renovadas, y donde nuestro carácter es pulido y perfeccionado.

(Ro. 5:3)  
(Sant. 1:3)

# 1.6

La manera en que Dios trató con cada uno de los sentimientos de esas personas, y con los nuestros, es siempre desde la misericordia y el amor que nos tiene.

Él, mejor que nadie, sabe que somos polvo. No se sorprende de nuestra naturaleza. Solo nosotros lo hacemos.

(Sl. 103: 13-14)

# 1.7

Nuestra visión del túnel es parcial e incompleta. Únicamente vemos lo que tenemos frente a nuestros ojos.

Sin embargo, Dios conoce el recorrido completo y qué necesitaremos para llegar hasta el final, donde Él quiere llevarnos.

Él siempre está obrando a niveles que no podemos ver ni comprender, y en el camino, nos transforma hacia lo que siempre debimos ser. (Job 38:4)

# 1.8

La salida al túnel no es siempre la que humanamente escogeríamos. A veces, ni la salud, ni la estabilidad, ni tampoco la preservación de la vida están entre los planes de Dios para nosotros.

En ocasiones, su liberación puede ser por muerte, como expresa el propio Pablo. (Flp. 1:19-20)

La oración va a seguir siendo "recurso de cabecera" en nuestro tránsito por este largo túnel. Orar sin cesar, sin desmayar, en medio del agotamiento, será fuente de consuelo y espacio de descarga para nuestras almas.  
(Stgo.5:16)

1.9

1.5

Dios no está lejos en nuestro agotamiento. Tampoco lo mira con indiferencia. ¿Qué salidas nos va mostrando en medio de este largo túnel?  
(Sl. 31:7)

Pasajes como ese Salmo 31 muestran cómo podemos presentar nuestra situación ante Él, de maneras que le honren.

1.3

# 12

Traemos, entonces, nuestro dolor y desgaste ante Su presencia, pero en medio de profunda adoración y reconocimiento.

Presentar nuestras cargas ante Él ha de ser, además, un ejercicio que repetamos insistentemente, no solo una vez y para siempre.

Requiere de una esperanza perseverante.

(Mt. 11:28)  
(Lc. 18:7)  
(1 Te. 1:3)

# 13

En medio del dolor del túnel, solemos centrarnos en la soledad, la oscuridad, la profundidad, o el frío.

Todo esto, sin embargo, es temporal y nos acerca al que está siempre con nosotros, al que es Luz, al que conoce los tiempos, y a quien nos da abrigo y calor.

(Jn. 8:12)  
(Sl. 61:4)

# 14

Sentir que no tenemos la capacidad suficiente para enfrentar el día habla de un agotamiento acumulado, sobre todo, emocional.

En realidad, nunca somos capaces, pero el cansancio y el estrés nos hacen más conscientes de ello.

Solo en los recursos que Él nos proporciona es como podemos salir adelante. Recordar esto nos ayuda a retomar perspectiva.

(Sant. 1:17)

1.15

Los tiempos de prueba son también, a menudo, espacios de tentación.

Sin embargo, Dios pone límites al mal que nos acecha y nos da, junto con cada situación, la salida para que podamos soportar.

(1 Cor. 10:13)

1.16

Mientras alcanzamos la salida del túnel, tenemos un cuerpo que cuidar porque es templo del Espíritu Santo y donde vivimos.

Hay muchas maneras para hacer una buena mayordomía de ese don, con derivadas en lo físico, lo emocional y lo espiritual. Todo ello es importante.

(1 Cor. 6:19)

1.17

Cuando no tenemos cuidado de cuerpo, mente y espíritu, nuestra perspectiva se altera y distorsiona la realidad de lo que tenemos delante.

Pensemos, sin ir más lejos, en las reacciones de un niño cuando está cansado, tiene hambre o cuando tiene sed.

1.18

Conocer cómo funciona el cuerpo que el Señor nos ha dado es nuestra responsabilidad: qué le sienta mal o lo altera, qué alimentos o hábitos no ayudan, cómo suplir componentes que a nuestro organismo le hacen falta, saber relajarnos o respirar correctamente, por poner algunos ejemplos, son cuestiones profundamente espirituales.

1.19

Tengamos en cuenta aspectos prácticos que el Señor pone a nuestro alcance a través de las ciencias para ayudarnos a contener la situación.

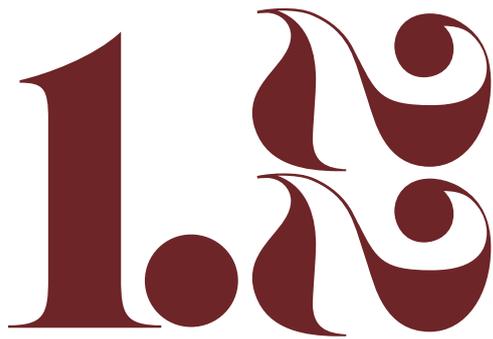
Por ejemplo, evitemos los excesos que llevan nuestro cuerpo al estrés, que no es más que desbordamiento.

1.20

Dormir las horas suficientes, incluso alguna más en tiempos difíciles, es importante; reparar nuestras fuerzas, comer y beber, porque el camino que resta por delante es largo.

(1 Re. 19:7-8)

Hacer unos 30'  
de ejercicio físico  
3 veces por semana  
reactiva y fortalece  
la química de nuestro  
cerebro, además  
del corazón  
y los músculos.



Esa química es  
la que Dios puso allí  
para controlar también  
nuestro estado de  
ánimo en medio de  
este tiempo difícil.  
No es la ciencia la que  
inventó la serotonina,  
o las endorfinas.  
Dios lo hizo.

El sol es  
un regalo de Dios  
que Él usa para  
sustentar la vida y,  
por cierto, también  
nuestro ánimo.  
Disfrutémolo unos  
minutos cada día y  
conectemos con el  
Creador mientras  
lo hacemos.  
(Lm. 3:22-24)



24

25

26

Expresemos de forma sanadora nuestras emociones, nuestro sentir y nuestro pesar.

Lo haremos al Señor en primer lugar, y a algunas personas de confianza que Dios ha puesto, sin duda, en nuestro camino, para ayuda mutua.

(Ga. 6:2)

Establezcamos correctamente cuáles son nuestras prioridades y procuremos que nuestros horarios las reflejen con fidelidad.

Permitámonos dejar algunos asuntos para más adelante. Dosificarnos es parte de la clave para no caer rendidos o agotados.

El propio Jesús lo hacía.

Marquemos cuáles son verdaderamente nuestros límites y responsabilidades, evitando los excesos.

No hay mejor forma de trabajar sobre el estrés que previniéndolo y recordando que, por encima de cualquier otra cosa, tenemos un Dios mucho más grande que toda circunstancia adversa.

(Lc. 18:27)

Ante una lucha global y prolongada como esta, necesitamos una armadura que nos proteja y nos ayude a resistir en el día malo. Dios nos la proporciona.

(Ef. 6:10-18)



Necesitaremos fe para apagar los dardos que vienen en forma de angustia y dudas frente a la incertidumbre, y proteger nuestra mente con la seguridad de la salvación que tenemos en Cristo.

Vestidos de justicia, y calzados con el evangelio de la paz, anclados en la verdad de la Palabra, orando en todo tiempo.





**“Jehová es bueno, fortaleza en  
el día de la angustia; y  
conoce a los que en Él confían.**

Nahúm 1:7



# ¿Podemos mantener el ánimo cuando todo se viene en contra?



*Mantenerse de pie y en buenas condiciones a pesar de la situación es, sin duda, una expresión de la bondad de Dios sobre nuestras vidas.*

## 2.1

Este es un tiempo, como pocos, para poner nuestros ojos en Jesús (Heb. 12:2). Considerarle a Él y Sus sufrimientos nos ayuda a mantener nuestro ánimo y no desmayar.

Hoy miramos hacia la cruz. Allí hay sufrimiento, pero también consuelo y esperanza. Miramos hacia una tumba vacía, porque allí recordamos que, tras el túnel, hay victoria.

## 2.2

Acercarnos al Señor en el túnel trae a nuestras vidas gozo y paz sobrenaturales que solo vienen de Él.

(Flp. 4:4-9)

No podremos experimentarlos si nos alejamos, como no podremos sentir calor si nos apartamos de su fuente.

(Jn. 15:5)

2.3

En medio de nuestra debilidad,  
Su poder se fortalece.

Su provisión, sea con ángeles,  
pájaros, la porción diaria  
de maná o la presencia de  
aquellos que nos ayudan,  
es la forma en la que Dios se  
hace presente, incluso cuando  
no le vemos ni escuchamos.  
(2 Cor. 12:9)

2.4

¿Qué salidas va mostrándonos  
Dios en nuestro día a día?

¿Notamos cómo nuestro ánimo  
se fortalece al ver Su provisión?

Su fidelidad no dejará jamás de  
ser una realidad que podemos  
experimentar en estos momentos  
difíciles. (Salmo 119:90)

2.5

Como con Zaqueo, Jesús  
interviene en mi historia, y me  
busca porque estoy perdido.  
¡Hay tanto que me impide estar  
cerca de Él! Pero Jesús es más  
grande que todo eso.

Él se detiene, levanta la  
mirada, me llama por mi nombre  
y me invita a cenar con Él,  
personal e íntimo, más cerca  
aún, en medio del túnel.  
(Lc. 19:1-10)

Encomendemos  
al Señor cada paso:  
que Él vaya delante,  
y nosotros detrás.

Así nos veremos  
afirmados y confiados  
en medio de este  
terreno pantanoso  
y sinuoso que  
atravesamos.

(Dt. 13:4)  
(Sl. 23:4)

2.6

2.7

No solo las  
circunstancias,  
sino también nuestra  
resistencia están bajo  
el control de Dios. Él es  
la fuente de nuestra  
fuerza, y no  
nosotros mismos.

(Sl. 92:10)

No reparemos en  
buscar en Dios,  
una y otra vez, los  
recursos de Su gracia.

Él no nos pone un  
límite diario, sino que  
se goza en ser nuestro  
proveedor en  
todo tiempo.

(2 Cor. 9:8-11)

2.8



Perder el equilibrio es fácil en tiempos de desgaste.

¿Cuáles son nuestros puntos de referencia?

¿Es el Señor nuestro pilar fundamental?

¿A quiénes pone Dios en nuestro camino para que nos apoyemos también en ellos?

(Sl. 118:7)  
(Sl. 54:4)

¿Qué cosas ha hecho el Señor con nosotros en esta pandemia?

¿De qué formas Su misericordia se ha hecho patente en nuestras vidas?

¿Algo ha sido preservado o sostenido de manera milagrosa?

(1 Cr. 16:12)

Si podemos identificar algunas de estas cosas, o, siendo honestos, quizá todas, ¡alabemos al Señor por ello!

¡No demos por sentadas las bendiciones solo por el hecho de que sean constantes!

(Sl. 146)

# 12

Meditar es una buena disciplina en medio del agotamiento. Los cristianos no la usamos como el mundo, para vaciar la mente, sino para llenarla de Dios y Su Palabra, bálsamo para nosotros.

Distingamos, pues, cómo usamos cada cosa y no demonicemos lo que Dios no condena. (Sl. 94:19)

# 13

Necesitamos traer cada día nuestros pensamientos, conductas y emociones al Señor para que Él los regule y sean reconducidos, alineados con Él, y transformados. (2 Cor. 10:5) Así lo hará nuestro ánimo. Que nuestro pensamiento obedezca a Cristo a pesar del túnel.

# 14

Dios se hace patente, no solo a través de la lectura, la oración o el ayuno, sino que aprender a reconocer a Dios y deleitarnos en Él es una gran disciplina espiritual.

Damos gracias por todo lo bueno que aún nos rodea, incluso en el túnel, y aprendemos a depender de Él en medio del día malo (Job 37).

2.15

El tiempo de Dios  
no es el nuestro.

Lo que a nosotros nos  
parece un túnel sin final es,  
en Sus manos, un plan  
perfecto para llevarnos  
donde necesitamos estar.  
(Sl. 16:11)

Como expresa Pedro, es  
"por un poco de tiempo"  
(1 Pe. 1:6-7)

2.16

Aprovechemos los instantes  
de quietud y las pequeñas  
alegrías: paseos, charlas,  
tiempo de calidad...  
Dios está detrás de cada cosa  
buena. Llenemos la mente  
de la misericordia de Dios  
para con nosotros y  
no dejemos de ser agradecidos.

Tiempos tranquilos en los que el  
silbido apacible de Dios  
se hace palpable, le dan  
tregua al corazón. (1 Re. 19:12)

2.17

En este tiempo oscuro,  
busquemos la verdad,  
no la positividad.

A ratos, nos desanimará lo  
que vemos, pero en la verdad  
de quién es Dios, Su control  
absoluto sobre todo, la  
fiabilidad de Sus promesas,  
y nuestra identidad en Cristo,  
tenemos toda bendición  
espiritual. (Ef. 1:3)

La Biblia está llena de promesas para nosotros, pero algunas nos sostienen especialmente en los tiempos más difíciles. Isaías 40: 28-31 o 43:2 son dos buenos ejemplos de ello.

25

25

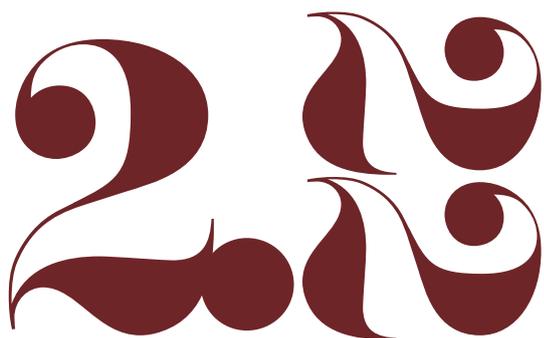
Sus misericordias son nuevas cada mañana. Por eso seguimos de pie y hacia delante en el día malo y oscuro. Si Dios es con nosotros, ¿quién contra nosotros? (Lm. 3:22) (Ro. 8:31-32)

Porque Dios está en medio de la ciudad, no será conmovida. Tendrá dificultades, pero Dios la ayudará al clarear la mañana. La noche no dura para siempre. La fidelidad del Señor sí lo hace. (Sl. 46)

26

En Dios podemos,  
por tanto, cambiar  
incertidumbres por  
promesas y seguridad.

Ante eso, nuestra  
ansiedad se recoloca.  
Su palabra es fiel  
y permanece  
para siempre.  
(Is. 40:8)



Jesús es  
nuestra esperanza.  
Él es el ancla firme y  
segura del alma  
de la que nos asimos.  
Modelo perfecto en el  
dolor, y primicias de  
victoria sobre la muerte.  
¡En Él hay victoria  
y eso nos sostiene!

(Heb. 6:18-19)

La esperanza  
es el motor principal  
del ánimo. Recordar que  
esto no es el final, que  
las cosas van a cambiar,  
es importante para  
mantenernos en pie.  
Un futuro mejor y un  
presente refugiados  
en Cristo.  
(Heb. 11:1)



19  
24

19  
25

19  
26

Acudamos cada día a ese refugio que es Cristo para ver las maravillas de Su salvación y cánticos de liberación que nos rodeen.

(Sl. 9:9)  
(Sl. 17:7)  
(Sl. 32:7)  
(Sl. 62:1-2, 5-8)

Las circunstancias vienen y van. Estamos sujetos al tiempo.

Pero las promesas y el carácter de Dios permanecen para siempre, y Su palabra es fiel.

Lo que para nosotros es tardanza, en Sus manos es propósito.

(Is. 40:8)  
(2 Pe. 3:9)

Elijamos bien, entonces, dónde poner nuestros ojos.

Podemos mirar hacia las circunstancias todo el tiempo o podemos fijarnos en Quien está con nosotros, sosteniéndonos las manos.

(Sl. 25:15)



Si nuestra mirada está en Cristo, hemos de mirar hacia las circunstancias con los ojos de la fe, viendo más allá de lo temporal o tangible.

Lo contrario es causa de desgaste. Mirar hacia lo que Dios ve, sin embargo, nos trae paz y descanso.

(2 Cor. 4:17-18)



Las personas interpretamos lo que vemos y eso marca nuestro ánimo. ¿Vemos el amor y cuidado de Dios en medio de todo esto? ¿Vemos Su control sobre la crisis? ¿Interpretamos que Él es fiel o nos sentimos abandonados y dudamos de Su bondad?

(2 Cor. 12:7-10)



Un túnel tiene cualidades positivas que olvidamos con frecuencia.

Propósito, protección, eficacia y accesibilidad son solo algunas de ellas.

Recordemos:

el túnel es un instrumento de Dios en nuestras vidas, y el camino estrecho nos lleva a verdades que no conoceríamos de no transitarlo.

Como peregrinos,  
hemos de dejarnos  
transformar en visión  
y mente para comprobar  
Su voluntad y aprender  
a verla como buena,  
agradable y perfecta.  
Esa voluntad es la que,  
por cierto, nos lleva  
hacia el Hogar.

(Ro. 12:2)

2.30

2.31

No hagamos  
planes más allá  
del día, o acarreamos  
frustración y desánimo.  
(Mt. 6:25-34).

Dependamos, seamos  
agradecidos y abordemos  
solo lo que, en cada  
jornada, Dios ponga en  
nuestra mano.

No abusemos  
de los tiempos de  
soledad. El aislamiento  
distorsiona nuestra  
realidad y aumenta  
la visión de túnel.  
Evitemos pensar  
demasiado en nosotros y  
nuestra situación.  
Eso no ayuda.

2.32



Llenemos la mente de todo lo bueno, lo justo, lo amable, lo que es de buen nombre.

Eso dejará menos espacio para que lo malo “acampe” a sus anchas.

Llenémonos del Señor y de Su Espíritu para ver lo que Él ve y que nuestro ánimo no decaiga.

(Flp. 4:8)  
(Ef.5:18)

Pongamos límites claros a esas “otras cosas” que llenan nuestros sentidos y nuestra vista (p.e. estar escuchando noticias a todas horas, exceso de presencia en redes sociales...)

Nuestro socorro viene del Señor, y no del exceso de información o desinformación que distorsiona la realidad y nuestro ánimo.

(Sl. 121)

Sirvámonos los unos a los otros, manchémonos las manos, elevemos nuestra mirada y veremos en estas cosas sentido de propósito que nos anime.

El Señor nos usa como pequeños milagros para la vida de otros cuando nos ponemos a Su servicio. Dejémonos usar en medio de la pandemia.

(Ga. 5:13)

36

El Señor nos ha dado dones y habilidades que podemos descubrir en medio de todo esto. Creatividad, artes, lectura... que son parte de Su esencia, que ayudan a nuestro ánimo y al de otros, a los que servimos, edificando al Cuerpo que componemos, como Él ordenó. (1 Cor. 12) (Éx. 31:2-6)

37

Cuidemos nuestra alimentación espiritual, física y emocional, si queremos un ánimo sano. Usemos las disciplinas espirituales, como hacer memoria; las emocionales, como pedir ayuda; y las físicas, como el ejercicio, para una salud integral. (Is. 63:7)

38

Pensar en lo que Dios hizo en otros antes que en nosotros, a través de sus crisis y dificultades, como Moisés, Abraham o el propio Pablo, nos anima a perseverar en la fe y sostenernos en medio de este tiempo difícil. (Heb. 11:32-40 y 12:1-3)

En un contexto oscuro, como el de Jesús frente a la tumba de Lázaro, le vemos descargando su dolor en llanto para recordarnos, a la vez, que si creemos, veremos la gloria de Dios. (Jn. 11:1-44)



El conocimiento sobre que Lázaro sería resucitado no anulaba el dolor por su muerte, ni la expresión sana de emociones. Esa correcta gestión con los recursos que Dios nos da, evita que nuestro ánimo desmaye.

Ahora es tiempo de creer, de fortalecer nuestro ánimo recordando que Él está al control de todo, que en Él, hay vida tras el dolor y que esa vida es, con Él, en abundancia.

(Jn. 7:37-38)  
(Jn. 4:9-14)



A hand is shown from the bottom left, reaching upwards with fingers slightly spread. The background is a soft-focus bokeh of green and yellow light spots, suggesting an outdoor setting with sunlight filtering through leaves. The overall mood is one of hope and reaching towards something higher.

**“Más cerca, oh Dios,  
de ti, más cerca, sí.”**

(Del himno *Nearer, my God, to Thee*  
de Sarah Flower Adams, 1841)

# ¿Cómo ayudar a los más frágiles a pesar del cansancio?

# 3

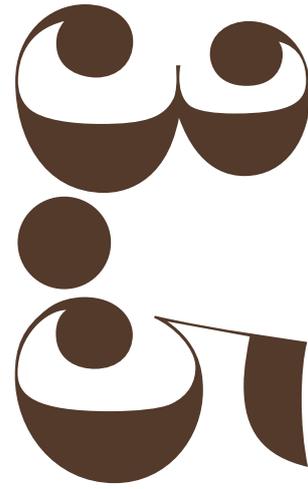
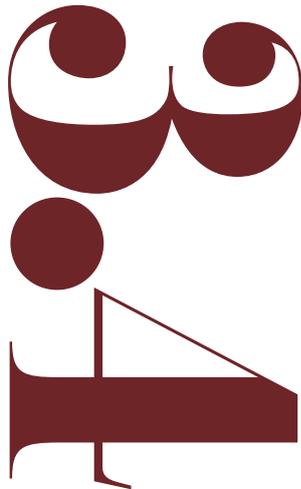
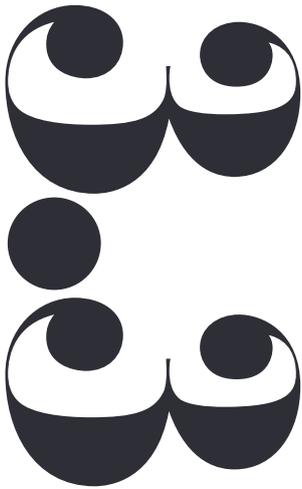
*Dios tiene un cuidado especial del débil.  
Antes eran viudas, huérfanos y extranjeros.  
Ahora son niños, mayores, enfermos y dolientes.  
¿La tarea? Cuidar y dejarse cuidar.*



En una crisis global, todo el mundo sufre, pero unos corren más riesgo de “romperse” que otros, y tienen necesidades distintas. Dios les cuida de manera especial, y ha decidido contar también con nosotros para hacerlo. (Is. 41:17)

No podemos ayudar sin detenernos antes, observar su situación, identificar su necesidad, sentir en parte su dolor o incertidumbre. Así actuaba Jesús con los individuos y las multitudes. Así lo hizo también el samaritano de la parábola. (Lc. 10:30-37)





Dejarnos conmovir, poner en marcha un amor no fingido, autosacrificial, puesto en movimiento, que nos cueste algo, que cubra las necesidades físicas, emocionales y espirituales de cada tipo de persona.

No valen las fórmulas mágicas. Solo fe que obra sabiamente.

(1 Cor. 13:1-8)

A veces nos sentiremos mal, impotentes, e incluso culpables, por no llegar a todo y todos de la manera que nos gustaría.

Sin embargo, nosotros somos colaboradores en una obra que realiza el Señor, y solo Él. Nadie ama más que Él al necesitado y afligido en este tiempo.

(Lc. 17:10)  
(Fil. 2:13)

Rogamos, pues, al Señor, que multiplique nuestras fuerzas y también el fruto de nuestro trabajo.

Pedimos que Él supla nuestras torpezas y limitaciones, que perdone nuestro pecado al intentar, tantas veces, pelear en nuestras propias fuerzas.

(Sl. 144)  
(Dt. 8:11-17)



Reconocemos que los recursos no están en nosotros, sino en Él, y lo están abundantemente.

Dios no nos llama sin capacitarnos para la misión que nos encarga. Si nos llamó a sobrellevar los unos las cargas de los otros, tengamos por seguro que Él nos dará lo necesario para poder hacerlo en Su nombre. (Ga. 6:2)



No podremos ayudar a otros si no bebemos antes de la fuente de la que mana lo que pretendemos dar.

Toda buena cosa viene de Él, y no está en nosotros, si Él no nos la proporciona.

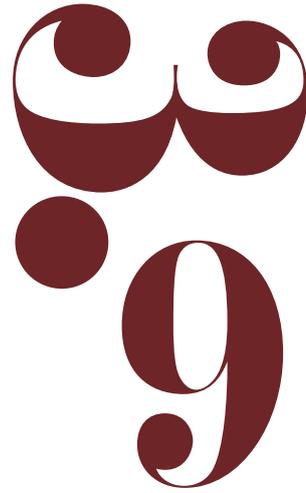
(Sant. 1:17)



Demasiadas veces no sabemos qué es lo mejor, ni cuál es la decisión más sabia ante cada persona. Pero el Señor siempre está dispuesto a otorgarnos sabiduría y fe. Él no escatima de Sus recursos para nosotros. Esta es, posiblemente, la provisión más importante que podemos pedir.

(Ro. 8:26-27) (2 Cr. 1:11-12)

Cualquier labor asistencial requiere de esa sabiduría y sensibilidad. Hemos de desarrollarla para cuidar y ser también cuidados por el Señor y los demás. Solo Dios hace milagros. Es, de nuevo, cuestión de sabiduría y límites. (Is. 50:4)



No podemos esperar a estar “del todo bien” para ayudar. Desde la herida podemos ayudarnos, entendernos mejor unos a otros, no juzgarnos, ver al otro con amor, como Cristo nos ve. (Mt. 14:14) (Mr. 6:34)

En ocasiones, sentiremos que nos faltan las fuerzas. El Señor nos anima a continuar, velar y orar. Él es buen galardonador de quienes le sirven, así que prosigamos dando ayuda al más frágil. (Ga. 6:9) (2 Te. 3:13) (Heb. 2:3)





Los niños tienen menos recursos que un adulto, pero, sin embargo, Dios les ha dotado de capacidades increíbles de ajuste, que hacen que estén sobrellevando bastante bien este largo túnel.

En medio de ello, lo que más les protege es que sus padres se cuiden, tengan paciencia y les muestren la confianza de la que habla su fe.

No se trata de fingir o engañarles. Dios no bendice la mentira.

Si estamos cansados, reconozcámoslo y expliquemos por qué, animándoles a ayudar con pequeñas tareas para ser más autónomos.

Pero, sobre todo, necesitan una visión de fe de sus mayores, que les guían en el túnel.

Enseñar al niño el camino del Señor es algo que tiene más importancia, si cabe, en los tiempos difíciles.

Esos momentos son, más que otros, en los que nuestros hijos, sobre todo, nos observan y prueban nuestra fe.

Pidamos al Señor sabiduría en todo momento, para guiarles adecuadamente y dar ejemplo.

(Job 12:13)

# 35 15

Es estos tiempos, especialmente al pensar en los más frágiles de entre nosotros, es importante comunicar un mensaje de esperanza. Los niños lo necesitan y también los mayores. El enfermo lo anhela y, por supuesto, quien está superando una pérdida.

(Is. 35:3 y 4)

# 35 16

Dios está obrando en medio del mundo, en nuestras crisis, y no cesará de hacerlo sin descanso. De día y de noche, Él vela por nosotros.

¡Alabémosle por ello y expresémoslo con nuestra boca, para testimonio, ayudando al ánimo de otros!  
(Is. 42:1-4) (Sl. 4:8)

# 35 17

Los ancianos son también otra población especialmente frágil en este tiempo. Muchos viven de forma aislada y se sienten apartados o faltos de utilidad cuando son, en realidad, de gran valor. Es nuestra responsabilidad incorporarles de maneras prácticas a la comunidad.

(Job 12:12) (Sant. 4:17)

3.18

Usemos los medios al alcance, teléfonos, llamadas, “visitas virtuales”, mensajes de ánimo y, si es posible, implicando también a los más jóvenes en ello

Escucharles, preguntarles, dejar que nos cuenten, que expresen su vivencia en libertad, es dar un espacio para crecer juntos y hacerles sentir queridos.

(Pr. 17:6) (Pr. 20:29)

3.19

Para sentirse útil es fundamental tener una tarea encargada. Las personas mayores son, p.e., tremendos intercesores.

Animémosles a orar por necesidades concretas, por sabiduría para los más jóvenes, como un ejército poderoso en oración constante.

(Col. 1:9-12)

3.20

En los momentos más difíciles, uno necesita tener cerca a los suyos. Nuestros mayores también.

Jesús mismo, cuando Su alma estaba entristecida hasta la muerte, pidió a Sus más íntimos que se quedaran con Él y velaran sin desmayar.

(Mt. 26:36)



Hay entre nosotros muchos enfermos y afligidos, personas con muchos duelos acumulados.

Ellos necesitan también cuidado especial, presencia de nuestra parte, sobre todo, en las formas en que ahora podemos darla: escuchando, como Dios hace con nosotros.

(Ro. 12:15)

Cuidemos de no caer en consejos fáciles, que tanto daño hacen al alma frágil.

Acompañemos de manera callada, para dar tiempo y espacio a la expresión del dolor.

La presencia, la compañía y la escucha aportan más que las muchas palabras.

Si hemos de darlas, que sean bálsamo.

(Pr. 10:19)  
(Job 2:11-13)

Animemos a exponer nuestras dudas, quejas y plegarias delante de Dios.

No nos quejamos DE Dios, sino que traemos nuestros ruegos ANTE ÉL, en lo que el Señor se agrada.

(Sl. 88:13)

Creemos espacios de gracia en los que las personas cargadas puedan sentirse arropadas. Mostremos la empatía y compasión de Jesús. Tratemos la información como Él lo haría. Vayamos juntos, en oración, para alcanzar el oportuno socorro. (Heb. 4:16)

24

25

El ministerio de Jesús nos ayuda a cuidar mejor a otros, mientras nos cuidamos. Él es nuestro modelo. Sabía renovar Sus fuerzas en oración, despedía a las multitudes, le movía la compasión, tenía ratos de soledad, delegaba tareas...

Su relación con el Padre era prioritaria, oraba por aquellos a quienes asistía, enseñaba y sanaba. Siendo Dios, sabía que Su fuerza residía en depender constantemente del Padre. Esa es nuestra referencia, también hoy, para seguir sirviendo. (Lc. 18:1-8)

26



Hoy, agotados,  
vamos a ese mismo Padre,  
nuestro Padre, y rogamos  
sabiduría, fuerzas, descanso,  
la fe que nos falta,  
los recursos necesarios.  
No estamos solos,  
como Él no lo estaba.  
Jesús nos enseñó a orar,  
y Él y Su Espíritu interceden  
por nosotros frente al Padre.

(Jn. 17) (Ro. 8:26 y 34)



Pero a la par que notamos  
el cansancio, sabemos cuál es  
la esperanza que nos sostiene.

Lo por venir mantiene nuestra  
vista hacia delante y hacia  
arriba. Esa esperanza es la  
que compartimos con los más  
frágiles en este tiempo difícil.

(Col. 3:1-2)



El trabajo que hacemos en el  
Señor nunca es en vano.  
Al servirnos mutuamente, Dios  
genera en nosotros gozo.  
Al saciar hambre, sed o  
necesidad de uno más frágil  
que nosotros, a Jesús mismo lo  
hacemos. Es tiempo de servicio.

(1 Co. 15:58) (Ro. 12:10-12)  
(Mr. 10:45)



**“De gracia recibisteis,  
dad de gracia”**

Mateo 10:8

# Enfrentando la crisis económica y por desempleo.

# 4

*Agradecidos al Señor por Su protección hasta aquí, estamos aprendiendo a vivir, tanto en abundancia, como en escasez.*

## 4.1

Al mirar alrededor, todo lo que vemos es incierto y no parece haber seguridad por ninguna parte. Si miramos desde los ojos de nuestra nueva naturaleza en Cristo, sin embargo, sabemos que este es un tiempo para crecer en dependencia, para clamar y esperar respuesta.

(Sant. 1:2-4) (Jr. 33:3)

## 4.2

Ahora más que nunca, necesitamos recorrer el camino al encuentro de Quien nos habita: Dios mismo, cuyo Espíritu ha sido derramado en nuestro corazón, que nos consuela y nos guía hacia la voluntad del Padre, buena, agradable y perfecta.

(Ro. 5:1-5 y 12:2)

# 4.3

Las nuevas situaciones requieren nuevas respuestas, ser flexibles. Perder bienes y comodidad nos trae a menudo amargura y desaliento, como le pasó a Jonás al secarse la calabacera. Dios gobierna, sin embargo, mientras eso sucede. Él está al control.

(Jon. 4:6-9) (Job 1:21-22)

# 4.4

Tenemos grandes ejemplos de ello en la Palabra: Moisés, Elías y Eliseo, o el propio Pablo, hombres obedientes enseñados a vivir en abundancia y en extrema necesidad también.

En medio de todo ello, Dios siempre fue fiel y nunca les faltó de nada.

(Deut. 8:6-10) (Flp. 4:11-13)

# 4.5

Dios no desampara a los suyos, aunque no siempre provee como esperamos. Nuestros hermanos, la familia de la fe, son en muchas ocasiones la vía de la que el Señor se vale para hacernos llegar su cuidado, tanto económico como material. Aceptémoslo con gratitud, entendiendo que viene de Él.

(Flp. 4:10-20)

Recibir ayuda suele costarnos, sea por falta de costumbre o, incluso, por orgullo. Pedirla nos cuesta aún más, pero se hace importantísimo en este tiempo de escasez. Demos y recibamos, entonces, agradecidos, como de parte del Señor. (Ga. 6:10)

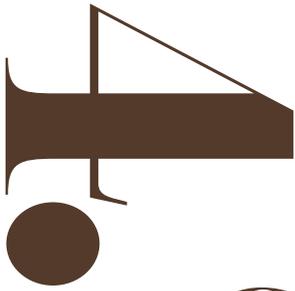
4.6

4.7

Es nuestro privilegio y deber, como familia de la fe, velar por el bienestar del cuerpo que somos. Los tiempos de escasez de unos han de ser tiempos de generosidad para otros. Juntos, como un mismo ser que se duele con cada miembro. (1 Co. 12:26-27)

Como ese cuerpo conjuntado y que se cuida como un todo, nos animamos y ayudamos unos a otros en cuanto al sustento, y la búsqueda de empleo también. Amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos es la manera en la que mostramos Su amor. (1 Jn. 4:20)

4.8



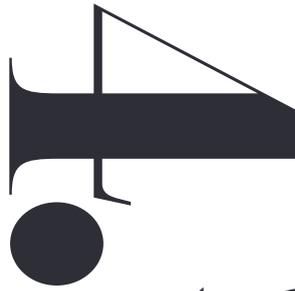
9

Hablemos con el Señor abierta y francamente de nuestra necesidad.

Él se agrada en que Sus hijos traigan delante de Él sus necesidades, y se deleita en suplirlas.

Los salmos así lo muestran y nos inspiran en este tiempo.

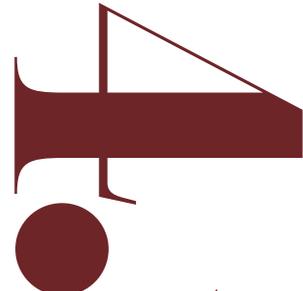
(Sl. 121)



10

Expresemos nuestra necesidad también al hermano, pongamos en conocimiento de la comunidad que estamos en búsqueda activa de empleo para, entre todos, captar las oportunidades que el Señor ponga delante de nosotros y ayudarnos mutuamente.

(1 Ts. 5:11)  
(Hb. 10:23-24)



11

Las crisis económicas suelen hacernos ver malos hábitos adquiridos a lo largo del tiempo (préstamos, tarjetas de crédito como forma de vida...) Son, entonces, un buen momento para enmendarlo y hacernos mejores administradores de lo mucho o poco que tenemos. La mayordomía es una parte fundamental de nuestra vida como cristianos.

(Ro. 13:7-8)

# 4.12

Ahora es tiempo de priorizar y diferenciar lo importante de lo accesorio. Lo material, evidentemente, es necesario para la vida porque estamos sujetos a este cuerpo por un poco más de tiempo. Sin embargo, en medio de todo esto, nos recordamos que hemos de buscar primero las cosas de arriba, y que todo lo demás se nos dará por añadidura. (Mt. 6:33)

# 4.13

Más allá de cuestiones de comodidad o prioridades, lo cierto es que muchos pelean por su supervivencia, por tener un plato encima de la mesa para sus hijos, y nuestra sensibilidad y fe en movimiento han de estar con ellos ahora. El Señor nos llama a una fe práctica que da, que anda, que se mueve en la dirección de cubrir al otro. (Stg. 1:27 y 2:14-17)

# 4.14

En las zonas más privilegiadas del planeta, solemos olvidar que tenemos mucho más de lo que necesitamos. El lujo nos ha rodeado por demasiado tiempo y eso nos distrae y confunde, alejándonos de la realidad dramática que viven otras personas en otros lugares. Nuestro tesoro, sin embargo, está en los cielos y en Cristo. (Mt. 6:19) (Col. 2:1-3)

# 4.15

Recordar y trabajar esa nueva identidad en Cristo nos ayuda a ir mucho más allá de nuestra profesión o funciones para definirnos. Somos lo que Dios nos hace ser, quienes Él dice que somos, tenemos un llamamiento y una misión que trasciende las paredes de nuestros despachos y lugares de trabajo. Sigámoslo fielmente y esperemos en Él y su salvación. (Mt. 24:45-46) (Sl. 42:5-8)

# 4.16

Mientras tenemos esto en mente y por obra, no cesemos de buscar trabajo, de aprovechar cada oportunidad. Quizá lo que surja no esté en nuestro interés original y toque reinventarse, pero Dios nos lleva hacia donde quiere que estemos, no hacia donde deseamos estar, necesariamente. La pregunta sigue siendo, entonces: "Señor, ¿qué quieres que yo haga?" (He. 9:6)

# 4.17

Hoy nos reafirmamos en que Dios es bueno en todo tiempo. Él no nos suelta, ni nos desampara en nuestro tiempo difícil. Cada día vemos cómo Él provee para nuestras necesidades, conforme a Sus riquezas en gloria en Cristo Jesús, y nos llama a seguir viviendo vidas de generosidad en medio de la escasez y las adversidades. (Flp. 4:19)(Sl. 34:1)(Sl. 37:24-26)

**“Joven fui, y he envejecido,  
y no he visto  
justo desamparado,  
ni su descendencia  
que mendigue pan”**

Salmo 37:25



# ¿Cómo detectamos un problema de salud mental?

# 5

*Vivimos en un mundo caído en el que nuestra mente también sufre serias dificultades para mantener el equilibrio.*

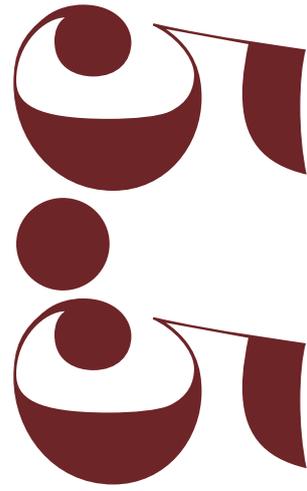
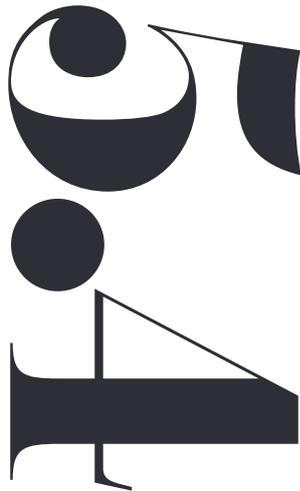
# 5.1

En los tiempos de desgaste y estrés, la tendencia a problemas emocionales es aún más palpable, y como cristianos, no estamos exentos de sufrir esta situación. Sus efectos acelerantes sobre la salud mental son claros, y están bien constatados por la investigación.

(2 Co. 4:7) (Mt. 9:12)

Conocer cómo funciona nuestra mente y en qué momentos hemos sobrepasado líneas peligrosas que nos invitan a pedir ayuda médica o profesional, es importante para intervenir a tiempo y reconducir la situación.

# 5.2



Así las cosas, no deberíamos asociar los problemas emocionales, o de salud mental, a la presencia de un pecado concreto en la vida de la persona.

Tal y como pasó con Job o Elías, aun en vidas de hombres y mujeres fieles al Señor, se puede pasar por situaciones que nos generan tristeza profunda, ansiedad e incluso el deseo de morir.

Los problemas derivados del estrés sostenido afectan gravemente, no solo a la posibilidad de poder desarrollar cuadros de ansiedad o depresión, sino también provocando los llamados “efectos psicofisiológicos del estrés”, que pueden incluir elementos de enfermedad física y alteraciones claras de nuestro sistema inmunológico.

Una buena intervención requiere, frecuentemente, de haber pedido ayuda a tiempo, cuando se está en las fases más iniciales del problema.

Pasemos, entonces, a tomar en consideración qué criterios suelen tenerse en cuenta para considerar que puede estarse desarrollando un problema de salud mental.



5.6

En primer lugar, hablamos de problema de salud mental cuando la persona desarrolla conductas que interfieren de manera significativa en su vida cotidiana: empieza a hacer cosas que antes no hacía o deja de hacer las que antes le eran comunes (p.e. en la ansiedad deja de salir de casa, o deja de asearse en períodos de tipo depresivo).



5.7

Cuando esto sucede, percibimos que hay serias dificultades para desarrollar una “normalidad” y las cuestiones más básicas de la vida cotidiana están alteradas. Un claro ejemplo lo vemos en la falta de actividad, dificultades para levantarse de la cama, el aislamiento o las serias alteraciones de las emociones o el sueño.



5.8

Conforme pasa el tiempo, y si no se le pone cota a estas cosas, el funcionamiento general se ve cada vez más perjudicado, afectando en términos personales, sociales, familiares, académicos, laborales, e incluso espirituales, y empeorando el pronóstico cuanto más se tarda en intervenir.

Otro criterio es la duración del episodio. Cuando lo que está sucediendo, fuera de lo normal, está pasando por más de unas semanas, es otro índice de alarma que debería llevarnos a pedir ayuda profesional.

5.9

5.10

En caso de que los síntomas sean de gravedad (desconexiones de la realidad o ideas de suicidio, por ejemplo), la petición de ayuda e intervención han de ser inmediatas y no han de esperarse días o semanas.

En ocasiones, nosotros no seremos conscientes de estar en medio de estas situaciones. De ahí que las opiniones e impresiones de personas alrededor nuestro, que nos quieren y conocen bien, sean vitales para decidirse.

5.11



Cambios de actitud o de humor bruscos, que no se justifican aparentemente, alteraciones en el rendimiento y en el desempeño de las tareas habituales o ausencia de autocontrol, pueden ser pistas importantes a la hora de tener en cuenta si está pasando “algo más”.

Es clave aclarar que no siempre que suceden estas cosas estamos ante un problema de salud mental. Por ejemplo, en ocasiones, cuando una persona no muestra dominio propio, puede estar mostrando un problema también de tipo espiritual, porque nuestra antigua naturaleza sale a flote con frecuencia. Ahí no está habiendo un cambio en la conducta, sino la continuidad de la que ya había.

Seamos sensibles, entonces, a la realidad de que estos asuntos son mucho más complicados de lo que parecen y han de manejarse con cautela.

Ni todo son problemas de tipo mental, ni todo son cuestiones de índole espiritual.

Moisés vivió una depresión por agotamiento. Job deseaba morir y era, sin embargo, un hombre recto, justo y temeroso de Dios.

5.15

De ahí que sea fundamental la colaboración entre equipos pastorales o de consejería, y los profesionales expertos en cuerpo y mente, como son médicos psiquiatras y psicólogos. Seamos sabios y no caigamos en dogmatismos o fundamentalismos, que tanto mal pueden hacernos ante tanta necesidad como la que tenemos delante de nosotros.

5.16

No se trata de poner las ciencias o las disciplinas profesionales en sustitución de la Palabra de Dios, pero se trata de aprovechar el conocimiento que el Señor nos proporciona sobre el mundo natural, incluyendo la mente. La Biblia no nos cuenta cómo funciona el páncreas o por qué, en ocasiones, la química de nuestro cerebro se descompensa.

5.17

Todas las ciencias y disciplinas modernas tienen un enfoque humanista en estos momentos, no solo la psicología. La Biblia está llena de ella, por cierto, siendo esta la disciplina que estudia el comportamiento. Debemos, como siempre, seguir el principio bíblico de examinarlo todo y retener lo bueno, entresacando lo precioso de lo vil.  
(Jr. 15:19) (1 Te. 5:21)

Ante un túnel que se alarga, es fundamental dosificar los esfuerzos que realizamos. ¿Quién queriendo edificar una torre, no se sienta primero y calcula los gastos? No dudemos en pedir ayuda cuando se produzcan estas señales de alarma. (Lc. 14:28-32)

18

19

Pastores y consejeros, así como los que trabajamos en profesiones asistenciales, debemos tener muy en cuenta este principio. Quizá lo notemos en irritabilidad, desánimo, deseo de huir... Paremos y revisemos nuestro estado. (Ex. 18:13-27)

Usar los recursos humanos que el Señor pone en nuestra mano no implica dejar de ir a Él con nuestra tristeza, ansiedad o desasosiego. El Señor interviene en nosotros de forma directa y también a través de otros que pone en nuestro camino. (1 Pe. 5:7)

20



**“Ten misericordia de mí, oh Jehová,  
porque estoy enfermo;  
Sáname, oh Jehová, porque  
mis huesos se estremecen.  
Mi alma también está muy turbada;  
Y tú, Jehová, ¿hasta cuándo?”**

(Salmo 6:2-3)

# La iglesia como bálsamo en el túnel.

# 6

*La iglesia tiene una misión especial en este tiempo.  
Siempre la tuvo, pero ahora mismo su mensaje  
ha de llegar alto y claro en medio del caos.*

## 6.1

En tiempos de oscuridad y caos, la iglesia sigue teniendo la misión de ser sal y luz en medio de las tinieblas.

Somos una comunidad que ha de vivir de forma contracultural, también frente al dolor, la enfermedad y la muerte, y ser usada por Dios para impactar al mundo y traer salvación.  
(Lc. 14:34-35)

## 6.2

Nuestro objetivo es que, al mirar nuestras vidas, las personas puedan ver al Señor Jesucristo.

Él es la Luz del mundo y la verdadera respuesta a nuestra situación de oscuridad e incertidumbre. Esto solo se producirá desde la unidad por la que Él oraba poco antes de Su muerte.  
(Jn. 8:12) (Mt. 5:14) (Jn. 17:11)

# 6.3

La sal tiene múltiples funciones: conserva, da sabor, deshace el hielo... Vivamos como la sal que somos, conforme a Sus mandamientos, con palabras de esperanza que construyan en tiempos inciertos, y extendiendo nuestra mano para cubrir las necesidades de un mundo que sufre sin Dios.  
(Col. 4:6)

# 6.4

La sal solo se vuelve un elemento inútil cuando no desarrolla sus funciones. No hay iglesia sin misión. Aprovechemos la oportunidad y el privilegio de ser parte de la obra del Señor en medio de los tiempos que nos toca vivir.  
(Mt. 5:13)

# 6.5

En la iglesia primitiva tenemos un ejemplo claro de funcionamiento como sal y luz: unidad en oración, como esfuerzo efectivo; en un mismo sentir, centrados en lo importante; perseguidos y preocupados, pero intercediendo sin cesar los unos por los otros.  
(He. 12:5)

No perdamos oportunidades de poder seguir clamando al Señor como cuerpo, a través de los medios digitales que Él pone a nuestro alcance. La oración eficaz del justo puede mucho, y Él está donde nos reunimos en Su nombre.  
(Mt. 18:20)  
(Stg. 5:16)

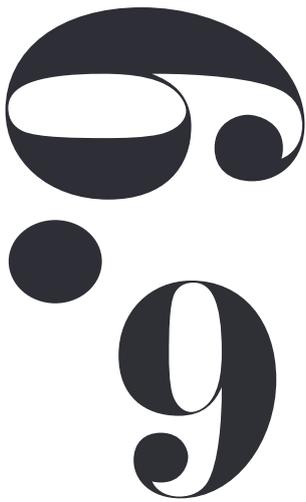
6.6

6.7

Este no es tiempo de visibilizar nuestras diferencias, ni de distraernos con lo secundario. Mientras nosotros discutimos, el mundo sufre y se pierde. Pongámonos de acuerdo en lo esencial, que es Cristo, y roguemos juntos en medio de la crisis global que vivimos.  
(Mt. 18-19)

Nuestra palabra ha de ser Cristo. Nuestro vivir ha de ser Cristo. En abundancia o escasez, seguimos a Cristo. Que nuestras palabras le den a conocer como Él quiere ser conocido.  
(1 Pe. 2:9)  
(Flp. 1:21)

6.8



Vivamos estas realidades de manera relevante con los medios tecnológicos que tenemos a nuestro alcance.

No somos de este mundo, pero estamos en el mundo.

Manejamos herramientas poderosas que el Señor pone también en nuestra mano.

Pero hagámoslo con sabiduría, recordando a Quién servimos, honrando al Señor en cada clic y en cada momento.

(Col. 3:23)

La iglesia no es sino el conjunto de redimidos, puestos, cada uno, al servicio del Señor que les salvó.

En la iglesia de Cristo, cada miembro tiene dones y funciones distintos.

Nadie queda fuera. Todos sirven a Su Señor, y realizan, cada uno, aquello que se les asignó.

(1 Co. 12:12-22)  
(Col. 3:12-17)

El amor es, por encima de cualquier otra cosa, el vínculo perfecto.

Por amor fuimos rescatados.

Por amor somos restituidos a la relación con el Padre.

Por Su amor en nosotros podemos mirar al mundo con compasión en medio de su oscuridad y caos.

Por amor a Él nos amamos unos a otros, para que el mundo conozca que Cristo fue muerto y resucitado, en rescate por muchos.

(Jn.17:23) (Ef. 2:10)



**“Y esta es la vida eterna:  
que te conozcan a ti,  
el único Dios verdadero, y a  
Jesucristo, a quien has enviado.”**

Juan 17:3

# Autores

Juan Bernardo Cortés Cortés  
Carolina de Diego Heredia  
Raquel del Carmen Valdés  
P. Esteban Figueirido Woodford  
Elisa Garrido Carrión  
Mery Iglesias Schwarz  
Elisabeth Jiménez Haba  
Tabita López Helbig  
Lidia Martín Torralba  
Karla F. Mayorga Caballero  
Gabriela Pérez Benatar  
Ana M. Rois Dios  
Flora Sánchez Monclova  
Joel David Tiscar Cabezas  
Ana Vera Villar  
Miriam Zoppetti López

## Coordinación & Edición

Comité de GPE:

Lidia Martín Torralba  
Leandro Roldán Castejón  
Ada Vaquero Jiménez  
Elisa Mañez Gavilá  
Anna Isabel Gil Wittke  
José María Carayol Martínez

Sara Grau Ballester  
Kari Lynn Clewett  
Silvia Villares Moreno  
Francisco Mira Moya  
P. Esteban Figueirido Woodford

[www.psicologosevangelicos.com](http://www.psicologosevangelicos.com)  
[psicologosevangelicos@gbunidos.es](mailto:psicologosevangelicos@gbunidos.es)

## Diseño & Maquetación

Israel Arjona Fernández y Lidia Martín Torralba

[www.israelarjona.com](http://www.israelarjona.com)  
[info@israelarjona.com](mailto:info@israelarjona.com)

GPE es un grupo profesional de los Grupos Bíblicos Graduados (GBG)  
y una sección de los Grupos Bíblicos Unidos de España (GBU).



**”Aguarda a Jehová;  
Esfuérzate,  
y aliéntese tu corazón;  
Sí, espera a Jehová.”**

Salmos 27:14

