

Concordia Seminary - Saint Louis

Scholarly Resources from Concordia Seminary

Crisis y luto

Recursos en español

1-1-2020

Crisis 3-Crisis en la vida

Marcos Kempff

Concordia Seminary, St. Louis, kempffm@csl.edu

Follow this and additional works at: https://scholar.csl.edu/crisis_y_luto



Part of the [Practical Theology Commons](#)

Recommended Citation

Kempff, Marcos, "Crisis 3-Crisis en la vida" (2020). *Crisis y luto*. 3.

https://scholar.csl.edu/crisis_y_luto/3

This Article is brought to you for free and open access by the Recursos en español at Scholarly Resources from Concordia Seminary. It has been accepted for inclusion in Crisis y luto by an authorized administrator of Scholarly Resources from Concordia Seminary. For more information, please contact seitzw@csl.edu.

CRISIS

EN

LA VIDA

Comprendiendo el significado de una crisis y aprendiendo a brindar el apoyo hacia el bienestar de la recuperación integral.

Marcos Kempff

Centro de Estudios Hispanos – Seminario Concordia, St. Louis
2020

Centro de Estudios Hispanos

Concordia Seminary
801 Seminary Place
St. Louis, Missouri 63105-3196

<https://www.csl.edu>

<https://scholar.csl.edu>

<https://concordiatheology.org>



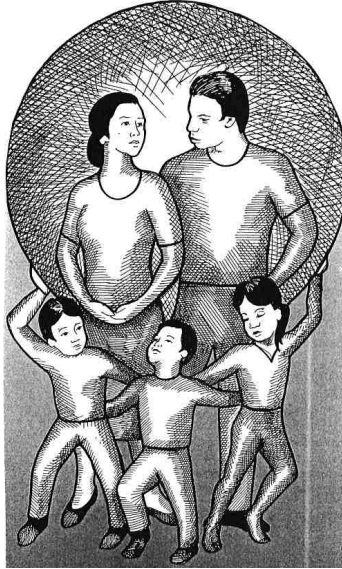
+ En el precioso nombre de Cristo +

Prof. Marcos Kempff
Centro de Estudios Hispanos – Seminario Concordia, St. Louis
Febrero del 2020
Revisado y editado, enero del 2022
Versión digital para Scholar, junio del 2025

+ A Dios sea toda la gloria +

NO PUEDES VOLVER
ATRÁS Y [CAMBIAR
EL PRINCIPIO], PERO
PUEDES **COMENZAR**
DONDE ESTÁS Y
CAMBIAR EL FINAL.

Para la reflexión:



*La pareja y la familia
son un precioso regalo de Dios,
como un colorido y detallado tejido;
vidas entretejidas y entrelazadas;
cosidas con dolores y alegrías,
sonrisas y lágrimas, logros y fracasos;
teñidas con memorias y unidas por amor.
Estas relaciones son creadas, sostenidas y bendecidas por Dios;
perdonadas, redimidas y restauradas por Cristo;
consoladas, fortalecidas y preservadas por el Espíritu Santo.*

Familias tienen crisis y sufren múltiples consecuencias – leves y severas. Ninguna relación humana, por más íntima que sea, es inmune a problemas, dificultades, crisis y pérdidas.

Para la reflexión:

**Si nunca sanas lo que
te hirió, sangrarás
sobre personas que
nunca te cortaron**

Cuidado →

¿CÓMO ERES ANTE LA ADVERSIDAD?

Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y de que las cosas estaban muy difíciles para ella. No sabía qué hacer y quería dejarlo todo y rendirse. Estaba cansada de pelear y luchar. Parecía que apenas resolvía un problema cuando aparecía otro.

Su padre, un chef, la llevó a la cocina. Llenó tres ollas con agua y las puso a fuego alto. Al poco rato, el agua en las ollas empezó a hervir. En una olla, colocó zanahorias; en la segunda, huevos; y en la tercera, café molido. Los dejó hervir, sin decir una palabra.

La hija esperaba impaciente preguntándose qué estaba haciendo su padre. Después de veinte minutos, apagó las hornillas. Escurrió las zanahorias y las puso en un tazón. Sacó los huevos y los puso en otro recipiente y luego sirvió el café en una taza.

Volteando hacia su hija le preguntó, “¿Qué es lo que ves?”

“Zanahorias, huevos y café”, contestó. “Sólo eso.”

Le pidió que se acercara y tocara las zanahorias. Así lo hizo la hija y notó que estaban suaves y blandos. Él le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Después de quitar el cascarón, miró al huevo duro. Finalmente, le pidió que diera un sorbo al café. Ella sonrió mientras gustaba su rico aroma y gran sabor.

Entonces, ella le preguntó, “¿Qué significa todo esto, papá?”

Él le explicó que cada uno había enfrentado la misma adversidad: el agua hirviendo. Pero cada uno reaccionó de manera diferente. Las zanahorias entraron fuertes, duras e implacables. Pero después de haber sido hervidas, se suavizaron y se volvieron débiles. El huevo antes era frágil, su delgado cascaron protegía su líquido interior. Pero después de pasar por el agua hirviendo, su interior se endureció. Sin embargo, los granos molidos de café fueron especiales. Después de que pasaron por el agua hirviendo, habían cambiado el agua.

“¿Cuál eres tú, querida hija?”, le preguntó. “Cuando la adversidad toca a tu puerta, ¿cómo respondes? ¿Para ti la adversidad es sólo una molestia o una oportunidad? ¿Eres como las zanahorias, como el huevo, o como el grano de café?”

Por eso, recuerda: “Que haya en ustedes el mismo sentir que hubo en Cristo Jesús, quien, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo y tomó forma de siervo, y se hizo semejante a los hombres; y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo y se hizo obediente hasta la muerte, y muerte de cruz. Por lo cual Dios también lo exaltó hasta lo sumo, y le dio un nombre que es sobre todo nombre, para que en el nombre de Jesús se doble toda rodilla de los que están en los cielos, y en la tierra, y debajo de la tierra; y toda lengua confiese que Jesucristo es el Señor, para gloria de Dios el Padre” (Filipenses 2:5-11).

Autor anónimo y desconocido
Adaptado por Marcos Kempff

Para la reflexión:

DIFERENCIA ENTRE:

EMPATÍA SIMPATÍA

TIENDE A LA **CONEXIÓN**

ESCUCHA PARA
COMPRENDER

SE CENTRA EN LA
EMOCIÓN

REQUIERE DE
APRENDIZAJE

NO JUZGA

PLANO **EMOCIONAL**

ESCUCHA **LOS**
SENTIMIENTOS

SE CENTRA EN
LA **PERSONA**

TIENDE A LA
DESCONEXIÓN

ESCUCHA PARA
RESPONDER

BUSCA APROBACIÓN

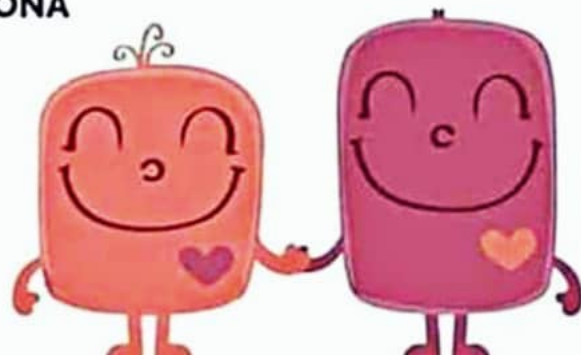
ESPONTÁNEO

JUZGA

PLANO **INTELECTUAL**

ESCUCHA **LAS**
PALABRAS

SE CENTRA EN
LA **SOLUCIÓN**



Para la reflexión:

AUTOCUIDADO EN TIEMPOS DE MIEDO E INCERTIDUMBRE



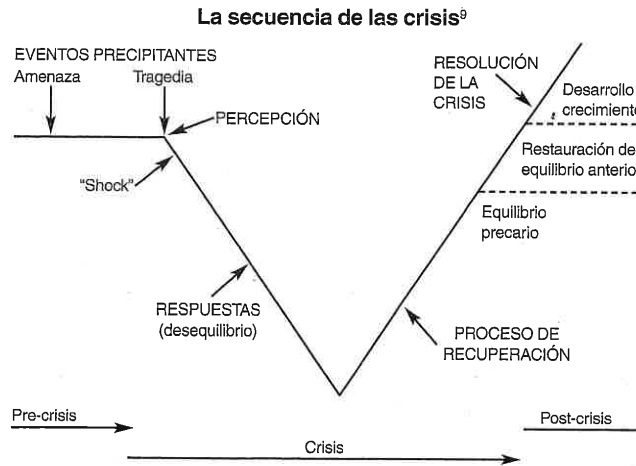
Para la reflexión:

Del hecho precipitante a la crisis y secuencia de la crisis



⁶ Albert R. Roberts, *Crisis Intervention Handbook: Assessment, Treatment and Research*, 2ª edición (New York: Oxford University Press, 2000), pp. 9, 33.

⁷ El diagrama lo hemos elaborado en base al trabajo de Gerald Caplan, *Principles of Preventive Psychiatry* (New York: Basic Books, 1964).

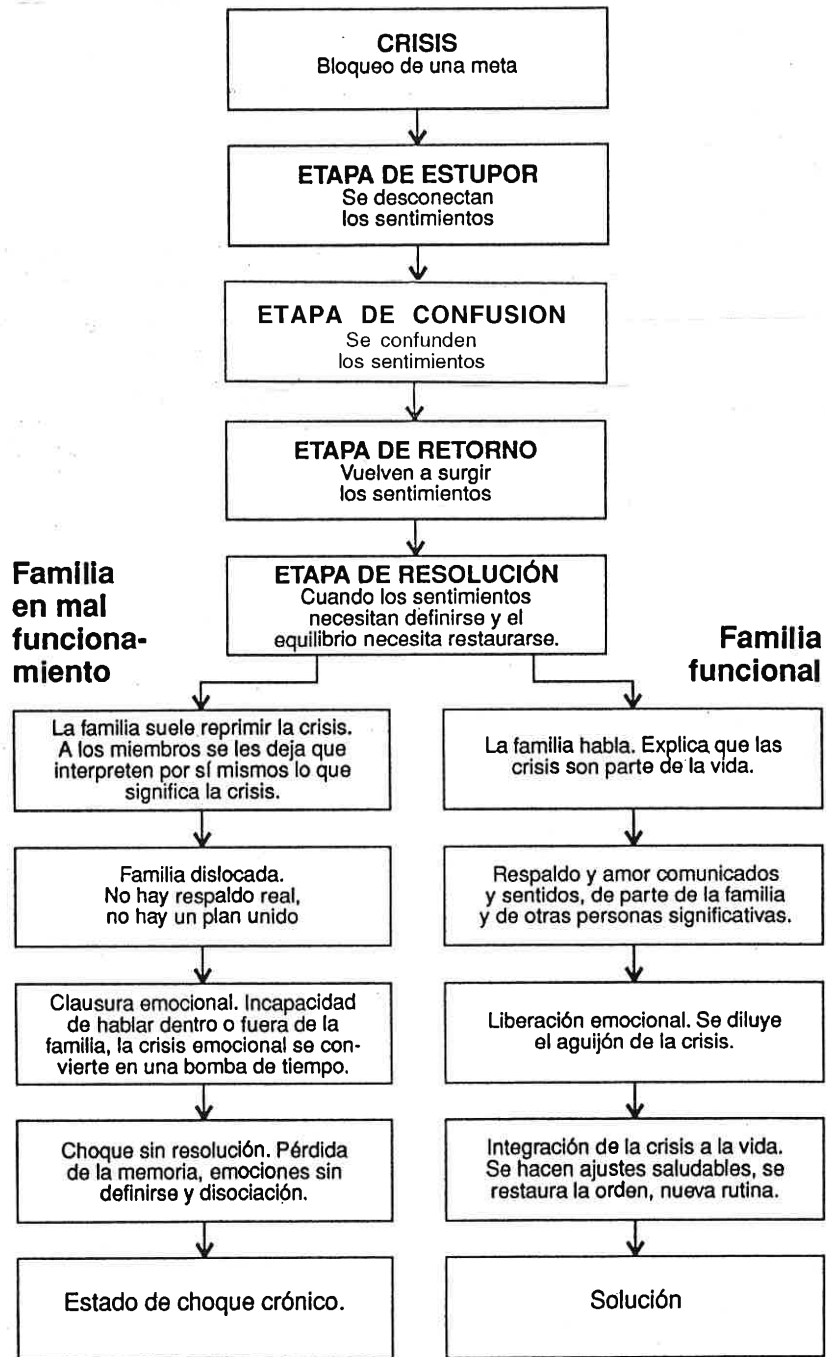


⁹ Este cuadro está basado en una ilustración de Howard J. Parad & Libbie G. Parad, editores, *Crisis Intervention, Book 2: The Practitioner's Sourcebook for Brief Therapy* (Milwaukee, WI: Family Service America, 1990), pp. 6 y 45.

Para la reflexión:

¿Qué sucede cuando ocurre una crisis?

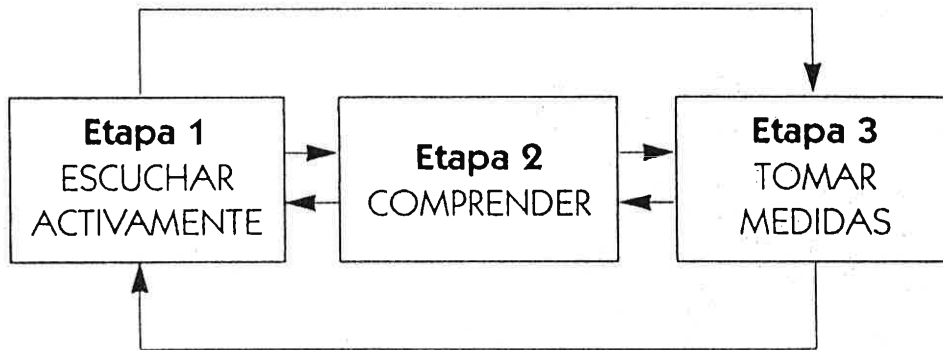
Esto es lo que se debe esperar.



Para la reflexión:

TRES ETAPAS

EN EL PROCESO DE ACOMPAÑAR A QUIEN ESTA EN CRISIS



Las personas acompañadas deben tener oportunidad de:

En la etapa 1:
EXPRESARSE LIBREMENTE.

En la etapa 2:
ADQUIRIR UNA NUEVA O MEJOR COMPRENSION DE
SUS DIFICULTADES Y DE LAS ALTERNATIVAS.

En la etapa 3:
FIJAR OBJETIVOS Y ACTUAR DE ACUERDO
CON LAS MEJORES ALTERNATIVAS.

Para la reflexión:

LOS “5” GRITOS

*Los cinco “gritos” al estar en una crisis y vivir el sufrimiento
Merton Strommen-adaptado (1974)*

1. EL “GRITO” DE DOLOR Y CONFUSIÓN

Negación, “shock”, ansiedad

Algunas personas no quieren enfrentar su situación.

Algunas personas evitan el tema.

Algunas personas niegan el evento tratando de involucrarse en situaciones tratando de evita el dolor.

Algunas personas sufren en silencio, a solas, aturdidas en un estupor emocional.

Cómo ayudar:

Acompañar

Escuchar (empáticamente, completamente, pacientemente, interesadamente)

Mostrar compasión, afecto, ternura, paciencia y comprensión

Manejar el silencio solidario

Ayudar a desahogarse

2. EL “GRITO” DE UN PROFUNDO ANHELO

Ira, culpa, tristeza, miedo, temor

Algunas personas reaccionan directamente.

Algunas personas expresan sus emociones indirectamente.

Algunas personas expresan sus emociones después de un tiempo.

Algunas personas expresan su ira por medio de actividades autodestructivas.

Cómo ayudar:

Acompañar

Escuchar, permitir expresar los sentimientos hablando de lo que sucedió

Mostrar compasión, afecto, ternura, paciencia y comprensión

Hablar del evento y los sentimientos que causó

Expresar emociones hablando

Soltar la ira, llorar

3. EL “GRITO” DE LA NECESIDAD DE UN AMOROSO APOYO

Negociar o “regateo”

Algunas personas hacen promesas nobles a Dios para posponer o evitar los resultados del problema.

Algunas personas hacen pactos, etc.

Algunas personas quieren mantener el control de sus vidas y negocian en un intento de lograrlo sin enfrentar la verdad.

Algunas personas dicen: “Si yo hubiera...” (diferente, mejor, o más).

Algunas personas sufren una gran carga de culpa.

Cómo ayudar:

Acompañar
 Escuchar, permitir expresar los sentimientos hablando de lo que sucedió
 Mostrar compasión, afecto, ternura, paciencia y comprensión
 Escuchar; ayudar a desahogarse
 Apoyar con consuelo
 Hablar de la paz de Dios, Su ternura y Su compasión; ayudar a ponerse en las “manos de Dios”

4. EL “GRITO” DE NECESITAR COMPRENSIÓN Y ENTENDIMIENTO**Depresión, desorganización**

Algunas personas sienten que Dios los ha abandonado.
 Algunas personas sufren una depresión preparatoria.
 Algunas personas sufren una depresión reactiva.

Cómo ayudar:

Escuchar
 Acompañar en alguna actividad
 Orar con la persona
 Ofrecer opciones y alternativas para volver a vivir con propósito
 Hacer diligencias - acompañar o hacerlas

Si la persona esta deprimida (consejos):

Permite que otros entren en tu vida
 Mantén un diario
 Medita en las promesas de Dios
 Evita la inactividad
 Evita atajos tales como alcohol, drogas, comida, promiscuidad, sobrecargarse de trabajo, etc.
 En vez de preguntarte: ¿Por qué a mí...?; es mejor decir: Y ahora, ¿qué puedo hacer...?

5. EL “GRITO” DE LA ESPERANZA DE ENCONTRAR UN SIGNIFICADO**Aceptación** (no es una simple resignación)

El paso hacia la superación, aún cuando sigue el dolor.
 El paso hacia la recuperación, aún cuando siguen las dudas.
 El paso hacia la paz, aún cuando surge inesperadamente la depresión.
 El paso hacia la esperanza, aún cuando hay que seguir la lucha.
 El ejemplo de la cebolla.

Pensamiento Bíblico: Salmo 121; Job 42**Esperanza**

No es un simple deseo o anhelo vacío; la esperanza es una realidad basado en las promesas de Dios, Su paz y consuelo y la renovación por medio de Su amor.
 No es una simple “curita” o “pañito caliente”; la esperanza va más allá del dolor, más allá de la muerte.
 No es una simple ilusión; la esperanza nos une con quienes han sufrido, especialmente con Dios.

No es una simple fantasía; la esperanza siempre descansa en Dios.
No es una vana euforia; la esperanza siempre apunta a Dios y lo que Él ha hecho por
nosotros, especialmente lo eterno.
Ejemplo de la “Zona de derrumbes”.

Pensamiento Bíblico: Romanos 8:18-25 y 31-39

Para la reflexión:

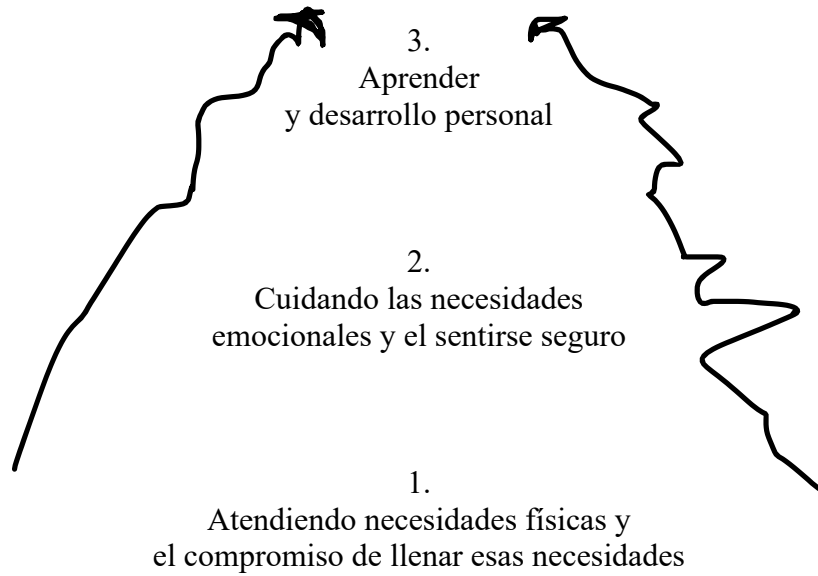
LO QUE SUCEDE CUANDO OCURRE UNA CRISIS Y CÓMO HEMOS DE ACTUAR AL ACOMPAÑAR A LAS PERSONAS

	<i>FASE I</i> IMPACTO INICIAL, SHOCK, ESTUPOR	<i>FASE II</i> REACCIONES DE AISLAMIENTO, CONFUSIÓN, CUESTIONAMIENTO	<i>FASE III</i> TIEMPO DE AJUSTE, RETORNO, ENFRENTAMIENTO	<i>FASE IV</i> PROCESO DE RESTAURACIÓN, RESOLUCIÓN, RECUPERACIÓN	<i>FASE V</i> SEGUIMIENTO
DURACIÓN	horas, días, semanas	días, semanas, meses	semanas, meses	meses-años	indefinido
REACCIÓN EMOTIVA	incredulidad, querer huir, dolor y negar la realidad	sigue shock, temor, ira, dudas, sentido de culpa	surgen ideas positivas	un nuevo sentido de esperanza	recuerdos con aniversarios
PENSAMIENTOS	desorientación aturdimiento	ambigüedad incertidumbre, depresión	se inicia proceso de resolver problemas	resolución de problemas	resolución, aceptación
ANHELO	querer encontrar lo perdido, ¿por qué?	regateo con los sentimientos, aislamiento	inicia búsqueda de algo nuevo	seguridad en la recuperación	paz interior
CONDUCTA	nostalgia angustia, desespero	perplejo, deprimido inicia búsqueda de respuestas	explorar ideas nuevas	enfrentar la realidad un renovado optimismo	la vida sigue
NECESIDAD	sentirse aceptado, contar con apoyo de otros	apoyo a fin de expresar sus sentimientos	apoyo, consejos orientación espiritual	salir adelante, fortaleza espiritual; recuperación	no olvidar, apoyo
CONSEJERO	escuchar, acompañar sufrir con... velar por su bienestar	escuchar, acompañar palabras de aliento velar por su bienestar	acompañar ; brindar consejos, palabras de aliento "y, ahora, ¿qué hago?"	acompañar durante proceso ayudar a evaluar proceso puede ayudar a otros	acompañar cuando es solicitado
USO DE LA BIBLIA	Salmo 46:10 2 Timoteo 1:3-5 Mateo 5:4	Eclesiastés 3:4, 7 Isaías 57:18-19 Salmos 23	Romanos 5:1-2 Juan 11:25-26 Romanos 15:5	Romanos 8:18-25 y 31-39 Romanos 14:7-8 I Tesalonicenses 4:18 y 5:11	Juan 14:27 Juan 16:33 Juan 20:19
USO DE ORACIÓN	sí, en silencio; breve con quien sufre	sí, por quien sufre; por petición de ella/él	sí, orar juntos; quien sufre ora	sí, iniciada por la persona ore también	es un hábito



Para la reflexión:

PRIORIDADES durante una crisis
(no toda prioridad es igual de importancia)



Para la reflexión:

Crisis: Respuestas

¿Cuál es tu respuesta al acompañar a otros en una crisis?

¿Cómo vas a responder?

Se recomienda:

1. Détente para evaluar primero lo que es necesario hacer.
2. ¿Eres parte de la crisis? ¿Cómo te afecta la crisis? ¿Estás en condiciones de ayudar o más bien, necesitas ayuda?
3. En lo posible, evita el pánico; la calma es factor estabilizante.
4. Habla con los afectados, hablar es la medicina más curativa.
5. Elabora un plan; puede ser necesario ANTES de responder.
6. Sé precavido; por naturaleza las crisis traen peligros.
7. Piensa en un equipo de trabajo.
8. ¿Descansas en la paz de Dios? ¿Lo tienes presente?

Liderazgo en tiempos de crisis es fundamental:

1. Prepara un equipo de trabajo.
2. Puedes ser mentor; velar por otros en el equipo.
3. Sé fiel a la labor de equipo.
4. Cuando es necesario, sé un “abogado” por otros.
5. Sé transparente, “hablando la verdad en un espíritu de amor”.

Para la reflexión:

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES

Recomendaciones para quienes han sido afectados por crisis, especialmente causadas por la naturaleza o algún acto humano:

- * Habla con la gente, hablar es la medicina más curativa.
- * Comparte tus sentimientos y pensamientos con otros.
- * Pasa tiempo con otras personas. Busca compañía.
- * Ayuda a tus compañeros lo más posible, compartiendo sentimientos y escuchándolos.
- * Eres normal y tienes reacciones normales ante un evento anormal.
- * Date permiso de sentirte mal.
- * Realiza ejercicios físicos suaves, alternados con relajación, esto aliviará algunas de tus reacciones físicas.
- * Estructura tu tiempo, mantente ocupado.
- * No trates de disminuir el dolor con el uso de drogas o alcohol, no necesitas complicarte la vida con problemas de abuso de sustancias.
- * Trata de mantener un itinerario de vida lo más normal posible (horas regulares para comer y dormir).
- * Escribe durante las horas de insomnio.
- * Haz cosas o piensa en cosas que te hagan sentir bien.
- * Toma pequeñas decisiones cotidianas.
- * Descansa lo suficiente para aumentar tus fuerzas.
- * Come balanceada y regularmente. (Aunque no tengas ganas).
- * Los sueños y pensamientos recurrentes acerca del evento traumático son normales - no trates de combatirlos - disminuyen con el tiempo y se hacen menos dolorosos.
- * No tomes decisiones drásticas.

Para los familiares y amigos de los afectados directamente, así como miembros de una congregación involucrada en ayudar en situaciones de desastre:

- * Escucha detenidamente al afectado.
- * Pasa tiempo con la persona traumatizada.
- * Ofrece tu ayuda y tu atención para escucharlo.
- * Asegúrales que ya están a salvo (sí es realidad).
- * Ayúdales con las tareas diarias como limpiar, cocinar, cuidar a la familia y a los niños.
- * Dales privacidad.
- * Permíteles llorar y estar tristes.
- * No te tomes como cosa personal su enojo u otros sentimientos.
- * No les digas que tienen “suerte de que no les fue peor”. Las personas traumatizadas no encuentran consuelo en esas frases. En cambio, diles que lamentas que les haya pasado algo así y que quieres entenderlos y ayudarlos.

Asociación Mexicana para Ayuda Mental en Crisis, A.C.
Cortesía del Dr. Ignacio Jarero, Ph.D.

Para la reflexión:



ALGUNAS PALABRAS PARA ALGUIEN EN UNA CRISIS

Útil: “Traigo la cena para tu familia”.

No es útil: “Si necesitas algo, llámame”.

Útil: “Lo siento. Estoy triste por ti. Sufro contigo”.

No es útil: “Está en un lugar mejor”.

Útil: “Le invitamos a unirse a nosotros. Eres bienvenido/a”.

No es útil: “Avísame cuando te sientes mejor”.

Útil: “Sé que no crees que puedas, pero lo estás logrando”.

No es útil: “Aguántate. Dios no te dará más de lo que puedas manejar”.

Útil: “Esta situación es dura. Te voy a acompañar”.

No es útil: “A estas alturas, ya debes de sentirte mejor. ¡Vamos, ánimo!”.

Útil: Acompañar, ofreciendo “permiso” para sentirse diferente y confundido o aturdido:

“Tómate el tiempo para estar solo; el aislamiento es normal. Pero, estoy aquí contigo y te voy a molestar para saber cómo estas; porque eres importante para mí”.

“Ven a la fiesta si quieres y vete diez minutos más tarde si es necesario”.

“No tengas miedo de tomar medicación que te prescriben y la terapia que te recomiendan. Las personas reciben terapia para un hueso roto, y no es diferente con un corazón roto. Las personas toman medicamentos para las infecciones renales y la depresión puede ser igualmente tóxica. Dios es bueno y los antidepresivos no son malos”.

“Si estás sufriendo y sabes lo que necesitas, dilo. Si no estás claro, hablemos juntos y trataremos de averiguar algo juntos”.

“Otros no saben lo que necesitas y muchos quieren ayudar. Ven, hablemos. Y si me das tu permiso, puedo reclutar (informar) a otros”.

“Y, llorar en voz alta es necesario. Ven, yo te acompaño”.

“Todas las reglas son diferentes ahora, incluso las formalidades”.

No es útil: “Cualquier cosa, me avisa”.

Útil: “Esta situación te tomó de sorpresa. No puedo imaginar lo que estás sufriendo. Pero estoy contigo. Ven siéntate conmigo. Mira, te traje un poquito de agua” (y no decir nada).

No es útil: “Ven, vamos a resolver esto de una vez por todas”.

Útil: “Ven. ¿Me permites orar por ti?” (una oración breve pidiendo la paz de Dios).

No es útil: “Ven, confiesa todo tu pecado y te vas a sentir mucho mejor”.

Tricia Lott Williford

Traducido, adaptado y ampliado por Marcos Kempff

Para la reflexión:

PREPARÁNDONOS PARA FUTURAS CRISIS

Una crisis representa tanto una oportunidad como un peligro.

Como **oportunidad**, deberá llevar a las personas, familia o comunidades a la reflexión aún en medio del dolor, la confusión y el miedo. Será una oportunidad si las personas se unen, se organizan, buscan soluciones, salen adelante y crecen.

Y a la vez, la crisis será un **peligro** cuando las personas se paralizan, se dividen, pierden la confianza en sí mismas y esperan que los demás les resuelvan todos sus problemas.

Por eso una crisis nos obliga a tomar conciencia, a tomar decisiones y discernir, así como también a reconocer que existe un punto decisivo que representa la posibilidad de un cambio para mejorar o empeorar.

No es posible evitar las crisis. No existe ninguna vía fácil para evitar una crisis. No hay ninguna fórmula “secreta” que nos haga inmunes al sufrimiento. La lección del esfuerzo es: no se hace nada grande, nada importante en la vida, ahorrando sacrificio. Precisamos aprender a sufrir.

Ante la posibilidad de tener crecimiento a través de las crisis en la vida nos prepara para el futuro, aunque no sabemos lo que el futuro nos traerá. Hemos aprendido que sí necesitamos:

1. Confianza en Dios.
2. Una sensibilidad realista sobre lo ocurrido.
3. Habilidades para resolver problemas.
4. El apoyo de otros.
5. Conocimiento del problema.
6. Una sana autoestima.
7. Metas y logros personales.

Nunca es demasiado tarde para prepararnos con miras a futuras crisis; necesitamos estar conscientes que éstas ocurrirán. Esto, desde luego, no nos convierte en seres pesimistas, temerosos de caer víctimas del destino despiadado y cruel. Al contrario, al entender que las crisis pueden ser ocasiones para crecer, nos permite seguir edificando nuestras vidas sobre experiencias sólidas. Necesitamos aprender a emplear todas las habilidades necesarias para aprender a restaurar el equilibrio en nuestras vidas.

La experiencia del sufrimiento nos presenta la oportunidad de numerosos desafíos y resultados con un potencial muy positivo: Nuestra fe aumenta en la medida que confiamos en Dios, y como Sus hijos amados, creceremos en forma integral, tanto, espiritual, intelectual, social, física y emocionalmente. A raíz del sufrimiento, estaremos mejor preparados para ayudar a otros que están pasando por momentos difíciles. Las Sagradas Escrituras afirman: *Dios nos consuela en todos nuestro sufrimientos, para que nosotros podamos consolar también a los que sufren, dándoles el mismo consuelo que Él nos ha dado a nosotros. Porque así como los sufrimientos de*

Cristo se desbordan sobre nosotros y nosotros sufrimos con Él, así también por medio de Cristo se desborda nuestro consuelo (2 Corintios 1:4-5).

No sabemos el propósito de nuestros problemas o sufrimiento, pero sí podemos estar seguros del amor de Dios y que Él nos confortará, sostendrá y fortalecerá, aún si nos toca morir.

La palmera es ejemplo de crecimiento constante a pesar de las dificultades y los cambios. La podemos observar con una corteza áspera y llena de cicatrices causada por el crecimiento y muerte de cada rama dando lugar a nuevas ramas. La intemperie la ha doblado y azotado, pero sigue firme. Se arraiga en suelos tan diversos como la arena y la roca porque tiene un conjunto masivo de raíces, cada uno haciendo su parte por mantener en pie y con vida a la palmera.

¿Existe una similitud entre la palmera y la persona que crece a pesar de las pruebas, el sufrimiento y las crisis? Desde luego que sí. Y es el Autor de la vida quien nos sostiene, aún cuando hay dificultades. Nuestro Creador siempre nos ha prometido una renovación íntegra como parte de nuestra necesidad de aprender por medio de las oportunidades de crecimiento en nuestras crisis. *A todo puedo hacerle frente, pues Cristo es quien me sostiene...Sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes le aman (Filipenses 4:13 y Romanos 8:28)*

Dios no nos dice que todo irá “a pedir de boca”. Antes por el contrario, Dios, por medio de Su Hijo Jesucristo enfrentó toda clase de crisis. Muchas veces somos inconscientes de que Dios sufre al vernos alienados de Él y los unos de los otros a raíz de nuestro egoísmo y maldad. La única forma de ver la seriedad de nuestra arrogante, egoísta y orgullosa forma de vivir es en la cruz del Calvario. Allí Jesucristo, dueño absoluto del universo, muere a fin de devolvernos la vida que nosotros con tanta facilidad descuidamos y despreciamos. Él conoce perfectamente lo que significa la desolación, el abandono, el sufrimiento y la muerte. Por eso, necesitamos reconocer: Dios envió Su único Hijo a mundo como un hombre perfecto, pero nunca sin sufrimiento.

Hasta el día de hoy, Dios sufre al vernos tan indiferentes ante Su voluntad. Por eso, a veces Él nos corrige a través de las pruebas, no para aplastarnos, sino para ayudarnos a recapacitar y aprender a vivir de una forma íntegra. Y es por esta razón que un antiguo escritor dijo: *Oh Dios, examíname, reconoce mi corazón; ponme a prueba, reconoce mis pensamientos; mira si voy por el camino del mal, y guíame por el camino eterno...Antes de ser humillado cometí muchos errores, pero ahora obedezco Tu palabra...Me hizo bien haber sido humillado, pues así aprendí tus leyes...Señor, yo sé que tus decretos son justos y que tienes razón cuando me afliges. ¡Que Tu amor me sirva de consuelo, conforme a la promesa que me hiciste! Muéstrame Tu ternura, y hazme vivir, pues me siento feliz con Tu enseñanza (Salmos 139:23-24; 119:67, 71 y 75-77).*

Jesucristo nos da la verdadera paz, la que perdura en medio de las tormentas. Con Él podemos aprender a convertir las crisis en oportunidades ser fortalecidos con Su paz y seguir creciendo como personas.

Para la reflexión:

Crisis produce dos realidades: Peligros y oportunidades. No es fácil, ni con nitidez, evitar los peligros y saltar a oportunidades. Tampoco abrazar oportunidades, evitando lo peligros. El crecimiento ocurre a través de un proceso, como se observa en la ilustración abajo.



Para la reflexión: