



DÍA DE ÉNFASIS

enditnow[®]
Adventists Say No to Violence

24 DE AGOSTO DE 2019

**LA SENDA DE DIOS HACIA
LA RESILIENCIA:
La religión como protectora**



Escrito por Julián M. Melgosa, PhD

Director asociado del Departamento de Educación

Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día

Preparado por el Departamento de Ministerio de la Mujer

Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día

MINISTERIO DE LA MUJER

26 de marzo de 2019

Estimadas Directoras:

Saludos jubilosos a cada una de ustedes. Gracias por su apoyo al Día de Énfasis **enditnow**[®]. Este día ha sido parte de nuestro calendario mundial de la iglesia desde el 2002, cuando era conocido como el Día de Énfasis sobre Prevención del Abuso. Desde el 2010 lo hemos llamado Día de Énfasis **enditnow**.

Les damos las gracias a los departamentos de la Asociación General que apoyan el programa **enditnow**. Su apoyo y duro trabajo ayuda a traer este asunto del abuso a la conciencia de la Iglesia Adventista mundial y a mantenerlo vivo. Les agradecemos por organizar este día especial en nuestras iglesias cada año, por las marchas en las calles y por tantas otras cosas más.

El paquete de materiales de este año se basa en un tópico que no habíamos discutido antes: "Resiliencia". ¿Cómo podemos restablecernos o repuntar a partir de los mayores desafíos que enfrentamos en la vida? "El abuso, ya sea el experimentado en la niñez, a través de un acto violento o en el seno del hogar, deja cicatrices que pueden permanecer toda la vida. Dios es nuestro Sanador y nuestra Ayuda en todas nuestras pruebas. Dios nos ha dado médicos, consejeros, amigos y miembros de la familia que caminarán con nosotros a nuestro lado a través del proceso de curación".

Agradecemos al Dr. Julián Melgosa, del departamento de Educación de la Asociación General por escribir el sermón para este año. El nombre del Dr. Melgosa nos suena familiar a las directoras del Ministerio de la Mujer por habernos ayudado a redactar un buen número de materiales de recurso en el campo de la salud mental.

Oramos porque Dios les bendiga y les guíe al enviar este importante paquete de materiales para ser usados el Día de Énfasis de **enditnow** 2019.

Con amor y gozo en el Señor,



Heather-Dawn Small
Directora de Ministerio de la Mujer

"Doy gracias a mi Dios cada vez que me acuerdo de ustedes" -Filipenses 1:3-6

Contenido

Acerca del Autor
Notas del Programa
Orden del Servicio
Sermón
Seminario
Taller de Trabajo

Acerca del autor

Julián M. Melgosa, PhD, director asociado del Departamento de Educación, Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día, es la persona enlace o intermediaria para asuntos de educación superior y consejero para la División Norteamericana, la División Sudamericana y la División Transeuropea; es también editor asociado de la *Revista de Educación Adventista* (Ediciones internacionales).

El Dr. Julián Melgosa nació en España y obtuvo una licenciatura con especialidad en educación y psicología de la Universidad de Madrid, España. Obtuvo también de la misma institución una maestría en psicología y más tarde un doctorado en psicología educativa de la Universidad Andrews, en Estados Unidos.

El Dr. Melgosa es un psicólogo certificado y un miembro asociado de la Sociedad Británica de Psicología. Es un autor prolífico en el ramo de la salud mental y emocional para publicaciones profesionales y semipopulares, incluyendo libros de una amplia circulación, tales como *Less Stress and Positive Mind* (Menos estrés y una mente positiva) y Guía de Estudio de la Biblia para Adultos —Jesús Lloró: La Biblia y las Emociones Humanas, cuyo contenido fue usado en cada iglesia adventista del séptimo día en todo el mundo en las clases de Escuela Sabática.

El Dr. Melgosa ha prestado sus servicios al sistema educacional adventista del séptimo día en cinco divisiones, en universidades de España, Reino Unido, Filipinas y México. Ha sido acreditador con las Asociaciones de Acreditación de Filipinas de Escuelas, Colegios y Universidades y con la Asociación Acreditadora Adventista.

El Dr. Melgosa es ciudadano de España y de los Estados Unidos de América. Su esposa, Annette, es bibliotecaria y tienen dos hijos adultos, Claudia, una veterinaria con residencia en Nuevo México, Estados Unidos y Eric, quien es un diseñador gráfico en California. El Dr. Melgosa disfruta del ciclismo, del mochileo y de la cocina internacional.

Bibliografía

White, Elena G., *Patriarcas y Profetas*, Review and Herald Publishing Association, 1954.

Excepto cuando se indique lo contrario, todos los textos bíblicos se han tomado de la Nueva Versión Internacional de la Biblia® NVI®

Santa Biblia, NUEVA VERSIÓN INTERNACIONAL® NVI® © 1999, 2015 por Bíblica, Inc.®. Usado con permiso. Todos los derechos reservados en todo el mundo.

Notas del Programa

Lee por favor todos los componentes del paquete de materiales de **enditnow**. Puedes considerar formas de hacer ajustes a los materiales de acuerdo a las necesidades particulares de tu división y campos. Siéntete libre de traducir, rehacer y editar el paquete de materiales *de acuerdo a las necesidades de tu división y campos*, incluyendo la mejor versión bíblica. Nosotros compartimos los paquetes traducidos al francés, portugués y español con las directoras de ministerio de la mujer de las divisiones, cuando las divisiones designadas nos han enviado un archivo digital con su traducción.

El orden del servicio sugiere himnos y lecturas tomadas del *Himnario Adventista del Séptimo Día* © 1985 que se relacionan con el tema del sermón, según podemos ver. Por favor elige los elementos del bosquejo que sean apropiados o crea tu propio orden del servicio de adoración.

Nuestra más profunda gratitud para ti al enviar el paquete de materiales y recursos para el Día de Énfasis **enditnow**® a quienes corresponde en tu división, a fin de agilizar el proceso a través del cual lleguen a las iglesias locales. El paquete está disponible también en nuestro sitio electrónico: women.adventist.org, bajo Special Days (Días especiales), 2019.

Recuerda que nuestro logo **enditnow**® **Adventists Say No to Violence** (**enditnow**® Adventistas dicen No a la Violencia) es una marca registrada. Siempre imprime **enditnow**® en letra minúscula de color negro y en negrita, con la palabra **it** en color rojo oscuro, sin espacios y con el símbolo de registrado.

Siete departamentos de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día se han unido como equipo para atender el problema de la violencia interpersonal. Ministerio del Niño y del Adolescente, Educación, Ministerio de la Familia, Ministerio de Salud, Asociación Ministerial y Ministerio de Jóvenes, se han unido a Ministerio de la Mujer para patrocinar la iniciativa **enditnow**® Adventistas Dicen No a la Violencia. La violencia interpersonal ejerce su impacto sobre cada uno y nos agrada mucho que estos ministerios en favor de jóvenes y adultos, hombres y mujeres, niños y adultos, miembros de iglesia y pastores de iglesia, sean parte de la coalición para despertar conciencia respecto a este abuso social y espiritual, el cual representa una tragedia en todas sus formas.

Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día
Departamento de Ministerio de la Mujer

Bosquejo de Servicio de Adoración

Llamado a la adoración: Salmo 43:3, 4, NIV

"Envía tu luz y tu verdad; que ellas me guíen a tu monte santo,
que me lleven al lugar donde tú habitas. Llegaré entonces al altar de Dios,
del Dios de mi alegría y mi deleite, y allí, oh Dios, mi Dios,
te alabaré al son del arpa"

Himno de adoración: # 1, "Cantad Alegres al Señor"

Lectura bíblica: 2 Corintios 4:8, 9, NVI

Nos vemos atribulados en todo, pero no abatidos; perplejos, pero no desesperados; perseguidos, pero no abandonados; derribados, pero no destruidos.

Oración pastoral

Llamado a la ofrenda

Música de fondo para recoger la ofrenda

Lectura alternada: Salmo 27, NVI, "El Señor es mi Luz y mi Salvación"

Música especial

Sermón: LA SENDA DE DIOS HACIA LA RESILIENCIA: La Religión como Protectora

Himno de respuesta: # 248, Bajo sus Alas"

Bendición: Números 6: 24-26, NIV

""El SEÑOR te bendiga

y te guarde;

²⁵ el SEÑOR te mire con agrado^[a]

y te extienda su amor;

²⁶ el SEÑOR te muestre su favor

Oración final

Sermón

LA SENDA DE DIOS HACIA LA RESILIENCIA:

La religión como protectora

Por Julián M. Melgosa, PhD

Lectura bíblica

Nos vemos atribulados en todo, pero no abatidos; perplejos, pero no desesperados; perseguidos, pero no abandonados; derribados, pero no destruidos.

2 Corintios 4:8, 9

INTRODUCCIÓN

El abuso, ya sea el experimentado en la niñez, a través de un acto violento o en el seno del hogar, deja cicatrices que pueden permanecer toda la vida. Dios es nuestro Sanador y nuestra Ayuda en todas nuestras pruebas. Dios nos ha dado médicos, consejeros, amigos y miembros de la familia que caminarán con nosotros a nuestro lado a través del proceso de curación. ¿Qué hay en la mente humana que nos da la habilidad para restablecernos de los grandes desafíos de la vida. Es la resiliencia.

La buena noticia es que el camino de Dios hacia la resiliencia puede ser aprendido por cada uno de nosotros. La gente necesita sentirse esperanzada y útil y esas tendencias dadas por Dios nos ayudan a repuntar y navegar en la nueva normalidad con flexibilidad y adaptabilidad. El día de hoy veremos formas tanto científicas como bíblicas de desarrollar resiliencia.

Pero antes que todo debemos contestar la pregunta, ¿qué es resiliencia?

La primera definición que aparece en el diccionario Merriam-Webster's Collegiate Dictionary es, la *"capacidad de un cuerpo sometido a presión para recuperar su tamaño y forma después de deformarse debido especialmente a haberse comprimido bajo fuerte presión"*. Este tipo de resiliencia puede observarse después del embarazo cuando el cuerpo de la mujer vuelve a ser como era antes.

La segunda definición es, la *"habilidad para recuperarse o adaptarse fácilmente al infortunio o al cambio"*. Este tipo de "resiliencia es el proceso de adaptarse bien al verse enfrentado con un evento traumático, tal como adversidad, trauma, tragedia y amenazas o motivos significativos de estrés".¹

¹ APA. *Ver* American Psychological Association. The Road to Resilience: what is resilience? (Asociación Americana de Psicología. El camino hacia la resiliencia: ¿Qué es resiliencia? Descargado el 13 de marzo de 2019, de <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

Un pastor notó que las personas tal vez no lleguen a recuperar siempre la forma original, sino que pueden volverse a una forma más refinada o quizás a una forma inferior. “Pero al menos existe esta sorprendente habilidad de regresar (o rebotar) una y otra vez después de haberse doblado . . . comprimido . . . o restirado”.²

Algunas de las experiencias de la vida que pueden causar un significativo grado de estrés y trauma son el abuso doméstico, el haber sido víctima de un crimen (violación, asalto), desastres naturales, incendio, terrorismo, guerra, persecución, muerte súbita de un ser amado, la traición de un cónyuge, la diagnosis de una enfermedad terminal, etc. Es bien conocido que los soldados que logran sobrevivir en el frente de guerra suelen quedar traumatizados no solamente porque su vida estaba siempre en peligro, sino también porque frecuentemente fueron testigos de las graves heridas o la muerte de otros compañeros soldados combatientes.

Cuando ocurre el trauma, las heridas dejan siempre cicatrices psicológicas. Los eventos traumáticos pueden producir dolor emocional y físico durante largo tiempo. Ciertos detonantes pueden hacer que las víctimas revivan los episodios de abuso a que fueron sometidas. Carmen necesita solamente percibir un vago olor de cierta colonia para recordar los dedos de su abusador en torno a su cuello. Algunas veces, cuando vienen a su memoria esos intrusivos recuerdos, puede sentir nuevamente el dolor de los moretones o cardenales en su cuello, moretones que hace mucho tiempo que ya no existen. Marcos frecuentemente se despierta con pesadillas que le recuerdan a su jefe gritándole directamente en sus oídos, cuando era tiranizado por este cruel supervisor quien demandaba trabajo excesivo en un trabajo muy mal pagado.

Es posible que el proceso de curación no sea rápido, pero cuando hemos sanado, podemos ser capaces de recordar esos eventos sin experimentar nuevamente dolor y miedo.

¿En qué forma tanto Carmen como Marcos pudieron dejar atrás la experiencia de dolor y temor?

Dios proveyó una senda de resiliencia para Carmen y Marcos usando algunas estrategias espirituales. Ambos encontraron paz al recitar y memorizar reconfortantes promesas bíblicas. Ambos encontraron apoyo en una comunidad solícita de creyentes en su iglesia. Ambos encontraron solaz en la oración al ir desarrollando una buena amistad con Dios, contándole a Dios sus más profundos sentimientos y simplemente hablando con él durante el día, como con su mejor amigo.

Joseph M. Scriven también pudo comprender la naturaleza de este tipo de oración cuando escribió las palabras del bienamado himno “Oh, qué amigo nos es Cristo”. Su poema incluye estas reconfortantes palabras, “Jesucristo es nuestro amigo ... A Jesús tu amigo eterno dile todo en oración. . .Y su pueblo redimido hallará seguridad fiando en este amigo eterno y esperando en su bondad”.

² Rev. Philip A. C. Clarke. A Good Word for Resilience (Un buen término para resiliencia) Descargado el 13 de marzo de 2019 de <http://www.philipclarke.org/sermons/A%20GOOD%20WORD%20FOR%20RESILIENCE.pdf>.

¿Cómo entendemos los cristianos la función de la resiliencia? Cuando atravesamos por un suceso traumatizante, le preguntamos a Dios: “¿Qué me estás tratando de enseñar? ¿Qué lecciones necesito aprender a través de esto? ¿Cómo necesito crecer por medio de esta experiencia?” **Y Dios nos provee entonces una senda de resiliencia.**

Desde el principio hasta el final de las Escrituras podemos encontrar historias de personas que enfrentan dificultades, que experimentan el abuso y la tragedia y que, sin embargo, se vuelven valerosas a través del trauma. Desde el mismo momento en que Adán y Eva perdieron su hogar en el Edén, la humanidad ha podido descubrir mecanismos y pensamientos que llevan a la resiliencia.

El poder de la resiliencia no es un rasgo de personalidad. La resiliencia es más bien un estilo de vida que debe ser aprendido y debe ser practicado. Resiliencia es poder “rebotar”, recuperarse, seguir adelante, es reedificar, perdonar y reasumir la vida generosa y amante que Dios desea que vivamos.

Algunos eventos trágicos ocurren por causa de las malas decisiones que a veces tomamos. Jacob tiene que enfrentar a su hermano Esaú mientras lleva todavía la carga de culpabilidad de haberle robado la primogenitura. Por causa del pecado David con Betsabé, el rey tiene que experimentar la muerte de su hijo recién nacido. Sin embargo, en otras ocasiones, la persona simplemente no toma una mala decisión, pero todavía llega a ser una víctima de trauma, como en el caso de Tamar, quien es violada.

El apóstol Pablo no hizo una mala decisión al convertirse en un evangelizador y misionero en favor de Dios. Sin embargo a través de todo su ministerio, el apóstol Pablo tuvo experiencias traumáticas a través de abuso y persecución. Se ve hostigado e intimidado por las multitudes. Lo apedrean y hasta se le da por muerto. Es arrastrado hasta los tribunales y acusado injustamente. Es azotado muchas veces y atado a cadenas en la cárcel. Sufre también naufragios y hasta es mordido por una serpiente venenosa. Y muchos de estos eventos le ocurren más de una vez. La resiliencia del apóstol Pablo se hace evidente cuando escribe las siguientes memorables palabras:

*“Nos vemos atribulados en todo, pero no abatidos; perplejos, pero no desesperados; perseguidos, pero no abandonados; derribados, pero no destruidos”
(2 Corintios 4: 8, 9).*

Esta actitud pudiera parecer ciertamente antinatural; de la misma manera, esta habilidad pudiera parecer supernatural. Pero la “resiliencia es un hecho ordinario, no extraordinario.”³ Está disponible para cada uno de nosotros.

Los efectos físicos de la constante inquietud de vivir condiciones tales como el abuso doméstico y la violencia de la guerra, produce significativas fuentes de estrés. Los factores emocionales de

³ APA. The Road to Resilience: what is resilience? (El camino hacia la resiliencia: ¿Qué es resiliencia?) Descargado el 13 de marzo de 2019, de <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

la confusión y agitación en las relaciones, la ansiedad financiera y los asuntos relacionados con la salud, producen fuentes significativas de estrés. La constante perturbación de la incertidumbre, el temor, la herida, la ansiedad y el dolor, puede ser muy deprimente y devastadora. Pero, para los seres humanos que soportan tan duras pruebas, la resiliencia es un hecho ordinario, no extraordinario.

El dominio que tengamos de la resiliencia tiene que ver con la forma en que manejamos significativas fuentes de estrés y de cómo sea nuestro sistema de apoyo. Las investigaciones al respecto nos dicen que el estar rodeados de relaciones que brindan apoyo tanto dentro como fuera de la familia, es el factor primordial para el desarrollo de la resiliencia. “Las relaciones que crean amor y confianza, que proveen modelos a seguir y que ofrecen ánimo y confianza, ayudan a reafirmar y respaldar la resiliencia de la persona”⁴

¿Es Jesús la persona más importante de tu red de apoyo? **Dios provee para nosotros una senda hacia la resiliencia con estrategias espirituales.** Si permanecemos abiertos al consejo de Dios, experimentaremos resultados más positivos en el desarrollo de la resiliencia. Con la sabiduría dada por Dios, vamos a ser capaces de encontrar resolución a los problemas, de hacer un plan y de seguir adelante. Podremos surgir del sufrimiento con renovadas fuerzas y propósitos.

Con frecuencia y, como sobrevivientes de un evento traumático, descubrimos que nuestra experiencia nos ayuda a relacionarnos con otras víctimas, manifestando mayor sensibilidad, comprensión y misericordia. Al apoyar y reafirmar a otras víctimas, nos convertimos en los brazos de Jesús que levantan al herido y hacen que se sienta su divina presencia.

No se puede desarrollar resiliencia en el ámbito de la religión sin una comprensión de cómo se siente Dios con respecto a tu persona. La persona más importante para Dios en este mundo, eres tú. Dios te ama con amor eterno. Él te redime con su sangre. Te nombra como su heredero, como su hijo o su hija. Te corona de gloria y honor, como su príncipe o su princesa real. Te cubre con su manto de justicia, de tal manera que seas capaz de amar y de perdonar como Jesús. Su divino amor provee estabilidad, confianza, propósito y deseo de vivir como él.

Un predicador identifica algunos factores del estilo de vida espiritual del ministerio de Jesús, que nos pueden ayudar a desarrollar resiliencia a través de:

- Tener un claro propósito
- Perdonar a aquellos que te hacen mal
- Practicar el control propio
- Seguir adelante⁵

⁴ APA. The Road to Resilience: resilience factors and strategies ((El camino hacia la resiliencia: Factores y estrategias de la resiliencia), descargado el 13 de marzo de 2019. <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

⁵ Estos cuatro hábitos del estilo de vida son descritos por Ray Ellis en SermonCentral.com. Resilience is a Daily Habit (La resiliencia es un hábito diario), 28 de agosto de 2016. Descargado el 13 de marzo de 2019 de <https://www.sermoncentral.com/sermons/print?sermonId=94260>.

Vamos a repasar detalles de la vida de cuatro personajes bíblicos, Adán y Eva, Jacob, David y Noemí, los cuales experimentaron alguna experiencia o alguna forma de evento que actualmente se consideraría traumático. La Biblia nos presenta estas historias a fin de que podamos familiarizarnos con personas que experimentaron trauma. Cuando estas personas quebrantadas toman la decisión de permitirle a Dios que obre en su vida, aprendemos de sus errores y aprendemos también de sus victorias.

Las experiencias abusivas; o, para el efecto, cualquier evento difícil o traumático, no necesita mantenernos atados en la oscuridad del pasado. Cuando Dios está con nosotros, su luz gloriosa hace que la oscuridad salga huyendo. Sí, la experiencia puede ser muy difícil y el camino puede ser muy denso y oscuro, pero Dios no nos ha prometido un camino suave o una fácil jornada. Aun en los momentos más oscuros, encontramos en sus manos notas de esperanza. Nos aferramos firmemente a la promesa de Dios de que él caminará con nosotros al proseguir nuestra senda a través de los valles de sombras. Cuando Dios está caminando a nuestro lado, descubrimos que podemos cantar juntamente con David su bello salmo:

*“Aun si voy por valles tenebrosos,
no temo peligro alguno
porque tú estás a mi lado;
tu vara de pastor me reconforta”
(Salmo 23:4).*

ADÁN Y EVA

*“Caín dijo a su hermano Abel: ‘Salgamos al campo’.
Y aconteció que estando ellos en el campo, Caín se levantó contra su hermano Abel y lo mató”.*

(Génesis 4:8).

Adán y Eva quedan aturcidos y petrificados ante el impensable y horrendo ataque de uno de sus hijos, que da muerte al otro. En ese mismo día Adán y Eva pierden a sus dos hijos, el uno por muerte y el otro por un distanciamiento extremo. Sufren naturalmente los síntomas clásicos del trauma emocional. Para cualquier padre o madre, el perder un hijo constituye uno de los eventos más traumáticos en la vida. Por algún tiempo después de haber perdido un hijo, los padres con frecuencia experimentan recuerdos recurrentes, intrusivos e inquietantes. Los datos contemporáneos muestran que los padres que pierden un hijo son propensos a la depresión, ansiedad y los efectos físicos del estrés (hipertensión, migrañas, trastornos digestivos, alteración del sistema de inmunidad), reducción de la duración de su vida y, en algunos casos, su fe tambalea o se pierde totalmente.

Seguramente en ese oscuro día Adán y Eva recordaron y revivieron su propio acto de desobediencia a Dios en el jardín del Edén y no pudieron evitar experimentar el sentido de culpa y angustia al recordar las palabras de su Señor Dios: “. . .pero del árbol del conocimiento del bien y del mal no deberás comer. El día que de él comas, ciertamente morirás” (Génesis 2:17 *(se ha añadido el énfasis)*). La muerte de Abel y el pecado de Caín eran consecuencias

retrasadas de su propia desobediencia y habrían de recordarles constantemente a los doloridos padres la profecía acerca de que ciertamente habrían de morir.

¿En qué forma podían atravesar por ese dolor y tristeza y todavía poder seguir adelante? **Dios les proveyó una senda de resiliencia a Adán y Eva.** La pérdida de su primer hogar fue una práctica para el hecho de perder más tarde a sus primeros dos hijos. Adán y Eva seguramente fueron capaces de lograr algunas cosas que actualmente se consideran como componentes del factor resiliencia:

- Apóyate por fe en Dios.
- Enfrenta los temores.
- Acepta las cosas que no pueden cambiar.
- Encuentra significado en las experiencias tanto de los errores pasados como de los presentes.
- Capta la importante lección de la existencia, acerca de que cosas males pueden ocurrirle y de hecho le ocurren a cualquier persona.⁶

Y en lo que se refiere a Set, llega a reemplazar a Adán como patriarca en su dependencia de las promesas de Dios y guía a su familia en oración y adoración al Señor. *“También Set tuvo un hijo, a quien llamó Enós. Desde entonces se comenzó a invocar el nombre del SEÑOR”.* (Génesis 4:26). **Dios proveyó también una senda de resiliencia para Adán y Eva usando estrategias espirituales.** Aun cuando ambos lloraron la súbita pérdida y rechazo de sus hijos, Adán y Eva son bendecidos con gozo y esperanza a través del nacimiento de otro hijo a quien Dios asignó como progenitor del ya prometido Salvador. Eva le puso por nombre Set [*compensación, sustitución*], a este nuevo hijo porque *“«Dios me ha concedido otro hijo en lugar de Abel, al que mató Caín»* (Génesis 4:25).

La guía y la instrucción recibidas del Señor les ayudan a Adán y Eva a hallar fortaleza en el “significado y propósito de su vida” y en la vida de su hijo recién nacido. Llegan a aprender a “poner las cosas en perspectiva”⁷ con la comprensión de que se les ha prometido un Salvador y de que hay tiempo de tristeza y también hay tiempo de gozo y felicidad.

Para Adán y Eva, la senda de Dios hacia la resiliencia incluye el ir creciendo en su comprensión de la enormidad de su pecado y en la magnitud de la promesa de un Salvador (Génesis 3: 15). De acuerdo con Elena G. White, Adán “Veía cómo por doquiera se esparcía la corrupción que iba a causar finalmente la destrucción del mundo mediante un diluvio” y comprendió que el diluvio iba a ser un acto de misericordia que pondría fin a su sufrimiento y dolor. (*Patriarcas y Profetas*, p. 82).

JACOB

⁶ Esos cinco factores han sido considerados en el desarrollo de la resiliencia en Brainline.org. Resiliencia: ¿Qué es? Consultado el 13 de marzo de 2019. <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it>.

⁷ Esos dos factores han sido identificados en el desarrollo de la resiliencia en Brainline.org. Resiliencia: ¿Qué es? Descargado el 13 de marzo de 2019 de <https://www.brainline.org/article/resilience-what-it>

“Jacob sintió mucho miedo, y se puso muy angustiado. Por eso dividió en dos grupos a la gente que lo acompañaba, y lo mismo hizo con las ovejas, las vacas y los camellos, ⁸ pues pensó: ‘Si Esaú ataca a un grupo, el otro grupo podrá escapar’”

(Génesis 32:7, 8).

Este es un momento muy intenso. Jacob se encuentra notablemente alterado emocionalmente. No solamente siente sobre él el peso de su culpabilidad por haber engañado a su hermano, sino también por el hecho de que cuatrocientos hombres, guiados por Esaú, están marchando rumbo hacia él. Las últimas palabras conocidas de comunicación con Esaú, fueron las siguientes: *“mataré a mi hermano Jacob”* (Génesis 27:41). Jacob está experimentando un gran temor y angustia. Otras versiones de la Biblia dicen que estaba realmente “asustado” (GNT), “aterrorizado” (NLT) y con “terror creciente” (ISV). Su familia y sus siervos están desarmados y no están preparados para la batalla. Jacob divide a su gente y a sus ganados en dos compañías, de tal manera que si una de ellas perece, la otra mitad pueda tal vez lograr escapar. Es un asunto de sobrevivencia para sí mismo, su familia, sus ganados y todas sus posesiones.

¿En qué forma Jacob logra sobreponerse a su terror y arreglar sus asuntos con su hermano? **Dios provee una senda de resiliencia para Jacob.** El Señor le permite a Jacob que luche y pelee con él. Al principio la lucha de Jacob es por temor a perder la vida porque asume que el extraño ha sido enviado por Esaú para matarlo. Jacob probablemente trata de vencer primero a este hombre y luego escapar. Entre más lucha Jacob, más desesperado se vuelve. Tal vez está luchando en su mente con Dios, cuestionando la razón por la que Dios le ha hecho un llamado para regresar a Canaán, solamente para quedar atrapado entre dos condiciones que amenazan la vida. Labán está persiguiendo a Jacob para capturarlo o para castigarlo y Esaú se dirige apresuradamente hacia él para quitarle la vida.

Eventualmente Jacob se da cuenta de que está sujetando los brazos de un ser celestial. Pero continúa en la lucha porque necesita el perdón y la legítima bendición de Dios. La lucha con Dios le permite a Jacob recibir el perdón de su hermano, porque es solamente cuando se ha sido perdonado por Dios, que la persona puede perdonar o pedir el perdón de otros. A punto de clarear la mañana, Jacob demuestra algunas estrategias que se entienden ahora como piezas fundamentales de la resiliencia:

- Jacob acepta que el cambio es parte de la vida.
- Jacob va en pos de sus objetivos.
- Jacob toma acción decisiva.
- Jacob mantiene las cosas en perspectiva.
- Jacob mantiene una actitud esperanzada.⁸

Jacob enfrenta en forma más sensata y prudente el temor y evita ver la situación como una crisis que está escalando hasta convertirse en un problema insuperable. Al comenzar a preparar

⁸ APA. Esas cinco estrategias han sido identificadas por APA. La Senda Hacia la Resiliencia: diez formas de desarrollar resiliencia. Información descargada el 13 de marzo de 2019 de <https://www.apa.org/helpcenter/road-resilience>.

regalos para su hermano Esaú, Jacob demuestra gratitud, que es otro aspecto de la resiliencia. El anteriormente jactancioso Jacob exhibe ahora una actitud de humildad y amabilidad a través de su comportamiento verbal y no verbal hacia su hermano Esaú, según se describe en el capítulo 33 de Génesis.

Lo que Jacob no sabe es que Dios está obrando con anticipación a él. Elena G White lo describe de esta manera: “Mientras Jacob luchaba con el Ángel, otro mensajero celestial fue enviado a Esaú. En un sueño éste vio a su hermano desterrado durante veinte años de la casa de su padre; presencié el dolor que sentiría al saber que su madre había muerto; le vio rodeado de las huestes de Dios. Esaú relató este sueño a sus soldados, con la orden de que no hicieran daño alguno a Jacob, porque el Dios de su padre estaba con él” (*Patriarcas y Profetas*, p. 198).

Esta es también una lección para nosotros hoy. Tenemos que confiar más en la protección y guía del Señor. Él va delante de nosotros y prepara el camino de manera que no tengamos que pasar por el problema que nos imaginamos que tendremos que pasar. Haz tuya la promesa de Isaías 52:12, “*Porque no saldréis apresurados, ni iréis huyendo; porque Jehová irá delante de vosotros*”.

Dios también proveyó una senda de resiliencia para Jacob usando estrategias espirituales. A Jacob se le muestra que cuenta con un Salvador. Escribe Elena G White: “Pero Dios no abandonó a Jacob. Su misericordia alcanzaba todavía a su errante y desconfiado siervo. Compasivamente el Señor reveló a Jacob precisamente lo que necesitaba: un Salvador. Había pecado; pero su corazón se llenó de gratitud cuando vio revelado un camino por el cual podría ser restituido a la gracia de Dios” (*Patriarcas y Profetas*, p. 182).

La restauración de Jacob comenzó cuando:

- Dios le dio a Jacob evidencia de su **perdón** a través del cambio de su nombre. “Y él dijo: No se dirá más tu nombre Jacob [*el suplantador*], sino Israel: porque has peleado con Dios y con los hombres, y has vencido” (Génesis 32: 28).
- Dios **salva** a Jacob y a toda su casa de una muerte certera. “Esaú relató este sueño a sus soldados, con la orden de que no hicieran daño alguno a Jacob, porque el Dios de su padre estaba con él” (*Patriarcas y Profetas*, p. 198).

Parte del conflicto entre Jacob y Esaú tenía sus raíces en la herencia material. En algunas ocasiones el estrés se nos presenta por causa de coacción financiera y esto genera conflicto. Pero cuando confiamos en Dios y tenemos una actitud abierta hacia su guía y orientación, la senda hacia la resiliencia nos ayuda a crecer en fidelidad y fortaleza con las cuales vencer. Mariette Jacobs supo desde el mismo momento en que se enteró de que tanto su padre como su madre habían perdido su trabajo, que ella iba a tener que ayudarlos tanto como les fuera posible, pero no se imaginaba el estrés financiero en que se vería envuelta. Muy pronto Mariette perdió también su empleo. Toda la familia quedó a merced del ingreso de su hermana más pequeña.

Durante meses tuvieron que enfrentar severas limitaciones. Cierta día, Mariette dijo: “Oh, cuánto me gustaría saborear un rico helado”. Su hermana menor replicó: “¿Sabes lo que costaría comprar un helado?” Juntas compararon entonces el precio de artículos esenciales con

el precio del deseado helado y calcularon que el costo de dicho helado era más o menos el de un rollo de papel sanitario. Después de reírse mucho del asunto, ambas decidieron que necesitaban más el papel sanitario que un delicioso helado. Años más tarde y partiendo de esta anécdota, Mariette Jacobs escribió un libro de lectura devocional titulado *The Day I Ate a Toilet Roll: Lessons in enduring through financial hardship* (El día que comí un rollo de papel sanitario: Lecciones sobre cómo sobrellevar las dificultades financieras. Este libro llegó a ser un *best seller* en su categoría. La autora testimonia que su experiencia con las luchas monetarias, le hicieron aprender grandes lecciones a partir de ellas, tales como aquellas sobre humildad, diligencia, obediencia, generosidad, integridad, disciplina, satisfacción, paciencia y fidelidad a Dios.

El vivir de acuerdo con la promesa: “Así que mi Dios les proveerá de todo lo que necesiten, conforme a las gloriosas riquezas que tiene en Cristo Jesús” (Filipenses 4:19), hará que aumente nuestra fidelidad y nos habilitará para caminar por la senda de la resiliencia.

DAVID

“Al oír esto, el rey se estremeció; y mientras subía al cuarto que está encima de la puerta, lloraba y decía: «¡Ay, Absalón, hijo mío! ¡Hijo mío, Absalón, hijo mío! ¡Ojalá hubiera muerto yo en tu lugar! ¡Ay, Absalón, hijo mío, hijo mío!

(2 Samuel 18:33).

La Biblia describe vívidamente el estado emocional de David al final del capítulo 18 de 2 Samuel y el comienzo del capítulo 19. Describe a David estremeciéndose, llorando, haciendo duelo y exclamando en voz alta el nombre de su hijo muerto Absalón. Aun cuando Dios preserve la vida de David después de su pecado cometido con Betsabé, David debe soportar la muerte de cuatro hijos que mueren o que son asesinados, además de la pérdida de su hija que se aísla de la sociedad después de haber sido violada y que vuelve desolada al hogar.

Se ha hecho ya la observación de que la muerte de un hijo pone a los padres en riesgo de sufrir depresión, problemas maritales y adicciones. Ciertamente, la vida de David está llena de traumas. Las siguientes son algunas situaciones en la vida de David, que conviene resaltar:

- Como un joven pastorcillo, su vida está siempre en peligro por los leones y osos que atacan su rebaño. (1 Samuel 17:37).
- Él mismo arriesga su vida como adolescente cuando se ofrece a pelear contra el gigante Goliat (1 Samuel 17).
- Sostiene numerosas batallas en contra de los filisteos y los amalecitas, poniendo muchas veces su vida en peligro. Más tarde en su vida, sus generales lo instruyen acerca de quedarse en casa y no arriesgarse yendo a la batalla con ellos, porque ahora “...Su Majestad vale por diez mil de nosotros” (2 Samuel 18).
- Su relación con el rey Saúl está cargada de problemas y David es la víctima de múltiples ataques de parte del rey, cuya intención es darle muerte.

- David es también humillado y es lastimado profundamente. El rey Saúl le ordena a su hija, que es la esposa de David, que contraiga matrimonio con otro hombre mientras David está viviendo en el exilio (1 Samuel 25:44).
- Cuando los amalecitas conquistan varias ciudades y las queman hasta los cimientos, toman también cautivas a las esposas de los israelitas y a sus hijos e hijas, incluyendo a las esposas de David. Como resultado de lo anterior, sus propios hombres desean apedrearlo (1 Samuel 30:1-6).
- Su propio hijo Amnón, viola a la hija de David, lo cual es motivo para que Absalón, otro de los hijos de David, mate en venganza a Amnón (2 Samuel 13:28, 29).
- Absalón dirige una rebelión en contra de su propio padre David y muere entonces a mano de los soldados de David (2 Samuel 15 al 18).

Con tantos eventos trágicos y amenazadores en su vida, ¿cómo pudo David mantener la calma y seguir adelante en su vida? **Dios le proveyó a David una senda de resiliencia.** Un pastor nos dice que la resiliencia es realmente un hábito diario. Algunos de los hábitos que describe son muy frecuentemente evidentes en la vida de David. “La resiliencia es un estilo de vida. . . Resiliencia es una decisión. Perseveras en ello porque el propósito de tu vida es mantener tu mirada enfocada en Jesús. . . Las personas resilientes se hacen cargo de su vida y dejan de inventarse excusas. . . Las personas resilientes perdonan a quienes les han ofendido y continúan adelante”.⁹ Las personas resilientes ven la realidad y saben que el mantenerse positivas les ayuda a marchar hacia adelante.

Las personas resilientes viven una vida saludable tanto en forma emocional como física. Cuando Goliat lanza sus insultos y palabras abusivas al Dios de Israel, David con toda calma se aleja del campamento militar y marcha al encuentro del gigante blasfemo para matarlo, confiando totalmente en el Señor. Cuando el rey Saúl le arroja su espada a David para silenciarlo, David con toda calma abandona la casa de Saúl confiando plenamente en el Señor. Cuando su hijo Absalón marcha rumbo a Jerusalén, David con toda calma se aleja de Jerusalén , confiando completamente en el Señor. En cada ocasión David demuestra resiliencia durante el trauma y regresa victorioso y en paz.

Las investigaciones señalan ciertos resultados positivos a partir de la resiliencia. Al considerar cada uno de los elementos de la lista siguiente, piensa en detalles de la vida temprana de David (o de otro personaje de la Biblia) en los que se pueden ver algunos de los beneficios de salud, “incluyendo:

- La experiencia de más emociones positivas y mejor control de las emociones negativas
- Menos síntomas de depresión
- Una mayor resistencia al estrés
- Más capacidad de hacer frente al estrés a través de una mejor solución a los problemas, una orientación positiva y reevaluación de estresores.

⁹ Ray Ellis. SermonCentral.com. Resilience Is a Daily Habit (La resiliencia es un hábito diario), 8 de agosto de 2006. Descargado el 13 de marzo de 2019. <https://www.sermoncentral.com/sermons/print?sermonId=94260>.

- Envejecimiento exitoso y una mejor sensación de bienestar a pesar de los desafíos propios de la edad
- Un mejor manejo de los síntomas del trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés) (Khosla, 2017)”

El estudio continúa informando que “los expertos en resiliencia señalan hacia las investigaciones que han descubierto que la resiliencia estimula el funcionamiento del sistema de inmunidad. Las personas resilientes tienen mayor capacidad de manejar las emociones negativas y experimentan más emociones positivas, lo cual lleva objetivamente a mejores resultados en el ámbito de la salud, tales como más células del sistema de inmunidad y mejor funcionamiento inmune en pacientes con cáncer; y más favorables índices en relación con la mortalidad en pacientes de trasplante de médula”.¹⁰ ¡Ser resiliente es bueno para tu salud!

¿En qué forma aprendió David a depender de Dios para su resiliencia? **Dios le proveyó a David una senda hacia la resiliencia utilizando estrategias espirituales.** Desde el tiempo en que era un adolescente, David comprendió que la oscuridad externa en su vida podía crear oscuridad interna. Pero David sabía cómo transformar en luz su oscuridad interna al volverse a Dios, que es la Luz del mundo. La gran estrategia de David es llevar sus problemas en oración a Dios “*David encontró fortaleza en el Señor*” (1 Samuel 30:6).

Cuando David ora o canta sus salmos, le trae al Señor sus grandes angustias y deja su pesada carga a los pies del Señor. David sabe que Dios nos entiende cuando le hablamos palabras desesperadas. Dice David: “*¡Estoy entre la espada y la pared! —respondió David—. Pero es mejor que caigamos en las manos del SEÑOR, porque su amor es grande, y no que yo caiga en las manos de los hombres*” (2 Samuel 24:14).

El libro de los Salmos nos ofrece múltiples ejemplos en los que David enfrenta sus problemas y encuentra consuelo y fortaleza en el Señor al:

- Llevarle sus problemas a Dios en oración
- Mantener una perspectiva positiva al orar y pedirle ayuda a Dios aun cuando se trate de situaciones imposibles
- Confiar en Dios
- Alabar a Dios por sus bendiciones
- Adorar a Dios
- Trabajar con Dios

Se dice que las dificultades, o te pueden hacer fuerte; o bien, te pueden quebrantar. A pesar de todos los infortunios que debe soportar, David sobrevive. No se quebranta. ¡Los sobrepasa! Hasta el día de hoy, David es honrado como el más notable de los reyes de Israel y es

¹⁰ Positive Psychology Program. What is Resilience and Why is it Important to Bounce Back? /Programa de Psicología Positiva. ¿Qué es resiliencia y por qué es importante poder “rebotar”? Descargado el 13 de marzo de 2019. Actualizado por última vez el 3 de enero de 2019. <https://positivepsychologyprogram.com/what-is-resilience/>. Los expertos en resiliencia mencionados son Harry Mills y Mark Dombeck.

considerado como modelo de lo que es ser “un hombre conforme a mi corazón (de Dios)” (Hechos 13:22).

NOEMÍ

“Ya no me llamen Noemí —repuso ella—. Llámenme Mara, porque el Todopoderoso ha colmado mi vida de amargura. Me fui con las manos llenas, pero el SEÑOR me ha hecho volver sin nada. ¿Por qué me llaman Noemí si me ha afligido el SEÑOR, si me ha hecho desdichada el Todopoderoso?”
(Rut 1:20, 21).

Gran parte de la vida de Noemí está llena de acontecimientos dolorosos que la llevan a la amargura. Noemí desarrolla una actitud “Mara” no solamente por lo que está ocurriendo en la oscuridad externa que rodea a su familia, sino también por causa de la oscuridad interna que está invadiendo su corazón.

La hambruna fuerza a Elimélec a tomar consigo a su familia —su esposa Noemí y sus hijos, Majlón y Quilión— y trasladarse a la tierra de Moab para evitar morir de hambre. En un espacio de tiempo relativamente corto, Muere Elimélec, dejando sola a Noemí para valerse por sí misma y por sus dos hijos en un país extraño. Un poco más tarde, tanto Majlón como Quilión contraen matrimonio con jóvenes moabitas —Orfa y Rut. Durante diez años esas jóvenes parejas no tienen hijos. Entonces mueren estos dos hombres y, como resultado, encontramos a esas tres mujeres viudas en peligro y sin posibilidades de ganarse la vida. La declaración de Noemí del versículo 20 acerca de su amargura expresa su trauma y desesperación. Muy lejos de su comunidad de compañeros adoradores del verdadero Dios, Noemí le atribuye la razón de su infortunio y aflicción a Dios.

Los comentaristas, tanto judíos como cristianos, explican la razón de tales eventos traumáticos como retribución divina al hecho de que Elimélec haya llevado su familia a una tierra pagana y de que Majlón y Quilión hayan contraído matrimonio con mujeres paganas. Si este es el caso, el sufrimiento de esta familia se debió a una elección humana y una errónea toma de decisiones.

¿Cómo llega Noemí a regresar por la senda correcta al lugar que Dios prepara para su nuevo estado de normalidad? **Dios le provee a Noemí una senda de resiliencia usando estrategias espirituales.** Como David, quien lleva sus quejas e infortunios a Dios, Noemí se queja delante de Dios. A la gente no le gusta soportar el dolor y llega a molestarse con Dios. Pero Dios desea que hablemos personalmente con él y no con otros. Pregúntale a Dios: “¿Por qué yo, Señor?” Noemí también le echa la culpa de su dolor a Dios. Culpar a Dios no es la forma más pura de hacerle frente a las dificultades, pero cuando la amargada Mara regresa a casa, Dios la bendice. Cede entonces la oscuridad interna y, al volverse a convertir en Noemí, alaba a Dios.

Noemí usa otro estilo de enfrentar los problemas al desarrollar resiliencia. Noemí se apoya en la comunidad de su ciudad natal. Esa es una forma muy buena de enfrentar el dolor. Noemí no se aísla en medio de su dolor, sino que le permite a la comunidad que le infunda ánimo durante el tiempo difícil y entonces los mismos amigos se regocijan con ella durante los buenos tiempos de alegría. Nosotros también somos llamados a ser comunidades curativas. De la misma

manera que una familia, una iglesia que apoya alivia el dolor y ayuda en formas prácticas a proveer apoyo emocional.

Muchos conocen bien la historia de Helen Keller (1880-1968). Esa historia provee un maravilloso ejemplo de resiliencia. Cuando era una pequeña criatura de 19 meses, Helen quedó sorda y ciega. Desprovista de las avenidas de aprendizaje, quedó desprovista también de un desarrollo mental normal. Pero Ann Sullivan, una maestra con paciencia y perseverancias nunca antes vistas, le enseñó a la pequeña niña a hablar, a leer y a "escuchar" con sus manos. Todo esto fue posible porque la maestra estaba casi ciega ella misma y entendía bien la frustración y limitaciones de la ceguera de Helen.

Al quedar liberada de su oscuridad interior, Helen Keller pudo graduarse de la universidad y llegó a escribir doce libros. Como oradora muy popular, dictó conferencias para mejorar la vida de otras personas que, como ella, son víctimas del prejuicio público. Helen Keller llegó a ocupar un puesto directivo en la Fundación Americana de Ciegos de Ultramar y viajó profusamente a treinta y cinco países y cinco continentes, inspirando a millones de personas durante las décadas de los 1940 y los 1950.

La historia de Helen Keller provee un ejemplo magnífico de la forma como los obstáculos infranqueables pueden hacer más fuerte a la persona a través de los infortunios. La Biblia da fe de que el sufrimiento tiene un significado, porque lleva al desarrollo del carácter: *"Y no solo en esto, sino también en nuestros sufrimientos, porque sabemos que el sufrimiento produce perseverancia; ⁴ la perseverancia, entereza de carácter; la entereza de carácter, esperanza"* (Romanos 5: 3, 4).

CONCLUSIÓN

Hemos hablado hoy acerca de cuatro personajes de la Biblia, pero hay registradas muchas otras historias más acerca de hombres y mujeres que sufrieron y surgieron luego como instrumentos para la gloria de Dios. Sus historias han sido de beneficio para muchas otras personas, tanto para sus contemporáneos como para las generaciones que han venido después de ellas. Nos sentimos inspirados por la resiliencia de Noé, de Abrahán, José, Job, Moisés, Raquel, Rut, Ana, Ester, María, Juan el Bautista, los apóstoles Pedro y Pablo. Todos ellos sufrieron y por la gracia de Dios salieron victoriosos porque eligieron seguir el consejo y la dirección divinos. **Dios siempre provee una senda hacia la resiliencia.** La gente necesita tener esperanza y sentirse útil, y esas tendencias dadas por Dios le ayudan a recuperarse y a navegar su nueva situación con flexibilidad y adaptabilidad.

Estamos viviendo en un mundo lleno de dolor e injusticia. No solamente somos testigos constantemente del sufrimiento y la muerte en otras personas, sino que también los experimentamos en nosotros mismos. Sin embargo, Jesús promete que todo ese dolor se va a convertir en alegría: *"Ciertamente les aseguro que ustedes llorarán de dolor, mientras que el mundo se alegrará. Se pondrán tristes, pero su tristeza se convertirá en alegría"* (Juan 16:20).

Tal vez este mensaje es para un ser querido que está sufriendo. Tal vez ese ser querido necesita tu presencia. Tal vez el dolor de ese ser querido te guíe a aprender en qué forma puedes apoyar eficazmente a otros actuando como las manos y pies de Dios. Tal vez la comunidad de la iglesia podrá obtener muchas bendiciones al atender las necesidades de tu ser amado. Buenas cosas pueden resultar de experiencias dolorosas.

Tal vez tú mismo puedes estar atravesando por tiempos muy difíciles en algún aspecto de tu vida, ya sea en cuestiones de salud, familia, trabajo, fe, relaciones, iglesia y demás. O tal vez ya has pasado por una situación traumática con sus diversas secuelas de trauma y estás sufriendo mental y emocionalmente por aquello que ocurrió en el pasado. Y es posible que la situación sea tan seria que deberías considerar obtener ayuda profesional psicológica o siquiátrica. Independientemente del tipo de situación que sea, recuerda que no estás solo.

Puedes ser bendecido por el Señor, ya sea directa o indirectamente, a través del apoyo de otras personas. Permite que Dios obre en tu vida. Mantén abiertas siempre las avenidas de la oración y la lectura de las Escrituras. Dile a Dios cómo te sientes. Coloca entonces tu confianza en él y alábalo por ello. Comparte con los demás cualquier bendición recibida y participa activamente con el grupo de creyentes de tu iglesia.

Aun cuando no entiendas la razón por la que el Señor está permitiendo que te ocurran cosas dolorosas, busca ayuda, apóyate en alguien en quien puedes confiar, habla acerca de lo que te lastima. Recuerda que no estás solo. Finalmente, ten paciencia, porque Dios no va a permitir que el dolor sea más grande de lo que puedas soportar. Mientras tanto, aférrate a promesas como las siguientes:

“En el día de mi desgracia me salieron al encuentro,
pero mi apoyo fue el SEÑOR.
Me sacó a un amplio espacio;
me libró porque se agradó de mí”
Salmo 18:18, 19

“Pues te cubrirá con sus plumas
y bajo sus alas hallarás refugio.
¡Su verdad será tu escudo y tu baluarte!
Salmo 91:4

Que Dios nos bendiga a cada uno de nosotros al permitirle al Señor que nos ayude a pasar a través de nuestros problemas y situaciones dolorosas. Que Dios no de sabiduría como iglesia y como personas a proveer apoyo significativo a aquellos que sufren. Que todos podamos elegir andar por la **senda de resiliencia de Dios.**

Amén.

Seminario

EL RECTO PENSAR: Una senda hacia la resiliencia

Por el Dr. Julián Melgosa

Lee para este estudio: Marcos 7:21–23; Lucas 6:45; Hechos 14:2, 15:24; Gálatas 3:1; Salmo 19:14; Colosenses 3:1–17.

(Nota para el presentador: Se necesita incluir tiempo para discusión en este seminario. Puedes decidir cuánto tiempo dedicar a la discusión basándote en la audiencia y el tiempo planificado para la presentación.)

Texto de apertura: “Por último, hermanos, consideren bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio”. (Filipenses 4:8, NIV).

Como una de las formas más utilizadas de intervención de salud mental actualmente, la terapia de comportamiento cognitivo (CBT) se basa en la asunción de que la mayoría de los problemas psicológicos pueden mejorar al identificarse y cambiarse las percepciones, pensamientos y comportamientos inexactos y disfuncionales. Las personas que sufren depresión tienden a interpretar los hechos en forma negativa; las personas con ansiedad tienden a mirar el futuro con aprehensión; y las personas con una baja estima propia maximizan los éxitos alcanzados por los demás y minimizan los propios. Por lo tanto, la terapia CBT, entrena a las personas a identificar y cambiar sus hábitos de pensamiento no saludables por mejores alternativas que promueven el comportamiento deseable y eliminan los comportamientos no deseados.

La Biblia nos enseña acerca de la conexión que existe entre nuestros pensamientos y acciones (Lucas 6:45). Los buenos patrones de pensamiento no solo son saludables, sino que son también un camino hacia la integridad: *“Pierden el camino los que maquinan el mal, pero hallan amor y verdad los que hacen el bien”* (Proverbios 14:22, NVI).

El día de hoy vamos a considerar algunas verdades bíblicas que nos pueden ayudar a tomar el control de nuestra actividad mental al permitirle a Cristo que se haga cargo de nuestra mente.

Pensamientos: La raíz del comportamiento

Lee Marcos 7:21–23 y Lucas 6:45. ¿Qué nos dicen estos textos bíblicos acerca de la importancia de controlar no solo nuestras acciones, no solo nuestros hechos, no solo nuestras palabras, sino también nuestros pensamientos?

Las personas que sufren de trastornos de control de sus impulsos fallan en resistir el impulso de robar, de atacar a alguien, o de jugar juegos de azar. Los médicos clínicos encargados de salud mental saben que esos impulsos son precedidos por cierto pensamiento, o por una cadena de los mismos que los guía a ese comportamiento indeseado. Como

consecuencia, se entrena a los pacientes a identificar esos pensamientos detonadores, a deshacerse de ellos inmediatamente y a ocupar su mente en algo más. De esta manera las personas logran el control de sus pensamientos y evitan las acciones a las que esos pensamientos erróneos las conducen.

Ciertamente, los actos pecaminosos con frecuencia son precedidos de pensamientos bien definidos. (¿No es esto acaso de lo que se trata la tentación?) Es el deber de cada cristiano aprender a identificar, con la ayuda de Dios, los primeros pasos en este proceso, porque el detenerse en los pensamientos erróneos lleva casi inevitablemente al pecado.

Lee Romanos 8: 5-8. ¿Qué alternativas propone el apóstol Pablo para lidiar con la conducta inmoral?

El apóstol Pablo nos muestra que la mente y el comportamiento están íntimamente ligados. La mente llena del Espíritu va a ir en busca de buenas acciones y la mente dominada por el pecado va a producir acciones pecaminosas. No es suficiente cambiar la conducta en nombre de la conveniencia o a fin de presentar un falso rostro de rectitud ante el mundo. El corazón (la mente) necesita ser transformado, de otra manera, eventualmente los frutos habrán de mostrar la naturaleza de ese corazón.

“Necesitamos un constante sentido del poder ennoblecedor de los pensamientos puros y de la influencia deletérea de los pensamientos malos. Pongamos nuestros pensamientos en cosas santas. Sean puros y santos, porque la única seguridad para cada alma es el recto pensar” —Elena G. White, Carta 123, 1904. ELC 166.4

Imagina que tienes que expresar verbalmente a los demás los pensamientos que has tenido durante las últimas 24 horas. ¿Qué es lo que dirías? ¿Cuán avergonzado tal vez te sentirías? ¿Qué dice tu respuesta a los cambios que tal vez necesites hacer?

Los pensamientos como fuente de angustia

¿Cuáles son las cosas que realmente te llenan de temor? ¿Cuáles son algunas formas en las que puedes aprender a confiar en el Señor a pesar de ese temor? Después de todo, ¿no es el poder de Dios más grande que cualquier amenaza que tengas que enfrentar?

Hay mucho sufrimiento que puede ocurrir a través de los pensamientos. En su libro *Psychology and Life* (Sicología y vida), el psicólogo Philip Zimbardo presenta el caso de una joven mujer que es llevada al hospital porque tiene un espantoso miedo a morir. Aparentemente la joven no tenía nada, pero fue admitida para que pasara ahí la noche en observación. Horas más tarde, la joven murió. Las investigaciones posteriores mostraron que algunos años antes, un sujeto síquico había predicho su muerte a ocurrir en su cumpleaños número veintitrés. Esta mujer murió víctima de su propio pánico, el día anterior a la fecha en que cumpliría los veintitrés años. Sin duda alguna, las personas pueden sufrir seriamente a causa de sus pensamientos negativos; de ahí la necesidad de pensar en forma recta y equilibrada.

Por otra parte y tan importante para recordarlo como lo dicho anterior, podemos también afectar negativamente el pensamiento de las demás personas al expresarles nuestra negatividad. Las palabras son instrumentos muy poderosos, ya sea para bien o para mal. Nuestras palabras pueden edificar o pueden también destruir. Hay un elemento de vida o de

muerte en las palabras que hablamos. Cuán cuidadosos necesitamos ser con los pensamientos y los pensamientos que se expresan a través de nuestros labios.

Lee Hechos 14:2, 15:24 y Gálatas 3:1. ¿En qué forma podemos tener el poder de ejercer un impacto negativo sobre los demás?

“Si no os sentís de buen ánimo y alegres, no habléis de ello. No arrojéis sombra sobre la vida de los demás. Una religión fría y desolada no atrae nunca almas a Cristo. Las aparta de él para empujarlas a las redes que Satanás tendió ante los pies de los descarriados” —Elena G. White, *El Ministerio de Curación*, p. 388.

Piensa en algunas ocasiones en que las “simples” palabras de alguien te destrozaron en gran manera. ¿Cómo puedes estar seguro de nunca hacerle eso a ninguna otra persona?

Pensar en forma íntegra y saludable

“Por último, hermanos, consideren (piensen) bien todo lo verdadero, todo lo respetable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo digno de admiración, en fin, todo lo que sea excelente o merezca elogio” (Filipenses 4:8, NVI).

¿Cuál es la esencia de las palabras que nos dirige aquí el apóstol Pablo? ¿Cuál es la clave para hacer eso que nos dice?

Recordar, repetir, pensar y meditar en las palabras de la Biblia es una de las grandes bendiciones espirituales disponibles para nosotros y es una forma segura de cultivar lo que el apóstol Pedro llama una “mente íntegra” (2 Pedro 3:1, NIV). Muchas personas han obtenido invaluables bendiciones al aferrarse a versículos de la Biblia que han atesorado en su memoria. Al enfrentar situaciones de preocupación, duda, temor, frustración o tentación, se han repetido a sí mismas tales pensamientos en su mente y han obtenido alivio y paz a través del poder del Espíritu Santo.

Con tan numerosos atractivos competidores (TV, computadoras, iPhone, etc.), la generación actual de creyentes se ve tentada a poner a un lado la Biblia. Por lo tanto, es necesario tomar la decisión comprometida de leer y meditar en la Palabra de Dios cada día. La Palabra de Dios es la única y verdadera fortificación que tenemos en contra de la embestida mental de distracciones no espirituales que nos envuelven en este mundo.

Vuelve a leer Filipenses 4:8. Haz una lista de las cosas que encuentras que son de naturaleza verdadera, pura, amable, respetable, etc. ¿En qué consiste esa lista? ¿Qué tienen en común todas esas cosas?

La oración es otra forma de mantener la mente fuera de problemas. Mientras hablamos con Dios, hay muy poca oportunidad de otras formas de pensamiento de naturaleza egoísta. La adquisición del hábito de la oración es una protección segura en contra de los pensamientos pecaminosos y, como consecuencia, de las acciones pecaminosas.

La Biblia es muy clara al respecto: Dios se preocupa por nuestros pensamientos porque nuestros pensamientos influyen sobre nuestras palabras, sobre nuestras acciones y sobre todo nuestro bienestar general. Dios desea que tengamos buenos pensamientos porque los buenos pensamientos, la “mente íntegra” es buena para nosotros, tanto en lo físico como en lo mental.

La buena nueva es que a través de la meditación en la Biblia, a través de la oración y a través de las buenas elecciones de nuestra parte, inspiradas por el Espíritu, podemos mantener nuestra mente y corazón en las cosas que nos elevan y que elevan también a los demás.

Los pensamientos de nuestro corazón

Lee 1 Reyes 8:39; Salmo 19:1; 1 Crónicas 28:9 y 1 Samuel 16:7. ¿Qué punto crucial están haciendo estos textos bíblicos? Y más importante todavía, ¿en qué forma esta verdad ejerce su impacto sobre nosotros y sobre la forma como pensamos? ¿Te hace esta idea o verdad sentirte nervioso y temeroso, o por el contrario te trae esperanza? ¿O tal vez ambas cosas? Analiza la razón de tu respuesta.

“...solo tú escudriñas el corazón humano” (1 Reyes 8:39, NVI). La palabra *corazón* se usa con frecuencia en la Biblia en el sentido de asiento de los pensamientos y emociones (ver Mateo 9:4). Solamente Dios tiene acceso a lo íntimo de nuestra actividad mental, a nuestras verdaderas intenciones y a nuestros deseos más secretos. Nada, ni siquiera en la forma de un pensamiento fugaz puede esconderse del Creador.

El conocimiento que Dios tiene de nuestra alma es para nuestra ventaja. Cuando las personas se encuentran tan desanimadas como para ni siquiera intentar una apropiada palabra de oración, Dios conoce esa necesidad. Los seres humanos pueden ver solamente la apariencia externa de nuestro comportamiento y entonces tratan de imaginarse lo que la otra persona está pensando; pero Dios conoce nuestros pensamientos en formas que las demás personas nunca podrían llegar a hacerlo.

De la misma manera, Satanás y sus ángeles pueden solamente observar, escuchar y evaluar en su mente lo que hay adentro. “Satanás no puede leer nuestros pensamientos, pero puede ver nuestras acciones y oír nuestras palabras; y gracias a su amplio conocimiento de la familia humana puede adecuar sus tentaciones para sacar provecho de los puntos débiles de nuestro carácter” —Elena G. White, *Mente, carácter y personalidad 2*, p. 511

Al tomar tus decisiones día con día (personales o relacionadas con tu trabajo) o al pensar acerca de otra persona, haz una pequeña pausa y envía una oración silenciosa a Dios. Gózate en la comprensión de un íntimo diálogo solamente entre tú y tu Dios. Nadie más en el universo puede enterarse de esta comunicación con Dios. El permitirle a Cristo su presencia en tu proceso mental te va a guardar contra la tentación y te va a traer bendiciones espirituales. Sin lugar a dudas, este proceso te va a ayudar a caminar más cerca del Señor.

¿En qué forma la discusión anterior te puede ayudar a entender mejor la amonestación bíblica de no juzgar a los demás? ¿En cuántas ocasiones se han juzgado mal tus motivos por parte de aquellos que no conocen tu corazón? ¿Por qué entonces es importante no juzgar tampoco a los demás?

La paz de Cristo en nuestro corazón

Lee Colosenses 3:1–17. ¿Cuáles son las acciones específicas que somos llamados a hacer a fin de vivir el tipo de vida en Cristo que se nos ha prometido?

Este pasaje nos lleva a la raíz de los comportamientos morales e inmorales, el corazón y la mente. Señala también hacia Jesucristo, el Único que puede obrar el bien en nosotros al gobernar nuestros pensamientos: “Y la paz de Dios gobierne en vuestros corazones, a la que asimismo fuisteis llamados en un solo cuerpo. Y sed agradecidos” (Colosenses 3:15, RVR 1995). Nota las expresiones “Dios gobierne en vuestros corazones”, “Poned la mira en las cosas de arriba”, “vestíos de amor,” “la paz de Dios gobierne en vuestros corazones, “La palabra de Cristo habite en abundancia en vosotros”

Todo esto indica que el evitar el pecado y adquirir la virtud es un asunto de elección y preparación, no de improvisación. La única forma de vencer el pecado es fijar el corazón y la mente en las cosas de arriba. Cristo es la fuente de la virtud y del bien, Cristo, si se lo permitimos, es el único que puede traer verdadera paz a nuestra mente.

Nuestra mente, entonces, siendo el centro mismo de nuestra existencia, necesita ponerse bajo el cuidado de Jesús. Esto es esencial en el desarrollo del carácter y no debe dejarse a merced de las circunstancias. Las tendencias pecaminosas y los ambientes corruptos obran ambos en contra de la pureza en el pensamiento. Sin embargo, Dios no nos deja abandonados; Dios extiende su ayuda y su protección a todo aquel que lo desee.

“Si nuestros pensamientos permanecen en Dios, serán guiados por el amor y el poder divinos”. Por lo tanto, debemos vivir “de las palabras que proceden de los labios de Cristo”. — Elena G. White, *Mente, Carácter y Personalidad*, tomo 2, p. 695.

En medio de esta guerra espiritual, la persona puede sentirse tentada y encontrar que es muy difícil hacer un lado ciertos pensamientos adversos. En esos momentos, podría ser más fácil si tratamos de distraernos cambiando de lugar o actividad, o buscando buena compañía. Esto podría permitir un cambio que facilite la oración y la seguridad en Cristo.

El pensamiento es un proceso humano muy misterioso. En realidad, no estamos seguros de qué es o de cómo exactamente funciona. Sin embargo, en la mayoría de los casos, allá en los más profundos recovecos de nuestra conciencia, tomamos nosotros solos la decisión con respecto a sobre qué vamos a pensar. Un pensamiento puede ser cambiado en un instante. Simplemente tenemos que tomar la decisión de cambiar tal pensamiento. (Sin embargo, en algunos casos, la enfermedad mental puede afectar la habilidad de la persona para cambiar fácilmente sus pensamientos, así es que el tratamiento profesional -si está disponible- puede ser extremadamente benéfico) .

¿Y qué acerca de tus pensamientos? ¿Qué vas a hacer la próxima vez que vengan los pensamientos incorrectos?

Conclusión

“Más precioso que el oro de Ofir es el poder del pensamiento recto. Necesitamos asignar un alto valor al recto control de nuestros pensamientos...Cada pensamiento impuro contamina el alma, deteriora el sentido moral y tiende a destruir las impresiones del Espíritu Santo. Nubla la visión espiritual para que el hombre no pueda ver a Dios. El Señor puede perdonar al pecador arrepentido y lo hace; pero aunque haya sido perdonado, el alma está manchada. Toda impureza de palabra y pensamiento debe ser evitada por el que quiere tener un claro discernimiento de la

verdad espiritual... Hemos de usar todo medio que Dios ha puesto a nuestro alcance para el gobierno y el cultivo de nuestros pensamientos. Hemos de traer nuestra mente a la armonía con la mente de Cristo. Su verdad nos santificará cuerpo, alma y espíritu, y seremos capaces de elevarnos por sobre la tentación”—Elena G. White, *Reflejemos a Jesús*, p. 300.

Preguntas de discusión:

¿Cuál es el significado de “llevamos cautivo todo pensamiento para que se someta a Cristo?” (2 Corintios 10: 5.) ¿Cómo podemos aprender a hacer eso?

- **¿En qué forma la Internet, los programas televisivos, la lectura recreativa, la propaganda, etc., trabajan en tu mente? ¿Qué proporción de tus pensamientos y acciones podría quedar afectada por esas fuentes? ¿Por qué razón nos engañamos a nosotros mismos si creemos que lo que leemos o miramos no tiene un impacto sobre nuestro pensamiento?**
 - **¿Cuáles son las formas en que nuestras acciones, aun subconscientemente, revelan los pensamientos de nuestra mente? ¿De qué manera el lenguaje corporal muestra lo que está pasando en nuestro interior?**
 - **¿Qué consejo le puedes dar a alguien que está luchando con un comportamiento impulsivo? ¿Qué promesas bíblicas le puedes presentar a esa persona? ¿Por qué es importante también poner delante de esas personas todas las promesas de perdón y aceptación a través de Jesús? ¿Cómo puedes evitar que esa persona se rinda al completo desánimo al pensar que, siendo que no ha alcanzado la victoria que desea ganar, su relación con Dios es de alguna manera deficiente? ¿Cómo puedes ayudar a esa persona a nunca olvidar o a echar mano de las promesas de perdón, independientemente de cuán indigna se sienta?**
- **¿Cuán cuidadoso eres con tus palabras, las cuales simplemente revelan tus pensamientos? ¿Cómo puedes estar seguro de que tus palabras están obrando siempre para el bien y no para el mal?**

Taller de Trabajo

DEL TRAUMA A LA RESILIENCIA Bosquejo para una presentación en PowerPoint Por el Dr. Julián Melgosa

(Nota para el Presentador: tal vez desees planificar tiempo adicional para dedicarlo a la discusión en grupo o a una sesión de preguntas y respuestas durante este taller de trabajo. Puedes decidir cuánto tiempo dedicar a ello basándote en la audiencia y el tiempo que se te ha concedido para esta breve presentación).

Introducción

Cuando alguien pasa por una experiencia traumática (ya sea como víctima o como testigo) esta persona puede sufrir serias reacciones, tales como:

- Recuerdos del evento que viene a su mente en forma repetida e involuntaria.
- Sueños y pesadillas en relación con ese evento.
- Sentimientos como los que tendría si el evento estuviera pasando de nuevo.
- Angustia al verse confrontada con detalles que le hacen recordar el evento, tales como sonidos, olores, personas o lugares.
- Errores de naturaleza cognitiva: se echa la culpa de lo sucedido, no puede recordar ciertas partes del evento, es incapaz de poder concentrarse, piensa que todo mundo es malo y que no se puede confiar en nadie.
- Sentimientos negativos persistentes: es incapaz de experimentar efectos positivos, como un buen talante, felicidad y alegría o sentimientos amorosos.
- Trastornos emocionales tales como temor, horror, ira, irritabilidad, vergüenza, desconfianza, sensación de estar desconectado del mundo o de su propio cuerpo.
 - Trastornos del sueño, tales como insomnio, pesadillas.

Algunas de estas reacciones permanecen con la persona durante varios días o varias semanas y luego se resuelven (esto se llama trastorno agudo). Pero con mucha frecuencia, estos síntomas persisten durante largo tiempo y entonces se convierte en un trastorno de estrés postraumático (PTSD, por sus siglas en inglés).

Cómo proveer apoyo

Los efectos del trauma pueden seguir experimentándose durante muchos años. Sin embargo, hay esperanza si la víctima hace uso de recursos profesionales y espirituales. Aunque muchos de los casos requieren personal especializado para su tratamiento, se puede obtener una gran medida de apoyo a través de personas amantes, solícitas y comprensivas.

Las siguientes son algunas formas como se puede ayudar a las personas a vencer sus traumas y a ser resilientes:

- Enseñar a las víctimas las señales y síntomas posteriores al trauma y ofrecerles una visión esperanzada. Esto les da la seguridad de que su problema es conocido, que otros lo han experimentado y que hay una vía de salida al efecto. Esto les ayudará también a tener una

perspectiva llena de esperanza, lo cual constituye un enorme factor en el proceso de recuperación.

- Trabajar con grupos pequeños, especialmente si se trata de niños. El reunir a cinco o seis jovencitos para que cuenten sus experiencias y para enseñarles pensamientos y comportamientos saludables ha funcionado bien en muchas ocasiones en las escuelas y en las comunidades.
- Ayudar a las víctimas a desarrollar una confianza básica. Después de sus terribles experiencias, la mayoría de ellas no desean confiar en nadie. Un cristiano puede, poco a poco, mostrar su comprensión y ofrecer ayuda práctica. Esto facilita el desarrollo de la confianza.
- Proveer tantos de los factores siguientes como sea posible: Oportunidades educacionales, presencia de miembros de la familia, un trabajo dentro de un ambiente seguro y solícito, deportes o actividades físicas y acceso a cuidados de salud médicos y mentales. Las investigaciones revelan que todos estos factores contribuyen a la curación de la víctima.
- Facilitar experiencias religiosas. El estudio Mollica¹ con personas refugiadas mostró que aquellos que se involucraban en actividades religiosas tenían un tercio menos de probabilidades de reunir los parámetros PTSD, que aquellas personas que no se involucraban en tales actividades religiosas. Esto abre una oportunidad para miembros activos de la iglesia que pueden hacerse amigos de ellas, orar y darles a conocer las promesas de Dios como se presentan en la Biblia.
- Proveer oportunidades para las artes creativas. No siempre es posible hablar (una avenida primaria para la sanidad emocional), por causas de inhibición, barreras de idioma o culturales. La música, la pintura o la escultura pueden facilitar una avenida para que las víctimas puedan revelar y procesar sus experiencias traumáticas.
- Equipar a las víctimas con estrategias de autoayuda. Esto se puede lograr hábilmente con la ayuda de un profesional de salud mental (sicólogo, consejero, trabajador social), pero cuando estos servicios no están disponibles, podría haber tal vez personas habilidosas y de buen corazón que pueden poner a disposición sus habilidades prácticas y hasta su comportamiento adaptable y estilo mental que les pueden ayudar a estas víctimas a enfrentar sus desafíos. El simple acto de amar a una persona en esas circunstancias va a ser siempre de gran utilidad.

Las oraciones fervientes, así como la repetición de versículos de la Biblia la confianza y la seguridad en el Señor, son grandes instrumentos para aliviar el dolor de las personas que sufren de síntomas posteriores al trauma. Los siguientes son algunos ejemplos de versículos de la Biblia, de la Nueva Versión Internacional, que se pueden leer, releer y memorizar para desarrollar la fe y la confianza en Dios y para enfrentar de una mejor manera los pensamientos y sentimientos de ansiedad y angustia:

- “En su angustia clamaron al SEÑOR, y él los salvó de su aflicción. Los sacó de las sombras tenebrosas y rompió en pedazos sus cadenas” (Salmo 107:13, 14).
- “El que habita al abrigo del Altísimo se acoge a la sombra del Todopoderoso. Yo le digo al SEÑOR: ‘Tú eres mi refugio, mi fortaleza, el Dios en quien confío’” (Salmo 91: 1, 2).

- “Pues te cubrirá con sus plumas y bajo sus alas hallarás refugio. ¡Su verdad será tu escudo y tu baluarte! No temerás el terror de la noche, ni la flecha que vuela de día, ni la peste que acecha en las sombras, ni la plaga que destruye a mediodía” (Salmo 91: 4-6).
- “Así que no temas, porque yo estoy contigo; no te angusties, porque yo soy tu Dios. Te fortaleceré y te ayudaré; te sostendré con mi diestra victoriosa” (Isaías 41:10).
- “Busqué al SEÑOR, y él me respondió; me libró de todos mis temores” (Salmo 34:4).
- “El Espíritu del SEÑOR omnipotente está sobre mí, por cuanto me ha ungido para anunciar buenas nuevas a los pobres. Me ha enviado a sanar los corazones heridos, a proclamar liberación a los cautivos y libertad a los prisioneros, a pregonar el año del favor del SEÑOR y el día de la venganza de nuestro Dios, a consolar a todos los que están de duelo, y a confortar a los dolientes de Sion. Me ha enviado a darles una corona en vez de cenizas, aceite de alegría en vez de luto, traje de fiesta en vez de espíritu de desaliento. Serán llamados robles de justicia, plantío del SEÑOR, para mostrar su gloria” (Isaías 61:1-3).

Conclusión

El enemigo ha tratado de traerle mucho dolor y desaliento a la humanidad. Mucho de esto ha sido hecho a través de experiencias traumáticas que permanecen en la memoria de las personas y les causan complicaciones. Pero la buena nueva es que el poder de Dios es infinitamente superior y hay esperanza de ser resilientes, tanto para los hombres como para las mujeres. Dios puede darle el poder a cada uno de ustedes para ser instrumentos de ayuda en favor de aquello que sufren. Con tu genuino amor y cuidados en favor de ellos, juntamente con las sencillas habilidades de escuchar, confiar, enseñar, interactuar y traerles el amor de Jesús, estas personas pueden ser resilientes y vencer sobre cualquier trauma, por la gracia y el poder del Señor.

¹ R.F. Mollica, X. Cui, K. McInnes, y M.P. Massagli, “Science-based Policy for Psychosocial Interventions in Refugee Camps: A Cambodian Example” (Normas de base científica para intervenciones sicosociales en campos de refugiados: Ejemplo de Cambodia), *Journal of Nervous and Mental Disease* (Revista de trastornos nerviosos y mentales), 190, no. 3 (2002), 158-166.