



# Emociones venenosas

## Lección 12

Hace unos días leí la carta de una mujer desesperada, víctima de agresión de su ex marido. ¿El motivo? Celos. Ella escribió lo siguiente: *“Desde el noviazgo, él ya era celoso, pero yo creí que era su forma de ser y que luego pasaría. Nos casamos y las cosas empeoraron. Él comenzó a desconfiar de todo y me amenazaba de muerte. Yo no hacía nada, ni miraba para los costados, pero él me agredía con palabras y golpes. Luego, cuando la crisis pasaba, el me pedía disculpas... y yo lo perdonaba. Hasta que un día, cuando llegó a casa después del trabajo comenzó a golpearme acusándome de traición. Pero ¡yo nunca lo traicioné! Me golpeó tanto que pensé que iba a morir y le dije: ¡Mátame de una vez!, ¡Mátame! Pero no tuvo el coraje para hacerlo. Logré escapar y me separé de él. Hasta hoy, vivo aterrorizada, lejos de todos mis parientes y amigos...”*

Muchos hogares son destruidos debido a sentimientos destructivos como, por ejemplo: los celos y la rabia. ¿Cómo resolver esta situación? ¿Existe cura para los desórdenes emocionales vividos en la familia? Esto es lo que estudiaremos a continuación...

## APRENDIENDO JUNTOS

### 1 - ¿Existe alguna relación entre el amor y los celos?

1 Corintios 13:4

---

---

---

Según el diccionario, celos es “una respuesta emocional que surge cuando una persona percibe una amenaza hacia algo que considera como propio. Es el miedo a perder algo. Comúnmente se denomina así a la sospecha o inquietud ante la posibilidad de que la persona amada preste atención a otra persona”. Los celos están relacionados con la falta de confianza en el otro o en uno mismo y, cuando es exagerado, puede volverse patológico y transformarse en una obsesión. François La Rochefoucauld mencionó apropiadamente: “En los celos existe más amor propio que verdadero amor”. La persona egoísta busca proteger al otro bajo “siete llaves” en su propia prisión imaginaria. ¿Será correcto eso?

El apóstol Pablo afirmó que el verdadero amor “no arde en celos”. Esto quiere decir que este sentimiento equivocado es un descontrol de las emociones, originado por el miedo y la vergüenza de perder el amor de la persona amada. Esos celos deben ser diferenciados del celo equilibrado, que no es otra cosa que el cuidado y el afecto concedidos a algo o alguien. En una relación matrimonial, por ejemplo, debe existir este tipo de celo mutuo, en el que los cónyuges se sienten amparados y seguros uno en el otro. Cuando esta atención se vuelve excesiva, al punto de limitar la libertad de acción del otro, entonces los celos se convierten en un obstáculo para la relación.

Para controlar los celos, es necesario el diálogo. Hablar abiertamente con el cónyuge sobre lo que nos incomoda y la forma en la que nos sentimos. Además, es necesario el autocontrol. Generalmente el celoso tiene la tendencia de distorsionar la realidad, es decir, un pequeño gesto o palabra del otro es suficiente para despertar las reacciones más locas. Dominar la imaginación en este caso es imprescindible. Hable con personas confiables acerca de sus celos. Tal vez la opinión de una persona neutral le hará ver la situación de forma diferente.

### 2 - ¿Qué dice el apóstol Pablo sobre la ira?

Efesios 4:26

---

---

---

La ira es una emoción que puede ser tanto negativa como positiva. El versículo de Efesios dice que es posible airarse, pero no pecar. ¿Cómo es esto posible? La ira positiva ocurre cuando es controlada por el Espíritu Santo (Gálatas 5:22,23), dominada por la razón, y demuestra una justa indignación contra el pecado y el mal. Por ejemplo: Cuando ves a tu hijo jugando con fuego, no le pasarás la mano por la cabeza con una sonrisa en los labios. Por el contrario, te indignarás contra esa actitud equivocada. Tu reacción será controlada y cargada de amor, pero efectuada con firmeza y en la proporción adecuada al error. A veces nos airamos por causa de una frustración o porque estamos cansados. Esa ira no es pecaminosa, pero debe ser canalizada correctamente.

La ira pecaminosa es la “ira carnal”, la emoción cargada de odio, resentimiento y venganza. Es la ira explosiva, desproporcional, causada por el exceso de estrés y que, muchas veces, se aprovecha de la inferioridad de la víctima (Proverbios 15:18). Algunas personas superan el límite y derraman sus palabras encolerizadas hasta con hijos pequeños. ¿Tú eres así? ¿Qué se puede hacer para resolver ese problema?

En el libro “Emociones, ¿se puede confiar en ellas?”, el autor James Dodson afirma que la ira, como toda emoción, puede y debe ser controlada. Él nos da algunas ideas prácticas: 1) Haz de tu irritación un asunto de oración; 2) Explica tus sentimientos negativos a una persona madura que te pueda aconsejar adecuadamente; 3) Ve hasta el ofensor con un espíritu de perdón y amor; 4) Entiende que muchas veces Dios permite que pasemos por momentos difíciles para enseñarnos paciencia y ayudarnos a crecer; 5) Ninguna ofensa realizada por otra persona se compara a nuestra culpa delante de Dios, que, más allá de nuestra condición, nos perdonó. Por eso, debemos hacer lo mismo. 6) Respira hondo, date un tiempo para calmarte y habla de forma racional con la persona. Domina tu ira y nunca te dejes dominar por ella.

### 3 - ¿Qué otro sentimiento negativo es capaz de destruir hogares? *Santiago 3:16*

---

---

---

Envidia – El que nunca la sintió ¡que tire la primera piedra! Aliada con otros pecados como la codicia, los celos y la ambición egoísta, la envidia es un sentimiento que brota del corazón pecaminoso, con la intención de ser o poseer aquello que no le pertenece. Es más, el envidioso no deja que el otro obtenga lo que desea y hace todo lo que puede para impedirselo. Fue esto lo que pasó con Lucifer en el cielo, cuando aspiró a “ser igual al Altísimo” (Isaías 14:12-14), algo imposible para una criatura. Aunque era perfecto y tenía una posición elevada en el cielo, este ángel quería aún más. Este sentimiento le causó la expulsión del lugar donde Dios habita y desde entonces se ha dedicado a motivar el odio contra el Hijo de Dios (Ezequiel 28:14-16; Apocalipsis 12:7-9, 12). Por lo tanto, quien tiene envidia de sus semejantes, comparte el mismo sentimiento que expulsó a Lucifer del cielo y quedará deshabilitado para heredar la vida eterna (Gálatas 5:20, 21, 26).

Es triste ver hogares donde la envidia y los celos se apoderan de los sentimientos. Como dice Santiago, en esos lugares “existe confusión y toda clase de cosas malas”. No permitas que esto suceda con tu familia. Aprende a vivir contento con lo que tienes y con tus posibilidades (Filipenses 4:11). Eso no quiere decir que vivirás en el conformismo, triste y sin esperanza; por el contrario, el cristiano debe siempre desarrollarse y buscar la excelencia en todo. La Biblia nos enseña a contentarnos con lo que tenemos, nunca con lo que somos. Entonces, sé feliz con lo que es tuyo y comparte felicidad con los demás, independientemente si tienen más que tú.

### 4 - ¿Qué dice la Biblia sobre las personas conflictivas? *Proverbios 26:20, 21; 27:15*

---

---

---

Si hubiera un concurso de “conflictivos”,

¿En qué posición quedarías? ¿Eres de los que busca una pelea a cada momento? ¿O estoy hablando de tu cónyuge? Hace un tiempo leí sobre un método de tortura utilizado por los chinos, muy simple pero eficaz. Cuando capturaban a un enemigo, lo ataban de tal forma que quedara inmóvil. Luego lo colocaban bajo una gotera de agua que daba todo el tiempo sobre un mismo punto en su cabeza. Una gota, dos gotas, tres gotas, cien gotas, mil gotas y así sin parar. No parece gran cosa, pero los relatos históricos revelan que esta simple forma de tortura, después de varios días seguidos de goteras interminables, era capaz de llevar a los torturados hasta la locura. Guerreros fuertes y bien entrenados, con resistencia a grandes dolores y sufrimientos, enloquecían debido a un goteo continuo.

Permíteme hacerte un llamado: ¡deja de ser gotera en la cabeza de las otras personas! Deja de promover contiendas y peleas. Te conviertes en un “mini-diablo” causando desgracia en la vida de los que están a tu alrededor por el simple hecho de gotear constantemente a través de tus palabras y actitudes negativas (Proverbios 10:12; 1 Corintios 3:3). Tal vez tu cónyuge desea hablar sobre esto contigo hace un buen tiempo ¿Ya lo pensaste? Son pequeñas actitudes del día a día que han causado un gran desgaste en tus relaciones interpersonales. ¡Reflexiona un poco y cierra esa gotera mortal! Cambia, con la ayuda de Dios, todo lo que ha perjudicado tus relaciones.

### 5 - ¿Qué actitud destruye las relaciones interpersonales? *Éxodo 20:16*

---

---

---

El noveno mandamiento de la ley de Dios habla sobre la lengua y sobre el mal que ella es capaz de causar. Este pequeño órgano del cuerpo humano puede promover grandes desastres en nuestras relaciones, así como una pequeña chispa pone fuego sobre un bosque y genera su destrucción (Santiago 3: 5, Proverbios 26:20, 21). La Biblia dice que Dios aborrece la lengua mentirosa (Proverbios 6:17) y que los mentirosos no heredarán el cielo (Apocalipsis

21:8). Esto es muy serio. Quien miente está haciendo el trabajo de Satanás, que es el “padre de la mentira” (Juan 8:44). Esa práctica equivocada puede manifestarse de varias formas: cuando ocultamos la verdad (Como lo hizo Acán en Josué 7:16), cuando decimos medias verdades (como lo hicieron los gabaonitas en Josué 9), cuando decimos una cosa y sentimos otra (Jeremías 9:8), y cuando damos noticias falsas (Éxodo 23:1,7). ¿Ya tuviste alguna de esas actitudes?

Nunca te olvides que la mayor mentira es la que nos contamos a nosotros mismos (Efesios 4:25). Tarde o temprano la verdad saldrá a la luz, al final, la mentira tiene patas cortas y no va muy lejos. Para ser personas rectas necesitamos relacionarnos diariamente con Jesús, pues él es la verdad encarnada (Juan 14:6) y necesitamos leer su Palabra, que es también verdadera (Juan 17:17). Solo de esta forma, viviremos el verdadero amor, aquel que “*se alegra en la verdad*” (1 Corintios 13:6).

## MI DECISIÓN

Comprendí, en este estudio, que algunos sentimientos son destructivos para mi familia y que debo dominarlos con la ayuda de Dios. Con base en esto, decido hoy:

- ( ) Buscar la presencia de Dios en mi hogar de modo que Él quite todos los sentimientos negativos y actitudes que comprometan la felicidad de mi familia.
- ( ) Quiero mejorar la comunicación dentro de mi hogar, para resolver de forma apropiada nuestros dilemas emocionales.

## EN LA PRÁCTICA

Te dejamos algunos pasos prácticos para controlar las emociones negativas:

**1) Mantén la calma:** El primer paso es controlar el impulso y no desesperar. Puedes hacerlo respirando profundo, descontrayendo los músculos, estirando los

brazos y piernas y contando desde 60 a 0 en regresiva. Cuando estamos en medio de una tempestad de emociones, entramos en modo “combate o fuga”. Es necesario respirar profundo y mantener la calma.

**2) Identifica el motivo:** Dedicar un tiempo a pensar y reflexionar sobre la situación. A veces ayuda el desahogarse con alguien sobre lo que estás sintiendo para identificar el motivo de tus sentimientos negativos. Luego de identificarlos, establece formas de evitar ese tipo de descontrol, aunque eso signifique apartarse de algo o alguien.

**3) Haz una lista de sentimientos:** Dedicar tiempo para escribir en una hoja una lista de todos los sentimientos que te han traído dificultades en tus relaciones. En esta lista puedes colocar detalles no solo de ti, sino de la persona con la cual estás teniendo problemas. Ora por esa lista. Cuéntale a Dios lo que estás sintiendo.

**4) Ocupa el tiempo con algo que te gusta:** Realizar actividades que te son placenteras como por ejemplo ver una película, realizar un paseo, escribir un diario, escuchar una música o leer un libro, son una buena opción para evitar sentimientos negativos. Tu atención y pensamientos estarán enfocados en cosas buenas que producirán bienestar.

**5) Cambia tu perspectiva:** Amplía el foco sobre la situación. Observa lo que está pasando desde una óptica más abarcante. Intenta colocarte en la posición del otro. Piensa en cómo se está sintiendo y en cuáles fueron las condiciones para tener tal o cual comportamiento.

## CUESTIONARIO

1. **¿Existe alguna relación entre el amor y los celos? 1 Corintios 13:4**

- A. ( ) Amor y celos son la misma cosa.
- B. ( ) El amor arde en celos.
- C. ( ) El amor no arde en celos.
- D. ( ) Ninguna de las alternativas.

2. **¿Qué dice el apóstol Pablo sobre la ira? Efesios 4:26**

- A. ( ) Airaos pero no pequeis.
- B. ( ) Toda ira es pecado.
- C. ( ) La ira es siempre fácil de ser dominada por el cristiano.
- D. ( ) Todas las alternativas están correctas.

3. **¿Qué otro sentimiento negativo es capaz de destruir hogares? Santiago 3:16**

- A. ( ) Alegría excesiva.
- B. ( ) Pereza.
- C. ( ) Pasividad.
- D. ( ) Envidia.

4. **¿Que dice la Biblia sobre una persona conflictiva? Proverbios 26:20; 21; 27:15**

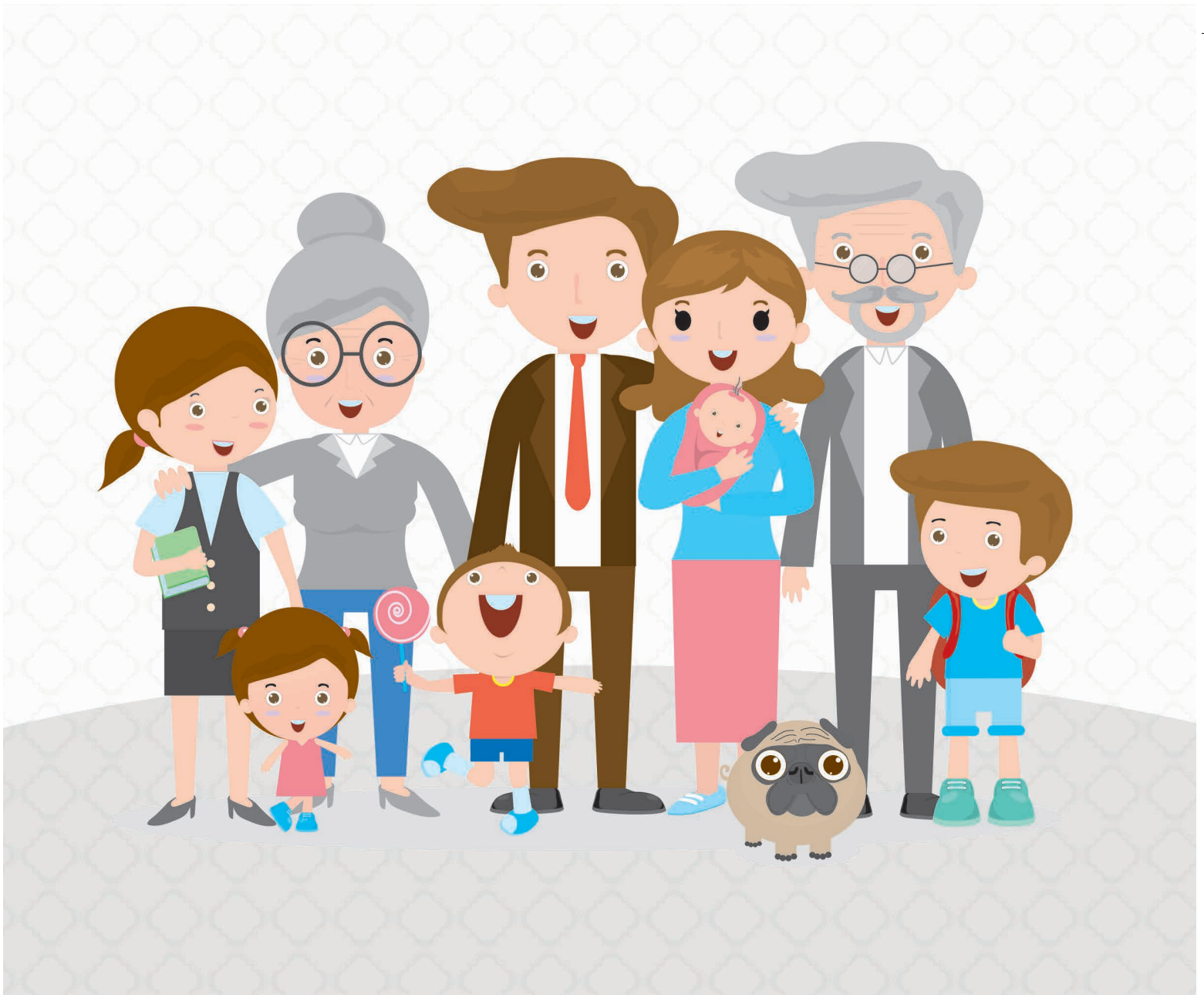
- A. ( ) Es como un león devorador.
- B. ( ) Es como un goteo continuo.
- C. ( ) Es como un profesor que enseña.
- D. ( ) Ninguna de las alternativas.

5. **¿Qué actitud destruye las relaciones interpersonales? Éxodo 20:16**

- A. ( ) Hablar falso testimonio contra el prójimo.
- B. ( ) Hablar para otros las cualidades del cónyuge.
- C. ( ) Hablar demasiado.
- D. ( ) Ninguna de las alternativas.

Obs.:

Después de responder todas las preguntas, compárelas con las respuestas que se encuentran en la página 88.



# La Farmacia del hogar

## Lección 13

Jessica y Carlos recurrieron a terapia después de que ella descubrió que él estaba mirando pornografía en internet. Al inicio, ella estaba profundamente afligida. Se sentía traicionada. Luego pensó que ella tenía algún problema y comenzó a sentir culpa. Pero, una vez que pasó el momento del descubrimiento, ella demostró una comprensión extraordinaria. En la terapia le dijo al psicólogo frente a su marido:

“Comencé a pensar en él. Cuando vi que se sentía mal consigo mismo, me imaginé lo que él podría estar pasando para llegar hasta ese punto. Sentí pena por él, por lo avergonzado que estaba. Solo quiero que el Señor lo ayude a descubrir por qué hace eso. Sé que tampoco soy perfecta. No quiero que él continúe con eso, pero creo que puedo comprender el dolor que él siente”.

Luego de escuchar las palabras de su esposa, Carlos comenzó a llorar. La comprensión que su esposa demostró por él fue muy diferente a todo lo que había experimentado en su vida. Él la abrazó y dijo: “Siento mucho el haberte defraudado”. A partir de ese momento, Carlos se transformó en un nuevo hombre. Continuó la terapia y restauró su pasión por Jessica, a la altura del perdón que recibió de ella.

¡Eso es gracia! Jessica no enfrentó el pecado del esposo creyendo que era “mejor que él”, sino que demostró las dos cualidades que la Biblia nos enseña a ofrecer a nuestros semejantes: Humildad y gracia. En este estudio veremos que existe solución para los problemas familiares. A través de simples remedios, Dios desea curar los traumas de nuestras relaciones. ¿Quieres conocer la farmacia del hogar? Acompáñanos...

## APRENDIENDO JUNTOS

1 - ¿Qué principio fundamental presenta la Biblia para la felicidad de la familia? *Efesios 4:32*

---

---

---

Una verdad irrefutable de la Biblia es que todos somos pecadores. “No hay en la tierra nadie tan justo que haga el bien y nunca peque”, escribió Salomón (*Eclesiastés 7:20*). En algún momento, la persona que más amas te decepcionará y defraudará, en cosas que son importantes o no. Solo nos queda preguntar: “¿Y después de eso?”. Hay dos caminos. Puedes castigarla por sus imperfecciones o puedes amarla, a pesar de ellas. La Biblia dice que “*el amor cubre una multitud de pecados*” (*1 Pedro 4:8*). No hay nada que amenace destruir un matrimonio que no pueda ser barrido por la fuerza del perdón. Ningún pecado es mayor que la gracia. No existe herida que el amor no pueda curar. Cuando miramos hacia la cruz de Cristo, entendemos el precio del perdón.

Por otro lado, necesitamos entender que, aunque no existen límites para el perdón, existen límites para el pecado. Jesús le dijo a la mujer adúltera:

“Vete y no peques más” (*Juan 8:11*) El perdón exige que la hemorragia del pecado sea interrumpida. Esto no significa que tu cónyuge puede hacer de ti un trapo de piso. Coloca límites y reclama tu dignidad y felicidad. Pero donde te toca perdonar ¡perdona! Olvida lo que pasó. ¿No es esto lo que Dios hace con nosotros? (*Isaías 43:25; 44:22*). Es nuestro privilegio hacer lo mismo (*Colosenses 3:13*).

Recuerdo una historia jocosa de dos hombres que se quejaban de sus esposas:

- Cuando discutimos, - dice él primero - mi mujer se pone histérica.

- Habrás querido decir “histérica” – dijo extrañado el otro.

- ¡No! Es histórica. Ella me hace recordar todas las cosas malas que hice en mi vida...

¡Olvídate del pasado y perdona a tu cónyuge! Dale la chance del perdón. Busquen juntos comprender el gran sacrificio de Cristo. Así como él nos perdonó, lleno de humildad y gracia, debemos hacer lo mismo por nuestros semejantes (*Mateo 6:12, 14, 15; Gálatas 6:1, 2*).

2 - ¿Qué remedio es un verdadero bálsamo para las familias? *Proverbios 16:24*

---

---

---

Las palabras tienen un poder fascinante, tanto para el bien como para el mal. El Talmud decía que la palabra es como una abeja: ¡tiene miel y también aguijón! Todo lo que decimos en casa tiene una influencia directa con las emociones y actitudes de nuestra familia. Palabras ásperas, groseras y de desprecio solo tienden a traer nubes de tristeza para el cónyuge y los hijos. ¡Cuán diferente sería si los elogios sinceros, la gratitud y los incentivos fuesen constantes en el día a día de las familias!

Cierta vez, una esposa cocinó algo especial para la cena y esperó ansiosa la aprobación de su esposo. Como él no decía nada, ella le preguntó:

- ¿Te gustó la comida?

A lo que él respondió:

- Si no me hubiese gustado ya te lo habría dicho.

¡Espero que tú no seas así! Recuerda siempre que las palabras positivas son medicina para el cuerpo. El escritor Adlai Esteb dijo: “Pronuncie palabras buenas, si quiere oír ecos buenos”. Si tus palabras son despectivas, tarde o temprano, volverán como un búmeran y golpearán tus oídos.

**3 - ¿Qué otro ingrediente es indispensable para la felicidad familiar? Amós 3:3**

---

---

---

¿Tú y tu familia son unidos? Tal vez tengan gustos diferentes en la comida, paseos y hasta sean de equipos de fútbol diferentes. Pero no me refiero a eso. Pregunto si son unidos en la misma fe, en los mismos sueños, en el uso de los recursos, en las horas de comer y en los momentos de resolver problemas, entre tantas otras cosas. Esto se llama unidad en la diversidad y también en la adversidad. Necesitamos ser más unidos. ¿Sabes por qué? Porque la impresión que nos dejan las familias modernas es que, aunque están bajo el mismo techo, viven tan distantes uno del otro como el sol está distante de la tierra. Algunos cónyuges solo conversan a través de las redes sociales dentro de la misma casa. ¡No existe más la charla cara a cara, aunque sea por webcam! Necesitamos redescubrir el valor de la unidad familiar. Sentarse alrededor de una mesa para contar las experiencias vividas en el día. Tirarse sobre la alfombra de la sala para jugar con los niños. Llorar juntos desdoblado los problemas que la vida nos impone. Necesitamos comprender, de una vez por todas, que “ningún éxito puede compensar el fracaso en el hogar”. Y si no somos unidos los unos con los otros en la familia ¿Con quién lo seremos? Reflexiona y si es necesario, cambia de actitud.

**4 - ¿Qué característica es importante para tener éxito en el matrimonio? Proverbios 31:10, 11**

---

---

---

La confianza funciona como un pegamento que une las relaciones. Es como una planta de

crecimiento lento que necesita tiempo para establecer sus firmes raíces. Ser una persona digna de confianza debe ser una de las bases fundamentales de todas nuestras relaciones sociales, principalmente en el matrimonio. Después de todo, sin confianza, es prácticamente imposible conservar una buena relación. Jay Van Andel afirmó: “La confianza es frágil como la porcelana. Déjala caer y se romperá”. El escritor Público Siro también escribió: “Quien perdió la confianza no tiene más que perder”. Por lo tanto, trabaja para que tu matrimonio esté basado en la confianza mutua. Eso sólo es posible mediante el diálogo franco y sincero, la búsqueda de Dios dentro del hogar, la fidelidad y la certeza de que la relación fue guiada por Dios.

**5 - ¿Qué remedio trae alegría y paz al hogar?**

*Proverbios 15:13*

---

---

---

Cierta vez la esposa le cuestionó al esposo que siempre después del trabajo, llegaba a casa de mal humor y enojado:

- Gustavo, ¿eres feliz?

El hombre se detuvo un instante para pensar y finalmente respondió, con cara seria:

- Sí, ¿Por qué?

- ¡Qué extraño! – respondió la esposa – avísale a tu rostro entonces, porque parece que él todavía no se enteró.

Ser una persona alegre es un arte, y la única forma de dominar un arte es practicándolo. ¿Haz practicado el arte de la alegría en tu hogar? ¿Abres los brazos y tu sonrisa cuando llegas a casa? ¿Transmites felicidad para tu cónyuge? ¿Sé una persona más feliz para tu familia! La madre Teresa De Calcuta decía para sus lideradas: “No permitas que alguien salga de tu presencia sin estar más feliz”. Necesitamos hacer esto con nuestro cónyuge, nuestros hijos, nuestros amigos y compañeros de trabajo. Felicidad es mucho más que una sensación de bienestar, es una actitud. Incluye dar un abrazo, sonreír, escuchar los problemas de los otros, pedir perdón, ser simpático, jugar con los niños, contar un chiste, entre tantas otras cosas.



Recuerda que tu familia necesita más de tu presencia que de tus regalos. ¡Haz que la vida de tu familia y tu vida valgan la pena!

### 6 - ¿Qué es esencial para el bienestar de las familias? 3 Juan 2

---

---

---

Hasta aquí hablamos de cuestiones relacionadas a la salud emocional de la familia. Pero la salud física también es esencial para la felicidad de los hogares y muchas veces es despreciada. Si un hijo o un cónyuge se enferma, toda la estructura familiar es afectada. Finalmente somos seres integrales: físico, mental, emocional y espiritual. Y si una de las partes no está bien, todo el resto sufre.

La salud tiene que ver con el uso equilibrado de los remedios naturales: aire puro, ejercicio, luz solar, agua, descanso, alimentación equilibrada, abstención de lo que es perjudicial y confianza en Dios. ¿Cómo está tu relación con esos 8 remedios naturales? Aquí te dejamos una síntesis de su aplicación.

- **Aire puro:** la casa debe estar bien ventilada y constantemente limpia.
- **Ejercicios físicos:** deben realizarse por lo menos 5 días a la semana.
- **Luz solar:** lo ideal es una exposición diaria de 15 a 30 minutos, hasta las 10 de la mañana y después de las 16:00 hs.

- **Agua:** necesitamos beber de 8 a 12 vasos por día, dependiendo del peso del cuerpo.

- **Descanso:** dormir, en promedio, 8 horas diarias para reponer energías físicas y mentales. Lo ideal es acostarse temprano y levantarse temprano.

- **Alimentación:** debe ser equilibrada, con el uso abundante de vegetales. El régimen vegetariano es el más indicado para el buen funcionamiento del organismo. Evite el consumo de embutidos, productos industrializados, sal y azúcar en exceso.

- **Temperancia:** implica el abandono de aquello que es perjudicial para el cuerpo y el uso moderado de lo que es saludable. El consumo de alcohol, cigarrillo, drogas y bebidas estimulantes deben ser abandonados.

- **Confianza en Dios:** ese ingrediente es indispensable para la salud, pues ayudará en todas las demás áreas de la vida.

## MI DECISIÓN

Comprendí, en este estudio, que soy responsable de la salud física y emocional de mi familia. En base a esto, decido hoy:

- Perdonar más, ser más unido, tener una actitud alegre y positiva y ayudar a consolidar la confianza entre los miembros de mi familia.
- Buscar la salud física de mi familia, cultivando hábitos saludables y abandonando todo aquello que destruye nuestro cuerpo.



## EN LA PRÁCTICA

Responde las preguntas y evalúe la salud de su hogar. Coloca una “x” en el lugar correspondiente.

	SÍ	NO	A VECES
Sabemos perdonarnos unos a otros.	( )	( )	( )
Evitamos peleas a través de una buena conversación.	( )	( )	( )
Somos unidos a la hora de hacer las compras.	( )	( )	( )
Digo elogios a mis hijos y cónyuge.	( )	( )	( )
Soy alegre y contagio a mi familia.	( )	( )	( )
Evitamos el uso de grasas y gaseosas.	( )	( )	( )
Hago ejercicio físico regularmente.	( )	( )	( )
Trabajamos la confianza mutua en el hogar.	( )	( )	( )
Somos emocionalmente saludables.	( )	( )	( )
Tenemos horarios y reglas bien definidas en casa.	( )	( )	( )

Si la mayoría de las respuestas son positivas, tienes un hogar saludable. ¡Continúa usando correctamente la farmacia familiar y sé feliz!

## CUESTIONARIO

1. ¿Qué principio fundamental presenta la Biblia para la felicidad de las familias? Efesios 4:32

- A. ( ) La discordia.
- B. ( ) La pasividad.
- C. ( ) El relativismo.
- D. ( ) El perdón.

2. ¿Qué remedio es un verdadero bálsamo para las familias? Proverbios 16:24

- A. ( ) Palabras agradables.
- B. ( ) Palabras serias.
- C. ( ) Palabras groseras.
- D. ( ) Todas las alternativas.

3. ¿Qué otro ingrediente es indispensable para la felicidad familiar? Amós 3:3

- A. ( ) Dinero.
- B. ( ) Diversidad.
- C. ( ) Unidad.
- D. ( ) Vivir en una mansión.

4. ¿Qué característica es importante para el éxito en el matrimonio? Proverbios 31:10, 11

- A. ( ) Dependencia excesiva del cónyuge.
- B. ( ) Desconfianza.
- C. ( ) Celos.
- D. ( ) Confianza.

5. ¿Qué remedio trae paz y alegría al hogar? Proverbios 15:13

- A. ( ) Disciplina diaria.
- B. ( ) Corazón preocupado.
- C. ( ) Corazón alegre.
- D. ( ) Exceso de trabajo.

Obs.:

Después de responder todas las preguntas, compárelas con las respuestas que se encuentran en la página 88.



# Rompiendo el silencio

## Lección 14

Drogas, alcohol, pedofilia, violación colectiva, violencia doméstica, abuso sexual infantil... Esas palabras aparecen diariamente en los titulares de los periódicos y estampan el retrato grotesco de nuestra sociedad. Parece que perdimos los límites de la moral y el respeto hace mucho tiempo. Millares de mujeres y niños ingresan a las estadísticas todos los años como víctimas de violencia y abuso sexual. Ellos cargan en el pecho un grito silencioso, intentando hacer eco en algún corazón benevolente. ¿Cómo suavizar el sufrimiento del alma de aquellos que agonizan, fruto de una violencia desproporcionada y maligna? En esta lección estudiaremos la visión bíblica sobre la violencia doméstica y cómo podemos romper el silencio delante del sufrimiento físico y emocional.

## APRENDIENDO JUNTOS

### 1 - ¿Qué dice la Biblia sobre aquellos que practican la violencia? *Proverbios 3:31-33*

---

---

---

La Biblia enseña que la violencia es contraria a los principios del reino de Dios y es incompatible con las enseñanzas de Jesús. Fue Él quien nos ordenó a amar a nuestros enemigos, nunca lo contrario (Mateos 5:4). Al ser capturado por la escolta romana en el Getsemaní, Jesús le dijo a Pedro: “*Vuelve tu espada a su lugar; porque todos los que tomen espada, a espada perecerán*” (Mateo 26:52). Esto significa que, quien actúa con violencia, recibirá una respuesta proporcionalmente violenta. Considera también los frutos del Espíritu presentados en Gálatas 5:22 y 23. Estos son: amor, alegría, paz, paciencia, benignidad, bondad, fidelidad y dominio propio. Golpear al cónyuge o excederse en la disciplina de los hijos no puede ser coherente de ninguna manera con esos valores ¿No crees? Por lo tanto, la práctica de la violencia, no debe formar parte de la vida de aquellos que siguen a Cristo.

Lamentablemente, el problema de la violencia en el hogar es una realidad. Según la Organización Mundial de la Salud, la violencia es el motivo de aproximadamente 7% de las muertes de mujeres entre 15 y 44 años en el mundo. En algunos países, hasta el 69% de las mujeres relatan haber sido agredidas físicamente y hasta un 47% declaran que su primera relación sexual fue forzada. ¿Cómo podemos resolver ese problema? La mejor forma es rompiendo el silencio. Es necesario conversar con el agresor, imponer límites, buscar ayuda profesional, denunciar y buscar amparo en los organismos públicos. El silencio nunca es la mejor salida cuando el problema es la violencia doméstica.

### 2 - ¿Cómo debe tratar el esposo a su esposa? *Colosenses 3:19, 1 Pedro 3:7*

---

---

---

La Biblia dice que la esposa debe estar sujeta a su marido (Efesios 5:22). Eso no quiere decir que él puede hacer lo que se le venga en gana con ella. Por otra parte, el hecho de que una mujer se sujete a su marido no significa que el hombre sea mejor que la mujer. Significa, que el hombre tiene una posición de autoridad y es responsable del liderazgo del hogar. Lo que muchos hombres olvidan, sin embargo, es que deben amar a la esposa así como Cristo amó a la iglesia y dio su vida por ella. Eso implica respeto, dignidad y un amor sacrificado. El marido que verdaderamente ama a su esposa no tendrá una actitud severa ni abusará de ella. Para la esposa, no es difícil sujetarse a un marido que la ama. Donde hay amor y sumisión hay un hogar feliz.

El problema es que vivimos en una sociedad extremadamente erotizada, que presenta a la mujer como un objeto, un producto sexual. Esta tendencia, impulsada por la multimillonaria industria de la pornografía, ha generado un aumento abrumador en el índice de abusos sexuales, donde la persona pasó a ser sólo un mero objeto de satisfacción sexual. Los estudios muestran que el consumo de pornografía, con o sin contenido de violencia, está asociado con las estadísticas de agresión sexual. Aunque inicialmente, el consumo de pornografía no posea contenido violento, este consumo provoca un aumento en la demanda de materiales cada vez más atrayentes, con el objetivo de generar el mismo nivel de excitación experimentado anteriormente, en el consumo de materiales más “ligeros”.

Consumir pornografía (violenta o no) también provoca un aumento de creencias distorsionadas sobre la sexualidad, la devalorización del matrimonio y de la monogamia, el riesgo aumentado para la perpetuación de la agresión sexual y la trivialización de la violación, así como la culpabilización de la víctima. Resumiendo: lo que el alcohol es para el alcohólico y lo que la droga es para el dependiente químico, es lo que el sexo libre y la erotización inconsecuente de la mente son para los cimientos de la violencia sexual. Escapa de la pornografía y denuncia la práctica del abuso sexual. Estas malas hierbas destruyen a las familias y a la sociedad.

3 - ¿Qué dice Jesús sobre los pecados cometidos a los más pequeños? Mateo 18:16

---

---

---

Según el Sistema Único de Salud (SUS) en Brasil, cada día, por lo menos 20 niños de 0 a 9 años de edad son atendidos en los hospitales por haber sido víctimas de violencia sexual. Pero el número real es mucho mayor y escalofriante, porque no todos los casos salen a la luz, y las víctimas son incapaces de denunciar o son amenazadas por el agresor. Se estima que el 25% de los niños brasileños sufrieron algún tipo de abuso. En la India, el problema es aún mayor. Un estudio reveló que cerca de la mitad de todos los niños fueron abusados sexualmente. ¿Qué tipo de sociedad estamos formando?

Una investigación reciente, realizada por la Universidad de Cambridge en Gran Bretaña y divulgada en la revista científica *American Journal Psychiatry*, señaló que las personas que tuvieron la infancia alterada por cuestiones de agresión física, sexual o emocional, son más propensas a convertirse en dependientes químicos. De acuerdo con los investigadores, la dependencia química está asociada a los rasgos de personalidad obtenidos después de la violencia, haciendo a la víctima compulsiva e impulsiva. Algunos psicólogos creen que esta posible propensión se debe a que el individuo busca olvidar lo que le ha ocurrido. Para ello, buscan las drogas como válvula de escape.

Jesús afirmó, en el versículo anterior, que terribles consecuencias sobrevendrían sobre aquellos que desvíen de la fe a los “pequeñitos”. Es claro que este texto se refiere a los que siguen a Cristo, independientemente del rango de edad. Pero podemos aplicar el texto también a los niños. Un día, la justicia de Dios recaerá sobre aquellos que maltrataron a menores y les causaron algún mal. Destruir la vida de un niño es tocar a un ciudadano del reino de los Cielos (Mateo 19:14). Si usted le ha causado el mal a algún niño, arrepíentase ahora y cambie su comportamiento, o experimentará la justicia divina contra su pecado. Y

permítame decir otra cosa: Es preferible tener todos los demonios en contra, a tener la mano de Dios pesando sobre su cabeza. Un día, el Señor retribuirá a cada uno según sus obras (Apocalipsis 22:12).

4 - ¿Qué ejemplo bíblico nos muestra el extremo de las consecuencias generadas por el Bullying?

2 Reyes 2:23 y 24

---

---

---

**Bullying** es un término de la lengua inglesa (Bully = “Matón”) que se refiere a todas las formas de actitud agresiva, verbales o físicas, intencionales o repetitivas, que ocurren sin motivo evidente y son ejercidas por uno o más individuos causando dolor y angustia, con el objetivo de intimidar o agredir a otra persona que no tiene la posibilidad o capacidad de defenderse. El bullying puede ocurrir con cualquier persona, independientemente de la edad, raza o posición social.

Generalmente, quien sufre de bullying vive aislado y puede desarrollar miedo, pánico y hasta depresión. Hoy en día, esta práctica permisiva ha invadido también la vida virtual de las personas. Es el llamado “*cyberbullying*”, que no es más que la práctica de burla, calumnia, difamación, discriminación y agresión a través de internet. Los casos van desde los más simples, como enviar mensajes despectivos a terceros, a los más serios, como publicar fotos editadas o videos de personas desnudas. En todos los casos, esta enfermedad tiende a minar la felicidad del individuo.

El *bullying* es un problema bastante serio cuando llega a los círculos académicos, pues la víctima no sólo tendrá la salud emocional fragilizada, sino también el desempeño académico comprometido. La Biblia nos enseña a respetar a todas las personas, esto incluye a los ancianos (Levítico 19:32, 1 Timoteo 5: 1 y 2) y las personas de otras razas (Gálatas 3:28). Si está enfrentando un caso de *bullying*, la mejor actitud a tomar es informar a los padres, profesores o responsables, a fin de que interfieran en el caso. Además de la denuncia, buscar ayuda profesional también puede ser indicado en algunas circunstancias.

## 5 - ¿Qué dice la Biblia sobre el racismo?

Santiago 2:8 y 9

---

---

---

El racismo consiste en discriminar a las personas por motivos raciales, color de la piel u otras características físicas, de tal forma que unas se consideren superiores a las otras. Es triste ver que, en pleno siglo XXI, el racismo todavía encuentra raíces en el corazón de muchas personas. Tanto el racismo como la injuria racial son considerados crímenes según el Código Penal, resultando en diversas penalidades. Para Dios, la discriminación racial también es tremendamente ofensiva, pues representa un robo del honor ajeno. Aquel que no hace “acepción de personas” (Hechos 10:34) nos invita a valorar a todas las personas, independientemente de la raza o posición social. Al final, todos son propiedad divina y merecen respeto y dignidad.

## 6 - ¿Qué promesa hace la Biblia para aquellos que fueron rechazados o sufrieron violencia física o emocional? Salmos 27:10; Isaías 49:15

---

---

---

La vida deja huellas profundas en todos nosotros. No es necesario vivir mucho tiempo para darse cuenta de que es imposible ser plenamente feliz en este mundo. O nosotros sufrimos o vemos a nuestros seres queridos sufrir. Tal vez haz enfrentado *bullying* debido a algún rasgo físico o emocional. Tal vez cargues el remordimiento de haber sido abusado por alguien de la propia familia cuando aún eras pequeño(a). O quizá, cargues en el alma las cicatrices de un aborto, violación o violencia, las cuales desfiguraron tu alegría de vivir. Pero debes saber una cosa: Jesús conoce tus dolores y sabe muy bien lo que estás pasando, porque Él también fue rechazado, sufrió el extremo de la burla y fue objeto de la violencia humana. La Biblia lo presenta como “Hombre de dolores, experimentado en el sufrimiento” (Isaías 53: 3). En la cruz, en medio de sangre y lágrimas,

<sup>1</sup> <http://quebrandoosilencio.org/2016/02/29/4-formas-de-quebrar-o-silencio/>

el Salvador de la humanidad abrió sus brazos para abrazar a todos los rechazados y marginados por el pecado. Por eso, levanta la cabeza y mira a aquel que garantizó tu felicidad eterna (Apocalipsis 21: 4). Con Dios, no hay historia del patito feo o hijo abandonado. Él ama a todos y abraza indiscriminadamente. Cada lágrima vertida de nuestros ojos es recogida por Dios en su odre, aumentando los ríos y mares de su gracia (Salmos 56: 8). Un día, Dios desnudará su brazo y ejecutará la justicia contra aquellos que practicaron la violencia y el abuso. El corazón de Dios todavía se retuerce de dolor cuando ve tu sufrimiento. Entonces, no te desesperes. Confía en el Señor y deposita en Él tus angustias y tu esperanza. Él dice: “No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia.” (Isaías 41:10).

## MI DECISIÓN

Comprendí, en este estudio, que vivimos en una sociedad en la que proliferan la violencia y el abuso en las familias, y que es necesario romper el silencio a fin de que encontremos algún tipo de solución a esos problemas.

En base a esto, hoy decido:

- ( ) Ayudar a las personas que han sufrido algún tipo de violencia o abuso, proporcionándoles información, ayuda profesional o apoyo espiritual.
- ( ) Denunciar toda forma de violencia doméstica o abuso físico y sexual.

## EN LA PRÁCTICA

¿Quieres saber cómo “romper el silencio” contra la violencia y el abuso?

### 1. Cuéntale a un adulto

Todos los días, niños y adolescentes son víctimas de abuso, explotación, agresión física, *bullying* ..., diversos tipos de violencia que dejan marcas visibles e invisibles. Ellos necesitan ser animados a contar para un adulto lo que está pasando, a buscar ayuda

de alguien que pueda defenderlos. Para eso, ellos necesitan conocer a adultos en quienes confíen. Padres, profesores, parientes ... todos nosotros debemos ser personas de confianza de aquellos que están sufriendo en silencio. Necesitamos enseñar a los niños y a los adolescentes que conversar con un adulto de confianza es una forma de solucionar su problema, es una forma de romper el silencio.

## **2. Denuncie**

Hay leyes que se han creado para garantizar nuestros derechos y protegernos de diferentes tipos de violencia. Existen, también, organismos públicos responsables de hacer que esas leyes sean cumplidas y acoger a las víctimas del incumplimiento de la ley. Una de las formas por las que se rompe el silencio es a través de la denuncia. Cuando denunciamos a alguien, estamos invocando el cumplimiento de la ley, estamos protegiendo a la víctima de la cual ya se han violado sus derechos y estamos actuando para que otras personas no se vuelvan víctimas también. Si usted ha sido víctima de violencia, o conoce a alguien que esté pasando por ello, denuncie.

## **3. Busque ayuda profesional**

Tanto la víctima como el agresor necesitan aprender a hablar de sus dolores y conflictos. Ambos necesitan ayuda profesional. A veces, tenemos la impresión de que romper el silencio se resume en hacer denuncias. Pero buscar ayuda de un profesional habilitado para

ayudarnos a solucionar lo que nos perturba también es una forma de romper el silencio. Muchos entran en depresión, optan por el suicidio, se convierten en usuarios de drogas e incluso se convierten en agresores, porque no han tenido apoyo profesional para ayudarlos a superar el sufrimiento. Si usted ha sido víctima de violencia, busque ayuda profesional. Si usted ha promovido la violencia, o ha desarrollado hábitos que favorecen la reproducción de actitudes violentas, busque ese tipo de ayuda también. Cuando buscamos ayuda en el lugar correcto, la superación ocurre más rápido.

## **4. Habla de lo que te molesta**

No todos hemos sufrido violencia sexual, agresiones físicas, bullying o acoso moral a lo largo de la vida. Pero incluso quien nunca pasó por eso puede ser víctima de pequeñas formas de violencia. Cuando somos tratados de forma grosera o irrespetuosa en nuestros pequeños derechos del día a día, también estamos sufriendo un tipo de violencia. Muchas personas sufren calladas cuando amigos hacen bromas que los ofenden, cuando el cónyuge ignora su opinión acerca de algo que debe ser considerado, o cuando alguien desahoga en ellos los malos entendidos que tuvieron con otras personas. Todos tenemos el derecho de ser tratados con respeto, en todas nuestras relaciones. Romper el silencio es, también, conversar con quien nos lastima a través de pequeños actos, acerca de lo que nos está molestando.



## CUESTIONARIO

1. ¿Qué dice la Biblia respecto aquellos que practican violencia? Proverbios 3:31 al 33

- A. ( ) Los hombres violentos están cumpliendo la justicia.
- B. ( ) La violencia hace parte de la disciplina.
- C. ( ) La maldición del Señor habita en la casa del perverso.
- D. ( ) Ninguna de las alternativas.

2. ¿Cómo el esposo debe tratar a su esposa? Colosenses 3:19; 1 Pedro 3:7

- A. ( ) Con amor.
- B. ( ) Sin Amargura.
- C. ( ) Con dignidad.
- D. ( ) Todas las alternativas están correctas.

3. ¿Qué ejemplo bíblico muestra el extremo de las consecuencias generadas por la práctica del bullying?  
2 Reyes 2:23 e 24

- A. ( ) Los jóvenes que se burlaron de Elías fueron destruidos por los leones.
- B. ( ) La tierra se abrió y tragó a los jóvenes que se burlaron de Elías.
- C. ( ) Los jóvenes que se burlaron de Elías fueron castigados de ceguera.
- D. ( ) Los jóvenes que se burlaron de Elías fueron destruidos por dos osos.

4. ¿Qué dice la Biblia sobre el racismo? Santiago 2:8 y 9

- A. ( ) Quien hace excepción de personas comete pecado.
- B. ( ) El racismo es una manifestación de venganza.
- C. ( ) El racismo estaría en decadencia en los últimos días.
- D. ( ) Ninguna de las alternativas.

5. ¿Qué promesa hace la Biblia para aquellos que fueron rechazados y sufrieron violencia física o emocional?  
Salmos 27:10; Isaías 49:15

- A. ( ) Dios abandonará aquellos que fueron marginados.
- B. ( ) Dios acogerá a sus hijos y no se olvidará de ellos.
- C. ( ) Dios concederá prosperidad material para aquellos que fueron abandonados.
- D. ( ) Dios no se identifica con las víctimas.

Obs.:

Después de responder todas las preguntas, compárelas con las respuestas que se encuentran en la página 88.