

JESÚS CRECÍA

PREÁMBULO DE FE

Nuestro camino en Cristo es de crecimiento.

Creer es parte del diseño que Dios estableció en la vida. Ampliar nuestras capacidades como seres humanos es parte esencial de nuestro desarrollo. El decrecimiento y estancamiento son producto de un mal funcionamiento en la vida.

Dios propone que nuestra humanidad vaya en crecimiento, el ser humano por la fe crece, el modelo a seguir en la vida para nuestra plenitud se encuentra en la persona de Jesús. Existen muchos modelos de humanidad, pero el de Jesús es integral; con su vida, Él nos muestra el significado del crecimiento.

Al leer los evangelios nos encontramos con un humano en toda la extensión, Jesús es la propuesta de humanidad que viene de Dios, Él es el camino, la verdad y la vida. Seguir a Jesús significa imitar su humanidad.

Jesús fue un personaje que estuvo en constante crecimiento, podemos pensar que por ser el hijo de Dios no tenía que trabajar en su desarrollo personal, pero el mismo Evangelio nos da testimonio de que asumió su crecimiento, por lo tanto, imitar su humanidad es aceptar que el crecimiento es intencional en nuestra vida.



LECTURA DE PREPARACIÓN

Lucas 2:52

SUMERGIÉNDONOS EN LA PALABRA

La palabra que aparece para «crecimiento» viene del griego *prokoptó* (προκόπτω) que significa: cortar hacia adelante (un camino), avanzar, progreso. Originalmente era usado para describir al trabajador que cortaba la maleza para avanzar en el camino.

Esto nos da a entender que el crecimiento no es fácil, hay que abrir camino en la vida, el crecimiento implica dedicación y esfuerzo. El crecimiento no es circunstancial sino intencional.

Este versículo del evangelio de Lucas nos dice que Jesús crecía en cuatro dimensiones, las cuales son: sabiduría (mental), estatura (física), gracia para con Dios (espiritualidad), gracia con los hombres (social). Esto demuestra que el crecimiento es integral.

1. **Sabiduría:** Esta dimensión está conectada con la salud mental, la alegría de vivir plenamente y de tomar decisiones inteligentes. Agregamos aquí la dimensión intrapersonal, saber convivir con nosotros mismos, aprender a descansar y vivir en paz.
2. **Estatura:** Esta dimensión hace referencia a la salud física, la sana alimentación, la vida saludable y el ejercicio como cuidado del cuerpo.
3. **Gracia para con los hombres:** Ser humanos al estilo de Jesús es saber relacionarnos con nuestro entorno de forma plena, que nuestra humanidad sea nutritiva para otros seres humanos y lograr ser socialmente saludables, no nocivos.
4. **Gracia para con Dios:** Nuestra relación con Dios parte de la comprensión que tenemos

de Él; por lo tanto, abordaremos esta dimensión desde la perspectiva de la espiritualidad. Es importante comprender que una espiritualidad plena puede llevarnos a una praxis que genera felicidad.

A lo largo de este trimestre abordaremos las cuatro dimensiones del ser humano, lo que nos permitirá atender aquellas dimensiones que carecen de cuidado en nuestra vida.

MANOS A LA OBRA

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles son las cuatro dimensiones de crecimiento del ser humano?
2. ¿Qué significa crecer?
3. ¿El crecimiento integral (cuatro dimensiones) es circunstancial o en intencional? ¿Por qué?
4. ¿Por qué Jesús es nuestro modelo de crecimiento?
5. ¿Qué se requiere para imitar la humanidad de Jesús?

DESAFÍO PARA VALIENTES

Haz una lista de las cosas que debes hacer para crecer en cada área, escribe en cada espacio.

Estatura	Sabiduría
Crecimiento	
Gracia con los hombres	Gracia con Dios



MEDITACIÓN FINAL

Nuestra vida en Jesús significa crecimiento. El crecimiento es gradual y progresivo: *Hasta que todos lleguemos a la unidad de la fe y del conocimiento del Hijo de Dios, a un varón perfecto, a la medida de la estatura de la plenitud de Cristo (Efesios 4:13).*

CALIDAD DE PENSAMIENTOS

PREÁMBULO DE FE

Nuestra forma de pensar determina nuestra forma de vivir.

Lo que pensamos tiene la influencia de lo que consumimos en: música, películas, series, lecturas, redes sociales, etcétera. Si haces un análisis del tiempo que día a día les dedicas, te darás cuenta de lo que está moldeando tu vida, cabe resaltar que no todo es negativo, pero si es necesario regular aquello que distrae nuestro potencial y estabilidad.

La tecnología tiene una estrecha relación con la salud mental, ha venido a facilitarnos muchas cosas, pero también ha afectado otros aspectos de nuestra vida, quizá menos visibles, pero igual de importantes. Por ejemplo: la capacidad de atención y retención de la información, los vínculos afectivos, baja autoestima, también eleva la sintomatología de trastornos como depresión y ansiedad. Para evitar que el mal uso de estas herramientas nos traiga problemas, limitemos su uso a espacios y horarios definidos, el resto del tiempo enfoquémonos en nosotros y a conectar con nuestra realidad.

La calidad de pensamientos será resultado del equilibrio que hagamos a la hora de consumir contenido. El «afán» que menciona la Biblia significa estar saturado de pensamientos, también representa que la mente está “hecha pedazos”, es como si quisieras caminar en muchas direcciones al mismo tiempo. Por ello, es importante cuidar nuestros pensamientos.



LECTURA DE PREPARACIÓN

Filipenses 4:7-8

SUMERGIÉNDONOS EN LA PALABRA

Esta parte de la Escritura trata sobre los pensamientos, es importante subrayar que el escritor invita a los lectores a enfocarlos en quien genera paz, Dios. Filipenses es una carta que va dirigida a una iglesia propensa a extraviar sus pensamientos en lo banal, por esa razón les da la instrucción de cuidarlos.

En el verso 7, la palabra «pensamiento» se traduce de la palabra griega *noéma* (νόημα), que significa el veredicto personal que surge del uso de la mente, o también, ejercer esfuerzo mental. Dios cuida de aquello que mueve nuestra vida, su cuidado es resultado del amor que tiene por nosotros, a la vez es una invitación a cuidar lo que entra en nuestra mente.

Los conflictos internos que se generan en nuestra mente pueden ser producto de aquellas cosas que deseamos consumir pero que a la vez sabemos que nos generan malestar. Tengamos presente que Dios cuida nuestros pensamientos, Él promueve la paz, Él quiere que pensemos en lo verdadero, honesto, en lo de buen nombre, en eso quiere que enfoquemos nuestra atención.

En el verso 8, la palabra «pensar», en griego *logizomai* (λογίζομαι), significa la razón aplicada en una conclusión lógica que te lleva a una deci-

sión. Con esto, nos damos cuenta de que nuestros pensamientos nos llevarán a tomar decisiones buenas o malas, al final lo que alimentamos es lo que expresamos.

La Palabra nos invita a pensar en lo bueno, en lo honesto, en lo puro; haciendo esto, nuestros pensamientos deben concluir en buenas decisiones.

MANOS A LA OBRA

Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué contenido consumes diariamente en las Redes Sociales? ¿Cuánto tiempo les dedicas?
2. ¿Cuál es el efecto de los *influencers* en tu toma de decisiones? Menciona 3 que han sido una influencia positiva para ti y 3 que han impactado de manera negativa en tu manera de ser, pensar, hablar y actuar.
3. ¿Por qué en la actualidad más jóvenes viven con ansiedad? ¿crees que influya lo que se consume a través del internet?
4. ¿Qué medidas preventivas podemos llevar a cabo para tener salud mental?
5. ¿Consideras que la salud mental es importante? ¿Por qué?
6. ¿Consideras que cuidar nuestros pensamientos es parte de nuestra espiritualidad? ¿Por qué?

DESAFÍO PARA VALIENTES

Lee los siguientes textos y escribe tus apreciaciones sobre ellos.

Salmo 139:23-24 _____

Marcos 7:20-23 _____

Proverbios 4:23 _____

Romanos 12:2 _____

Haz una lista de cómo puedes cuidar tus pensamientos:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



MEDITACIÓN FINAL

Nuestra espiritualidad está fundamentada en la persona de Jesús, su vida nos enseñó que es importante crecer en sabiduría. Sigamos creciendo en esa dimensión.

LECTURA Y PENSAMIENTO CRÍTICO

PREÁMBULO DE FE

La lectura nos permitirá tener un concepto crítico de la vida y de la fe.

Leer es un beneficioso ejercicio mental, ayuda para que no vivamos anestesiados por el mundo. Nos permite juzgar la bondad, la belleza o la verdad de las cosas. A eso se le llama pensamiento crítico: la capacidad de formular las propias conclusiones respecto al todo.

Cuando leemos descubrimos nuevos horizontes y adquirimos elementos que nos permiten desarrollar un pensamiento crítico. La lectura nos permite reflexionar sobre aquello que nos rodea, incluso sobre nuestras creencias y fe.

En la Biblia encontramos al apóstol Pablo siendo muy crítico respecto a su entorno, pero no expresando cerrazón, al contrario, lo conocía muy bien. Él tenía doble nacionalidad, judía y romana; por lo tanto, era conocedor de la cultura y literatura de los romanos. Esto lo notamos en su discurso en el Areópago al usar las frases de los “propios poetas” de los atenienses:

En él vivimos, y nos movemos, y somos (Hechos 17:28). Es una expresión de Epiménides de Cnosos (Creta), filósofo y poeta del siglo VI a. C.

Linaje suyo somos (Hechos 17:28) son palabras de Arato de Cilicia (315-245 a. C.) registradas en su obra titulada Fenómenos.

Las malas conversaciones corrompen las buenas costumbres (1 Corintios 15:33) es un dicho - que quizá llegó a convertirse en un refrán popular - del poeta ateniense Menandro (343-280 a. C.).

Los cretenses, siempre mentirosos, malas bestias, glotonos ociosos (Tito 1:12), es también una

cita de Epiménides de Creta, “propio profeta” de sus conciudadanos.

Pablo tiene un amplio conocimiento de su mundo, eso le permite ejercer el pensamiento crítico, dialogar sanamente sin intentar violentar a los diferentes. El fanatismo y el fundamentalismo pueden provocar discursos de odio, el cristianismo mal fundamentado puede generar culpa y violencia, maltrato y condena al prójimo; provoca así, una vivencia equivocada de la fe.

Leer te da la posibilidad de enriquecer el diálogo y, a la vez puede generarte salud mental y ampliar tus horizontes para no caer en una actitud sectaria.



LECTURA DE PREPARACIÓN

Lucas 4:16-20

SUMERGIÉNDONOS EN LA PALABRA

El evangelista Lucas nos relata un evento fascinante, Jesús lee en la sinagoga, leer no era muy común en la antigüedad, que Jesús leyera es un signo de desarrollo personal y, además, interpreta el texto, es brillante.

Cabe mencionar que las sinagogas daban la oportunidad de hacer lecturas a los adultos y en ocasiones interpretar, Jesús realiza todo ello, puesto que en la cultura judía era importante

que desde niños aprendieran a leer porque su formación estaba basada en la Torá, para ese entorno leer implicaba conocer los fundamentos de su fe. Leer desarrollaba la capacidad de incidir en la vida sanamente.

En las sinagogas ya tenían interpretaciones oficiales de las Escrituras, nadie podía enseñar algo diferente, estaba limitada la interpretación personal, Jesús realiza algo que desconcierta a la sinagoga, comparte su interpretación del texto, su análisis le permite apropiarse de otros conceptos que los demás no podían entender.

La comprensión de la Palabra y su interpretación no son cuestiones mágicas, requiere de mucho estudio y preparación. Leer es una dimensión que se tiene que ejercitar constantemente.

La lectura aumenta la posibilidad de ser críticos de la realidad, la vida de Jesús nos da pautas para comprender que su entendimiento de Dios, del prójimo y de su religión no fueron productos de una educación bancaria (memorización mecánica de contenidos), sino del ejercicio reflexivo de su entorno.

Leer te da la posibilidad de estar despierto a los acontecimientos de la historia, de la Iglesia o de la política. Jesús ejerció la crítica, fue hábil para darse cuenta de que algo no estaba bien en la sociedad, con los sacerdotes, con los gobernadores, Él tenía una clara percepción de la realidad.

4. ¿Qué significa que el apóstol Pablo cite a poetas de su tiempo?
5. ¿Por qué Jesús practicaba la lectura y cómo contribuyó esa práctica en su desarrollo personal?
6. ¿La lectura es parte de la salud mental? ¿Por qué?

DESAFÍO PARA VALIENTES

Haz una lista de libros cristianos y no cristianos que puedan contribuir a tu crecimiento personal.

Libros cristianos

Libros no cristianos

MANOS A LA OBRA

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Por qué es importante la lectura?
2. ¿Para qué es necesario mantener un hábito de lectura?
3. ¿Por qué es importante leer la Biblia y otros libros en general?



MEDITACIÓN FINAL

«La lectura es para la mente lo que el ejercicio es para el cuerpo».

Richard Steele