



132  
PROPUESTAS  
PRÁCTICAS

# Manual de supervivencia en tiempos de crisis



# Contenido

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

# Recuperemos el aliento...

**E**stamos 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.

**C**omo 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.

**C**omo 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.

**D**esde 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.

**A**sí, 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.

**E**s 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.

**D**ios está al control y Él es bueno en todo tiempo.

# Entendiendo la crisis, creciendo en ella.

# 1

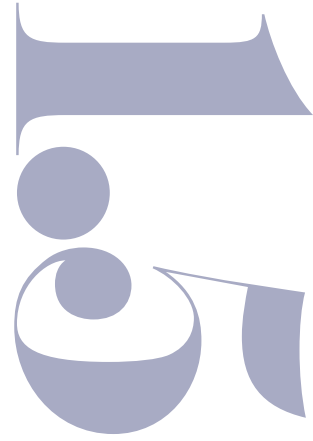
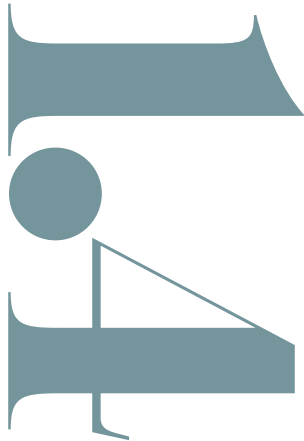
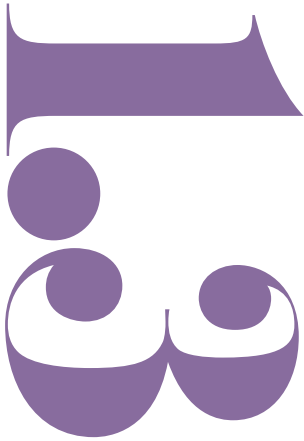
*¿Sabes que buena parte de la gestión en una crisis depende de que hagas una buena lectura de ella y te posiciones correctamente?*



**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 8:28)

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<sup>ª</sup> 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<sup>o</sup> 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 14:26)

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 apróptate 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)

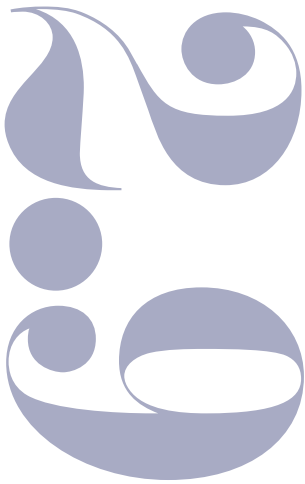
2.6

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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> 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.*

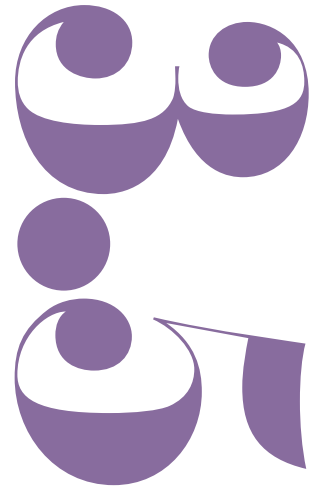
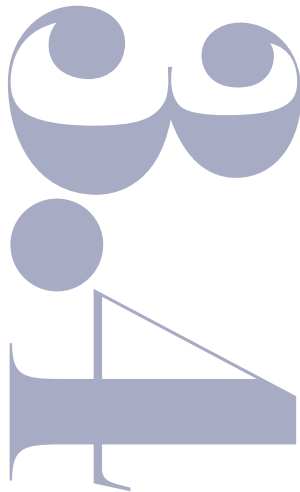
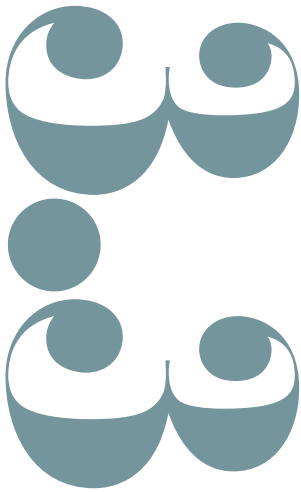
# 3.1

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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> 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

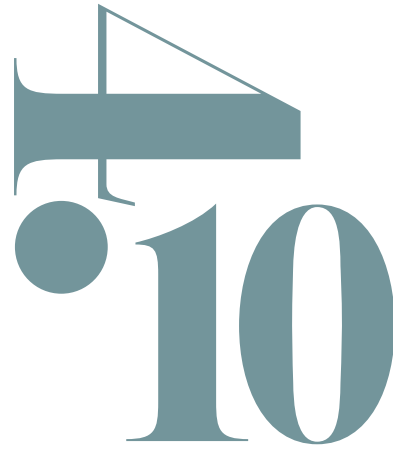
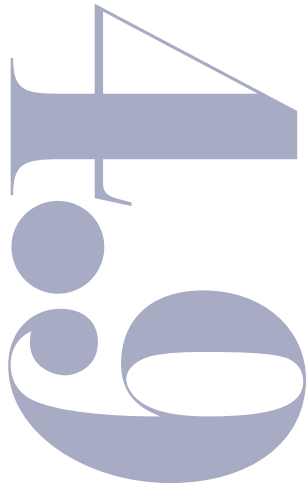
4.7

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<sup>o</sup> Juan 4:7-8



# Cuidando la vida de iglesia.

# 5

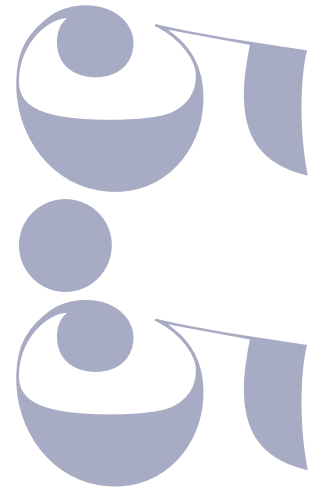
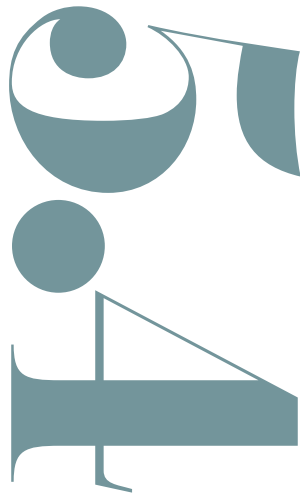
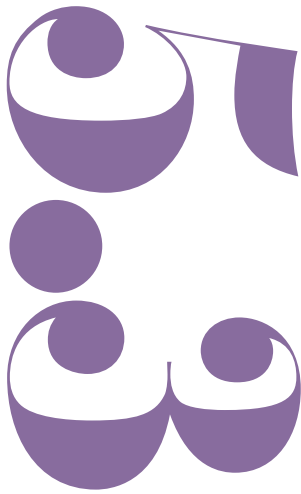
*No vamos a la iglesia. Somos iglesia.*



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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> Timoteo 2:4-5)

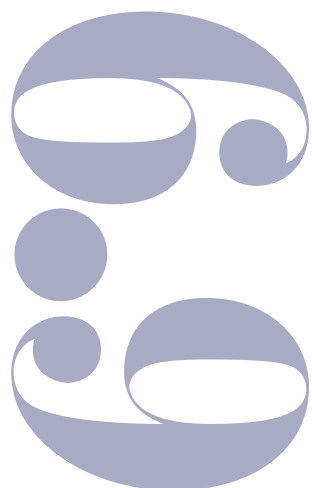
6.6

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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> Corintios 10:23)

79

80

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)

81



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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> 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 anímalos 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)



**MIM**

**MIM**

**MIM**

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.

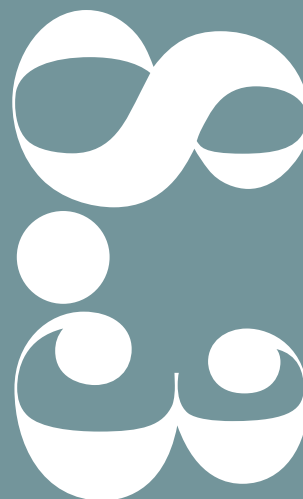
No tengas prejuicios para pedir ese sustento, menos aún con todos los medios tecnológicos a nuestro alcance.

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.*

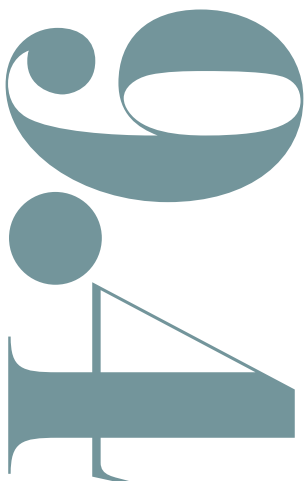
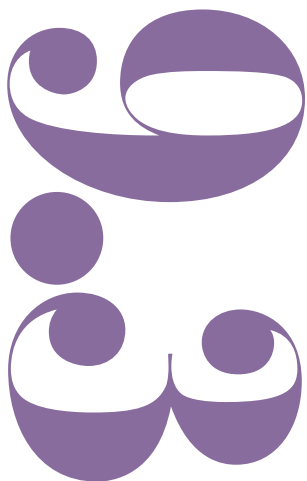


Si estás pasando una situación de duelo, incluso como creyente, este es un tiempo de dolor. La muerte es siempre una tragedia por la separación que implica y en el tiempo presente nos sigue quebrando.  
(Apocalipsis 21:4)

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<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> Corintios 15:21-22)  
(2<sup>o</sup> 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<sup>o</sup> Samuel 17:36)

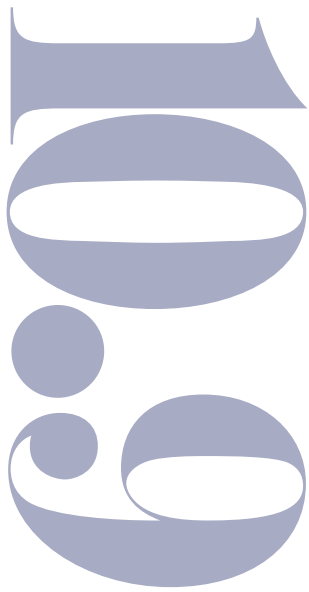
10.6

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  
Miriam Simarro  
Kari Clewett  
Silvia Villares  
Lidia Martín  
Samuel Cabezos  
David Monclova  
Judith Bernal  
Heike Gabriele Hedwig  
Daniel Andrés Sazo  
Karla Mayorga  
Miriam Zoppetti

# 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](http://www.psicologosevangelicos.com)  
[psicologosevangelicos.com@gmail.com](mailto:psicologosevangelicos.com@gmail.com)

# Diseño & Maquetación

Israel Arjona

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



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

Salmos 27:14

