



132
PROPUESTAS
PRÁCTICAS

2^o Edición

Manual de supervivencia en tiempos de crisis



Contenido

1.	Entendiendo la crisis, creciendo en ella	4
2.	Cuidando nuestra mente	10
3.	Cuidando nuestra vida espiritual	16
4.	Cuidando las relaciones	22
5.	Cuidando la vida de iglesia	27
6.	Empleando bien el tiempo	32
7.	Cuidando a la familia	37
	ESPECIAL Cuidando a los <u>P</u> equeños	41
	ESPECIAL Cuidando a los <u>M</u> ayores	45
8.	Si te encuentras enfermo o acompañas a alguien que lo está...	49
9.	Si pasas por un duelo...	53
10.	Mirando hacia el futuro	58

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.

Recuperemos el aliento...

Estamos en medio de una crisis sin precedentes. Todo alrededor transmite caos, tristeza, enfermedad y muerte. La sobreinformación y la desinformación no ayudan en absoluto y, a veces, ni siquiera entre nosotros somos capaces de darnos las palabras justas en el momento preciso. Nos descubrimos demasiadas veces superficiales y faltos de discernimiento como para saber acompañar en medio de todo esto.

Como seres humanos que somos, los cristianos no estamos exentos de experimentar todas estas cosas y también cierto nivel de frustración, incertidumbre o miedos. La sombra de la muerte se ha hecho más palpable y cercana que nunca y eso nos atemoriza. Jesús mismo experimentó muchos de estos sentimientos tremendos en su tiempo aquí. Y, sin embargo, Él mismo nos muestra que podemos y debemos aprender a vivir en medio de la prueba de otra manera: una que nos permita crecer y afianzarnos en Dios, en quien confiamos para salvación y que está al control de cada situación (también de ésta) y que, además, nos ayude a reflejar al mundo que esa experiencia de vida distinta se debe a Cristo en nosotros.

Como ves, esta una tarea sobrenatural que solo el Espíritu hace. Pero Él nos ayuda, en su misericordia, a cubrirnos unos a otros, consolarnos en el dolor, acompañarnos en la dificultad y caminar juntos prosiguiendo a la meta.

Desde este grupo profesional que es el Grupo de Psicólogos Evangélicos (GPE), hemos tenido el privilegio de reflexionar juntos sobre maneras prácticas de hacer todo esto desde la Palabra de Dios y el conocimiento que la disciplina profesional nos proporciona. Esto NO es una adenda a la Palabra, ni su complemento necesario. Simplemente aporta sugerencias prácticas para poner en marcha lo que la misma Palabra nos muestra, teniendo en cuenta para ello lo que el estudio del comportamiento humano nos sugiere a día de hoy. Ninguna de estas recomendaciones sustituye tu relación estrecha e íntima con el Señor. Tampoco la guía de su Palabra. Como en todas las cosas, te proponemos el ejercicio que todo cristiano debería hacer siempre ante cualquier cosa que tiene delante: examínalo todo y retén lo bueno, reflexiona en lo que sucede a tu alrededor y busca al Señor en todo ello.

Así, el material que tienes es tus manos pretende ser una herramienta de ayuda en momentos complejos. Nada más, pero nada menos. Ahora vivimos esta crisis terrible desencadenada por el COVID-19, pero mañana puede ser una situación cualquiera, lo suficientemente atemorizante como para que despierte en ti los sentimientos y temores más oscuros. La vida es, al fin y al cabo, una sucesión de crisis que es hermosa, pero duele. En cualquiera de los casos, lo que encontrarás en estas líneas creemos que te ayudará a sostenerte en los momentos más difíciles, se deban estos a la causa que se deban.

Es tiempo de detenerse, pensar, recordar, meditar, comprender y fortalecerse en el Dios que gobierna los tiempos. Es momento de usar convenientemente todos y cada uno de los recursos que el mismo Dios nos pone al alcance: desde la Medicina, la Ingeniería, la Educación, el Periodismo o la Política, hasta el estudio del comportamiento humano que implica la Psicología. Todo ello engranado y sujeto a la Verdad que trae luz a nuestras vidas y que nos muestra el camino a seguir en los momentos más oscuros.

Dios está al control y Él es bueno en todo tiempo.

Entendiendo la crisis, creciendo en ella.

1

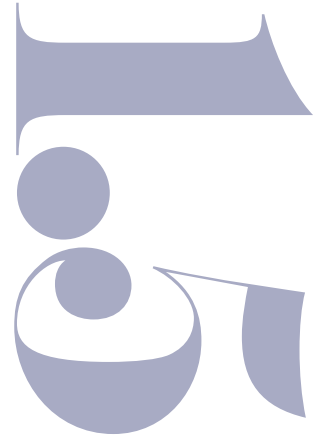
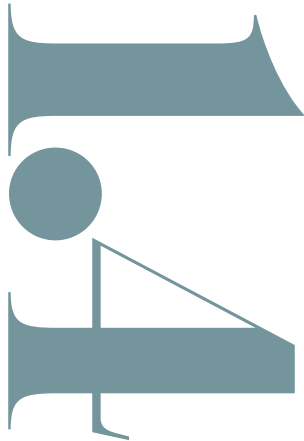
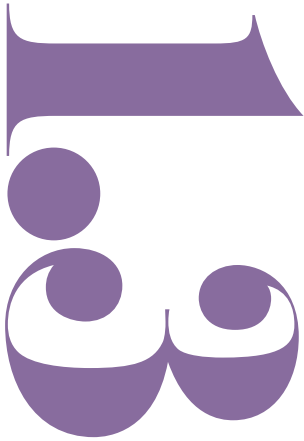
¿Sabes que buena parte de la gestión en una crisis depende de que hagas una buena lectura de ella y te posiciones correctamente?



**Este es un tiempo difícil.
Recuerda que tu Roca
es el Señor y que
es inmovible.
(Salmos 46)**

**Esta crisis tiene un propósito que
ahora no puedes ver.
Que el momento presente
no te impida perder de vista
un plan de Dios mucho más
amplio para ti y los que
te rodean. Que tu perspectiva
sea eterna y no solo humana.
(Isaías 55:8-9)**





Mientras tanto,
mira tus manos
y hazle a Dios
la siguiente
pregunta:
¿Qué quieres
que yo sepa,
recuerde o haga
en medio de toda
esta situación?
(Mateo 14:13-21)

Quizá esta crisis,
como a todos,
te ha “pillado
por sorpresa”.
El Señor,
sin embargo,
lo sabe todo y,
más aún,
lo tiene bajo
Su control.
(Juan 21:15-19)

La incertidumbre
que palpas
pierde potencia
cuando piensas
en el Dios que
conoce tu futuro
y sostiene
tu presente, que
maneja los tiempos
y también
el Universo.
Jesús nos dijo
“Confíad, yo he
vencido al mundo”
(Juan 16:33)

1.6

Quizá ves a Jesús durmiendo
en la barca y piensas que
no hace nada al respecto
de esta tormenta.
Recuerda su voz ante el mar,
sin embargo, y también que
Él no tiene prisa,
porque nunca llega tarde.
(Marcos 4:35-41)

1.7

Para Él no hay imprevistos
y controla cada cabello
de tu cabeza, cada flor
del campo, cada pájaro,
cuidándolos con esmero.
Tú eres para Dios
más valioso que todos ellos
y te tiene en la palma
de Su mano.
(Mateo 10:29-31)

1.8

El que te guarda
no se duerme. Vela por ti.
Mientras tú duermes,
Él sigue obrando en tu vida.
Así suceden las cosas
en el Reino de Dios, sin que
tú o yo sepamos cómo.
(Marcos 4:27)
Espera y pide poder descansar
en Él en medio de todo esto.
(Salmos 4:8)

Si el amor de Dios
está contigo, ¿quién es
contra ti, incluso
en medio de todo esto?
(Romanos 8:31)

1.9

1.5

Las crisis son
una gran oportunidad
para priorizar
lo importante.
Busca a Dios,
cuenta Sus bendiciones
y encuentra refugio en Él.
Todo lo demás,
vendrá por añadidura.
(Deuteronomio 4:29)
(Amós 5:4)

Nuestro modelo,
Jesús, al atravesar
dolor y sufrimiento,
aprendió obediencia.
Su ejemplo nos inspira
especialmente en estos
días. Tenlo presente.
(Hebreos 5:8)

1.3



12

Cualquier cosa
que suceda
en esta crisis,
será un plan
de bien para ti,
porque Él te ama.
(Jeremías 29:11)



13

Podrás conocer
a tu Dios
en esta crisis
de una manera
diferente,
más personal
y cercana.
De oídas le
habrás oído,
pero en esto,
quizá tus ojos
le vean.
(Job 42:5)



14

Él no permitirá
que caiga
sobre ti más
de lo que
puedas soportar,
aunque puede
venir dolor.
Verás la salida
en Su tiempo,
para que
puedas soportar.
(1^ª Corintios 10:13)



**“Inclinad vuestro oído,
y venid a mí; oíd,
y vivirá vuestra alma.”**

Isaías 53:3



Cuidando nuestra mente.



*Nuestra mente, al igual que el resto de la creación,
se encuentra en un estado caído.
Lo que hagas en este tiempo con ella
será fundamental para el devenir de la crisis.*

2.1

Es muy posible
que experimentes miedo,
incluso pánico en estos días.
Cuando vemos a Jesús
en Getsemaní, sabemos que Él
nos entiende y que fue tentado
en todo, como nosotros.
No le cedas espacio a la
ansiedad, porque ocupará
todo el que le des.
Sé rápido en traer
tu carga al Señor y decirle
“No puedo, ayúdame”.
(1^o Pedro 5:7)
(Hebreos 4:15)

2.2

Un estado de inquietud
es lo habitual ante
una situación anormal como esta.
Te mantiene atento, te recuerda
que eres vulnerable y eso
también te anima a buscar
la ayuda necesaria.
Utilízala como la señal
que te recuerda que necesitas
del Señor más que nunca.
(Salmos 37:24)
(Salmos 22:5)

2.3

La ansiedad es un miedo desproporcionado. Te hace creer falsamente que, si te preocupas, podrás cambiar las cosas. No es así.
(Mateo 6:27)
Jesús te dice, más bien, "No se turbe tu corazón, ni tenga miedo"
(Juan 14:27)

2.4

Algunas formas de ansiedad pueden hacerte creer que estás volviéndote loco o que vas a morir. Tu cuerpo está reaccionando ante el caos. Enfrentate a esas sensaciones sin huir de ellas. Siéntate, llena tu mente del Señor en ese momento, haz un cuenco con tus manos y respira dentro durante unos minutos. Eso ayudará a tu cuerpo a recuperar el aliento y a tu mente a reorientarse.
(Salmos 31:13-15)

2.5

Los pensamientos negativos, distorsionados e irracionales, tu propia voz y también la del enemigo, sembrando duda, han de ser desplazados por el mensaje de ánimo y esperanza que Dios nos lanza en Su Palabra, por la convicción en Sus promesas. ¡Recuérdalas y aprópiate de ellas, porque son para ti!
(Santiago 4:7)

Sustituye preocupación
por ocupación.
Identifica lo que piensas,
lo que sientes, y tráelo
delante del Señor
con oración ferviente.
(Efesios 6: 10 y 18)

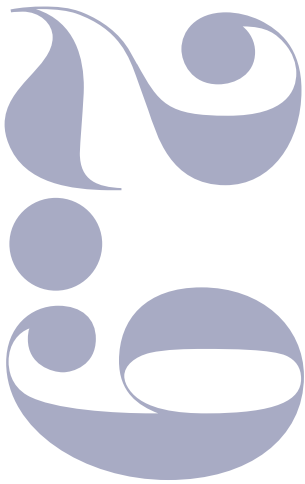
2.6

2.7

Algunos para meditar,
vacían su mente.
Es más bien tiempo de
llenarla de
las convicciones que
vivifican tu pensamiento.
Busca al Señor y deja
que impregne tu mente
en este tiempo difícil.
(Salmos 119:50)

Tu mente necesita paz
en medio de estos días,
así que pide al Señor
poder pensar en
todo lo bueno, lo que
construye y edifica,
lo que te da la
perspectiva correcta.
(Filipenses 4:8-9)

2.8



El encierro que vivimos es temporal. Comenzó y terminará en el tiempo apropiado. No desesperes y piensa en el encierro como algo que esconde bendición de Dios para ti y los tuyos. (Romanos 8:28)

Las experiencias de otros que sufrieron antes que nosotros nos ayudan a mirar al lugar correcto: David, Daniel, Isaías, Jeremías, Pedro, Pablo... y principalmente Jesús, mirando a Dios mismo en primer lugar, nos inspiran y desafían para que nuestra mente y ánimo no decaigan. (1^o Corintios 11:1)

Recuerda que sigues siendo libre y que el cumplimiento de este estado de confinamiento, ahora mismo, es un acto de adoración y obediencia que haces desde la libertad con la que Cristo te hizo libre. (Romanos 13:1)



Cuidar tu mente es cuidar también el templo de Dios que eres. Como seres caídos, nuestra mente nos juega muchas veces malas pasadas. Ahora como creyente, sin embargo, tienes la mente de Cristo y puedes pensar diferente. Pide al Señor que te ayude a hacerlo.
(1^o Corintios 2:16)
(Juan 20:27)



El Señor está contigo entre los que te ayudan.
(Salmo 118:7)
Mantente comunicado y cuidado por otras personas. Dios las pone en tu camino para sostenerte y fortalecer tu ánimo.



Sé intencional y elige una o dos personas de tu confianza con las que puedas compartir la carga en este tiempo difícil.
(Eclesiastés 4:9-12)



“...renovaos en el
espíritu de
vuestra mente.”

Efesios 4:23



Cuidando nuestra vida espiritual.

3

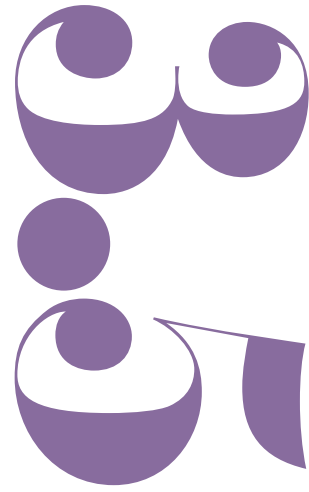
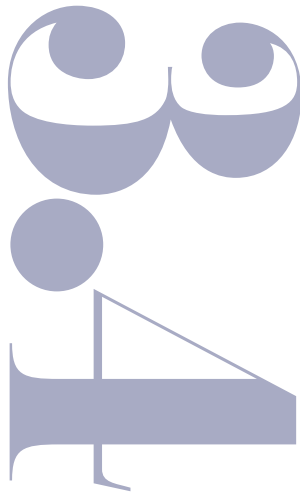
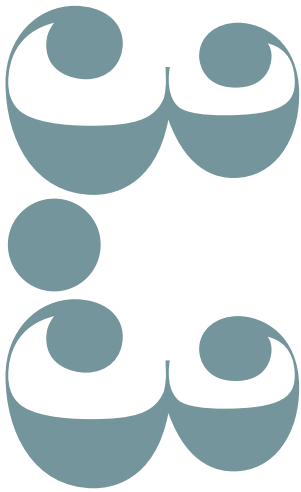
Las crisis tienen el potencial de destrozarnos o, si nos ponemos en manos del Señor, de transformarnos más y más a la imagen de Cristo.

3.1

Dale a estos aspectos un lugar prioritario en la organización de tu tiempo. Al César, lo que es de César, y a Dios, lo que es de Dios. Que lo urgente no te aparte de lo importante. Pablo tenía su preocupación en que los creyentes fueran santificados y guardados en el Espíritu.
(Filipenses 1:9-11)
(Mateo 22:21)
(Mateo 6:33)

La vida cristiana no es fácil. Y menos aún cuando las circunstancias no acompañan. Es un momento y espacio clave para recuperar y reactivar, profundizar y vivir intensamente las muchas disciplinas espirituales con las que el Señor nos conforta y nos hace más como Él. Toma toda la armadura de Dios y no dejes olvidada ninguna de sus partes. La vas a necesitar en este día malo.
(Efesios 6: 10-18)

3.2



Cada uno de estos aspectos requerirá tu participación deliberada.

Si no lo hacías antes, no lo demores. No hay tiempo que perder.

Será en Sus fuerzas solamente, pero en base a una decisión consciente de tu parte ahora.
(Filipenses 2:12-13)

Seguramente muchas veces te frustrarás porque no es fácil crecer en medio de la adversidad.

Pero recuerda: Él hace la obra en ti y nunca eres tan fuerte como cuando eres débil.

(2^o Cor. 12:9-10)

Dale prioridad a tu relación con el Señor. Eso recolocará tus miedos, tu sentido de identidad, de pertenencia, de familia, de futuro.

Te hará ver más claramente quién eres tú en Cristo y quién es Dios mismo.

(Isaías 43)

3.6

Este no es un tiempo para superficialidades. Profundiza en la palabra, distingue entre lo que son “vanas palabrerías” o “sabidurías humanas”, “mensajes cristianos” cuya intención puede ser buena, pero que turbarán tu fe y te pueden desviar del mensaje real de Dios para ti.
(2^o Timoteo 2:15-16)

3.7

No entres en debates estériles, ni te pierdas en lo que no comprendas. Más bien sigue al Señor y obedécele en lo que entiendes de forma clara, que será mucho.
(Santiago 1:22)

3.8

No toda la información que te llega con “lenguaje evangélico” responde a la Palabra de Dios. Examínalo todo, y retén lo bueno en base al mensaje del Señor para ti.
(1^o Tesalonicenses 5:21)

Lee constantemente la Palabra para poder distinguir la verdad de la mentira. Retén la Palabra en tu mente, para poder responder fielmente ante los momentos más críticos de tentación y desánimo.
(Lucas 4:1-13)
(1^o Crónicas 16:11)

3.9

3.10

Habla con el Señor en todo tiempo. Aprovecha los momentos calmados, para deleitarte en El y en Su cuidado. Búscale en el momento más oscuro, para agarrarte a El con todas tus fuerzas, expresarle lo que te preocupa y descargar tu ansiedad.
(Mateo 11:28-30)
(1^o Tes. 5:17)

Alabar al Señor con música y voz, expulsa la ansiedad y ayuda a sintonizar tu ánimo con el Señor, además de ser testimonio. Dios merece ser alabado en medio de toda esta oscuridad, porque no muta, El no ha cambiado, y Sus misericordias no han decaído para con nosotros.
(Hebreos 5:8)
(Salmos 25:6 y 27:13)

3.11



Cuenta tus bendiciones, como hacía el salmista. No dejes que tu memoria te juegue una mala pasada. Haz una lista de las experiencias en las que el Señor te ha rescatado o has visto a Dios obrando. Él lo hace ahora también y pone en su justo lugar al temor y la incertidumbre.
(Salmos 77:10-11)
(1^o Crónicas 16:12)
(Salmos 40:1-3)

Medita, calla, reflexiona, observa, contempla al Señor y Su carácter para contigo, trabaja el contentamiento, sé agradecido, deléitate en Él, aunque la situación no te invite a ello. Disciplinarse es mucho más que leer y orar. Es disfrutarle y dejarse atraer más por Dios, imitándole, tanto a solas, como en comunidad (¡Siempre que se pueda, claro!).
(2^o Crónicas 20:17)
(Salmos 46:10)

En la medida que crezcas en el Señor, esto te va a acercar a otros y a profundizar en ese sentido de comunidad y de amor por ellos (aunque sea telemáticamente en estos días).
(1^o Juan 4:20)



“Hermanos, yo mismo no pretendo haberlo alcanzado; pero una cosa hago: olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús.”

Fil. 3:13-14

Cuidando las relaciones.

4

*Aún en medio del confinamiento,
somos responsables los unos de los otros.
Sí: somos guardianes de nuestro hermano.*

4.1

El Señor está en nuestra barca
y es tiempo de aferrarnos a Él.
Podemos con ello, además,
ser un testimonio vivo de Su amor
y acompañar nuestra fe de obras
que alcancen y toquen
para bien nuestras relaciones.
(Santiago 2:18)

4.2

Si solo vivimos
para nosotros mismos,
no solo no reflejaremos
el amor de Dios, sino que
el egoísmo y la angustia
nos absorberán.
Lo contrario del egoísmo
es el amor, y en el amor,
no hay temor.
(1º Juan 4:18)

4.3

Este es un tiempo perfecto
para ser generoso con otros
y mostrar el amor de Dios
para con ellos.
(Hebreos 13:16)

4.4

Identifica tus prójimos
más próximos y sé intencional
y específico al escoger
maneras de hacerles bien.
Elabora un plan:
las acciones importantes,
siempre lo requieren.
(Santiago 4:17)

4.5

Intenta ser práctico.
La buena intención
no es suficiente.
Hoy tienes muchos medios
a tu alcance para poder
llegar a quien
no tienes cerca:
llamadas, mensajes,
videoconferencias,
pequeños detalles de cariño,
interés, un gesto simpático...
Solo hazlo.
(Santiago 2:26)

Escuchar es un gran regalo que dar a otros en estos momentos difíciles. El alma de las personas está cargada. Sé bálsamo con tus pocas palabras y con tus muchos silencios de escucha.
(Romanos 12:15)
(Proverbios 18:13)

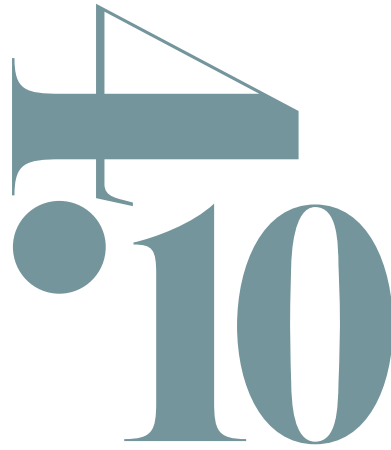
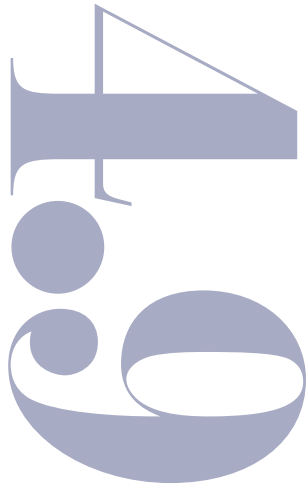
4.6

4.7

Comparte con otros también de tu dolor y pide ayuda. Estamos para llevar las cargas los unos de los otros. Llevar tu carga a solas no te ayudará. Más bien, puede consumirte.
(Salmos 32:3)

No bloques la expresión emocional de otros bajo argumentos pseudobíblicos que nada tienen que ver con el espíritu real de la Palabra. Ante el dolor, Jesús lloraba, se entristecía, acompañaba, oraba... Imitemos a Jesús, también en las emociones y en Sus relaciones con otros.
(Juan 11)
(Gálatas 6:2)

4.8



Dile
a tus cercanos
que les quieres.
El amor construye
como ninguna
otra cosa.
Cuando amamos,
estamos mostrando
a Dios mismo.
(Romanos 12:10)

Da testimonio
a otros de lo que
has encontrado
en el Señor.
Si recibes
algún consuelo
de Él en
estos días,
¡no lo retengas
para ti!
¡El Evangelio
son buenas
noticias
para compartir!
(Mateo 28:19)

“Amados, amémonos unos a otros; porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama, es nacido de Dios, y conoce a Dios. El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor.”

1^o Juan 4:7-8



Cuidando la vida de iglesia.

5

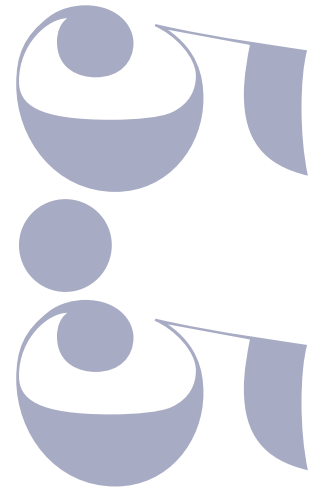
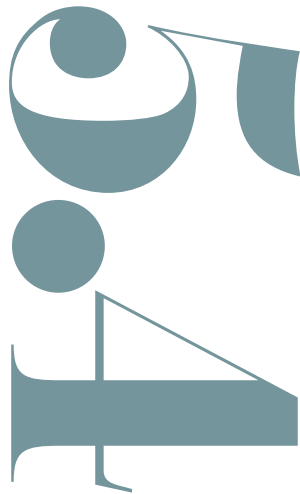
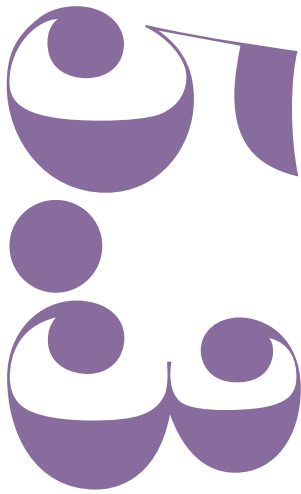
No vamos a la iglesia. Somos iglesia.



Ahora más que nunca es el momento de recordarnos que la iglesia no son cuatro paredes, sino que la formamos piedras vivas constituidas sólidamente sobre Cristo mismo, piedra angular.
(1^o Pedro 2:5)
(Efesios 2:19-20)

Para el cristiano, ser iglesia no es una opción, sino una necesidad y un mandato. Es el espacio en el que nos desarrollamos y crecemos, adoramos y aprendemos.
(Colosenses 3:12-17)





Dios ha protegido a Su pueblo a lo largo de la Historia de múltiples maneras. No pongamos hoy tampoco límites a la multiforme gracia de Dios, que nos sigue sosteniendo. Él sustenta, cuida a la iglesia y dio su vida por ella.
(Efesios 5:29)

Este es especialmente el tiempo de ser la iglesia que el Señor quiere: una que no se pliega a las formas de pensar del momento presente, una que recuerda de dónde vino, Quién la salvó y hacia dónde se dirige. Puestos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de nuestra fe.
(Hebreos 12:2)
(Romanos 12:2)
(Jeremías 15:19)

Acuérdate de aquellas personas de la congregación que pueden estar más vulnerables por estar solos, enfermos o no tener familia. Acompáñales de formas prácticas. El Señor ama al desvalido.
(Santiago 1:27)

5.6

Acostúmbrate a llamar sistemáticamente a otros y a estar disponible para cubrir necesidades prácticas, por ejemplo, orando juntos. La fe obliga al movimiento y nos cuidamos unos a otros en el amor del Señor. Aunque ahora no estemos juntos, podemos estar vinculados.
(Santiago 5:16)

5.7

Sé intencional: conoce los nombres de los hermanos, ámalos de formas prácticas, elabora listas de oración, interésate por saber si el Señor ha respondido esas plegarias, involucra a los pequeños... y en medio de esta oscuridad, hazlo todo con amor, como para el Señor mismo.
(Colosenses 3:23)

5.8

La iglesia es la familia espiritual que Dios te ha dado. Nos hace responsables unos de otros. Sí, somos guardianes de nuestro hermano
(Marcos 9:42)
(Génesis 4:9)

Se espera de nosotros
que nos cuidemos
y que cuidemos también
la unidad, para que
el mundo crea.
Ellos nos observan
en medio del caos:
reflejemos a Cristo.
(Juan 17:21)

5.9

5.5

Este no es
nuestro destino final.
Somos peregrinos.
La venida del Señor
se acerca y la anhelamos.
Mientras ese momento
llega, no cesemos
de cumplir la misión
por la que se nos
puso aquí.
(Mateo 25:1-13)



“Considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras: no dejando de congregarnos, como algunos tienen por costumbre, sino exhortándonos; y tanto más, cuanto veis que aquel día se acerca.”

Hebreos 10:24-25

Empleando bien el tiempo.

6

Nuestro tiempo es un bien preciado y escaso, difícil de administrar correctamente.

6.1

Vivimos un tiempo difícil y a la vez lleno de oportunidades para servir y hacer bien a muchos. Es tiempo de crecer en el Señor, en la familia y en las relaciones. Equilibrar todos esos frentes en nuevas condiciones puede costarte al principio, pero es un objetivo urgente.

Pide sabiduría.
(Santiago 1:5)
(1º Juan 3:17-18)

6.2

Pon orden en tus rutinas y sé sabio para decidir qué corresponde. No son unas vacaciones y es importante dosificarse. El encierro, el exceso de información y la multitud de fuentes, la variabilidad de las condiciones a diario... probablemente te lleven a una cierta sensación de caos. Pero el Señor gobierna. Haz tu parte y Él hará la Suya.
(Proverbios 10:5)

6.3

Hay un tiempo para todo.
Equilibra productividad y
trabajo con descanso y cierto
grado de satisfacción.
El Señor mismo instituyó
el trabajo y el descanso
como aspectos fundamentales.
Ambos son previos a la caída,
luego buenos en gran manera.
(Eclesiastés 3:1-15)

6.4

Aprovecha esta crisis
para considerar tu vida y el
tiempo que tienes delante de ti.
¿Cuáles son tus valores?
¿Reflejan tus horarios
y actividades esos valores tras
esos primeros días de ajuste?
De la misma forma que,
de lo que atesoramos en
el corazón, habla nuestra boca,
también nuestros horarios reflejan
qué es lo realmente
importante para nosotros.
(Salmos 90:12)

6.5

Realiza actividades que
te importen a lo largo del día
y ordénalas por prioridad.
Este es un tiempo para
considerar qué es lo importante
y lo urgente y seguramente
aspectos más superficiales
quedarán relativizados.
Examina tus tiempos
delante del Señor.
(Salmos 39:4-5)

Pablo exhortaba a Timoteo a que fuera un soldado disciplinado y a que no se enredara en lo que no convenía. Crear rutinas sabias y tener orden en nuestra vida nos estructura mental y emocionalmente, protegiendo nuestro ánimo y nuestras acciones.
(2^o Timoteo 2:4-5)

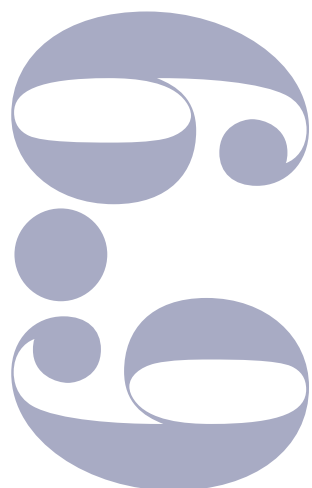
6.6

6.7

La disciplina tiene que ver, no solo con el tiempo, sino con lo oportuno de lo que hacemos. Ejemplos como el de Marta y María nos ayudan: frente al exceso de actividad y disciplina de Marta, María, en su sensibilidad hacia el Maestro, escogió la mejor parte.
(Lucas 10:38-42)

Cada día trae su propio afán y la provisión del Señor para nosotros es diaria, como sucedía con el maná en el desierto. Todo lo que exceda esas medidas, lejos de orientarnos hacia el equilibrio, nos lleva a sobrecargarnos y pelear en nuestras fuerzas, no en las Suyas.
(Mateo 6:34)

6.8



Por eso
estar escuchando
o leyendo
información
sobre la situación
repetidamente
puede llevar
tu pensamiento a
ideas recurrentes
y catastrofistas.
El Señor está
al control.
Recuerda llenarte
en este tiempo
de las verdades
que el Señor te da
en Su Palabra.
Lee, por ejemplo, el
Salmo 91.

Busca espacios
en el día en los
que puedas parar
toda actividad
y dedicar
15 minutos a
concentrarte,
respirar, hablar
con el Señor,
para contarle
lo que
te angustia
y descargar
en Él tus
preocupaciones.
Si no puedes orar
largos períodos
de tiempo,
no pases
largos períodos
de tiempo
sin orar.
(1^o Tes. 5:17)



“Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios, sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos.”

Efesios 5:15-16



Cuidando a la familia.

7

*Familias fuertes, fundamentadas en la fe,
unidas en amor, sostenidas por Dios.*



Teletrabajo, niños, encierro...
Es muy posible que en muchos momentos te sientas desbordado, sin fuerzas. Ante la sobrecarga, **DETENTE**. No acumules si puedes evitarlo. Es el momento de recordar que Dios da fuerzas al cansado.
(Isaías 40:29-31)

Tu casa y tu familia son el espacio que el Señor te ha regalado para enfrentar esta situación. Son tu prójimo más próximo, aunque la convivencia cueste. El Señor nos demanda a cada uno que hagamos nuestra parte **responsablemente**.
(Mateo 22:37-39)
(Colosenses 3:18-21)





Sin duda,
en estos días
se hará
más patente
que nunca
la necesidad
del fruto
del Espíritu
en nosotros:
amor, gozo,
paz, paciencia,
benignidad, fe,
mansedumbre
y templanza.
Contra
esas cosas,
no hay ley.
(Gálatas 5:22-25)

Escoge bien qué
batallas pelear.
En Proverbios
se nos recuerda
que el que
turba su casa,
heredará viento.
Sé sabio.
(Proverbios 11:29)

Es fácil que
haya roces,
desánimo... pero
es el tiempo
también para
limar todo eso
con la ayuda
del Señor.
Para ello,
procuramos
colocarlo a Él
en el centro
y recordarlo
a menudo,
si es posible,
en familia.
(Romanos 12:10)



Recuerda también que el amor cubre multitud de faltas. Perdona y piensa de ti con cordura, mirando al otro como superior a ti mismo.

(1º Pedro 4:8)
(Colosenses 3:13)
(Romanos 12:3)
(Filipenses 2:3)



Ante los conflictos que surgirán, las actitudes de arrepentimiento y perdón se hacen urgentes. No escatimes. Tú, como yo, somos deudores de la gracia y fuimos perdonados primero.

(Efesios 4:31-32)
(Mateo 18:23-35)



Intenta que no se ponga el sol sobre las situaciones de enfado. Es fácil cruzar la línea que nos lleva a la amargura, a pensar mal y a actuar peor. Hablad de lo que ha sucedido e intentad resolver de forma edificante.

(Efesios 4:26)
(Efesios 5:21)

Muchas veces
los miembros tendrán
que escoger frente a
sus intereses encontrados.
Quizá mucho será lícito,
pero todo no convendrá.
Pide sabiduría y escoge
lo que honre al Señor.
(1^o Corintios 10:23)

79

810

Aprovecha este tiempo
para ser intencional e influir
positivamente en los tuyos.
Bendice con tus acciones
a tu familia. Empieza
a generar un plan.
(Santiago 4:17)

Consolidad como
familia vuestra relación
y la que tenéis con el Señor.
Compartid, si es posible,
tiempos devocionales
que alcancen a todos
y que hagan crecer
vuestra pasión por Dios.
Descubridle juntos
en medio de esta
situación oscura.
(Isaías 55:1-3)
(Efesios 5:15-20)
(Romanos 12:1-2)

811

ESPECIAL

Cuidando de los Pequeños.

P

P.1

Es importante que los niños conozcan, a su nivel, lo que está sucediendo, aunque sin excesivos detalles. Ellos te observan y perciben tus reacciones y tu ejemplo. Lo que no les cuentes tú, lo interpretarán ellos y probablemente mal. Sé honesto y no les mientas basándote en tu propia prudencia.
(Proverbios 3:3 y 5)

P.2

Hazles colaboradores ante esta crisis. Recuérdales que su forma de ayudar también es obedecer. Cread equipo y trabajad juntos. Sois familia.
(Proverbios 4:1)
(Proverbios 6:20)
(Proverbios 17:25)

P.3

Ayuda a los niños a hacer una lectura espiritual de la situación que vivís.
Que puedan ver a Dios en medio de ello les ayudará y también a vosotros como adultos que les acompañan.
(Proverbios 22:6)

P.4

No subestimes la aportación práctica y también espiritual de tus hijos. Su juventud no impide su cercanía con el Señor, si quieren buscarle. Anímales a que lo hagan, aprende con ellos y a través de ellos.
(1^o Timoteo 4:12)
(Mateo 19:14)

P.5

Cuenta con tus hijos para los tiempos devocionales. Buscad al Señor juntos, cantad, cread listas de oración que vayáis repasando... Te sorprenderá lo que puedes aprender de ellos.
(2^o Timoteo 3:14-15)

En el día a día
y sus rutinas, estructura
la jornada de una forma
llevadera para ellos
y para ti también.
No se trata de hacer
heroicidades, sino de
medir las fuerzas
y actuar con sensatez.
(Lucas 14:31)

P.6

P.7

Es fundamental que
los niños tengan tiempo
para obligaciones
y rutinas. De no ser así,
las perderán con facilidad
y debes recordar
que esta situación es,
previsiblemente,
solo temporal.
(Proverbios 20:18)

Empieza el día con
actividades de intensidad
y dificultad media, para
seguir con las más difíciles
(como deberes o estudio)
y reservar el final para
cuestiones de ocio y descanso.
Ten en cuenta su edad para
cada aspecto, pero anímales
a trabajar diligentemente.
(Proverbios 6:6-9)

P.8



Aunque este sea un periodo excepcional, es importante seguir educando en disciplina. Es una de las formas en las que les mostramos cuánto les amamos.

Evita ser permisivo.
(Proverbios 3:12)
(Hebreos 12:6)

Este es un tiempo en el que tu ejemplo se hace primordial para que todo funcione. No pidas lo que no das. Sé temeroso, íntegro y veraz en tu servicio como padre y eso ayudará a que vean una sana autoridad en ti.
(Josué 24:14a)

Recuerda que la verdad en amor está en el corazón del evangelio. No les exasperes, pero sé claro y directo al educar.
(Colosenses 3:21)
(Proverbios 16:6)

ESPECIAL

Cuidando de los Mayores.

M

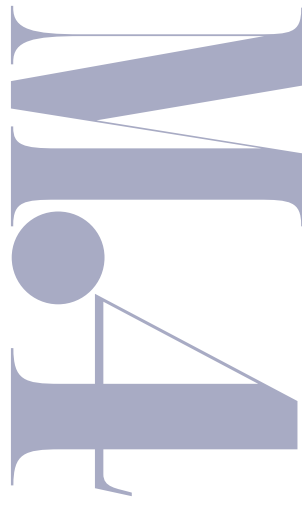


Nuestros mayores son de gran valor para Dios y deben serlo para nosotros. Honra al Señor honrando a tus mayores
(Proverbios 16:31a)

Ahora, más que nunca, nuestros mayores necesitan nuestro cariño y atención. Les debemos honra y afecto. ¿De qué formas prácticas vas a honrarles y amarles en este tiempo?

(Éxodo 20:12)
(Levítico 19:32)
(Deuteronomio 5:16)





Si no tienes cerca a tus mayores, sé especialmente intencional a diario, incluso varias veces al día: un gesto de apoyo, de cariño, una llamada, un mensaje, una foto digital, algo que despierte su sonrisa es fundamental para su ánimo en medio de la soledad.
(Proverbios 12.25)

Crea un espacio en el que los mayores puedan sentirse útiles (¿quizá como intercesores, por ejemplo, o enseñando a los niños?)
(2º Timoteo 1:5)

Habla con ellos, pero sobre todo escúchales, porque son fuente de sabiduría, especialmente si están en el Señor.
(Job 12.12)
(Salmos 92:12-15)

M.6

En una época en la que los mayores parecen “no servir”, como cristianos podemos marcar la diferencia. Aprovecha la crisis para ser luz en este aspecto también.
(Proverbios 20:29)

M.7

El Salmo 71 muestra la oración de un anciano, el clamor de quien se sabe más frágil por los años. Léelo con atención y sé la herramienta del Señor para ese anciano que tienes cerca.

M.8

El Señor nos promete estar con nosotros todos los días, hasta el fin. Él nos sostiene y lo hace también con nuestros mayores. Nos dice “Siempre te ayudaré, siempre te sustentaré.”
(Isaías 41:10)
(Isaías 46:4)
(Mateo 28:20)



“Yo y mi casa,
serviremos al Señor.”

Josué 24:15

Si te encuentras enfermo o acompañas a alguien que lo está...

8

En la esperanza de que esta enfermedad no sea para muerte, sino, siempre, para la gloria de Dios.

La enfermedad por este virus es, sin duda, un tiempo de dolor, debilidad e incertidumbre.

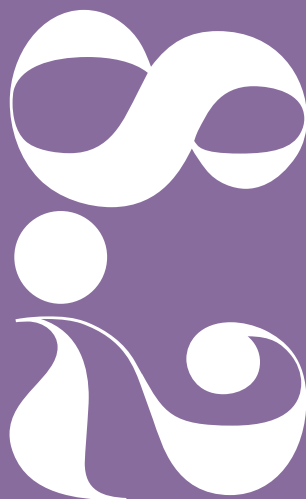
Queremos recordarte que te acompañamos en oración, aún sin conocerte y que creemos que Dios puede sanarte.
(Mateo 8:2)



Este es un tiempo para movilizar a la iglesia en oración.

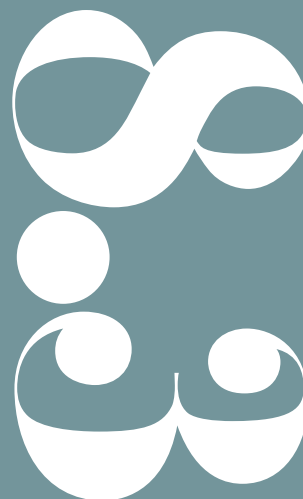
No tengas prejuicios para pedir ese sustento, menos aún con todos los medios tecnológicos a nuestro alcance.

Orar unos por otros será nuestro privilegio y sustento anímico.
(Santiago 5:14-15)



También recordamos contigo que Él venda nuestras heridas y sana a los quebrantados de corazón.

Es nuestro deseo para ti en este momento difícil.
(Salmos 147:3-5)



8.4

Caminamos de Su mano,
aunque Él parezca no estar.
Ahora se nos pide
una mirada de fe,
mientras intentamos
andar sobre el mar.
Jesús nos llama a acercarnos,
también en medio de este
mar de dificultad y nos recuerda
"Yo estoy contigo".
(Isaías 43:2)
(Mateo 14:22-33)

8.5

La frase "No temas"
aparece 365 veces
en el texto bíblico.
(¿Quizá una para
cada día del año?)
Es un regalo al oído que
el Señor te hace,
como un silbido apacible,
en medio de este tiempo difícil.
Acógelolo con gratitud y confianza.
Él cuida cada cabello tuyo.
(Isaías 41:10)
(Mateo 10:29-30)

8.6

En medio de
incertidumbre y miedo,
intentamos como cristianos
aferrarnos a la esperanza
de que las aflicciones que
vivimos en el tiempo presente
no son comparables
con la gloria venidera.
Deseamos que esa imagen
te embargue, aunque seguimos
deseando tu recuperación,
y pidiendo por ella.
(Romanos 8:18)

En estos días de enfermedad, el exceso de información inflama tu ánimo de una manera perjudicial. Recuerda, más bien, lo que el Señor hace con nuestra vida en medio del desierto y la soledad y cómo sustenta tu vida en el lecho de tu dolor.

(Isaías 43:19)
(Salmos 41:3)

8.7

8.8

Quizás vives aislamiento por toda esta cuarentena. En medio de esto, el Señor trata contigo de forma cercana, directa, se sienta contigo a tu mesa, vela tu sueño y descanso. Él trasciende tu confinamiento. Ojalá tu relación con Él se intensifique ahora y puedas sentir cercana Su mano, que te sostiene.

(Isaías 41:13)

Queremos traer a tu memoria en estos momentos el Salmo 23. Deseamos y oramos que, en Su voluntad, esta enfermedad sea en tu vida un trago meramente pasajero, que el Señor te restaure la salud y te bendiga grandemente.

8.9



**“En medio de mis angustias
y grandes preocupaciones,
Tú me diste consuelo
y alegría.”**

Salmos 94:19

Si pasas por un duelo...

9

*No fuimos creados para la muerte,
sino para la vida.*

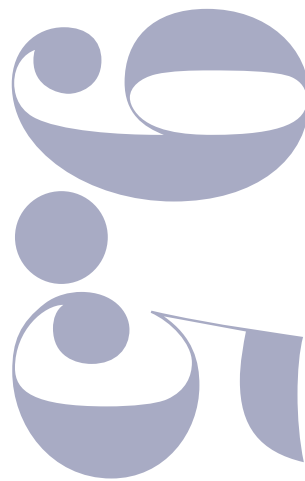
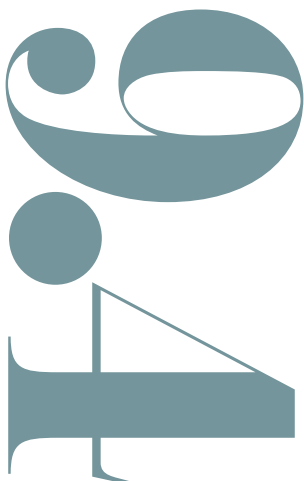
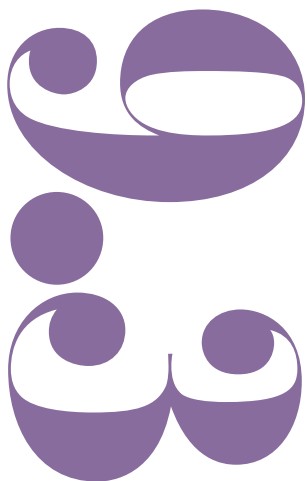


Si estás pasando una situación de duelo, incluso como creyente, este es un tiempo de dolor. La muerte es siempre una tragedia por la separación que implica y en el tiempo presente nos sigue quebrando.
(Apocalipsis 21:4)

Las emociones forman parte del diseño de Dios para nosotros y pertenecen a la creación, aunque estén, como todo, tocadas por la caída. No te guíes por ellas, pero permítete sentir las y compartirlas en el tiempo de tu duelo. Jesús mismo lo hizo.
(Juan 11:35)



Si pasas por un duelo...



Ante la muerte de un ser querido, recuerda que Jesús llora contigo, como lo hizo frente a la tumba de Lázaro. Recordamos Sus palabras a una Marta deseando creer, pero sujeta a su propia incredulidad: ¿No te he dicho que si crees verás la gloria de Dios? (Juan 11)

Hay tiempo para llorar y tiempo para reír, tiempo para endechar y tiempo de bailar. Salomón, desde la sabiduría que Dios mismo le dio, nos recuerda que hay un tiempo para todo. Este es el del llanto y la tristeza. (Eclesiastés 3:4)

Si, además, es una situación de duelo complicado porque no te has podido despedir de tu ser querido, hazlo aunque sea a posteriori o de manera simbólica (p.e. con una carta expresando lo que te hubiera gustado decirle, o reuniéndote de forma virtual con tus familiares). El Señor te acompaña en tu clamor. (Salmos 18:6)

9.6

Déjate consolar
en estos momentos
por las promesas de Dios.
Puede ser tentador caer
en cierto rechazo hacia el Señor,
o en el aislamiento
respecto a quienes te rodean.
Sin embargo, ojalá podamos,
como Job, bendecir a Dios
en medio de todo esto.
(Job 1:21)

9.7

Ha de llegar un día
en el que Dios enjugará
toda lágrima de nuestros ojos,
y ya no habrá muerte, ni llanto,
ni clamor, ni dolor.
Nos lo recordamos en momentos
como estos, de pena por la
separación, anhelando el tiempo
en el que todo sea diferente.
(Apocalipsis 21:4)

9.8

El Señor va a seguir actuando
en medio de tu dolor.
Él trae consuelo hasta nosotros
y nos permitirá ser instrumento
de consolación a otros.
Deseamos serlo
para ti ahora también.
(2^o Corintios 1:3-4)

Textos como Proverbios, o el Salmo 23, entre otros, terminan con una visión de futuro, con la imagen de un banquete al que estamos invitados, la visión de una morada preparada para los que son Suyos. Haz tuya esta visión en medio del dolor que te embarga.

9.9

9.5

Si tu familiar no era creyente, entendemos que el dolor será mayor para ti en estos días. Usa en cuanto puedas esa pena para ser aún más intencional en compartir de Dios y Su amor con otras personas a las que amas.

(Juan 11:25-26)
(1^o Corintios 15:21-22)
(2^o Corintios 6:2)



“Pues si vivimos, para el Señor vivimos; y si morimos, para el Señor morimos. Así pues, sea que vivamos o que muramos, del Señor somos.”

Romanos 14:8

Mirando hacia el futuro.

10

*“Despierto... y aún estoy contigo.”
(Salmo 139:18)*

10.1

No tenemos la capacidad
de conocer el futuro,
pero descansamos en que Dios,
no solo lo conoce,
sino que lo controla
y Su voluntad será hecha.
Él sustenta nuestra suerte.
(Salmos 16:5b)

10.2

En este tiempo de incertidumbre
sobre salud, trabajos, economía...
se nos recuerda que
no hemos de estar preocupados,
sino ocupados en el reino de Dios
y lo demás nos será añadido.
(Lucas 12:29.31)

10.3

Como Dios personal
que te conoce
desde el vientre de tu madre,
sabe qué necesitas,
antes incluso de que
tú mismo lo sepas.
(Mateo 6:8)
(Salmos 139:1-18)

10.4

Pedimos al Señor
que nos ayude
a ver Su voluntad
como lo que es:
buena, agradable y perfecta,
a pesar del dolor
que experimentamos.
(Romanos 12:2)
(Mateo 6:9-15)

10.5

Mientras esta crisis pasa,
de la mano del Señor
podemos mirar al futuro
con esperanza.
Él te anima a que mires
al frente, elijas bien
tus caminos y no desmayes,
porque Él te acompaña.
(Proverbios 4: 25-27)
(Isaías 41:10)

Recordar las victorias
de Dios en el pasado
nos fortalece para
enfrentar las
batallas presentes.
Así lo hizo David.
(1^o Samuel 17:36)

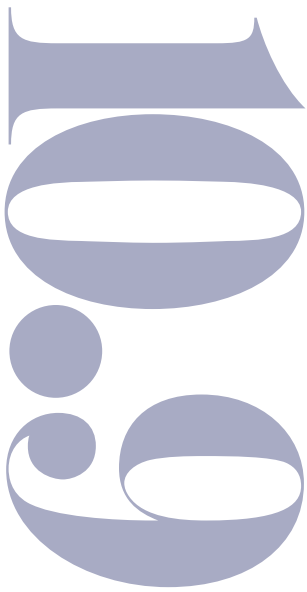
10.6

10.7

Nuestro Dios es creativo.
Él hace cosa nueva.
¿Quieres verla?
Pero usa los procesos
para nuestro aprendizaje.
Sus promesas son fieles.
(Isaías 43:19)
(Salmos 37:24)

Dios no va a dejar
Su obra incompleta en ti.
Por el contrario,
la perfecciona día a día,
hasta que sea completa.
(Filipenses 1:6)

10.8



No te obsesiones con que pase de ti esta situación. Tampoco con que el pasado fue mejor. Más bien, pídele a Dios que te enseñe hoy y te haga más a Su imagen en este proceso.
(Eclesiastés 7:10)
(Santiago 1:2-4)

Cuando lo que tenemos alrededor nos embarga, suele enturbiarse nuestra visión de futuro. Escoge bien en qué "te enredas" y pelea el seguir adelante como quien quiere ganar la carrera.
(1º Corintios 9:24)
(Salmos 16:8)

Como cristianos, estamos orientados a una meta: puestos los ojos en Jesús. Y este es un tiempo de misión, de alcanzar a otros y de proyectarnos, no hacia lo que queda atrás, sino a lo que espera por delante.
(Filipenses 3:13-14)
(Hebreos 12:2)



“En tu mano están
mis tiempos.”

Salmos 31:15a



Autores

Juan Bernardo Cortés
Tabita López
Mari Carmen Lara
Raquel Secall
Gabriela Perez
Gemma Ruiz
Ana Amelia Sánchez
Elisabet Jiménez
Carolina De Diego
Sheila Ramos
Patricia Blanca Serra
Ana Vera
Carolina Tello
Elisa Garrido
Noemí de Con
María Paz Alfonso
Lidia Fariñas
Ingrid Soler

Loida Suárez
Joel David Tiscar
Angelica M. Díaz
Nehemias Romero
Deborah Rend
Lidia Torres
Leandro Roldán
Míriam Simarro
Kari Clewett
Silvia Villares
Lidia Martín
Samuel Cabezos
David Monclova
Judith Bernal
Heike Gabriele Hedwig
Daniel Andrés Sazo
Karla Mayorga
Míriam Zopetti

Coordinación & Edición

Comité de GPE:

Lidia Martín
Leandro Roldán
Ada Vaquero
Elisa Máñez
Anna Isabel Gil
José M. Carayol

Sara Grau
Kari Lynn Clewett
Silvia Villares
Francisco Mira
Esteban Figueirido

www.psicologosevangelicos.com
psicologosevangelicos@gbunidos.es

Diseño & Maquetación

Israel Arjona

www.israelarjona.com
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

